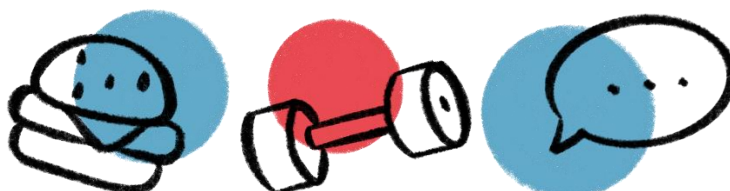


Ce bonus vous est offert par



NEW DAD STORY

Les sujets traités ici seront :



Bonne lecture à vous !

Table of Contents

Introduction.....	3
Ma belle existence	3
Mais...	3
Et vous ?.....	3
Ce que je vous propose.....	4
Le cadeau	4
La musculation ou le sport en général !.....	4
Le HIIT.....	5
Comment ça fonctionne ?	5
Le menu.....	5
Paramètres.....	6
Petits conseils.....	8
Le bonus dans le bonus.....	9
Mode d'emploi du Bonus dans le Bonus !.....	10
Le mode de vie	14
1) Prenez soin de vous !.....	14
2) Mangez sainement et faites du sport	15
3) Dressez des listes.....	17
4) Planifiez	18
5) Faites le bien.....	19
6) Faites le bien.....	20
7) Profitez de la vie	21
8) Motivez-vous.....	22
Conclusion.....	24
Sources	25
Images :	26

Introduction

Bonjour à toutes et à tous et bienvenu dans ce petit bonus concocté par mes soins ! 😊
(le gars est trop fier de lui ! 😏)

Mais avant toute chose, je vais d'abord me présenter à vous en quelques mots ! (On ne va pas faire le mal élevé quand même ! Ma maman m'en voudrait 😊)

Ma belle existence

Alors allons-y ! 😊 Je m'appelle Ilias, je suis marié à une magnifique femme que j'aime plus que tout au monde et qui a fait de moi l'heureux nouveau papa d'un petit garçon formidable (encore merci à elle 😊).

Aujourd'hui, je travaille à temps plein en tant que consultant pour une société pharmaceutique. J'aime beaucoup mon travail et j'en apprend de nouvelles choses tous les jours 😊 c'est vraiment un métier dans lequel je me sens à l'aise... 😊

Mais...

Je ne sais pas si vous avez le même sentiment que moi, mais je trouve que je n'ai pas le temps ... 😞

Je n'ai plus le temps pour pratiquer du sport, pour m'occuper de moi comme j'en aurais envie, m'occuper de la maison, faire à manger, le ménage... Bref, je n'ai plus le temps 😞.

Aujourd'hui j'ai 31 ans et je pense qu'il est temps que je commence à prendre le temps pour ma famille, pour moi, pour ce que j'aime et ceux que j'aime ! J'ai envie d'être en bonne santé, d'avoir une meilleure qualité de vie, une meilleure qualité de temps et réaliser mes projets et mes rêves trop longtemps resté dans le placard ! Hors de question que je quitte cette vie avec un sentiment d'inaccompli, un sentiment d'inachevé ou des regrets de ne pas avoir essayé ! (Ok ... on dirait que j'en ai plus gros sur la patate qu'il n'y paraît 😊)

Si comme moi, vous avez ce sentiment, alors je vous invite à continuer la lecture. Pour les autres, Je vous invite aussi à continuer la lecture ! Vous êtes ici, toutes et tous, les bienvenu(e)s ! 😊

Et vous ?

La question que j'ai fini par me poser en réfléchissant à tout ça c'est « Et si je n'étais pas le seul ? », « Et si d'autres personnes pensaient la même chose ? ». C'est ce genre de question que je me pose de plus en plus ces derniers temps et qui me fait me dire qu'il faut que je fasse quelque chose et que j'agisse. Du coup, Vous arrive-t-il de penser la même chose ? Vous arrive-t-il de vous dire qu'il est temps que vous agissiez ? De vous dire qu'il faudrait enfin perdre ces kilos en trop ? De faire ce voyage qui attend depuis bien trop longtemps ? Vous arrive-t-il de vous dire qu'il est temps que vous preniez du

temps pour vous et votre compagn(on)e, votre famille, vos amis, vos enfants, ... ? Vous arrive-t-il De vous poser ce genre de questions ? 😞

Voulez-vous changer les choses ? Voulez-vous changer votre vie ? 😊

Ce que je vous propose

Aujourd'hui, je suis coach de vie ! (Je n'aime pas le titre ... mais j'aime la fonction ! 😊)

