



# Sommaire



Remerciements.....	7
Introduction .....	13
<b>Acte 1 - LA PRÉPARATION MENTALE .....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 1 - Les règles du jeu (et de la vie).....</b>	<b>19</b>
<b>Chapitre 2 - Chaque vie est un livre .....</b>	<b>27</b>
<b>Acte 2 - L'IDENTITÉ.....</b>	<b>39</b>
<b>Chapitre 1 - Se connaître pour savoir où aller   (et ne plus jamais se perdre) .....</b>	<b>41</b>
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

<b>Chapitre 2 - À la découverte de sa mission de vie .....</b>	<b>57</b>
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
<b>Acte 3 - LA ROUTINE.....</b>	<b>71</b>
<b>Chapitre 1 - L'importance de la routine pour progresser.....</b>	<b>73</b>
<b>Chapitre 2 - Les activités de régression, de maintien et de développement .....</b>	<b>81</b>
Faire le point sur sa routine actuelle.....	83
Différencier le développement de la régression et du maintien.....	88
<b>Chapitre 3 - Créer ta routine sur mesure .....</b>	<b>95</b>
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
<b>Chapitre 4 - Ancrer sa routine pour ne pas lâcher .....</b>	<b>123</b>
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
<b>Chapitre 5 - Challenge-toi pour te sortir du quotidien.....</b>	<b>133</b>
<b>Chapitre 6 - Je crois en toi .....</b>	<b>143</b>
Annexe - Les 96 valeurs les plus courantes.....	147
À propos de l'auteur .....	151