

L'effet cumulé, un superpouvoir pour transformer ta vie !



SOMMAIRE

 Introduction	Page 1
 Les clés de la réussite	Page 2
 Les 5 leviers	Page 3
 Conclusion	Page 4

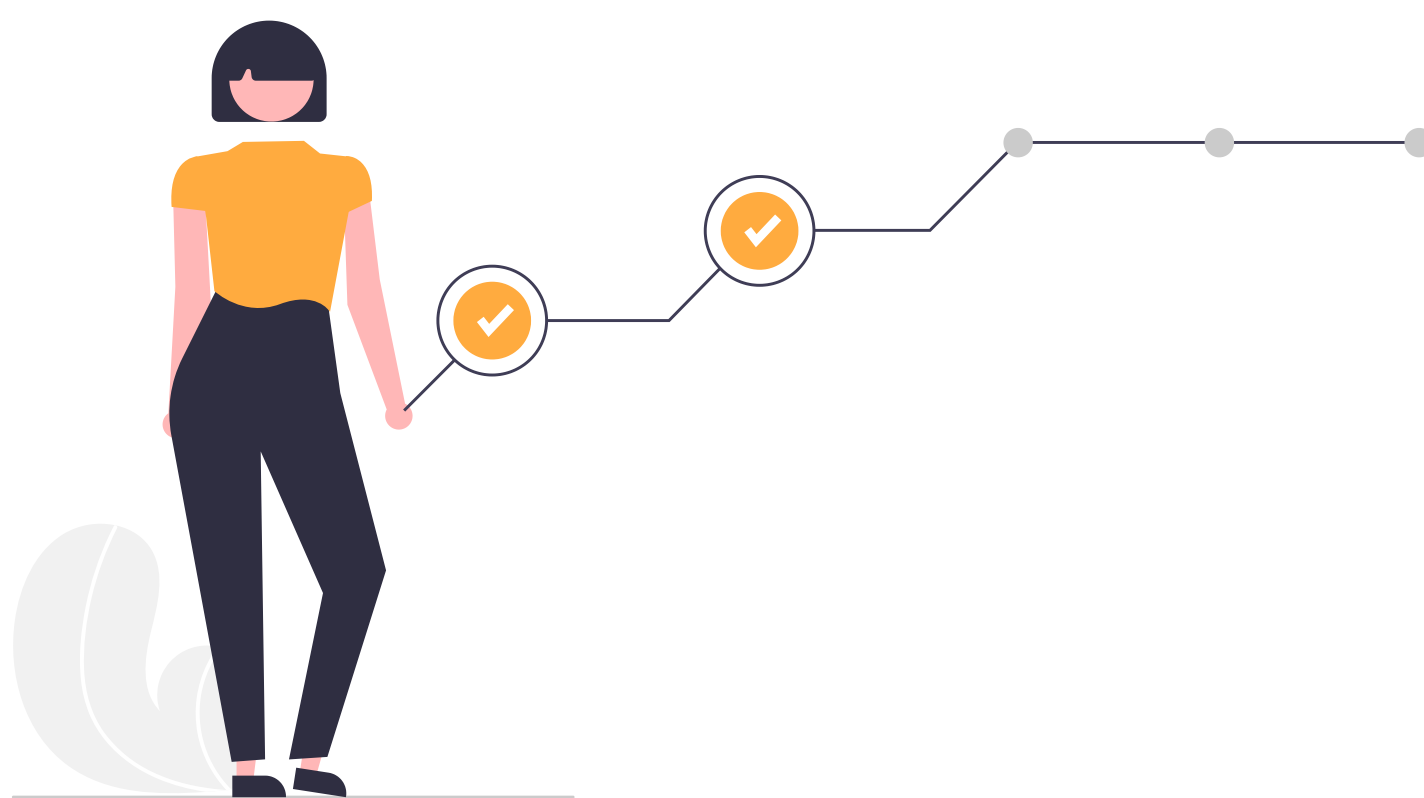


Introduction

Le momentum, c'est le moment où tu prends ton élan pour te lancer jusqu'à atteindre ton objectif.

