

## CHALLENGE NOUVEAU DÉPART



AVANT

FLOU

FAIBLE NRJ / MOTIVATION

EMOTIONS (−)

BLOCAGES  
(peurs...)

Sentiment de  
STAGNATION

JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5

Process de CLARIFICATION

Process de MOTIVATION

Process de GENERATION d'EMOTIONS (+)

Process de LIBÉRATION

Process d'ORGANISATION HP

APRÈS

CLARÉ

GROSSE NRJ / MOTIVATION

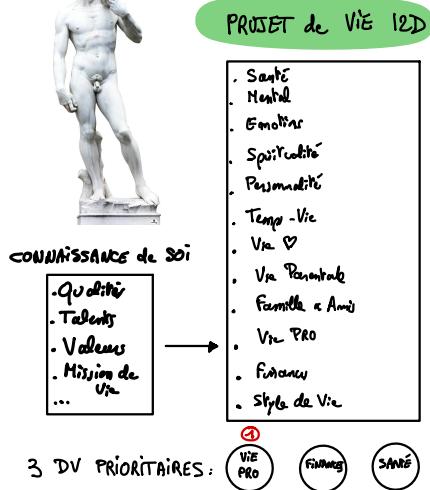
EMOTIONS (+)

LIBERTÉ  
(d'avancer)

Sentiment  
de PROGRESSION



# PROCESS de CLARIFICATION



clé: ↑ AMBITION

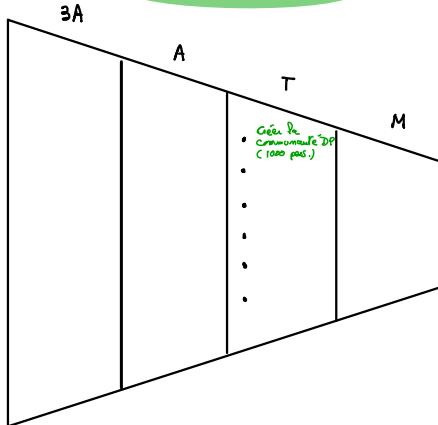
- "si j'étais sûr de réussir, qu'est-ce que je ferais ?"
- "Si tout était possible, qu'est-ce que je voudrais ?"

Règles

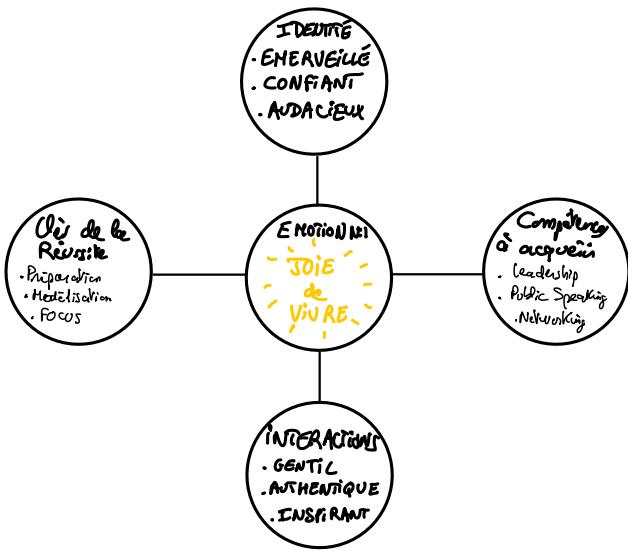
- Je ...
- Pas de négation
- Présent
- Etre super bien

1h

GPS

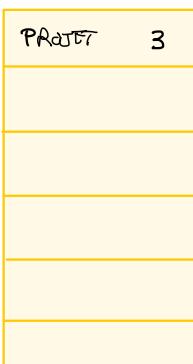
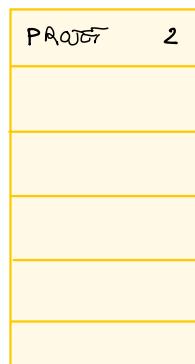
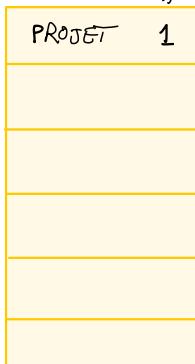


