

Un défi pour améliorer ta vie en 10 minutes par jour

Salut ! Le développement personnel, ça prend beaucoup de temps. Est-ce que ça signifie que ceux qui ont une famille, un travail et plein de loisirs ne peuvent pas en profiter ? Bien sûr que non. Aujourd'hui, je vais te proposer un programme qui, en 10 minutes, t'apportera énormément et je vais même te lancer un défi. Est-ce que tu es prêt à le relever ? On y va.

Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Avant de passer au contenu d'aujourd'hui... Tu vas voir, ça va peut-être être une révolution pour toi puisqu'en moins de 10 minutes par jour, tu vas pouvoir t'améliorer. Donc, on va développer tout ça tranquillement aujourd'hui. Avant ça, deux choses.

Tu peux, premièrement, télécharger dès maintenant ou après avoir regardé cette vidéo mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. C'est un livre de développement personnel que je t'offre sous forme de PDF. Tu as le lien en bas. Tu mets ton adresse et je t'envoie, dans les 30 secondes, ce livre sous forme de PDF pour améliorer ton français tout en améliorant ta vie.

Le deuxième lien te permet d'aller découvrir tout ce que l'académie Français Authentique peut faire pour toi. On nous contacte tous les jours pour nous dire : « Johan, je veux rejoindre l'académie. Comment puis-je faire ? » Malheureusement, 90% de l'année, les inscriptions sont fermées, parce que je préfère être là à améliorer le système et à accompagner les étudiants qu'à être sans arrêt finalement en train d'avoir des nouveaux membres, donc on centralise les inscriptions.

La bonne nouvelle, c'est que la prochaine séance d'inscription commence demain, donc pour une semaine, un peu plus d'une semaine, tu pourras rejoindre l'académie. Dès aujourd'hui, tu peux rejoindre la liste d'attente en suivant le lien en bas.

Aujourd'hui, on va chercher à faire simple mais efficace. On va te construire un petit programme de développement personnel très simple, très rapide à exécuter, ça ne te prendra que 10 minutes par jour, mais qui t'apportera des résultats énormes. On va évoquer pas mal de concepts que j'ai développés dans des précédentes vidéos, donc on ne va pas s'arrêter sur le développement de chacune des idées. Je te renverrai aux contenus qu'il faut. On va avoir une grande priorité. Et cette priorité, c'est de t'apporter le plus de résultat possible en 10 minutes par jour. Je fais ça parce que je sais très bien que le plus grand souci qu'ont ceux qui souhaitent améliorer leur vie, comme c'est ton cas, eh bien c'est le manque de temps.

Souvent, on voit des contenus du type « 7 choses à faire tous les jours », « les plus grandes découvertes du développement personnel » ou encore « si tu ne fais pas ça, tu

perds quelque chose ». On a ce genre de titres qui nous donnent mauvaise conscience. On culpabilise parce qu'on n'arrive pas à tout faire. On a tendance à se dire : « Mais pourquoi je n'y arrive pas ? Comment font les autres ? Pourquoi certains réussissent, mais pas moi ? » Etc.

La vérité, c'est que tu n'as pas besoin de tout faire. Récemment, dans ma vidéo dans laquelle je parlais de mes plus grandes erreurs de développement personnel, je te disais que j'étais tombé dans ce piège, que j'avais voulu trop en faire. Par exemple, je t'expliquais que pendant plusieurs années, j'avais sacrifié mon sommeil pour faire plus d'activités de développement personnel. J'avais fait une croix sur une des choses les plus importantes pour ma santé, le sommeil en l'occurrence, pour en faire plus. C'était évidemment une erreur.

Il faut bien comprendre que le développement personnel, c'est un marathon, ça dure toute la vie. Ce n'est pas un sprint. On n'est pas là pour faire beaucoup en peu de temps. On n'a pas besoin de se forcer à méditer, faire du sport, lire, apprendre une langue, faire du yoga etc. tous les jours jusqu'à la fin de notre vie, ce n'est tout simplement pas réaliste.

Donc, si tu es dans une phase de ta vie dans laquelle tu as peu de temps libre, peu de temps pour toi, et que tu as quand même envie de te développer, je vais te lancer un petit défi. Ce défi simple pourrait vraiment changer ta vie. La seule chose dont j'ai besoin, c'est 10 minutes de ton temps chaque jour. J'aimerais qu'à partir disons de demain tu te lèves 10 minutes plus tôt chaque jour et que pendant ces 10 minutes tu exécutes une action de développement personnel. 10 minutes, pas plus. 10 minutes, c'est facile.

Et c'est justement parce que c'est facile que c'est puissant et que ça marche. La mise en place d'une nouvelle habitude doit en fait être tellement simple que tu ne peux pas échouer. C'est une des thèses de Stephen Guise dans son livre *Mini Habits*, mini-habitudes. Lui, il va vraiment dans l'extrême et il dit que si tu veux prendre l'habitude de faire du sport, lance-toi par exemple à faire une pompe chaque jour. Si tu veux écrire un livre, écris une ligne par jour. Donc lui, il va dans l'extrême, mais la thèse principale, c'est qu'il faut commencer, quand tu mets en place une habitude, par quelque chose de simple.