Fais chaque jour un peu mieux que la veille

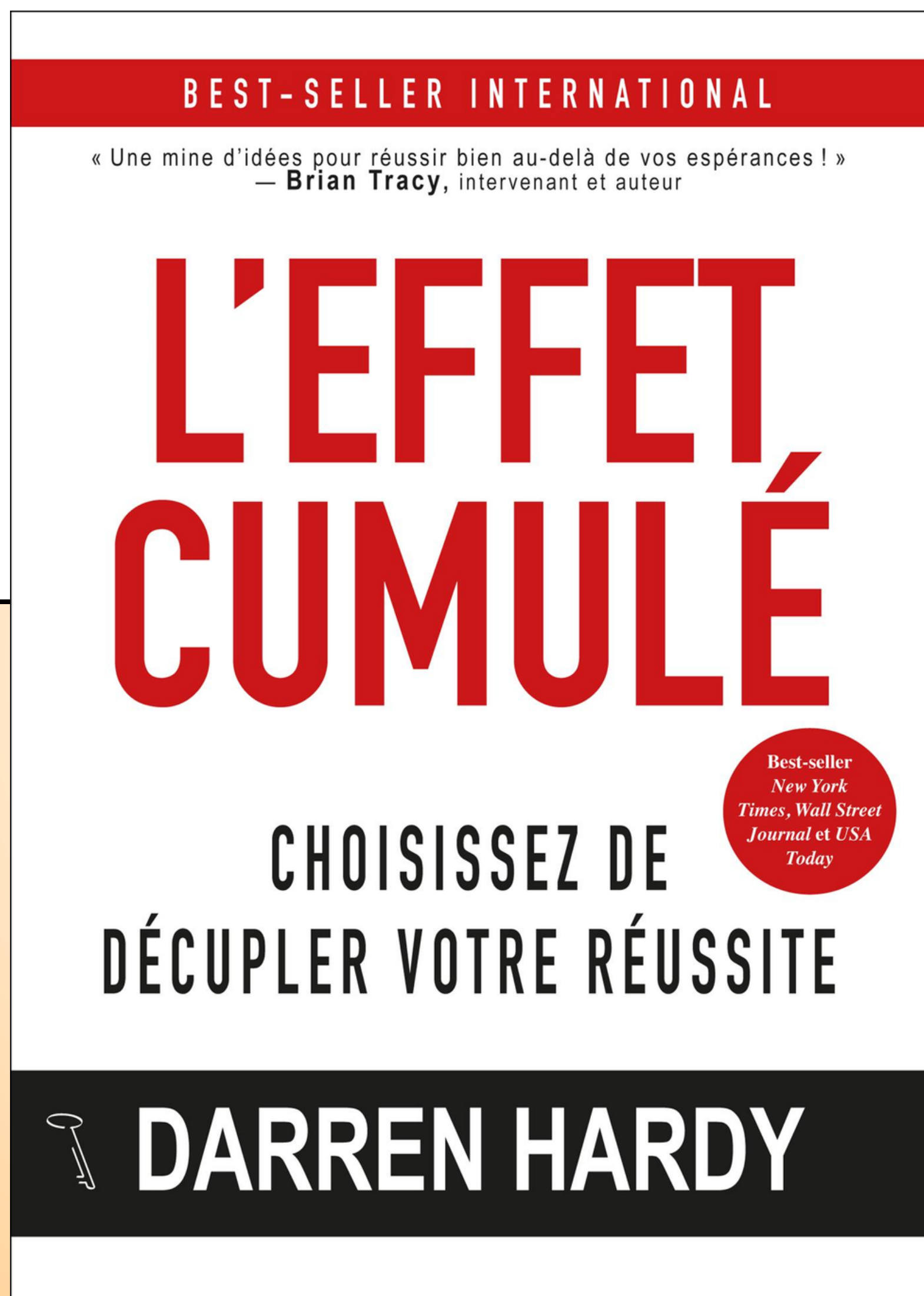
DARREN HARDY



L'effet cumulé, ou "The Compound Effect", c'est le **pouvoir des petits gestes répétés**. Imagine chaque petite action que tu fais, ajoutée à une autre, jusqu'à créer un changement énorme dans ta vie. Darren Hardy nous montre que notre comportement est un mélange d'habitudes positives et négatives, souvent inconscientes. En prenant conscience de cela, tu peux reprendre le contrôle de ta vie.