**CARTE D'IDENTITÉ**



**MES PROJETS & LES 5 CHUNKS**

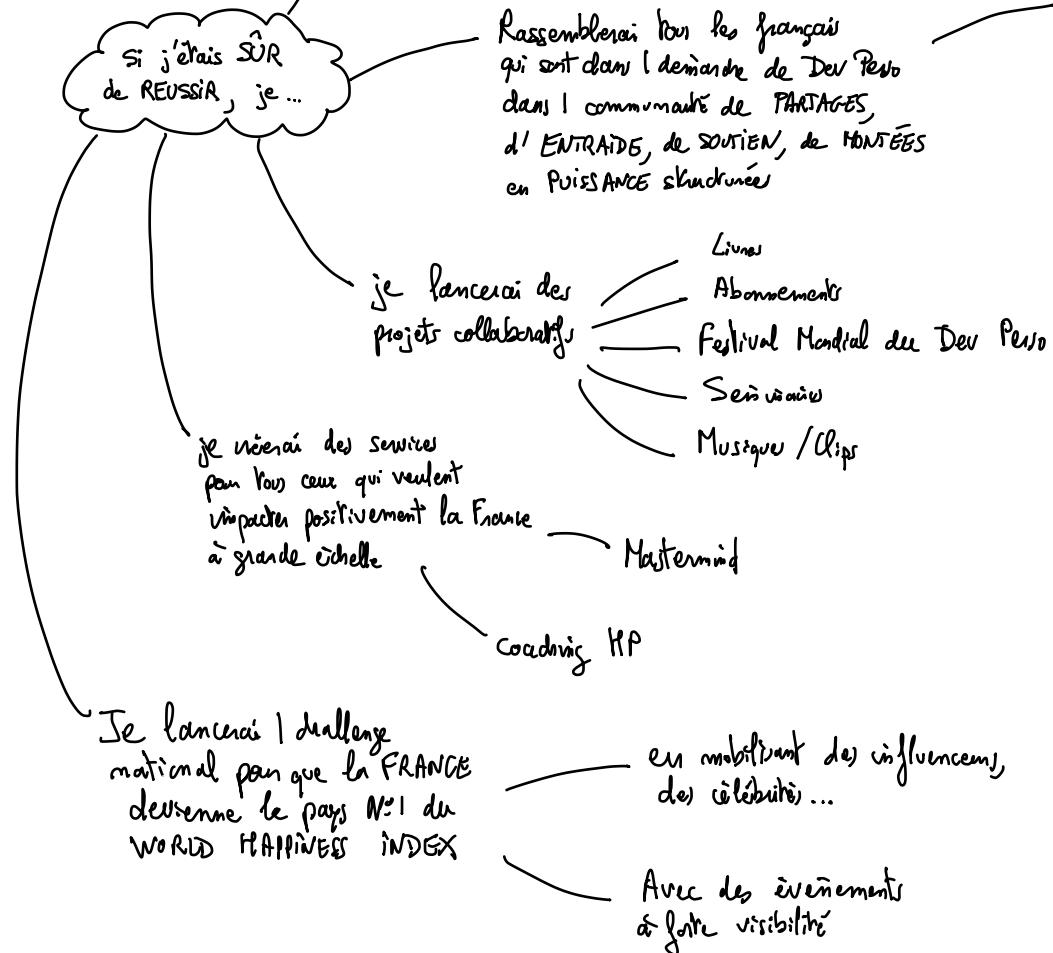
Créer la communauté des fans de DEV PERSO (avec 1 000 membres)



- Pour moi:
- Pour les autres:
- Pour le monde:

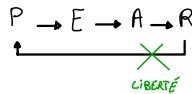
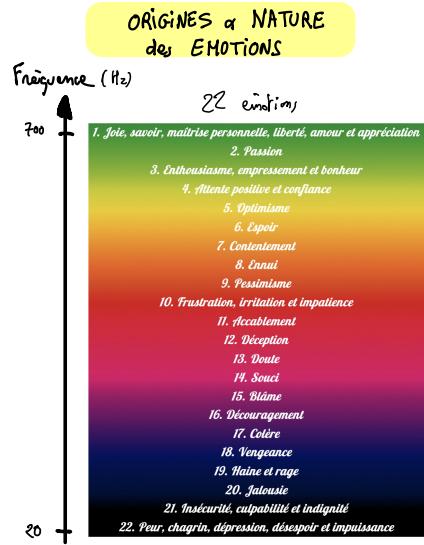
# AMBITION / VISION de DAVID VIE PRO

