

Choisissez qui vous voulez être

Écrivez 5 mauvaises habitudes que vous voulez changer :

Écrivez 5 bonnes habitudes que vous voulez mettre en place :

Excellent !

A partir d'aujourd'hui, à chaque fois que vous êtes sur le point d'adopter l'une des mauvaises habitudes, prenez-en conscience et adoptez plutôt l'une des habitudes positives.

Vous ne pouvez pas simplement arrêter une habitude. Il faut la remplacer.
Si vous abandonnez une mauvaise habitude sans la remplacer par une bonne, alors la mauvaise habitude sera automatiquement remplacée par une autre mauvaise habitude.

Vous échouerez de temps en temps. C'est OK. Tout le monde le fait, alors ne vous sentez pas mal.
Le lendemain, continuez comme si de rien n'était et pardonnez-vous.

Attention ! Ce qui va suivre est recommandé UNIQUEMENT à ceux qui veulent vraiment créer un changement durable dans leur vie. C'est très puissant.

Important : Faites les exercices suivants en une seule fois. **NE VOUS ARRÊTEZ PAS** une fois que vous avez commencé à y répondre.

Dernière remarque : soyez très sincère et laissez-vous envahir par vos émotions (négatives ou positives) pendant que vous écrivez.

Êtes-vous prêt ? Ne commencez que lorsque vous l'êtes !

Que se passe-t-il si je ne change pas

1. Quelle est la perte que je subirai si je ne change pas ?

2. Que verrai-je dans le miroir dans 5 ans si je ne change pas ?

3. A quoi ressemblera ma vie dans 10 ans ?

4. Qui vais-je laisser tomber ?

5. Qu'advient-il de ma santé physique et mentale ?

6. Qu'est-ce que je ne parviendrai pas à fournir à ceux que j'aime et dont je me soucie ?

7. Quelle est la plus grande souffrance que je vais éprouver si je ne change pas ?

8. Quel sera le plus grand regret auquel je penserai sur mon lit de mort ?

9. Quelle est la pire chose qui pourrait arriver si je ne change pas ?

10. Quels sont les rêves et les désirs que j'emporterai avec moi au cimetière ?

Les mensonges que je me suis racontés...

(écrivez comme si vous ne vouliez pas changer et le ressentir)

1. Je vais continuer à me dire ces mensonges pour être sûr de ne pas changer :

2. Je ne peux pas changer pour les raisons suivantes :

Je vais donner ce nom stupide à mon ancien moi :

Que se passe-t-il si je change

1. Qu'est-ce que je gagnerai si je change ?

2. Que verrai-je dans le miroir dans 5 ans si je change ?

3. A quoi ressemblera ma vie dans 10 ans ?

4. A qui vais-je apporter du bonheur ?

5. Qu'advient-il de ma santé physique et mentale ?

6. Que vais-je réussir à offrir à ceux que j'aime et auxquels je tiens ?
7. Quelle est la plus grande bénédiction que je ressentirai si je change ?
8. Quel sera le plus grand accomplissement dont je me souviendrai sur mon lit de mort ?
9. Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver si je change ?
10. Quels sont les rêves et les désirs qui se réaliseront si je change ?

Les vérités que je vais me dire...

(écrire la vérité sur qui vous étiez censé être)

1. Je vais continuer à me dire ces vérités pour être sur de changer :
2. Je PEUX changer pour les raisons suivantes :

Je vais donner ce magnifique nom à mon nouveau moi :

Rédigez une description claire du nouveau **vous** que vous venez de devenir :
(compétences dont vous avez besoin, situation financière, popularité, relations, etc.)