Pour en savoir plus, lisez le livre de Darren Hardy.

On verra plusieurs principes de ce livre, dans ce support 😊



- ◆ Crée une routine qui te correspond.
- ◆ Demande-toi sincèrement qui tu veux être.
- ◆ Trouve des routines en accord avec ta personnalité.
- ◆ Écoute-toi et observe-toi.
- ◆ Reste constant sur une longue période.
- ◆ Reconnais et apprécie tous les efforts que tu as fournis.

Les clés de la réussite

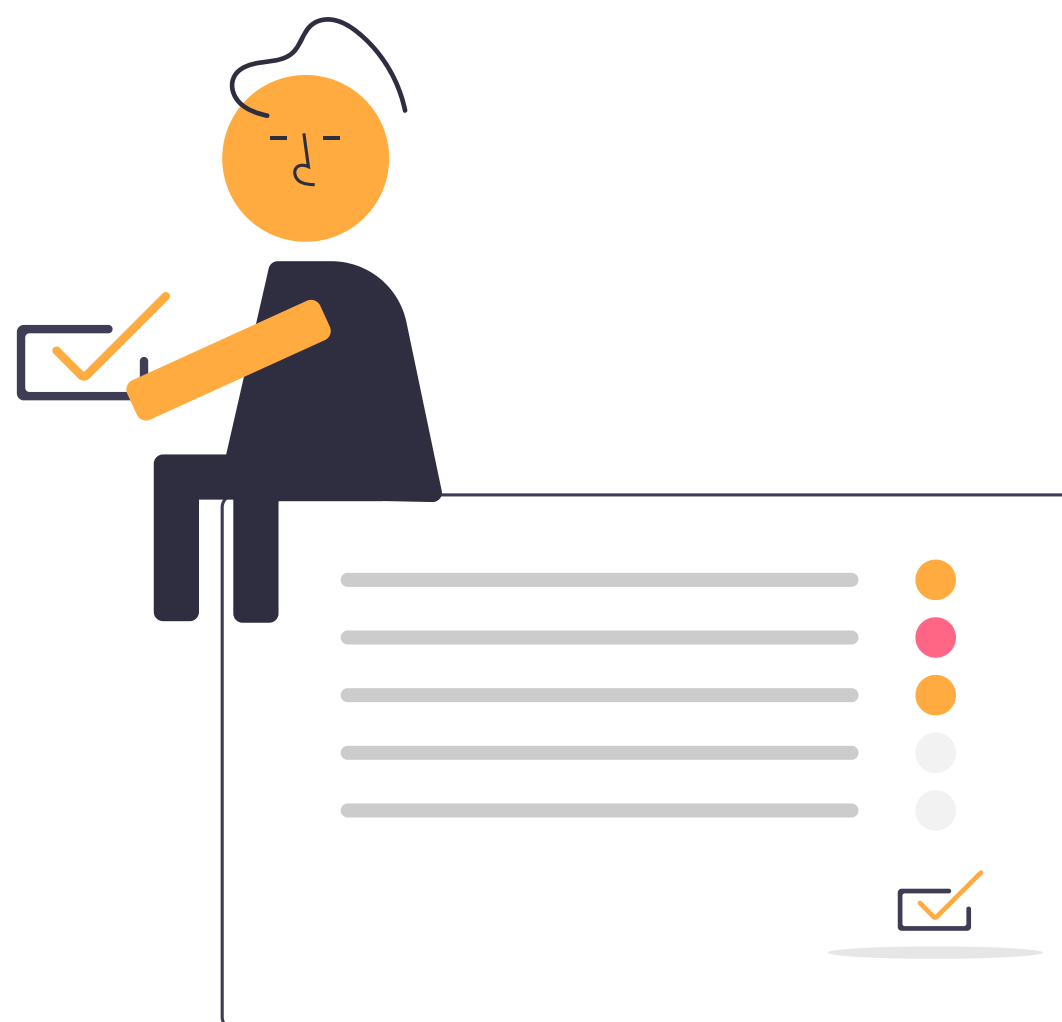
Pour profiter de l'effet cumulé, il te faut un objectif clair et précis:

Simple - Mesurable - Atteignable - Ancré dans le temps

Exemple: "Je veux économiser X€ pour acheter mon appartement d'ici fin 20XX".
Ce choix orientera tous tes comportements vers ce but.

Conseils:

- Sois patient.
- Garde une attitude positive.
- Sois proactif pour attirer ce que tu veux.
- Reste concentré sur ton objectif.



Les résultats de l'effet cumulé ne sont pas immédiats.

Voici comment en tirer profit.

- ✓ Adopte quelques bonnes habitudes, note-les et observe les résultats.
- 🔄 Remets-toi en question régulièrement.
- 🔍 Observe ce que ces petites actions ont changé dans ta vie.



Connais tes limites

Accepter ses erreurs et ses limites est essentiel pour avancer:

- Utilise tes erreurs pour réajuster tes habitudes.
- Mène des petites actions vers ton objectif.
- Responsabilise-toi : L'échec n'est qu'une étape, pas un problème.
- Analyse ce qui n'a pas fonctionné.
- Optimise et ajuste ta méthode.

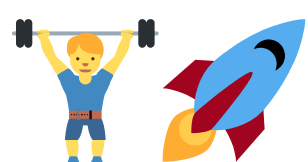


Bien s'entourer

Ton entourage a un impact énorme sur ta vie.

