



Sommaire



Remerciements.....	7
Introduction	13
Acte 1 - LA PRÉPARATION MENTALE	17
Chapitre 1 - Les règles du jeu (et de la vie).....	19
Chapitre 2 - Chaque vie est un livre	27
Acte 2 - L'IDENTITÉ.....	39
Chapitre 1 - Se connaître pour savoir où aller (et ne plus jamais se perdre)	41
Qu'est-ce que les valeurs hautes ?.....	43
L'exercice des valeurs hautes	45
L'intérêt de connaître ses valeurs hautes	50
Pourquoi les valeurs hautes ne font pas tout ?.....	52

Chapitre 2 - À la découverte de sa mission de vie	57
C'est quoi, une mission de vie ?.....	59
Les bonnes questions à se poser pour trouver sa mission de vie.....	62
Consolider sa mission de vie avec son « Pourquoi ».....	64
Acte 3 - LA ROUTINE.....	71
Chapitre 1 - L'importance de la routine pour progresser.....	73
Chapitre 2 - Les activités de régression, de maintien et de développement	81
Faire le point sur sa routine actuelle.....	83
Différencier le développement de la régression et du maintien.....	88
Chapitre 3 - Créer ta routine sur mesure	95
Transformer sa mission de vie en activités	96
Modifier sa routine actuelle ou repartir de zéro ?.....	101
Une routine idéale pour des journées parfaites	104
Choisir son niveau de discipline	111
Voir chaque journée comme une vie en miniature	113
Un environnement en phase avec sa routine.....	116
Aujourd'hui est ton point de départ	118
Chapitre 4 - Ancrer sa routine pour ne pas lâcher	123
Le partenaire de responsabilisation.....	124
Partager sa progression sur les réseaux sociaux.....	125
Prendre conscience du temps qui passe.....	127

S'engager moralement envers soi-même.....	128
Croire profondément en ce que l'on fait	129
Chapitre 5 - Challenge-toi pour te sortir du quotidien.....	133
Chapitre 6 - Je crois en toi	143
Annexe - Les 96 valeurs les plus courantes.....	147
À propos de l'auteur	151