

MIND  
SERGENT

# TROUVER SON POURQUOI

*Vol. 1*

# QUI SUIS-JE

*Je m'appelle LEUG, un nom qui peut paraître étrange pour un prénom. Vous l'aurez compris, ce n'est pas mon prénom, mais un surnom que j'ai hérité lors de mon passage dans l'armée.*

*Aujourd'hui, à 35 ans, je suis marié depuis 11 ans et papa de deux petites filles. J'ai une vie heureuse, mais cela n'a pas toujours été le cas, loin de là. J'ai déjà pas mal roulé ma bosse et tiré de précieux enseignements de mon parcours.*

*Pendant 10 ans, j'ai servi dans l'infanterie parachutiste. J'ai voyagé, découvert le monde, et fait face à de nombreuses expériences, comme on dit. Mais pour moi, la vie de famille était plus importante. J'ai donc pris la décision de quitter l'armée pour revenir à la vie civile. Ce retour n'a pas été simple. J'ai dû me former à de nouvelles compétences, et c'est ainsi que j'ai ouvert ma propre société de plomberie et de chauffage.*

*J'ai traversé la pandémie de COVID, les problèmes d'approvisionnement en matériaux, ainsi que la crise des granulés – ma spécialité à l'époque. Mais au bout de quatre ans, j'ai dit « STOP ». Les difficultés professionnelles avaient fini par envahir ma vie personnelle, et cela affectait l'ambiance à la maison.*

*Finalement, j'ai trouvé un équilibre en devenant technico-commercial pour mon ancien fournisseur. Cela m'a permis de retrouver une stabilité physique, mentale et financière.*

*Pour remettre ma vie sur les rails, j'ai tout repensé : j'ai consulté une diététicienne pour améliorer mon alimentation, lu des livres sur le sommeil, repris sérieusement le sport, appris à gérer mes finances et même découvert la méditation pour renforcer ma maîtrise de moi-même.*

*Aujourd'hui, je suis ici pour partager avec vous mon expérience sur la transformation personnelle. Mon objectif est de vous parler de motivation, de mentalité (mindset) et de discipline afin de vous aider à élever votre vie à un niveau supérieur, sur tous les plans.*

# *Déclencher l'état de flow*

## **AVOIR UNE VISION CLAIRE DE LA SITUATION DANS LAQUELLE TU VIS**

- *L'importance d'avoir une vision globale de votre situation.*
- *L'argent seul n'est pas une source de motivation.*
- *Pensez à ceux que vous aimez avant tout.*
- *Le manque de vision induit peurs, procrastination, stress, manque de focus et de motivation.*

# FAIRE LE TOUR SUR TOUS CES POINTS :

- *Situation professionnelle*
- *Situation financière*
- *Vie sociale*
- *Amour*
- *Logement*
- *Épanouissement personnel*

# BILAN : VIE PROFESSIONNELLE

- Quels sont les problèmes que vous rencontrez dans votre vie professionnelle ?

---

---

---

- Parmi ces problèmes, lesquels vous frustrant ou vous énervent le plus ? En quoi êtes-vous responsable de cette situation ?

---

---

- Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour résoudre ces problèmes et améliorer votre situation ?

---

---

- Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

- Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

---

• Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

---

• Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ?

---

---

• Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

---

---

---

---

---

# BILAN : FINANCES

- Quels sont les problèmes financiers que vous rencontrez dans votre vie de tous les jours ?

---

---

---

- Parmi ces problèmes, lesquels vous frustrant ou vous énervent le plus?

---

---

- En quoi êtes-vous responsable de ces problèmes financiers ?

---

---

- Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour résoudre ces problèmes et améliorer votre situation ?

---

---

- Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

---

• Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

---

---

• Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

---

---

• Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ? Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

---

---

---

---

---



# BILAN : VIE SOCIALE

- Quels sont les problèmes que vous rencontrez dans votre vie sociale ?

---

---

---

- Parmi ces problèmes, lesquels vous frustrant ou vous énervent le plus ?

---

---

- En quoi êtes-vous responsable de cette situation ?

---

---

- Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour résoudre ces problèmes et améliorer votre situation ?

---

---

- Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

• Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

---

• Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

---

• Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et quels sont vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ? Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BILAN : AMOUR

- Quels sont les problèmes que vous rencontrez dans votre vie sentimentale?

---

---

---

- Parmi ces problèmes, lesquels vous frustrant ou vous énervent le plus ?

---

---

- En quoi êtes-vous responsable de cette situation ?

---

---

- Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour résoudre ces problèmes et améliorer votre situation ?

---

---

- Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

- Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

- Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

- Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et quels sont vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ? Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

[illegible]

# BILAN : LOGEMENT

- Quels sont les problèmes que vous rencontrez liés à votre logement ?

---

---

- Parmi ces problèmes, lesquels vous frustrent ou vous énervent le plus ?

---

---

- En quoi êtes-vous responsable de cette situation ?

---

---

- Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour résoudre ces problèmes et améliorer votre situation ?

---

---

- Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

---

- Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

---

- Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

---

- Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et quels sont vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ?

---

---

- Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

---

---

---

---

---

# BILAN : ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

• Que ressentez-vous vis-à-vis de votre épanouissement personnel ? Quelles seraient les choses à améliorer selon vous ?

---

---

---

• Parmi ces choses à améliorer, lesquelles vous semble les plus importantes ?

---

---

• En quoi êtes-vous responsable de cette situation ?

---

---

• Quels sont les leviers (moyens d'action) que vous avez en votre possession pour améliorer votre épanouissement personnel ?

---

---

• Si vous ne réglez pas ces problèmes, quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ?

---

---

• Que disent vos proches/familles lorsque vous leur parlez de ces problèmes?