Aujourd'hui, après avoir vu cette vidéo, tu vas réfléchir et prendre le temps de choisir une habitude qui aura le plus d'impact et tu vas tout simplement exécuter cette chose tous les matins pendant 10 minutes. J'imagine déjà que tu as commencé à réfléchir et que tu vas être tenté de choisir plusieurs choses. Tu vas dire : « Non, moi je ne vais pas faire 10 minutes une activité, je vais en choisir 3 ou 4 ».

Ne fais pas ça. Sélectionne en une seule. Crois en mon expérience. Fais en sorte de rester simple. Choisis vraiment la chose qui aura le plus grand impact sur ta vie, sur tes objectifs, vraiment une chose, la plus importante. Si tu as tendance à être souvent fatigué et

à ne pas être en forme physique, choisis de faire 10 minutes d'exercices légers le matin. Si tu es plutôt triste, stressé, pratique la gratitude, lis peut-être des mini-textes positifs le matin. Si tu as des problèmes de direction d'une équipe au travail, lis des livres qui traitent de ce sujet. Si tu as des problèmes de communication avec ta famille, lis un livre sur le sujet.

Dis-toi que n'importe quel problème que tu as, un problème récurrent, il peut être résolu par la mise en place d'une bonne habitude, et tu as un choix énorme. Je t'accompagne et te guide dans différentes vidéos de développement personnel de Français Authentique. On a une playlist développement personnel sur la chaîne You Tube et tu peux aller la consulter pour peut-être t'inspirer pour choisir la bonne habitude à mettre en place si tu as besoin d'aide et tu as différentes vidéos que je te recommande, par exemple « les 7 habitudes de ceux qui réussissent » ou encore « un outil que j'utilise chaque jour pour être heureux » où je te montre le contenu de mon journal. Peu importe, choisis peut-être un ou deux contenus pour t'inspirer.

Je vais te citer quelques idées d'habitude que tu pourrais mettre en place à partir de demain. Encore une fois, il faudra en choisir une seule, mais ça peut être de faire de l'exercice léger (quelques pompes, des squats), vraiment un exercice relativement léger qui va faire que ton corps est en mouvement dès le matin. Ça peut être, on l'a vu, lire ou apprendre quelque chose de particulier pour résoudre un problème que tu rencontres. Ça peut être d'écrire dans un journal comme je le fais et comme je te l'ai déjà présenté soit pour penser sur papier, soit pour fixer des exercices pour établir ta vision etc. Ça peut être un temps que tu utilises pour planifier ta journée si tu cours partout toute la journée sans savoir quoi faire. Ça peut être éprouver de la gratitude tous les jours. Comme je te disais, les possibilités sont illimitées et tu trouveras plein d'idées dans mes autres vidéos.

Tu peux penser que 10 minutes par jour c'est trop peu pour vraiment changer ta vie. Crois-moi, tu te trompes, parce que si tu penses ça, tu sous-estimes le pouvoir du kaizen, qui est un concept japonais qui dit qu'il vaut mieux s'améliorer un tout petit peu au quotidien que de chercher une grande amélioration moins fréquente. Donc, lance-toi dans ce défi, prends-le comme un jeu, comme une grande aventure qu'on va démarrer ensemble.

Il y a, je le répète, quatre points importants. Le premier point, c'est de te focaliser sur une seule activité. C'est super important. Le deuxième point important, c'est de te limiter à 10 minutes par jour. Tu vas être tenté de faire plus, limite-toi à 10 minutes du lundi au vendredi. Tu auras l'occasion d'augmenter la durée un peu plus tard. Troisièmement, persévère au minimum une, deux semaines avant de changer d'activité. Et quatrièmement, super important, cherche à prendre du plaisir, parce que tu vas déjà te lever 10 minutes plus tôt, ça va déjà te coûter un peu en termes de motivation et de volonté, donc il faut que l'activité en elle-même, les 10 minutes, ce soit ta récompense.

Donc voilà, j'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas, fais-le savoir en laissant un petit J'aime et surtout dis-moi en commentaire quelle est l'habitude de 10 minutes par jour que tu vas mettre en place, ça m'intéresse vraiment. Si tu veux lancer ce défi à tes amis, partage cette vidéo avec eux pour leur permettre de déterminer quelle sera leur habitude également.

N'oublie pas d'aller télécharger mon livre de développement personnel sous forme de PDF, tu as le lien en bas, d'aller découvrir tout ce que l'académie Français Authentique peut faire pour toi. On a des modules, bien sûr, sur tous les sujets dont le développement personnel, pas seulement mais aussi là-dessus. Tu peux rejoindre la liste d'attente, les inscriptions ouvrent demain. J'espère qu'on fera connaissance en personne dans l'académie. Et bien sûr, tu peux t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique en activant les notifications. On a une vidéo de développement personnel qui sort chaque mois.

Merci de ta confiance. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !