



La formule **parfaite**

# L'art de maîtriser son temps

Aide à la tâche | journal personnel



## Jour 1 - exercices

Prends quelques minutes pour répondre **aux questions suivantes** :

1 - Qu'est-ce qui te fait plaisir en ce moment? Qu'est-ce qui te rend heureux ou t'excite? \_\_\_\_\_

---

---

---

2 - Qu'est-ce qui t'excite dans ta vie en ce moment? \_\_\_\_\_

---

---

---

3 - De quoi es-tu vraiment le plus fier dans ta vie ou de quoi pourrais-tu être fier?

---

---

---

4 - De quoi es-tu reconnaissant ou de qui pourrais-tu être reconnaissant?

---

---

---

5 - Qui aimes-tu? Qui t'aime en retour? Qu'est-ce que tu affectionnes dans la vie?

---

---

---

## Jour 1 - devoir (votre mission)

1 - Le premier secret pour créer un changement est la prise de conscience, alors découvrons sur quoi tu te concentres actuellement. *Quels sont les domaines sur lesquels tu te concentres dans ta vie et qui ne servent pas vraiment? Est-ce qu'il y a des choses dont tu as peur ou que tu ne veux pas vivre mais auxquelles tu penses?* **Écris deux ou trois choses sur lesquelles tu te concentres souvent et qui te rendent stressé ou accablé?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 - La façon d'obtenir plus de temps est de te débarrasser des choses inutiles qui te volent ton temps. *Quelles sont les activités que tu fais régulièrement et que tu n'as pas vraiment à faire ou que quelqu'un d'autre pourrait facilement faire pour toi?* **Écris une ou deux activités maintenant. Ensuite écris quelques choses qui ne te donnent pas de "drive" ou qui ne sont pas liées à un résultat que tu veux vraiment, mais que tu fais quand même.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jour 1 - devoir (votre mission)

3 - Maintenant, concentrons-nous sur ce que tu veux vraiment. *Qu'est-ce que tu veux vraiment réaliser, expérimenter, apprendre, partager ou maîtriser?* **Prends un moment pour écrire quelques résultats spécifiques ou les résultats que tu veux pour ta vie - des choses qui te donneraient de la "drive".**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 - **C'est la question importante. Écris pourquoi tu dois maîtriser la méthode de planification rapide (RPM).** *Quelles sont tes raisons pour lesquelles l'apprentissage et l'utilisation de ce système sont un "must" pour toi? Qu'est-ce que cela te donnera, à toi, à ta famille et à tes amis ? Quels sont les facteurs de stress ou les activités dénuées de sens qui disparaîtraient si tu utilisais la MPR au quotidien?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jour 2 - exercices

Si tu avais vraiment plus de temps, que ferais-tu? **Prends un moment pour noter ce que tu apprendrais, réaliserais ou vivrais avec ce temps supplémentaire.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Écris toutes les choses que tu as fais au cours de la semaine dernière (ou une semaine typique pour toi) qui correspondent à chaque dimension. Ensuite estime le nombre d'heures que tu y as passés.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si ton but est de créer une vie épanouie, tu veux passer ta vie au centre de la cible : **la zone d'épanouissement**. *Dans cette zone, tu te concentres sur des choses importantes, mais pas urgentes.*

## Jour 2 - exercices sur le contrôle

1 - Regarde l'anneau extérieur du modèle de contrôle. Fais une liste des choses que tu ne peux pas contrôler ou influencer, mais sur lesquelles tu continues à perdre du temps.