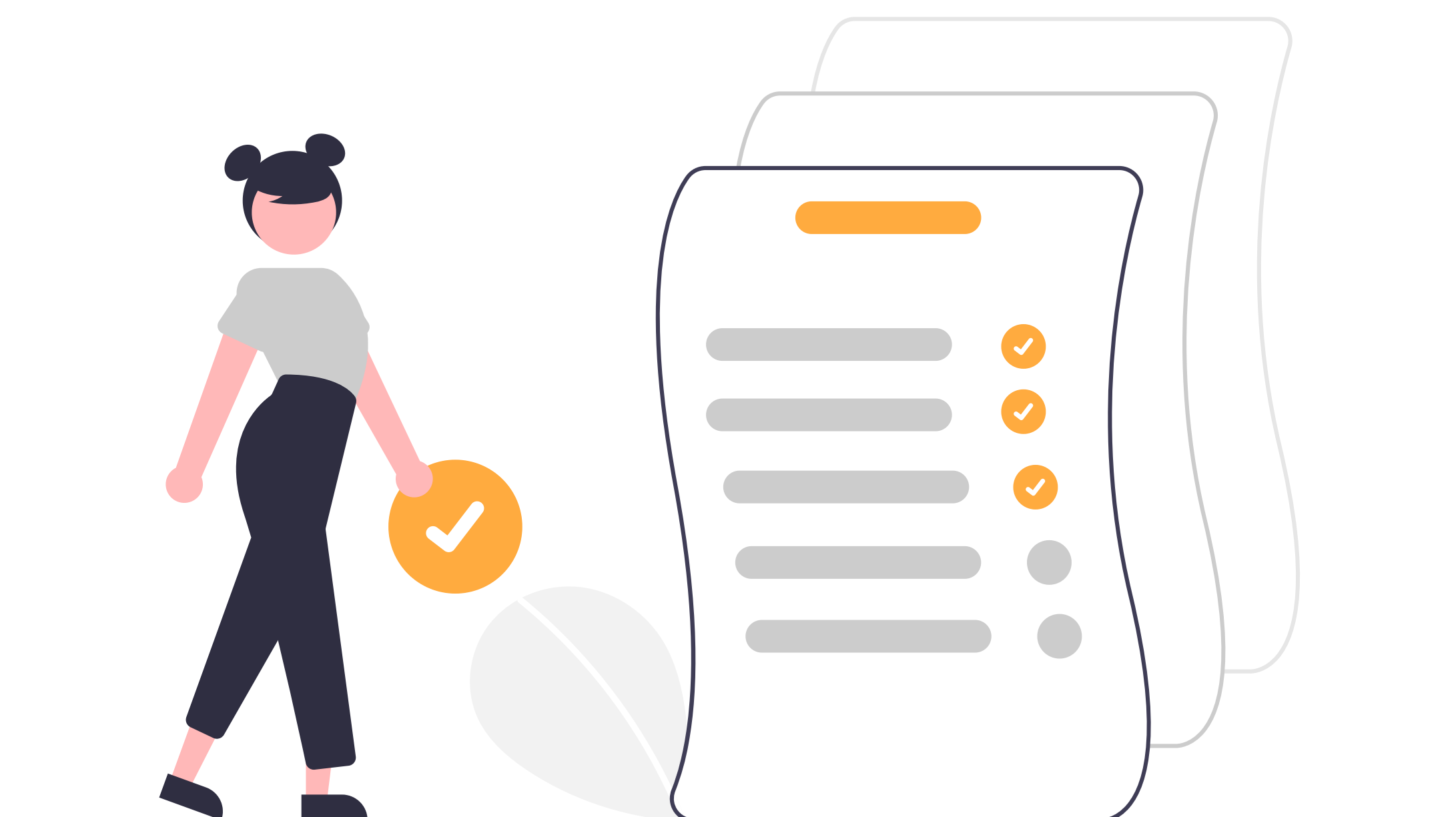
Choisis de t'entourer de gens qui t'inspirent.

Jim Rohn disait: "Nous sommes la moyenne des 5 personnes avec qui nous passons le plus de temps". Identifie les influences positives et éloigne-toi des influences négatives.



Surpasse toi

Ne te contente jamais de ce que tu avais prévu. Apprends à te surpasser et aller au-delà de tes attentes.





Les 5 leviers

Faire les bons choix 🤔

Tes actions viennent de tes choix. Définis ta propre vision du succès.

Supprimer les mauvaises habitudes 🚫

Décide de changer et désapprends tes mauvaises habitudes. Évalue ce que tu as à y gagner. Ne sois pas trop radical.

Développer de nouvelles bonnes habitudes 🔄

Prends de petites décisions qui changent ta vie.

Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée

ARISTOTE

Ancre ces habitudes dans des routines quotidiennes.

Transformer tes habitudes en objectifs de vie 🌟

Fais de tes nouvelles habitudes des choix de vie significatifs. Demande-toi “Qui veux-je devenir? Pourquoi?” Crée une routine qui te mène à des résultats concrets et positifs.

Agir 🚀

Le plus difficile est de commencer. Mets en place des actions simples et claires par étapes. Note ton plan d'action et suis-le pour atteindre le succès.

✓ Conclusion

L'effet cumulé est une force puissante pour transformer ta vie.

En appliquant de petites habitudes de manière constante et en restant focalisé sur tes objectifs, tu peux créer un changement significatif et durable.

Sois proactif, entoure-toi de bonnes influences et dépasse tes limites pour atteindre le succès souhaité.



Si ce support vous a plu, n'hésitez pas à nous encourager en nous **laissant un like et un commentaire** ! Votre soutien nous motive à créer davantage de contenus similaires 😊

Jérémie - Juin 2024

innospirá