Ce qui veut dire que je suis capable de vous accompagner dans les changements que vous voulez faire dans votre quotidien, à traverser des obstacles, modifier certains aspects de votre existence. Je peux aussi vous aider à gérer votre stress, vous apprendre à dire non, vous aider à Bref, vous avez compris, continuer ne serait qu'une insulte à votre intelligence ! 😊

Mes services s'adressent à tous et j'aimerais en faire profiter un maximum de monde ! 😊 (« Autant d'amour dans un seul homme, c'est du jamais vu ! » Je sais ce que vous vous dites ! 😊)

Pour vous aider dans votre vie au quotidien, ou du moins pour mettre en marche la machine et/ou l'entretenir, je vous propose ce petit bonus. C'est un petit cadeau de ma part afin de vous remercier pour votre confiance, votre intérêt pour moi ainsi que pour votre abonnement à la newsletter ! (Je vous aime 😊 !)

Le cadeau

Ce bonus est là pour vous ! 😊 Et de quoi il va parler me direz-vous ? (Calmez-vous, bande d'impatients ! J'y viens 😊)

Il va s'articuler sur deux points qui me tiennent à cœur ! 😊 Le corps et le mode de vie... À mon sens c'est ce qui fait le quotidien de chacun ... Un corps qui se déplace et qui réalise des activités et des actions quotidiennes. (Vous avez vu ? J'ai réfléchi longtemps pour arriver à cette conclusion ! 😊 Ne vous moquez pas ! 😊)

Du coup je vous ai compilé dans ce bonus des petits conseils et astuces pour améliorer votre vie au quotidien ... tout simplement ! 😊

La musculation ou le sport en général !

"Mens sana in corpore sano" ou un esprit sain dans un corps sain ... « phrase cliché » me direz-vous ? « Oui ! » je vous répondrais ! N'empêche que ça résume vachement bien ce que l'on aimerait atteindre en termes d'objectif ...

En parlant d'objectif, je tiens à vous préciser que je ne vous propose pas une solution en termes de prise de masse ou à visée compétitive ! Vous pouvez toujours moduler les exercices que je vous propose afin d'atteindre ces objectifs et ce que je vous propose ici c'est de vous dépenser et de rester en forme. Loin de moi l'idée de vous entraîner pour Mr Olympia ou les Crossfit Games 😊 Il y a des gens tellement plus qualifiés que moi pour ça ! 😊 À chacun son job et son domaine de compétence ! 😊

Pour ce point qu'est le sport, je vous propose quelque chose que j'affectionne tout particulièrement et c'est le HIIT ! 😊

Le HIIT

Pour ceux qui ne le savent pas (et il n'y a pas de mal, on en apprend tous les jours ! 😊) le HIIT est l'acronyme anglais de High Intensity Interval Training ou si vous préférez l'entraînement fractionné de haute intensité. En fait, c'est le moyen que j'ai trouvé pour faire de l'exercice sans y mettre trop de temps et en restant efficace. Pratique pour les jours où je n'ai pas le temps d'aller à la salle ou pratiquer une activité sportive 😊

Comment ça fonctionne ?

Des efforts maximums sur une courte durée suivie d'un temps de repos ou d'un temps de repos actif. En clair, vous allez mourir un peu plus à chaque répétition ! 😊 Essayez par vous-même vous comprendrez mieux ! 😊 Permettez-moi de vous proposer une séance que vous pouvez faire chez vous sans modération ! Nous sommes sur un entraînement global du corps (un full body comme on dit dans le jargon 🤪), histoire de bien tout travailler 😊