---

---

---

---

---

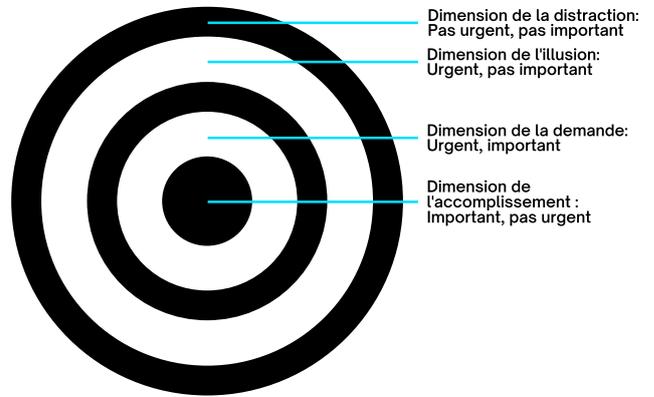
---

---

---

---

---



2 - Écris toutes les raisons pour lesquelles tu sais que c'est stupides de passer du temps sur les choses que tu as énumérées au point 1.

---

---

---

---

---

---

---

---

3 - Développe une nouvelle croyance. Écris une phrase simple que tu vas commencer à utiliser comme "incantation". Exemple : *Je me suis fixé une nouvelle norme* ou *Maintenant, je me concentre sur ce que je peux contrôler*.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jour 3 - exercices

### Tes catégories personnelles d'amélioration

Prends un moment maintenant pour réfléchir aux domaines de ta vie personnelle sur lesquels tu dois te concentrer et t'améliorer constamment pour t'épanouir et réussir. **Note tous ceux qui te viennent à l'esprit.** *Ne t'inquiète pas d'être parfait. Vas-y !*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tes catégories professionnelles d'amélioration

Maintenant, les cinq à huit domaines professionnels où une concentration et une amélioration constantes et sans fin auraient le plus grand impact sur ta vie. **Note tous ceux qui te viennent à l'esprit.** *Ne t'inquiète pas d'être parfait. Vas-y !*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Créer des rôles passionnants pour les catégories de ta vie personnelle & professionnelle.

Quels sont les rôles que vous jouez dans chacune de vos catégories d'amélioration ? Pensez aux différents chapeaux que vous portez dans chacune de vos catégories. Quel genre de personne ou de personnage êtes-vous (ou qui vous pourriez être) dans chacun de ces domaines de votre vie ?

*Pour chacune de vos catégories d'amélioration (physique, émotionnelle, financière, etc.), énumérez deux ou trois rôles qui vous donneront envie d'y passer du temps. Pour vous inspirer, vous trouverez quelques exemples dans la section "Les voies du pouvoir" qui suit.*

	Catégories personnelles d'amélioration	Rôles
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

	Catégories professionnelles d'amélioration	Rôles
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Voir la page suivante pour des exemples

## Exemple de catégories personnelles & professionnelles d'amélioration & de rôles

	Catégories personnelles d'amélioration	Rôles
1.	Famille	Maman protectrice, responsable de l'amusement.
2.	En affaires	La patronne, la superstar des ventes, la négociatrice, etc.
3.	Amis	Vie de la fête, épaulé de soutien, confidente, etc.
4.	Communauté	Joueur d'équipe, bénévole dynamique, voisin aimant, etc.
5.	Physique	Le meilleur corps de ma vie, Wonderwomen, etc.
6.	Finance	Budget spécialiste, créateur de richesse, etc.
7.	Émotionnelle	Maître de l'humeur, générateur de joie, diffuseur de sourire, etc.
8.	Liberté financière	Génie de l'investissement, protecteur de la fortune familiale, Merlin de l'argent, etc.

	Catégories personnelles d'amélioration	Rôles
1.	Innovation marketing	Le maître des ads facebook, le guru de story IG, etc.
2.	Vente	Prospecteur en or, le loup de Wall Street, etc.
3.	Rétention/soutenir les clients	Responsable de la communauté, fournisseur de services exceptionnel, etc.
4.	Leadership	Le Dalai leader, le pilier de la communauté, etc.
5.	Collecte de fonds	Persuasion surpuissante, partage de la passion du progrès financier, etc.
6.	Coaching	L'expert pour changer les mauvaises habitudes, expert des gens, etc.
7.		
8.		

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

Je suis une femme radieuse et sûre d'elle, avec un corps sculpté qui est superbe dans ma garde-robe chic. Je suis un brillant exemple de ce qui est possible ! J'aime la vie et je respire la joie.

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans ce domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

Pour ressentir que je suis à mon meilleur niveau personnel ! Pour avoir l'énergie nécessaire pour alimenter mon succès professionnel ! Pour avoir plus d'énergie à donner à ma famille. Pour savoir que je suis magnifique et être **PROUD**.

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

Déesse guerrière ! Modèle de possibilité ! Femme Fatale, Statuesque et Sculptée

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

L'alimentation - Manger pour se nourrir et pour le plaisir.

Exercice - Bouger plus et mieux

Soutien structurel - aligne-toi !

## 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

Mon coach Tony Robbins pour la responsabilité.  
Plage près de la maison pour la course, le yoga, la natation.  
Livres de Pete Egoscue et d'autres experts en structure

## 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

**1 an** : Peser 120 livres avec 18% de graisse corporelle, acheter une nouvelle garde-robe magnifique de taille 6!

**90 jours** : Entraînement régulier de 5 jours/semaine & faire un nettoyage.

## 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

Créer une routine d'entraînement qui fonctionne pour moi. Décider d'un plan d'alimentation, acheter de l'épicerie

Tu dois donc reprendre les 8 catégories personnelles/professionnelles d'amélioration et remplir les 7 fabuleux pour un momentum illimité. Utilise les canevas suivants.

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*



### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*



### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 4 - Les fabuleux 7 pour un momentum illimité

Exemples.

### 1 - Vision

*À quoi ressemble ma vie idéale, la plus heureuse, dans ce domaine ?*

### 2 - Objectifs

*Pourquoi est-ce important pour moi ? Pourquoi la réussite dans le domaine de ma vie est-elle un "must" absolu ?*

### 3 - Rôles

*Quels sont les rôles que je souhaite remplir dans ce domaine ? Qui est-ce que je veux être pour moi et pour les autres ?*

### 4 - Les 3 pour réussir

*Quels sont les trois domaines sur lesquels je souhaite me concentrer dans cette catégorie pour avoir le plus d'impact ?*

### 5 - Ressources

*Qui peut m'aider et à quoi ai-je accès ?*

### 6 - 1 an/ 90 jours de résultat

*Quels sont les résultats les plus importants que je m'engage à obtenir maintenant ?*

### 7 - Plan d'action RPM

*Quels projets dois-je créer pour m'aider à atteindre ces résultats? Qu'est-ce qui doit apparaître dans mes plans hebdomadaires et quotidiens de RPM?*

## Jour 5 - Devoir

1 - **Note un événement de ta vie où tu as eu un résultat et un but précis.** Plus précisément, choisis un moment où tu as élaboré un plan initial et où, même si ce plan n'a pas fonctionné, tu as quand même obtenu le résultat que tu cherchais de toute façon parce que tu étais clair sur ce que tu voulais vraiment.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 - **Maintenant, pense à un événement de ta vie où tu as eu des résultats médiocres et un but pas vraiment clair car tu n'avais pas de raison.** *As-tu été frustré et as-tu manqué quelque chose à la fin? As-tu même obtenu un résultat utile? Peux-tu comprendre l'importance d'avoir un résultat clair?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 - **Pense à quelque chose que tu ne fais pas régulièrement.** Quel est le domaine de ta vie dans lequel tu ne sembles pas pouvoir te motiver pour aller jusqu'au bout (*soit parce que tu fais paraître la tâche trop grande et écrasante, soit parce que tu la décomposes en un million de fragmentation qui donnent l'impression que le travail ne pourra jamais être fait*)? **Prends un moment pour noter un exemple de ce genre.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 - Y a-t-il une chose que tu trouves facile à faire et que les autres trouvent difficile ? Par exemple, l'exercice ou la paperasserie peuvent te venir naturellement (*alors que pour quelqu'un d'autre, ils se semblent impossibles*). **Pense à quelque chose qui te semble facile parce que tu le considères comme une ou deux étapes seulement.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jour 6 - Question à te poser pour créer ton plan quotidien RPM

### Étape 1 - Brain dump

1 - Que faut-il faire aujourd'hui? Quels sont les résultats, les actions ou les communications qui doivent se produire aujourd'hui? Y-a-t'il des projets sur lesquels tu travailles et sur lesquels tu dois te concentrer aujourd'hui?

