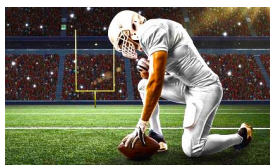




ETAPE 1
FAIRE UN SPORT DUR



ETAPE 2
AVOIR DE L'AUTO-
DISCIPLINE



ETAPE 3
ENGAGER UN COACH



ETAPE 4
CHANGER
D'ENVIRONNEMENT

4 ÉTAPES POUR UN MENTAL D'ACIER



Un sport difficile

La première étape consiste à pratiquer un sport qui vous en demande beaucoup, où vous avez quelqu'un pour vous guider.

Cela peut-être la boxe, un art martial, ou tout autre sport que vous pensez difficile à pratiquer.

*Si vous voulez
obtenir des
résultats dans
votre vie, alors
vous devez avoir
un mental d'acier*

Oubliez les cours « libres » où vous faites ce que vous voulez. Ma recommandation est de pratiquer un sport où l'on vous aide à progresser avec un professeur ou un coach.

Vous n'aurez aucun moyen de vous en échapper, et une fois coincé, vous devrez vous dépasser. C'est la méthode la plus efficace que j'ai testée jusqu'ici.

❖ Travaillez votre auto-discipline

Ma deuxième recommandation est de bosser sur votre foutue auto-discipline ! Si vous n'arrivez pas à vous motiver vous-même, ne comptez pas sur les autres.

Ne vous laissez pas le choix, faites-le. Le plus dur, c'est de se lancer, alors mettez vous un coup de pied aux fesses et arrêtez de vous trouver des excuses.

Les excuses sont pour les perdants !

❖ Embauchez un coach

Si vous avez les moyens, embauchez un coach. Lui saura vous guider et vous motiver !

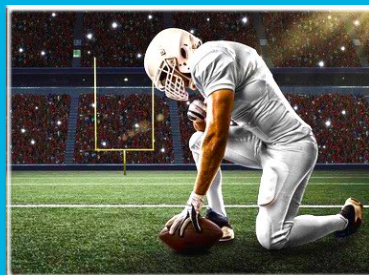
Les coaches savent comment vous faire passer à l'action, et ne vous laissent pas le choix.

Si vous n'avez pas de coach, trouvez un mentor.

L'idée c'est d'avoir quelqu'un qui a de l'autorité pour nous. Je ne veux pas dire un tyran, mais quelqu'un qui nous semble complètement légitime, et qui sait ce qu'il dit.

Quelqu'un que l'on écouterait car on le respecte

Un mental d'acier est nécessaire à la réussite de vos projets



Si vous abandonnez tout à chaque fois que vous avez un objectif, que vous vous laissez décourager facilement, et que vous vous trouvez sans cesse des excuses, alors il est temps d'agir.

Comprenez-moi bien : rien ni personne ne fera les choses à votre place ! Vous avez ce que vous méritez.

vraiment. Et un membre de sa famille N'EST PAS une solution.

Un ami à a rigueur oui. S'il a atteint l'objectif que vous voulez atteindre.

Changez d'environnement

La dernière étape, mais probablement une des plus importantes. Il s'agit de changer d'environnement, car à force de rester dans un environnement qui n'est pas « sain », les plus belles volontés se font descendre.

Imaginez Raphael Nadal sortir toujours avec ses amis dans les bars et fumer. Pensez-vous qu'il obtiendra de tels résultats ?

Non ! Ils ont un environnement sain, ce qui veut dire qu'ils ne sortent pas dans les endroits qui les dévient de leurs objectifs. Trouvez l'environnement qui vous pousse en avant, et qui n'a pas de distraction.

Changez d'environnement et vous sentirez un regain de motivation.