Le menu

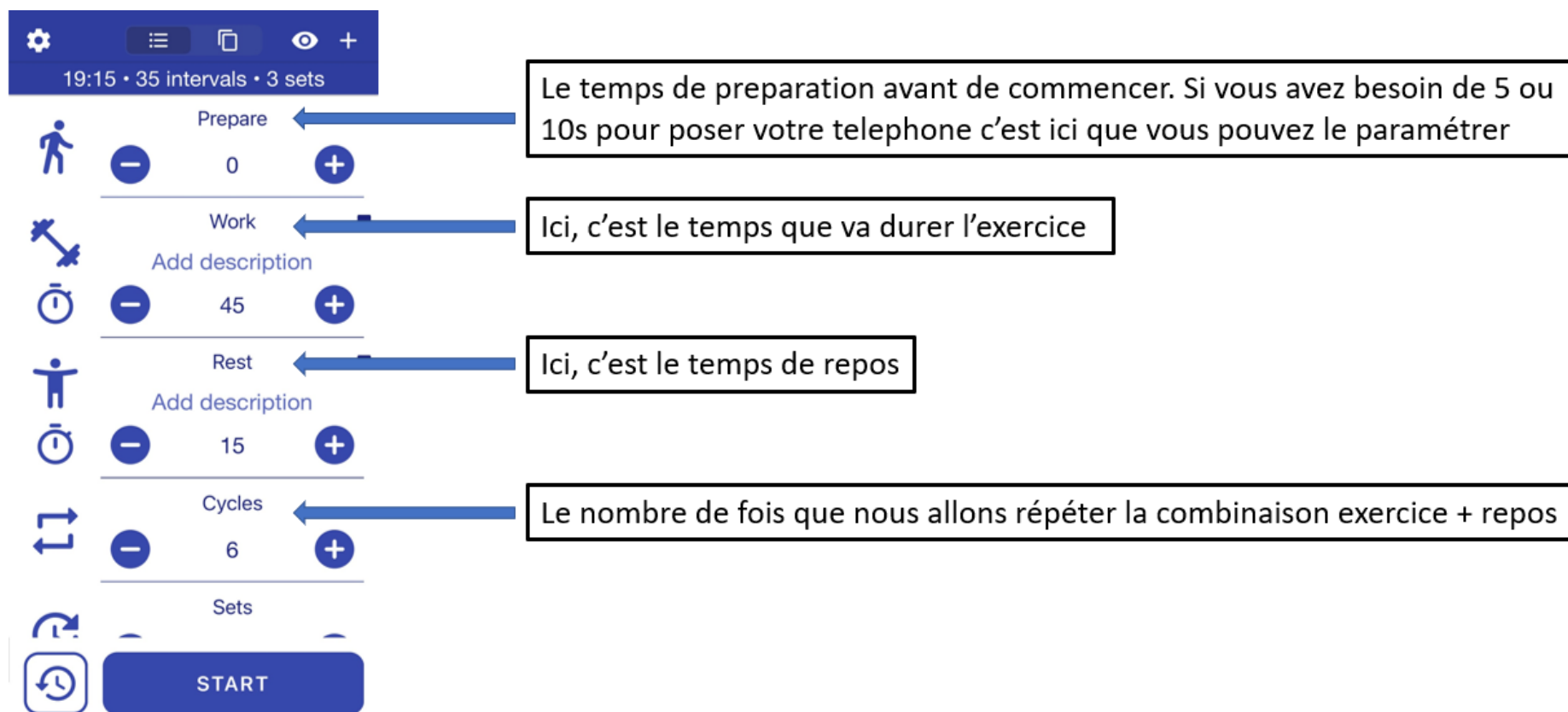
Avant de commencer je vous conseille de télécharger l'application « Tabata Timer » sur Google Play ou sur l'App store, elle est gratuite et va nous être très utile ! :D



Elle ressemble à ça ! 😊

Paramètres

Pour les paramètres de l'application faites comme suit :



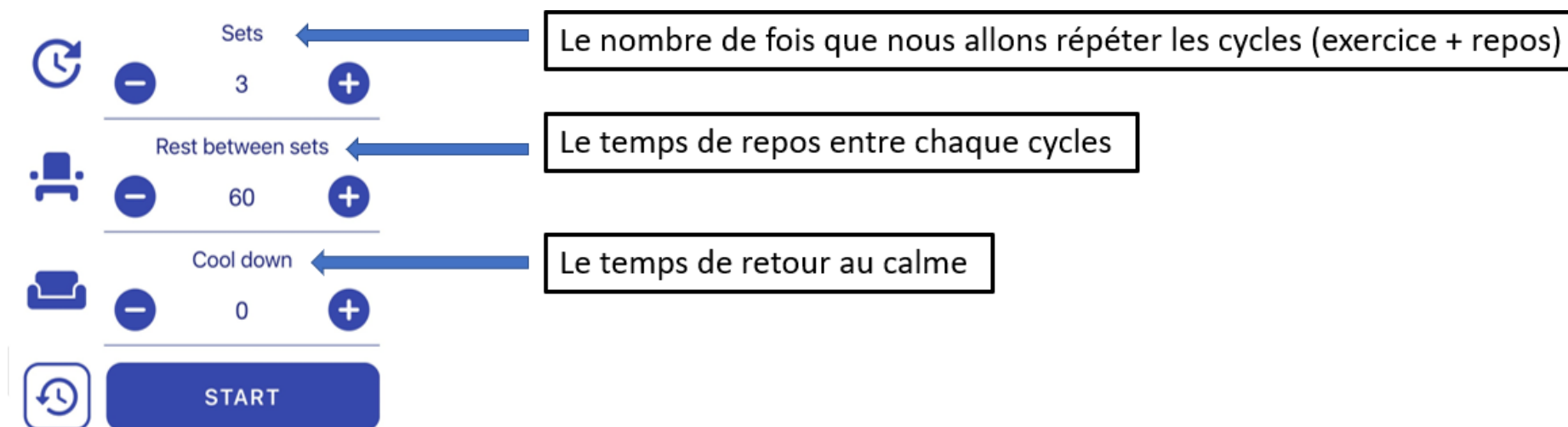
The screenshot shows the settings screen of the application. At the top, there is a status bar with a gear icon, a menu icon, a clipboard icon, an eye icon, and a plus icon. Below this, the time is 19:15, there are 35 intervals, and 3 sets. The settings are organized into sections: Prepare (0), Work (45), Rest (15), Cycles (6), and Sets. Each section has a minus and plus button to adjust the value. A 'START' button is at the bottom.