2 - Fragmenter : Regarde ta liste de capture et demande toi : Quels sont les éléments qui sont liés à un résultat ou une issue similaire?

### Étape 2 - Créer ton plan RPM.

3 - **Les résultats.** Quel est le résultat le plus important que je dois produire aujourd'hui? *Une fois que tu as créé ton premier bloc RPM, demande-toi quel est le prochain résultat le plus important que je dois produire aujourd'hui.*

4 - **Ton pourquoi.** Pourquoi tu veux ce but? Pour chaque résultat dans tes blocs RPM, demande-toi pourquoi est-ce que je veux faire ça? Pour soutenir qui ou quoi? Quel est mon but réel et mes raisons?

5 - **Plan d'action massif.** Pour chaque résultat dans tes blocs RPM, demande- toi Quelles actions spécifiques dois-je entreprendre pour atteindre ce résultat? Quelles actions pourrais-je entreprendre pour obtenir le résultat que je recherche?

6 - Pour chaque action de ton bloc RPM, donne leur une priorité et demande-toi ensuite; quelles sont les actions qui sont absolument indispensables pour moi? **\*Astérisque\* les 20% qui font 80% de la différence.**

7 - **Estime le temps.** Combien de temps prendra chacune de ces actions? Ensuite, additionne ces temps pour connaître la durée de ton bloc RPM. Assure-toi d'additionner aussi le temps total nécessaire (*le temps qu'il te faudrait si tu ne faisais que compléter les actions marquées d'un astérisque*).

8 - L'effet de levier. Est-ce que je peux faire profiter quelqu'un d'autre de ces actions?

### Étape 3 - S'engager à bloquer le temps et résoudre vos nécessaires.

9 - En me basant sur mes blocs RPM pour aujourd'hui, combien de temps je vais engager pour les faire progresser? **En d'autres termes, combien de temps dois-je réserver pour travailler sur mes blocs RPM?**

### Étape 4 - Programme-le! Imagine et anticipe les résultats.

10 - Programme les événements qui doivent avoir lieu à un moment précis de ton calendrier. Ensuite, regarde ton calendrier et demande-toi; quand puis-je programmer du temps de blocage pour travailler sur mes résultats les plus importants pour aujourd'hui? **Souviens-toi que ce qui est prévu est réel.** Tu dois t'engager à scéduler des blocs de temps pour travailler sur tes résultats importants pour que tu puisses faire des progrès.

## Jour 6 - Plan quotidien RPM

### Étape 1 - Brain dump

<p style="text-align: center;"><i>Idées, désirs &amp; besoins</i></p>	<p style="text-align: center;">Communication</p>
---	--

### Étape 2 - Créer ton plan RPM

L	T	P	Plan d'actions massives <small>Comment puis-je le réaliser au mieux maintenant ?</small>	Résultats <small>Qu'est-ce que je veux ?</small>	Pourquoi <small>Pourquoi/raison que je veux ce but ?</small>

