

# LE GUIDE DE L'AUTODISCIPLINE (PNL)



Nous sommes souvent très euphorique et enthousiaste après s'être fixé un nouvel objectif, mais si notre stratégie se base à 100% sur la motivation toute cette énergie ne sera qu'éphémère.

Pour atteindre un objectif il faut apprendre à cultiver sa **force intérieure**, c'est à dire maîtriser ses pensées.



Mais comment mettre en place ce nouveau style de vie ?  
Comment changer ses habitudes ?

La mise en place d'une **autodiscipline** est primordial pour cela. Il s'agit de remplacer des anciennes habitudes par des habitudes plus productives qui permettrons de garder une **discipline** au quotidien.



Attention, vous ne pourrez pas changer toutes vos habitudes du jour au lendemain, le but est donc d'opérer un changement progressif dans votre vie, que vous pourrez tenir sur du **long terme**.  
Commencez par changer 1 mauvaise habitude chaque semaine.

Pour développer votre **autodiscipline**, voici **7 habitudes** à mettre en place dans votre **routine** quotidienne qui sont pratiquées par les personnes qui ont réussi:



- **La méditation**

10 à 15 min de méditation en début de journée permet d'annuler les pensées néfastes et de débiter une nouvelle journée en étant **positif**.



- **La gratitude**

Avant de désirer plus, il faut savoir apprécier ce que nous avons déjà. Passer 10min par jour à faire la liste des choses dont vous êtes reconnaissant contribue à votre bien être émotionnel et spirituelle et vous permet de vivre dans un état **d'abondance**.



### • **L'instant présent**

Concentrez vous sur l'instant présent, inutile de penser au passé car vous ne pourrez pas le changer mais vous pouvez construire votre futur ! Cela vous permettra de réduire votre stress et d'augmenter votre **productivité**.



### • **L'exercice physique**

Votre corps est la chose la plus importante que vous possédez, vous vous devez donc d'en prendre soin, c'est votre temple ! Installer cette habitude dans votre routine vous permettra aussi de réduire le stress et de booster votre humeur et votre énergie. L'objectif est de se sentir bien dans sa tête et bien dans son corps pour être **épanoui**.



### • **Manger sainement**

Une alimentation saine vous permettra d'avoir une meilleure forme physique mais aussi d'améliorer votre digestion qui jouera un rôle majeur sur votre capacité de **concentration**.



### • **L'organisation**

Un espace organisé permet à votre esprit de se détendre et de réduire le stress. Commencez par ranger une petite chose par jour pour améliorer votre **organisation**.



### • **Persistance**

Il est facile d'avoir envie d'abandonner devant la difficulté, mais même devant un échec il est essentiel de prendre l'habitude de **persévérer**. L'échec est un tremplin portant vers le succès, il fait donc partie du processus. Travailler votre capacité à rester concentré.



Rendez-vous le **DIMANCHE 29 SEPTEMBRE à 11h00** au **Parc de Bercy** au **BOOTCAMP LA DISCIPLINE** pour développer votre **autodiscipline** et découvrir les autres clefs du **succès** !

**By Theo Paris & Lauwencia**