



LA VIE
ET LES REVES

Etre Libre, Vivre ses Rêves et Changer le Monde

Cahier d'exercices



Abandonner ses mauvaises habitudes pour transformer sa vie



LA VIE ET LES REVES

www.LaVieEtLesRêves.com

Tous droits réservés © La Vie Et Les Rêves



Etre Libre, Vivre ses Rêves et Changer le Monde

Abandonner ses mauvaises habitudes

Mes **Objectifs** de vie

J'identifie mes cinq buts prioritaires :
Ce que je veux être, ce que je souhaite réaliser
Ce qui est important pour moi

- Exemple : Etre en bonne santé
- -
 -
 -
 -

Mes **Habitudes** Phase d'observation

J'observe et note pendant une semaine :
Ce que je fais au quotidien
La durée approximative de chaque activité

- Exemple : LUNDI - 7h : Gym matinale, durée : 15 minutes
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -



LA VIE
ET LES REVES

Etre Libre, Vivre ses Rêves et Changer le Monde

Abandonner ses mauvaises habitudes



Mes
Habitudes

Phase d'identification

J'identifie mes mauvaises habitudes :

Je surligne dans la liste ci-dessus les activités qui
desservent mes objectifs de vie ou m'en détournent



LA VIE ET LES REVES

www.LaVieEtLesRêves.com

Tous droits réservés © La Vie Et Les Rêves



LA VIE
ET LES REVES

Etre Libre, Vivre ses Rêves et Changer le Monde

Abandonner ses mauvaises habitudes

Mes **Habitudes** Phase d'évaluation

J'évalue mes mauvaises habitudes :

Je reporte ci-dessous les mauvaises habitudes identifiées

J'indique la fréquence ou la durée consacrée à chacune

Je note sur une échelle de 10 l'impact positif qu'aurait l'arrêt total de cette mauvaise habitude vis à vis de mes objectifs



Exemple : Manger de la Junk Food

Six fois cette semaine

Impact : 8 (fort impact sur mon objectif santé)



LA VIE ET LES REVES

www.LaVieEtLesRêves.com

Tous droits réservés © La Vie Et Les Rêves



Etre Libre, Vivre ses Rêves et Changer le Monde

Abandonner ses mauvaises habitudes

Mes Habitudes Phase d'élimination

- Je sélectionne LA mauvaise habitude à éliminer en priorité
- J'observe si une routine associée doit être cassée
- Je vois si elle peut être remplacée par une bonne habitude
- Je planifie son élimination progressive ou immédiate
- Je note mon Pourquoi
- Je passe à l'action maintenant



Exemple : Fumer

Je fume la plupart de temps en prenant un café, pour faire une pause

Je peux remplacer ma pause café par une ballade ou bien écouter quelques morceaux de ma musique préférée

Chaque jour, je fume une cigarette de moins jusqu'à arrêt total

Mon Pourquoi : quand je cours, j'ai le souffle court. Je veux pouvoir jouer avec mes enfants sans ressentir cette gêne.



Bravo !

Félicitations ! Vous avez terminé l'exercice et vous êtes en phase d'éliminer votre pire mauvaise habitude. Dans un premier temps, concentrez-vous uniquement sur elle. Seulement quand celle-ci sera complètement éliminée, vous pourrez passer à la seconde et ainsi de suite. Vous allez voir, en procédant ainsi, vous allez faire passer votre vie à un autre niveau. Bon courage !



LA VIE ET LES REVES

www.LaVieEtLesRêves.com

Tous droits réservés © La Vie Et Les Rêves

Abandonner ses mauvaises habitudes

Mon
Pourquoi
A coller partout...



Inscrivez sur les étiquettes ci-dessous la raison qui vous motive à vous libérer de cette mauvaise habitude
Découpez-les et disposez-les à des endroits stratégiques
Gardez-en une sur vous : à lire quand vous sentez votre volonté faiblir.

*Exemple : Je veux pouvoir jouer
avec mes enfants sans être
essoufflé*