Le temps de preparation avant de commencer. Si vous avez besoin de 5 ou 10s pour poser votre telephone c'est ici que vous pouvez le paramétrer

Ici, c'est le temps que va durer l'exercice

Ici, c'est le temps de repos

Le nombre de fois que nous allons répéter la combinaison exercice + repos



The image shows a screenshot of a workout application interface. On the left, there are three adjustable settings, each with a minus sign on the left and a plus sign on the right. The first setting is labeled 'Sets' with the value '3'. The second is labeled 'Rest between sets' with the value '60'. The third is labeled 'Cool down' with the value '0'. Below these settings is a blue button labeled 'START' with a circular arrow icon to its left. On the right side, three black-bordered boxes contain French text, with blue arrows pointing from each box to the corresponding setting on the left:

- Le nombre de fois que nous allons répéter les cycles (exercice + repos)
- Le temps de repos entre chaque cycles
- Le temps de retour au calme

On va commencer par un petit cycle d'échauffement afin que le corps se prépare à l'effort !

Ensuite le cycle 2 et 3 seront les mêmes 😊

C'est parti !

La séance					
Cycle 1		Cycle 2		Cycle 3	Fin
1) Jumping jack 2) Montée de genoux 3) Squat 4) Burpees 5) Mountain climbers 6) Planche	Repos	1) Squat 2) Pompes 3) Abdos crunch 4) Dips triceps 5) Burpees 6) Superman	Repos	1) Squat 2) Pompes 3) Abdos crunch 4) Dips triceps 5) Burpees 6) Superman	

Félicitations ! Vous avez mérité une bonne douche 😊

À refaire 3 fois par semaine minimum. Pour les plus chauds d'entre vous vous pouvez rajouter des cycles et le faire plus souvent sur votre semaine 😁👊

Petits conseils :

- 1) Sur YouTube vous trouverez plein d'exercices pour vous documenter mais aussi pour faire votre séance personnalisée 😊
- 2) Privilégiez toujours la forme à la quantité ! (Il est préférable de faire 3 répétitions correctement en 45s plutôt que 50 répétitions en 45s et se blesser).
- 3) En tout temps gardez le dos droit 😊
- 4) Si vous voulez simplifier, les choses vous pouvez :
 - Diminuer les temps d'exercice et augmenter les temps de repos ;
 - Faire des variantes d'exercices plus simples (ex : pompes sur les genoux, squat assis sur chaise, planche sur les genoux, ...) ;
 - Diminuer les nombres de cycles ;
 - Diminuer votre cadence d'exercice,

Bref, vous l'aurez compris, seule votre imagination vous limitera 😊

- 5) Si vous voulez corser les choses, vous pouvez :
 - Augmenter les temps d'exercice et diminuer les temps de repos ;
 - Faire des variantes d'exercices plus complexes (ex : pompes diamants, squat sauté, planche mains alternées, ...) ;
 - Augmenter les nombres de cycles ;
 - Augmenter les nombres d'exercices ;
 - Faire du repos actif,

Bref, vous l'aurez compris comme écrit précédemment, seule votre imagination vous limitera 😊

