

Le léger avantage - transformer un rêve en petites règles quotidiennes

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/le-leger-avantage/>

Mini-audit de trajectoire

Pour chaque domaine, demande-toi honnêtement si ta trajectoire actuelle va plutôt vers la courbe du haut ou vers la courbe du bas.

Santé

Bonheur

Relations

Dév. personnel

Finances

Carrière

Influence positive : dans quelle direction vais-je ?

Le domaine où je choisis de commencer :

Vos rêves en 3 étapes - 1. Écrivez-le

Mon rêve / objectif précis :

Ce que je veux exactement :

Échéance

Date de début

2. Regardez-le tous les jours

Où vais-je placer cet objectif pour le voir ou le relire chaque jour ?

Le moment où je le relis quotidiennement :

Le léger avantage - transformer un rêve en petites règles quotidiennes

3. Commencez avec un plan

Mon plan de départ, même simple et imparfait :

La toute première action :

Le léger avantage au quotidien

L'article résume l'application à chaque domaine par trois éléments : un rêve / objectif clair avec échéance, un plan de départ, et une règle quotidienne facile à tenir.

Le domaine choisi :

Mon objectif clair avec échéance :

Mon plan de départ :

Ma règle quotidienne simple :

Une seule habitude à la fois

L'article évoque de petites habitudes répétées, par exemple gratitude, événement positif, respiration, gentillesse, marche, lecture.

La petite habitude que je choisis maintenant :

Comment je la rendrai facile à faire chaque jour :