---

---

• Quels seraient les conséquences sur vos proches si vous ne changez rien ?

---

---

• Maintenant que vous avez cerné ce qui pose problème, ce que vous devez éviter à tout prix et quels sont vos moyens d'action, comment vous sentez-vous par rapport à cela ? Qu'êtes-vous prêt à mettre en place pour améliorer cette situation ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LA VISION DE VOTRE PARADIS

## SITUATION PRO

- A quoi ressemblerait votre vie professionnelle idéale ?

---

---

---

- Quelle serait votre activité ?

---

---

---

- A quelle heure vous lèveriez-vous ?

---

---

---

- Où travailleriez-vous?

---

---

---

- Travailleriez-vous seul ou avec des gens ?

---

---

---

- Qu'est-ce que vous aimez le plus dans ces idées ?

---

---

---

- Comment vous sentez-vous à l'idée de vivre cela ?  
Pourquoi c'est important pour vous et ceux qui vous  
entourent ?

---

---

---

# FINANCES

- Combien souhaitez-vous gagner ?

---

---

---

- Dans quoi allez-vous dépenser cet argent ?

---

---

---

- Qu'allez-vous faire que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui ?

---

---

---

- Qu'appréciez-vous le plus dans ces idées ?

---

---

---

- Comment vous sentez-vous à l'idée de vivre cela ?  
Pourquoi c'est important pour vous et ceux qui vous entourent ?

---

---

---

# VIE SOCIALE

- Quels seront vos types d'amis ? Quand les voyez-vous ?  
Où les voyez-vous ?

---

---

---

- Quelle(s) activité(s) feriez-vous que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui ? A quelle fréquence ? Avec qui le feriez-vous ?

---

---

---

- Qu'est-ce que vous aimez le plus dans ces idées ?

---

---

---

- Comment vous sentez-vous à l'idée de vivre cela ?  
Pourquoi c'est important pour vous et ceux qui vous entourent ?

---

---

---

# AMOUR

- A quoi ressemblerait votre vie de couple idéale ?

---

---

---

---

- Qu'est-ce que vous aimez le plus chez votre partenaire ?

---

---

---

---

- Qu'est-ce que vous aimeriez faire vivre à votre couple qui pourrait le rendre plus heureux et épanoui ?

---

---

---

---

- Quels sont les rêves que vous pouvez enfin réaliser ?

---

---

---

---

- Qu'est-ce que vous aimez le plus dans ces idées ?

---

---

---

- Comment vous sentez-vous à l'idée de vivre cela ?

Pourquoi c'est important pour vous et ceux qui vous entourent ?

---

---

---

---

# LOGEMENT

- A quoi ressemble votre logement dans votre vie idéale ?

---

---

---

---

- Où se trouve-t-il ? Dans quel pays ? Quelle ville ? Dans le centre ou excentré ?

---

---

---

---

- Combien de pièces ? Une piscine ? Un bureau ? Quelle surface ?

---

---

---

---

- Pourquoi c'est important ?

---

---

---

- Qu'aimez-vous le plus dans ces idées ?

---

---

---

- Comment vous sentez-vous à l'idée de vivre cela ?

Pourquoi c'est important pour vous et ceux qui vous entourent ?

---

---

---



# EPANOUISSEMENT PERSONNEL

*Ici vous allez penser de manière égoïste et ne penser que pour vous de manière générale.*

- Qu'aimez-vous le plus dans les idées de cet exercice ?

---

---

---

---

---

---

---

- Comment vous sentez-vous globalement à l'idée de vivre cela ? Pourquoi c'est vraiment important pour vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# CE QUE VOUS POUVEZ CHANGER

*Listez tout ce dont vous avez besoin et que vous pouvez changer pour atteindre votre vision du paradis.*

- 1. Qu'est-ce qui vous consomme le plus de ressources (temps, énergie, finance) et qui ne vous rapporte peu ou rien ?*
- 2. Qu'est-ce qui sabote actuellement vos résultats et vos performances ?*
- 3. Qu'est-ce qui peut vous permettre d'aller plus vite ?*
- 4. Qu'est-ce qui peut vous permettre d'obtenir de meilleurs résultats ?*

(Pour chaque point qui vont suivre répondez en vous servant des 4 questions ci-dessus)

# DU POINT DE VUE DE VOS FINANCES :

1.

---

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

---

---

# DU POINT DE VUE DE VOTRE GESTION DU TEMPS :

1.

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

---

DU POINT DE VUE DE VOTRE  
FORMATION PERSONNELLE /  
DE L'APPRENTISSAGE DE  
NOUVELLES  
CONNAISSANCES

1.

---

---

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

---



# DU POINT DE VUE VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

1.

---

---

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

---

---

# DU POINT DE VUE DE VOS HABITUDES

Alimentaires :

---

---

---

---

Sommeil :

---

---

---

---

Mode de vie :

---

---

---

---

Comportement :

---

---

---

---

# CONCLUSION

Maintenant que tu as pris le temps de réfléchir à ta situation actuelle, tu es déjà sur la voie du changement. En ayant une vision claire de ta vie, tu sais ce qui te motive réellement et ce que tu dois ajuster. N'oublie pas que la vraie motivation ne vient pas de l'argent ou des circonstances extérieures, mais de l'impact que tu veux avoir pour toi-même et pour ceux que tu aimes.

Les obstacles comme la peur ou la procrastination ne sont que des signaux d'un manque de clarté. En définissant tes objectifs et ton « pourquoi », tu élimines ces barrières et crées une route vers une vie plus épanouie. Le changement n'est pas toujours facile, mais il en vaut la peine. Garde toujours en tête que chaque petit pas en avant est une victoire vers la vie que tu mérites.

