

LA CHECKLIST POUR CHANGER DE VIE



Document proposé par
Charles de [Vie-Explosive.fr](http://vie-explosive.fr)

Téléchargez tous les
documents sur vie-explosive.fr/ressources-gratuites

Vous écrivez votre propre histoire, et vous êtes maître de votre destin.

Ne trouvez plus d'excuses, et agissez pour vous créer la vie de vos rêves.

Le plus important, ce n'est pas ce que les autres pensent, mais bien ce que vous devez accomplir pour faire une différence.

N'abandonnez jamais.

Faites l'inverse de ce que fait la masse.

Et là, seulement, vous aurez du succès. Une vie extraordinaire vous attends.

Vous n'avez plus qu'à franchir le pas.

La checkList des choses à faire pour avoir du succès

- ☐ Faire une liste des bonnes habitudes à prendre pour soutenir mon changement
- ☐ Lister tous les rêves que je veux accomplir dans ma vie
- ☐ Faire la liste des personnes qui ont déjà atteint mon objectif ou bien un objectif similaire
- ☐ Changer mon environnement pour ne pas être ancré sur un certain état d'esprit
- ☐ Mettre un calendrier du changement en place
- ☐ Faire mon plan d'action pour chaque étape que je dois passer
- ☐ Reprendre le sport
- ☐ Changer d'alimentation pour une alimentation plus saine
- ☐ Attaquer un nouveau rituel matinal en visualisant mes objectifs sur des musiques motivantes
- ☐ Faire la playlist de ces musiques motivantes
- ☐ Commencer à lire des livres inspirants

- ☐ Me former sur la confiance en soi
 - ☐ Sortir de ma zone de confort tous les jours en faisant une action qui me fait un peu peur
 - ☐ Dire « merci » aux personnes que j'aime
 - ☐ Changer mes pensées négatives en pensées positives
 - ☐ Détruire mes croyances limitantes
 - ☐ Avoir un journal où je note mes succès, progrès et pensées
 - ☐ Méditer tous les jours
 - ☐ Oser être différent
 - ☐ Ne JAMAIS abandonner
 - ☐ Prendre mes finances en main : arrêter de trop dépenser, mettre 10% de côté chaque mois
 - ☐ Trouver un mentor
 - ☐ Eviter les personnes négatives
 - ☐ Parler en public
 - ☐ Organiser ma vie et ranger mes affaires
- Jetez un oeil à la liste de mes cours de développement personnel :)