

21 jours de #Transformation Mentale



21 jours, c'est la durée qu'il te faut pour ancrer une nouvelle habitude dans ta vie, et c'est également la durée de ce programme.

Donc profite en pour **choisir une nouvelle habitude** ou action que tu aimerais effectuer sur les 21 prochains jours. Dans chaque audio du matin je te rappellerais d'ailleurs d'effectuer cette habitude si tu en as choisi une !

→ Tu veux en faire un défi personnel et avoir un peu de pression pour t'y tenir ? Contacte moi sur mon instagram @magicienmoderne et on affichera chaque jour le défi avec un tag dans ma story. Cela deviendra un jeu qui te pousseras à te dépasser :)

- Pour pouvoir appliquer concrètement et tirer le meilleur de ma formation je t'invite à avoir de quoi noter, surtout en ce qui concerne les passages où je donne des exemples d'actions à prendre, et des questions à te poser.
- Également essaie de placer dans ton calendrier en ligne un bloc de 10 min le matin et 10 min le soir avec pour intitulé #Transformation 21j, pour être sûr de **rester engagé** et avoir des rappels.

Tiens toi au programme au maximum et dans 21 jours tu auras déjà commencé à transformer ton état d'esprit, ton attitude et certains résultats.

Et dernier conseil ne grille pas d'étape, tiens toi à un audio le matin et un principe le soir, trop d'information tue l'information et surtout cela te permet de t'imprégner d'un sujet à la fois.

→ Je t'explique un peu plus en détail comment marche la formation dans l'**audio Introduction**. Bravo d'investir en toi ! Bonne écoute, tire le maximum de ce programme et n'hésite pas à me contacter pour toute question sur instagram.