- 6) Si vous n'êtes pas à l'aise durant un exercice, changez-en 😊

7) Comme pas mal de choses dans la vie ... pratiquer du sport accompagné est plus rigolo que de le faire seul ! 😊 La musique peut aussi vous aider à vous mettre dans l'ambiance 😎

Le bonus dans le bonus

Bon ... Il se trouve que je vous aime bien ... Et Maman m'a toujours dit « quand on aime, on ne compte pas ! » 🙋 Cette phrase me suit depuis des années maintenant et n'a jamais arrangé les affaires de mon compte en banque mais soit ... on s'écarte du sujet ! 😂

Je disais donc que je vous trouvais bien sympathique et que je voulais vous aider encore plus et vous fournir encore plus de moyens pour vous aider dans votre quotidien ...

Du coup j'ai créé un fichier qui va vous permettre de suivre vos performances, vos calories consommées et vous permettre d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixé ! 😁... Je suis trop bon, je sais ! 😎

Vous pourrez trouver ce fichier Excel avec celui-ci normalement 😊 Et vous savez quoi ? Je vous ai même fait un petit mode d'emploi juste ici en dessous ! 😊

Mode d'emploi du Bonus dans le Bonus !

Voici pour vous quelques petites explications concernant le fichier 😊

Tout d'abord ... J'ai essayé de faire en sorte qu'il soit le plus personnalisé et facile d'utilisation possible pour vous 😊

Dans l'onglet "nutrition" vous pourrez encoder vos données personnelles tels que l'âge, le poids, la taille 📊

► **Nutrition** | Données | Suivi des performances |

Âge	
Ton poids initial (en Kg)	
Ta taille (en mètre)	
Ton poids souhaité (en Kg)	

Ici, tu peux encoder tes petites informations ! Et sans mentir ! 🙄😁

La formule utilisée est celle décrite dans cet article :

The Harris Benedict equation reevaluated: resting energy requirements and the body cell mass :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6741850/>

Kcal/jour à consommer pour maintenir ton poids actuel		Femme	Homme
(1) Sédentaire	Travail de bureau et faible activité physique	2051,9	2301,9
(2) Activité physique légère	Entraînement 1 à 3 fois par semaine	2328	2611,6
(3) Activité physique modérée	Entraînement 4 à 6 fois par semaine	2447,3	2745,5
(4) Activité physique intense	Plus de 6 entraînements par semaine	2716	3046,8

Ici ce sont les Kcal que vous devez manger (ou boire) pour garder votre poids et forme actuelle 😊 selon votre activité physique actuelle 😊

Ici ce sont les Kcal que vous devez manger (ou boire) pour garder votre poids et forme future 🍷 selon votre activité physique 🏃

Kcal/jour à consommer pour maintenir ton poids futur		Femme	Homme
(1) Sédentaire	Travail de bureau et faible activité physique	2011,7	2245,3
(2) Activité physique légère	Entraînement 1 à 3 fois par semaine	2282,4	2547,4
(3) Activité physique modérée	Entraînement 4 à 6 fois par semaine	2399,4	2678,1
(4) Activité physique intense	Plus de 6 entraînements par semaine	2662,8	2972

Kcal/jour à consommer pour diminuer ton poids	(1)		(2)		(3)		(4)	
	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Semaine 1	1689,1	1901,6	1923,8	2164,8	2025,2	2278,7	2253,6	2554,8
Semaine 2	1634,1	1846,6	1868,8	2109,8	1970,2	2223,7	2198,6	2479,8
Semaine 3	1579,1	1791,6	1813,8	2054,8	1915,2	2168,7	2143,6	2424,8
Semaine 4	1524,1	1736,6	1758,8	1999,8	1860,2	2113,7	2088,6	2369,8
Semaine 5	1469,1	1681,6	1703,8	1944,8	1805,2	2058,7	2033,6	2314,8
Semaine 6	1414,1	1626,6	1648,8	1889,8	1750,2	2003,7	1978,6	2259,8
Semaine 7	1359,1	1571,6	1593,8	1834,8	1695,2	1948,7	1923,6	2204,8
Semaine 8	1304,1	1516,6	1538,8	1779,8	1640,2	1893,7	1868,6	2149,8
Semaine 9	1249,1	1461,6	1483,8	1724,8	1585,2	1838,7	1813,6	2094,8
Semaine 10	1194,1	1406,6	1428,8	1669,8	1530,2	1783,7	1758,6	2039,8