- Répondrai le message
- qu'il y a en vie est une chance
- que le but de la vie est de **Kiffer, aimer, aider**
- que le **DEV PERSO** est la clé d'une vie heureuse



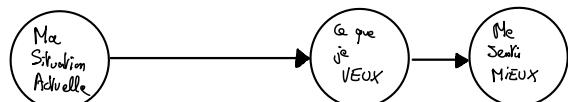
jusqu'à 3 millions de français pour créer la vague critique qui fera basculer l'avenir

# PROCESS de GENERATION d'EMOTIONS $\oplus$



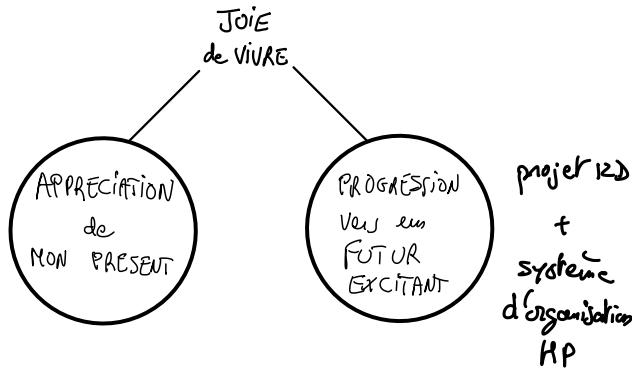
"Comment je pourrais me sentir au mieux ?"

# PRISES de CONSCIENCE



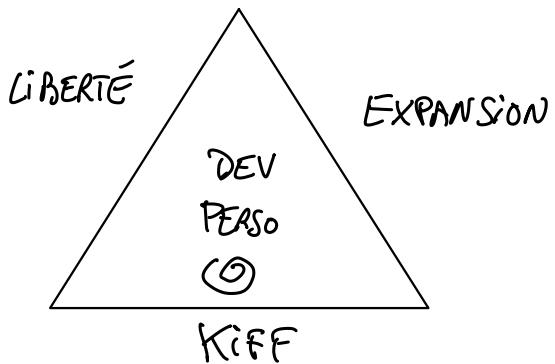
- Rien n'est plus important que de se sentir bien
- J'ai la confiance sur comment je me sens
- C'est facile de se sentir bien
- Je n'ai pas besoin de raisons pour me sentir bien
- Je peur me sentir dans JS' de mon temps

# LES 2 JAMBES de la JOIE de VIVRE



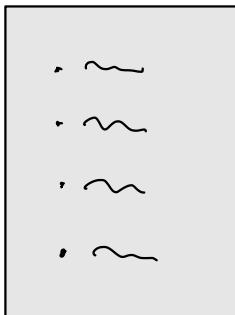
- Listes
- Personnes
  - Objets
  - Mon corps
  - Lieu & époque

# LES 4 FOCUS



# PROCESS d'ORGANISATION HP

## STOP-LIST



## GENERATEUR de PROGRES RAPIDES

## GROSSES PIERRES



N°1

RDV

avec soi

1/sem

1-2h

N°2

Société

en P

1/sem

2-4h

N°3

Temps de  
Qualité  
avec les  
enfants

N°4

SPORT

5'

## SEMAINE TYPE

## LE SYSTEME HP

### NON HEURE de GLOIRE

- habileté - Peur  
 - Réspiration coupée II - Foundation  
 - Eau - Peur  
 - Physique Neutral Emotional  
 Y3 Y3 Y3  
 Versions : 5' 15' 45' 1h15  
 Min Gourde Nuelle Télephone

### PLANIFICATEUR de JOURNÉE

**PRIORITES de la SEMAINE**

Quels sont les résultats que je veux atteindre cette semaine pour améliorer ou renforcer les miens ?

PERSO FPO

**AUJOURD'HUI**

PERSONNES A CONTACTER ou A RELANCER

**PRIORITES du JOUR**

Quels sont les résultats que je veux atteindre aujourd'hui pour améliorer ou renforcer les miens ?