# Étape 3 - engagement & calendrier

S'engager à bloquer du temps et à programmer vos obligations

6h00 \_\_\_\_\_  
6h30 \_\_\_\_\_  
7h00 \_\_\_\_\_  
7h30 \_\_\_\_\_  
8h00 \_\_\_\_\_  
8h30 \_\_\_\_\_  
9h00 \_\_\_\_\_  
9h30 \_\_\_\_\_  
10h00 \_\_\_\_\_  
10h30 \_\_\_\_\_  
11h00 \_\_\_\_\_  
11h30 \_\_\_\_\_  
midi \_\_\_\_\_  
12h30 \_\_\_\_\_  
13h00 \_\_\_\_\_  
13h30 \_\_\_\_\_  
14h00 \_\_\_\_\_  
14h30 \_\_\_\_\_  
15h00 \_\_\_\_\_  
15h30 \_\_\_\_\_  
16h00 \_\_\_\_\_  
16h30 \_\_\_\_\_  
17h00 \_\_\_\_\_  
17h30 \_\_\_\_\_  
18h00 \_\_\_\_\_  
18h30 \_\_\_\_\_  
19h00 \_\_\_\_\_  
19h30 \_\_\_\_\_  
20h00 \_\_\_\_\_  
20h30 \_\_\_\_\_  
21h00 \_\_\_\_\_  
21h30 \_\_\_\_\_  
22h00 \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui me rend heureux dans ma vie?

**Brain Dump**  
*Idées, désirs & besoins*

.....

Communication

Est-ce que j'ai bu de l'eau? ☹️☹️☹️☹️☹️☹️

Est-ce que j'ai bougé?  
\_\_\_\_\_

De quoi suis-je reconnaissant ?  
\_\_\_\_\_

## Exemple - programmer dans votre calendrier

Qu'est-ce qui me rend heureux dans ma vie?

Brain Dump durant la journée

*Idées, désirs & besoins*

Communication

6h00 \_\_\_\_\_

6h30 \_\_\_\_\_

7h00 **Entraînement + douche**

7h30 \_\_\_\_\_

8h00 \_\_\_\_\_

8h30 \_\_\_\_\_

9h00 \_\_\_\_\_

9h30 \_\_\_\_\_

10h00 **Trouver des vendeurs avec**

10h30 **Charles pour ProBoost**

11h00 \_\_\_\_\_

11h30 \_\_\_\_\_

midi \_\_\_\_\_

12h30 **Diner**

13h00 \_\_\_\_\_

13h30 \_\_\_\_\_

14h00 **Éditer mon jours 7 & 8**

14h30 ***pour l'art de maîtriser son temps***

15h00 \_\_\_\_\_

15h30 \_\_\_\_\_

16h00 \_\_\_\_\_

16h30 \_\_\_\_\_

17h00 \_\_\_\_\_

17h30 \_\_\_\_\_

18h00 **Éditer mon jours 7 & 8**

18h30 ***pour l'art de maîtriser son temps***

19h00 \_\_\_\_\_

19h30 \_\_\_\_\_

20h00 \_\_\_\_\_

20h30 \_\_\_\_\_

21h00 \_\_\_\_\_

21h30 \_\_\_\_\_

22h00 \_\_\_\_\_

Est-ce que j'ai bu de l'eau? 

Est-ce que j'ai bougé?

De quoi suis-je reconnaissant ?



## Jour 7 - Plan de projet RPM

Commencez par créer votre premier plan de projet RPM.

Quel est le résultat significatif que tu veux obtenir dans l'une de tes catégories d'amélioration qui t'aidera à progresser de façon significative vers tes objectifs ?

L	T	P	Résultat clés <i>Comment puis-je le réaliser au mieux ?</i>	Résultat ultime <i>Qu'est-ce que je veux accomplir ?</i>	Pourquoi ultime <i>Pourquoi/raison que je veux ce but ?</i>

# Étape 1 - Brain dump

<i>Idées, désirs &amp; besoins</i>	Communication
------------------------------------	---------------

# Étape 2 - Créer ton plan RPM

L	T	P	Plan d'actions massives <i>Comment puis-je le réaliser au mieux maintenant ?</i>	Résultats <i>Qu'est-ce que je veux ?</i>	Pourquoi <i>Pourquoi/raison que je veux ce but ?</i>

## **Étape 3** - Bloque du temps chaque mois/semaine pour travailler sur tes résultats les plus importants.

Tu peux ensuite planifier tous tes autres rendez-vous, réunions et travailler autour de ton temps de blocage pour ton projet.

