

Challenge 24h - passage à l'action qui te rend fier

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/passage-a-laction/>

Avant de choisir l'action

Ce soir, qu'est-ce qui me rendrait fier de moi ?

Étape 1 - Choisis un seul terrain

- ☐ Business
- ☐ Santé
- ☐ Personnel

Étape 2 - Les 3 C

Claire - comment saurai-je exactement que l'action est terminée ?

Courte - mon action tient en 20 minutes maximum - 10 si la journée est chargée :

Courageuse - en quoi me fait-elle un peu sortir de ma zone de confort ?

Étape 3 - Mon engagement

Dans les prochaines 24h, je fais [micro-action] avant [heure/événement], même si ce n'est pas parfait :

Challenge 24h - passage à l'action qui te rend fier

Étape 4 - Préparer le décor en 2 minutes

Ce que je prépare maintenant pour réduire la friction :

Étapes 5 et 6 - Faire et capturer une preuve

☐ Je vise terminé, pas parfait.

La preuve que je vais garder - phrase, capture, photo, avant/après...

Étape 7 - Mini-bilan - 2 minutes

Qu'est-ce que j'ai fait, exactement ?

Pourquoi ça me rend fier ?

Quel micro-ajustement rendra la prochaine fois plus facile ?