PERSO FPO

Petites Activités Divertissantes du Jour  
(à regrouper dans un même créneau horaire si possible)

**ACTIONS ANNEXES**

à l'heure du temps

### BLOC HORAIRES

### PAUSES REGENERATRICES

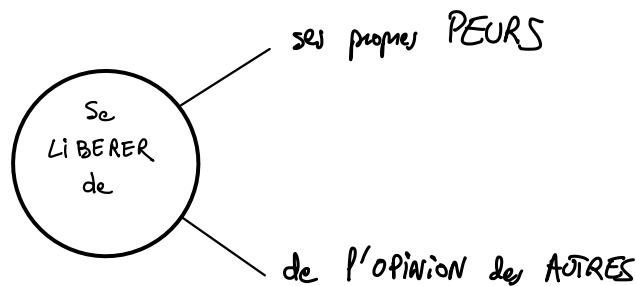
Entre 10'55' 1-5'

### JOURNAL

- SJ
- MM
- CQJA
- CQJPA

# PROCESS de LIBÉRATION

## LES 2 TYPES de PEURS



## LA BASCULE

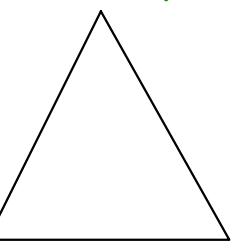
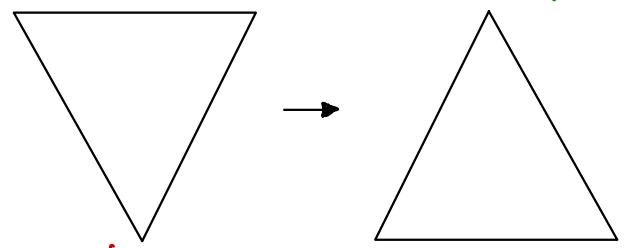
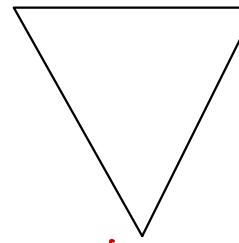
Inverser le triangle

"je suis le présent  
créateur de ma  
vie!"

PERSPECTEUR

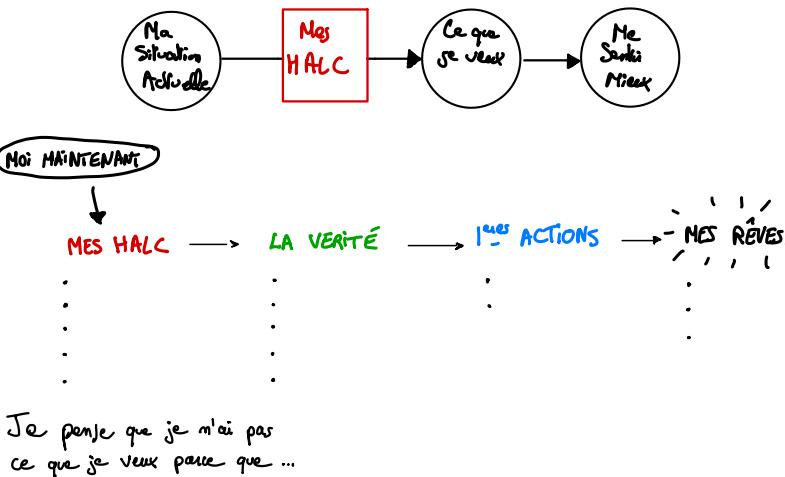
SAUVEUR

CREATEUR



## AGIR MALGRÉ LA PEUR

### MES HALC



Clé N°1

La PHYSIOLOGIE



Clé N°2

Le VIDE



Clé N°3

Les MANTRAS



Clé N°4

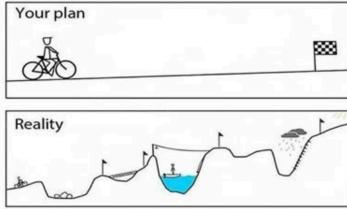
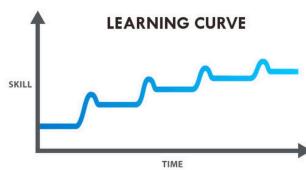
ET si ☺ ?



## PROCESS de MOTIVATION

Success  
what people think it looks like

Success  
what it really looks like



AMPLIFICATION

HONORER  
L'ADVERSITÉ  
+

ENVIRONNEMENT

MAINTIEN

FOCUS

ACTION  
RÉGULIÈRE

+ CLARITÉ de POUR QUOI

DECLENCHEMENT

AMBITION + FOI

NRJ PHYSIQUE

Alimentation

Sommeil

Alternance  
Activité / repos