MOIS/SEMAINE	MOIS/SEMAINE	MOIS/SEMAINE

## **Étape 4** - Programme-le! Imagine & anticipe les résultats

Inscris ces engagements dans ton calendrier. Ensuite, prends des mesures massives. Respecte tes engagements envers toi-même et ton projet. Consacre ce temps et cette émotion à tes Résultats les plus importants. Ne laisse pas des tâches aléatoires, des distractions ou d'autres exigences te voler la vedette.

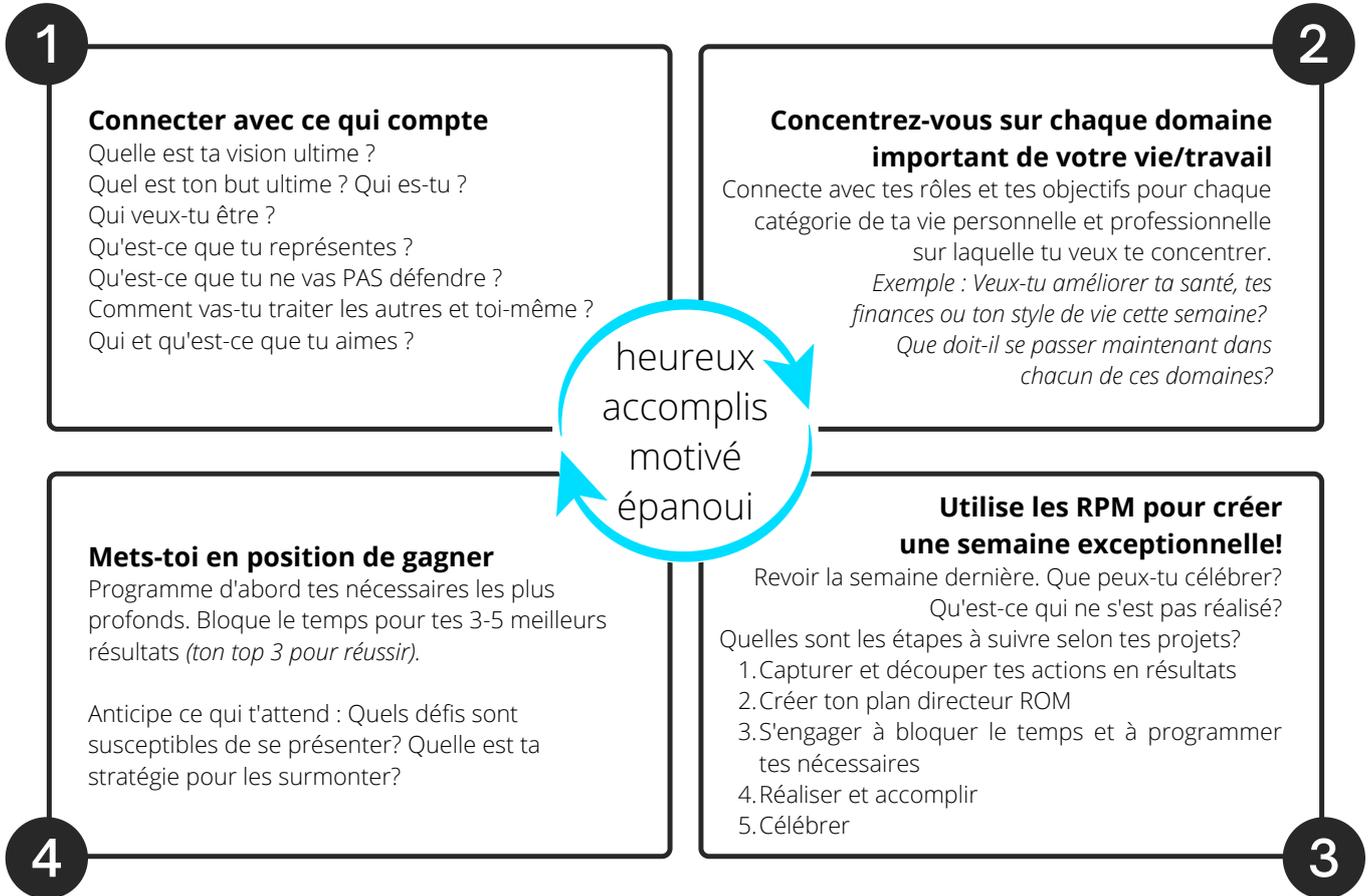
## Étape 5 - célébrer

Le secret d'une vie réussie et heureuse est une croissance et une amélioration constantes. Évalue où tu en es à la fin de ce projet. Célébrez vos victoires et ensuite saisissez ce que vous avez appris afin de continuer à vous améliorer dans le futur.

