

Winter Arc : Transformez votre quotidien en 90 jours

Les 4 piliers de votre transformation

- Sport : 30 minutes d'activité physique intense par jour pour renforcer votre discipline.
- Sommeil : 7 à 8 heures de sommeil avec une heure de coucher fixe pour une récupération optimale.
- Lecture : 10 pages d'un livre inspirant ou éducatif chaque soir pour nourrir votre esprit.
- Hydratation : 2 litres d'eau minimum par jour pour maintenir une clarté mentale constante.

Méthode de suivi quotidien

- Cochez chaque case de votre tracker dès qu'une habitude est validée.
- Notez votre niveau d'énergie de 1 à 5 chaque soir pour identifier vos pics de forme.
- Identifiez un point d'amélioration spécifique pour le lendemain en cas d'échec.
- Utilisez le verso de votre fiche pour noter vos réflexions sur votre progression.

Stratégies pour tenir sur la durée

- Ne manquez jamais deux jours de suite pour éviter de briser la chaîne d'habitudes.
- Préparez vos affaires de sport la veille au soir pour réduire la friction au réveil.
- Célébrez vos petites victoires hebdomadaires pour maintenir votre motivation intacte.
- Visualisez votre version finale à la fin des 90 jours pour rester concentré sur l'objectif.

Phases de progression

- Jours 1-30 : Phase d'installation des automatismes et de mise en place de la discipline.
- Jours 31-60 : Phase de renforcement où les habitudes deviennent naturelles.
- Jours 61-90 : Phase de consolidation et préparation de votre nouvelle identité.