Ici ce sont les Kcal que vous allez devoir consommer selon votre activité. Les valeurs diminuent en fonction des semaines. Vous allez pouvoir ainsi diminuer votre consommation tout en douceur 🍷

Dans l'onglet "Données" vous pourrez encoder toutes vos performances physiques, nutritionnelles et athlétique ! 🏃

► | Nutrition | **Données** | Suivi des performances |

Je vous ai fait une série d'exercices à faire par jour d'entraînements 😊

Vous avez des exemples d'exercices à faire par jour. Vous pouvez en changer comme vous voulez 😊

Vous avez ici le nombre de fois où vous avez effectué les exercices 📝

Exercices		1	2	3	4
Jour 1	Chest press (Kg) Chest fly (Kg) Triceps press (Kg) Cruch machine (Kg) Plank (s)				
Jour 2	Leg press (Kg) Leg extension (Kg) Leg curl (Kg) Leg raises (Kg) Plank (s)				
Jour 3	Lat pulldown V2 (Kg) Rear delt V2 (Kg) Arm curl (Kg) Cruch machine (Kg) Plank (s)				
Jour 4	Développé haltère (Kg) Chest fly (Kg) Dips (rep)				

Date			
Nutrition (kJ)			
Poids (kg)			

N'hésitez pas à noter votre poids ici, ça vous permettra de suivre votre évolution 😊

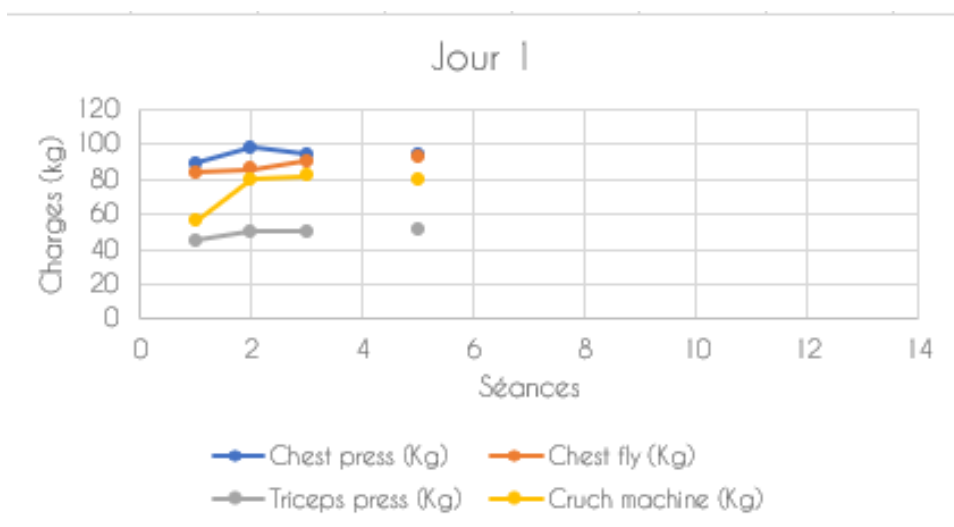
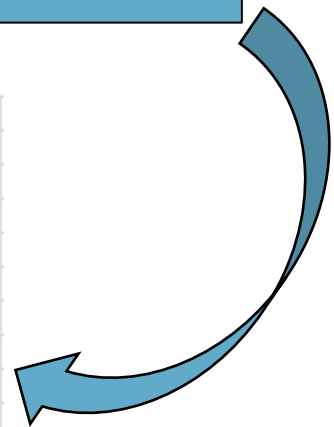
Vous pouvez tracker vos calories consommées ici 😊

Vous pouvez noter la date à laquelle vous vous êtes pesé ou alors suivre vos calories consommées 😊

Dans l'onglet "suivi de performances" il vous est possible de suivre votre évolution au cours du temps 🏋️



Vos performances seront sous forme de graphiques, ce qui est bien plus efficace pour voir votre évolution ! 🧐



Le mode de vie :

Dans ce point, je vais vous donner une série de conseils généraux pour améliorer votre vie au quotidien et ils sont au nombre de 8 ! Pourquoi 8 ? parce que j'aime le 7 😊 et que je me suis foiré, je n'ai pas pu faire moins que 8 😂😂

1) Prenez soin de vous !