Qu'ai-je accompli cette semaine dont je suis fier ? Qu'est-ce que j'ai apprécié ? Qu'est-ce que j'ai fait ?  
Sur qui ai-je eu un impact ? Quels ont été les moments magiques ?

Qu'est-ce qui ne s'est pas passé cette semaine ? Qu'est-ce qui n'est pas encore parfait ? Que dois-je reporter à la semaine prochaine ?

## Jour 8 - Le processus de planification hebdomadaire



## Étape 1 - Brain dump



### Rappel

Utilise les étapes du processus de planification hebdomadaire au fur et à mesure que tu planifies ta semaine. Cela t'aidera à te connecter à ton plan de vie afin que tu puisses prendre le temps de te consacrer à ce qui compte vraiment le plus.

*Idées, désirs & besoins*

Communication



# Étape 3 - T'engager à bloquer le temps et à résoudre tes obligations

Consacre du temps chaque jour (**1 à 2 heures**) à tes résultats les plus importants. Tu peux ensuite planifier tous tes autres rendez-vous, réunions et travailler en fonction de ton temps de bloc.

Lundi _ / _	Mardi _ / _	Mercredi _ / _

Quels sont mes 3-5 résultats les plus importants ?	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	Quels sont les défis susceptibles de se produire ? Quel est mon plan de match pour les surmonter ?
--	--	---



### Étape 3 - T'engager à bloquer le temps et à résoudre tes obligations

Consacre du temps chaque jour (1 à 2 heures) à tes résultats les plus importants. Tu peux ensuite planifier tous tes autres rendez-vous, réunions et travailler en fonction de ton temps de bloc.

Jeudi _ / _	Vendredi _ / _	Samedi _ / _ Dimanche _ / _
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Quels sont mes 3-5 résultats les plus importants ?	• •	Quels sont les défis susceptibles de se produire ? Quel est mon plan de match pour les surmonter ?
--	---	---

## Étape 4 - Planifie-le ! Imagine et anticipe les résultats !

Inscris **dès maintenant** tes engagements dans les pages de ton planning quotidien et mensuel pour t'assurer de les respecter et de consacrer du temps et de l'émotion à tes résultats les plus importants. Veille à suivre tes résultats en cours de route. Tu ne peux pas gérer ce que tu ne mesures pas.

## Étape 5 - Compléter, mesurer et célébrer

Toute pensée, sentiment, émotion ou comportement qui est constamment renforcé deviendra une habitude. Note tes victoires. Tu peux gagner quand tu penses que tu perds si tu ne comptes pas les points.

Qu'ai-je accompli cette semaine dont je suis fier ? Qu'est-ce que j'ai apprécié ? Qu'est-ce que j'ai fait ?  
Sur qui ai-je eu un impact ? Quels ont été les moments magiques ?

Qu'est-ce qui ne s'est pas passé cette semaine ? Qu'est-ce qui n'est pas encore parfait ? Que dois-je reporter à la semaine prochaine ?

## Conseils de planification de pro

- 1 - **Engage-toi** à faire ce processus de planification hebdomadaire chaque semaine pour une vie étonnante !
- 2 - Conçois ton environnement de planification : **limite** les distractions, mets de la musique **inspirante**, etc
- 3 - Ne t'arrête pas à mi-chemin ! Assure-toi de bien planifier tes résultats les plus importants. **Quand c'est planifié, c'est VRAI !**