

SOMMAIRE

Préface	11
Avant-Propos	15
Introduction	17
Mon expérience de l'Engagement	17
Mode d'emploi	23
Étape 1 : (Re)découvrez le véritable sens de l'Engagement personnel	23
Étape 2 : Choisissez votre Engagement	23
Étape 3 : Récupérez votre pouvoir	24
Étape 4 : Engagez-vous pour un mois	24
Étape 5 : Ajustez, répétez ou développez votre Engagement	24
À vous de jouer	25

PARTIE 1 - COMPRENDRE LA NOTION D'ENGAGEMENT 27

Chapitre 1 - Les 4 types d'engagement	29
Chapitre 2 - La hiérarchie des engagements	35
Chapitre 3 - Le Grand Chelem des excuses	41
Chapitre 4 - L'équation de l'Engagement.....	47
Chapitre 5 - Engagement et Motivation	55

Chapitre 6 - Engagement et Discipline.....	59
Chapitre 7 - Engagement et Manque de temps.....	63
Chapitre 8 - Engagement et Liberté	67
Chapitre 9 - Engagement et Confiance	69
Chapitre 10 - Engagement et Action	73
Chapitre 11 - Engagement et Habitude.....	77

PARTIE 2 - RÉALISER LE POUVOIR DE L'ENGAGEMENT 81

Chapitre 1 - L'Engagement pour changer vos habitudes de vie ..	83
Chapitre 2 - L'Engagement pour votre bien-être quotidien.....	89
Chapitre 3 - L'Engagement pour perdre du poids	93
Chapitre 4 - L'Engagement dans le sport.....	99
Chapitre 5 - L'Engagement pour vos passions.....	105
Chapitre 6 - L'Engagement contre les addictions.....	111
Chapitre 7 - L'Engagement contre la procrastination.....	115
Chapitre 8 - L'Engagement contre le burn-out	123
Chapitre 9 - L'Engagement en entreprise	129
Chapitre 10 - L'Engagement dans votre couple	137
Chapitre 11 - L'Engagement pour vos enfants	143
Chapitre 12 - L'Engagement pour vos valeurs et vos convictions	151

PARTIE 3 - S'ENGAGER POUR RÉCUPÉRER SON POUVOIR 155

Chapitre 1 - Q3 NO LIMIT : Votre baguette magique.....	157
Chapitre 2 - STOP – Quel est votre Engagement ?	159

Chapitre 3 - Q1 – Première question	161
Chapitre 4 - Q2 – Deuxième question	163
Chapitre 5 - Q3 – Troisième question	165
Chapitre 6 - NO LIMIT - La formule magique.....	167
Chapitre 7 - Grand pouvoir, grandes responsabilités.....	181
Conclusion : engagez-vous.....	191
Remerciements	195
Pour aller plus loin... ..	197
Créer l'Engagement chez l'Autre.....	197
Votre contrat d'Engagement	198
Travailler avec moi.....	199
À propos de l'auteur.....	201