« Très drôle ! Si tous tes conseils sont aussi bateau et pourrit, tu peux te les garder ! »

Alors déjà ... on va se calmer ! 😊 Laissez-moi finir 😊

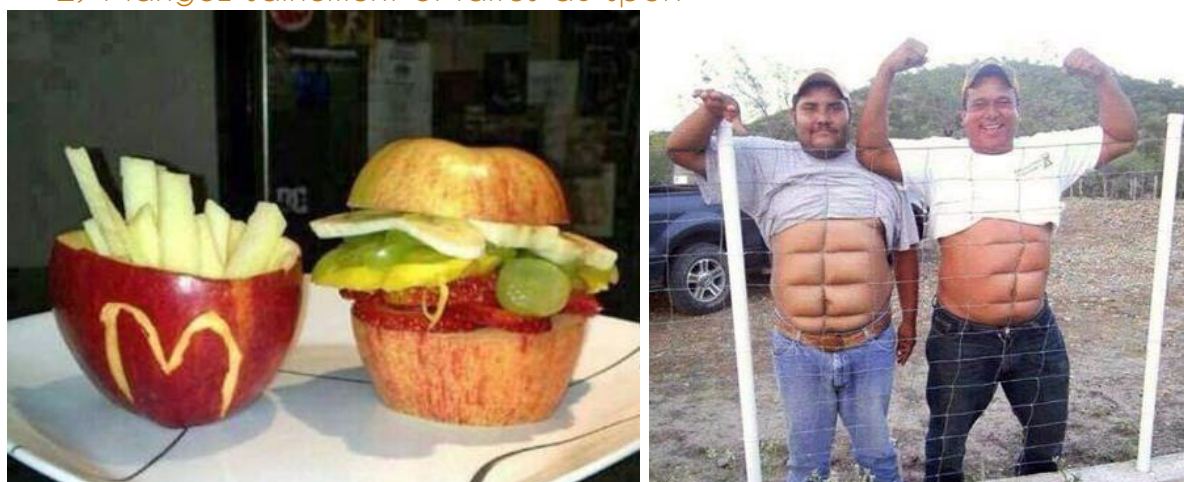
Avec ce conseil, j'aimerais que vous preniez compte un moment à quel point vous êtes unique ... et seul... (Dark n'est-ce pas ? Ça valait bien la peine de me laisser finir ! 😊)

Je m'explique. Vous êtes tout ce que vous avez et vous n'avez qu'une vie. Prenez soin de vous parce qu'un jour elle s'achèvera et vous laisserez du monde derrière vous. Prenez soin de votre santé afin de durer, de profiter de vos proches (famille, amis, relations, ...), afin de réaliser vos projets et peut-être même vos rêves ! 😊

La société dans laquelle vous travaillez continuera de tourner sans vous. Votre chef ou votre manager peut trouver une nouvelle « ressource » pour combler votre absence. Pour certaines institutions nous ne sommes qu'un numéro sur un dossier. Alors, prenez soin de vous pour ceux qui comptent pour vous et pour ceux pour qui vous comptez également.

Attention, je ne vous dis pas de laisser tomber votre job, de contracter des emprunts et de ne vous soucier de rien, loin de là. Ce que je veux dire ici c'est que c'est maintenant et ici votre signal pour changer ce qui vous dérange dans votre vie. Pour améliorer vos journées futures. Pour réaliser vos projets et faire attention à ce qui compte pour vous 😊

2) Mangez sainement et faites du sport



Ce second conseil, découle du premier. Je les ai séparés parce qu'ils seront plus simples à traiter de manière indépendante 😊

Pour manger sainement, je sais que c'est plus simple à dire qu'à faire ... Mais il y a cependant quand même des petites règles de base à observer. Par exemple :

- Acheter des aliments avec le moins de composants possibles ou alors avec l'étiquette la plus courte (et la plus compréhensible) et les moins transformés ;
- Acheter des aliments en vrac, où l'on voit le produit 👁️ ;
- Mangez à votre faim, pas plus, pas moins 😊 ;
- Buvez, buvez de l'eau ! Restez hydratés 💧 ;
- Faites-vous plaisir ! C'est le plus important ! 😊

Pour ceux qui ont envie de compter leurs calories ou juste de se rendre compte du nombre de calories que l'on consomme par jour je vous propose l'application YAZIO. Je la trouve vachement utile, complète, gratuite et surtout vachement utile ! (Je vous ai déjà dit qu'elle était vachement utile ? 😊)



Si vous avez besoin d'idée quant aux repas que vous voulez cuisiner ou vous voulez tester de nouvelles choses, je vous propose le site de Food Spring qui nous offre un énorme panel de recette gratuite. Cependant, j'attire votre attention que les recettes proposées possèdent une valeur calorique indicative seulement calculée en fonction de leur produit utilisé en tant qu'ingrédients. Mais ça n'empêche que le site à de bonnes recettes et rien ne vous empêche d'utiliser vos propres ingrédients et de refaire le calcul avec l'application YAZIO.

