

**CHALLENGE**

**5 JOURS**



*anti-procrastination*

# PRÉPARATION

L'objectif à long terme est de remplacer toute activité digitale chronophage ou destructrice par des activités qui vous tiennent à cœur. Pour ce faire il est essentiel de trouver le besoin à la base de l'habitude que vous souhaitez changer pour y répondre d'une façon constructive (qui vous tient à cœur) par la suite.

1 - Faites la liste de toutes les activités digitales chronophages ou destructrices que vous souhaitez changer.

ACTIVITÉS DIGITALES CHRONOPHAGE OU DÉSTRUCTRICES

2 - Parmi toutes ces activités, choisissez celle que vous souhaitez le plus changer. Quelle habitude vous apporte le plus d'inconfort ?

Engagez-vous à suivre le challenge jusqu'au bout :

« OUI JE M'ENGAGE À FINIR LE CHALLENGE DES 5 JOURS ».

Date :

Signature :

# JOUR 1

1 - Comment vous sentez-vous (sensations, émotions, pensées) ?

2 - Quels sont les besoins que comblent l'activité chronophage ou destructrice que vous souhaitez changer ?

3 - Si tout était possible, de quelle façon répondriez-vous à ce besoin ? Quel serait le meilleur scénario ? Écrivez une vision qui vous inspire.

4 - Que deviendriez-vous dans 5 ans si vous ne changez pas cette habitude ? Quels sont les effets négatifs que vous rencontrez au court terme à cause de cette habitude ? Quelle expérience, but ou souhait cette habitude vous empêche d'accomplir ?

# JOUR 2

1 - Comment vous sentez-vous (sensations, émotions, pensées) ?

2 - Quels sont les besoins que comblent l'activité chronophage ou destructrice que vous souhaitez changer ?

3 - Si tout était possible, de quelle façon répondriez-vous à ce besoin ? Quel serait le meilleur scénario ? Écrivez une vision qui vous inspire.

4 - Que deviendriez-vous dans 5 ans si vous ne changez pas cette habitude ? Quels sont les effets négatifs que vous rencontrez au court terme à cause de cette habitude ? Quelle expérience, but ou souhait cette habitude vous empêche d'accomplir ?

# JOUR 3

1 - Comment vous sentez-vous (sensations, émotions, pensées) ?

2 - Quels sont les besoins que comblent l'activité chronophage ou destructrice que vous souhaitez changer ?

3 - Si tout était possible, de quelle façon répondriez-vous à ce besoin ? Quel serait le meilleur scénario ? Écrivez une vision qui vous inspire.

4 - Que deviendriez-vous dans 5 ans si vous ne changez pas cette habitude ? Quels sont les effets négatifs que vous rencontrez au court terme à cause de cette habitude ? Quelle expérience, but ou souhait cette habitude vous empêche d'accomplir ?

# JOUR 4

1 - Comment vous sentez-vous (sensations, émotions, pensées) ?

2 - Quels sont les besoins que comblent l'activité chronophage ou destructrice que vous souhaitez changer ?

3 - Si tout était possible, de quelle façon répondriez-vous à ce besoin ? Quel serait le meilleur scénario ? Écrivez une vision qui vous inspire.

4 - Que deviendriez-vous dans 5 ans si vous ne changez pas cette habitude ? Quels sont les effets négatifs que vous rencontrez au court terme à cause de cette habitude ? Quelle expérience, but ou souhait cette habitude vous empêche d'accomplir ?

# JOUR 5

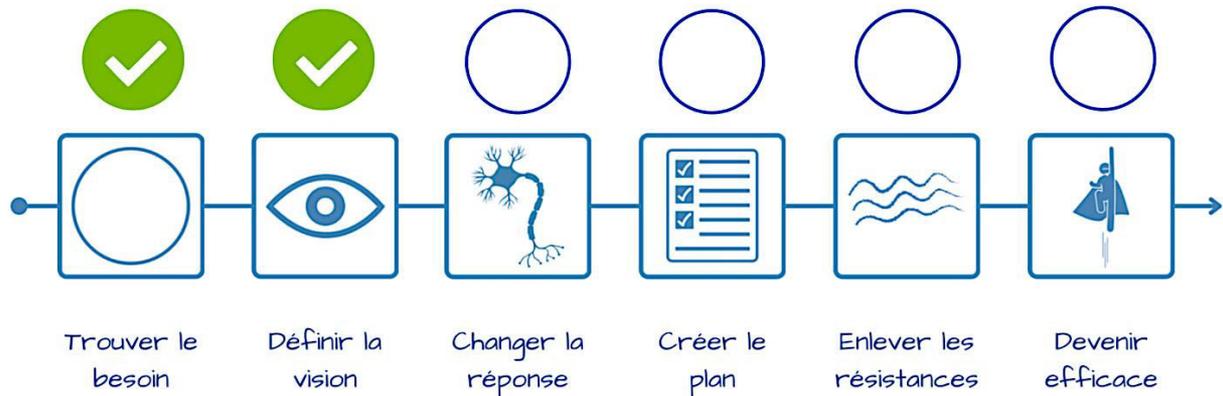
1 - Comment vous sentez-vous (sensations, émotions, pensées) ?

2 - Quels sont les besoins que comblent l'activité chronophage ou destructrice que vous souhaitez changer ?

3 - Si tout était possible, de quelle façon répondriez-vous à ce besoin ? Quel serait le meilleur scénario ? Écrivez une vision qui vous inspire.

4 - Que deviendriez-vous dans 5 ans si vous ne changez pas cette habitude ? Quels sont les effets négatifs que vous rencontrez au court terme à cause de cette habitude ? Quelle expérience, but ou souhait cette habitude vous empêche d'accomplir ?

## HABITUDE NATURELLE



FÉLICITATION ! Vous savez maintenant quel besoin vous a conduit à l'habitude chronophage ou destructrice que vous avez choisi de changer et vous avez déterminé une vision qui vous inspire pour la remplacer.

Prêt pour la prochaine étape ? Alors prenez rendez-vous gratuitement en cliquant [ici](#) :

PRENDRE RENDEZ-VOUS MAINTENANT

ou rendez-vous sur [isaacteyssier.com/questionnaire](https://isaacteyssier.com/questionnaire)