foodspring®

Food Spring pour des idées de recettes : <https://www.foodspring.be/magazine/recettes-fitness>

Maintenant pour ceux et celles qui veulent se faire un petit plan alimentaire basé sur un objectif calorique, je vous propose le site de Eat this much ! Franchement, une de mes meilleures trouvailles ! 😊 Je vous la partage avec plaisir ! Ce site vous permet de vous faire un petit plan alimentaire sur base d'un objectif calorique que vous fournissez vous-même ! Vous pouvez même choisir sur combien de repas vous voulez votre plan alimentaire. Ce site est juste top !



Eat this much pour un plan alimentaire : <https://www.eatthismuch.com/>

(... Il est temps que je me fasse sponsoriser parce que je suis un bon gros pigeon là ! 😂😂)

3) Dressez des listes



Au début pourtant, je dressais des listes et je n'avais aucun résultat. Je ne finissais jamais rien et je reportais facilement au lendemain mes actions. Je dressais des listes pourtant ! Avec plein d'actions ! Et je sais que l'on connaît tous quelqu'un qui se dresse des listes et qui pourtant n'avance pas d'un pouce. Ce gars c'était moi ... et pourquoi je vous donne ce conseil ? Parce qu'en fait Quand on sait faire des listes, ça devient un outil extrêmement puissant !

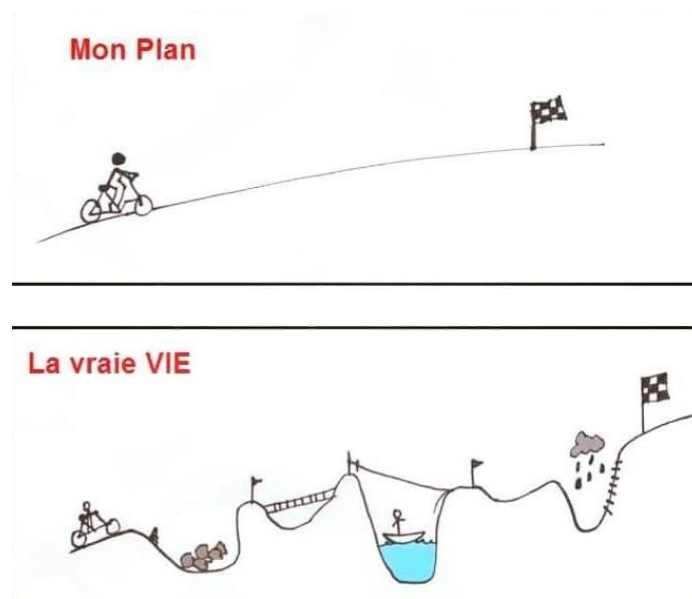
La recette pour dresser des listes efficaces :

- Commencez toujours vos listes par des actions simples et peu coûteuses en énergie 📱 ;
- Les actions de votre liste doivent être les plus petites et les plus précises possible (par exemple : écrire 13 lignes de mon bouquin, lire 5 pages de mon livre, faire 30 pompes, ...) 🎯 ;
- Faites des listes par objectifs (par exemple : liste de courses, liste pour devenir indépendant, liste pour clôturer le dossier XY, ...) pas des listes générales avec toutes les actions qui se mélangent 📁 ;
- Ne surchargez pas votre liste ! Quelques actions par jour suffisent, gardez-en pour demain 😊 ;
- Mettez des ultimatums et des dates butoirs pour vos listes 📅 ;
- Barrez les actions déjà réalisées, c'est super satisfaisant ! ✓ ;
- N'hésitez pas à finir chaque liste avec une petite récompense pour vous-même 🎁.

Les listes sont pour moi une vieille astuce pour suivre l'avancement de ce que je dois faire. Ça me permet aussi de me fixer des objectifs journaliers et être actif un minimum ! 🙄 Paresseux comme je suis ... Il me fallait absolument trouver un moyen efficace d'atteindre les objectifs que je me fixe.

J'espère que ce conseil vous aidera à faire de grandes choses ! 😊

4) Planifiez



C'est mon conseil le plus important ... si vous devez n'en retenir qu'un c'est bien celui-ci ⚠️ ! (Mais retenez quand même les autres hein ... histoire que je n'ai pas fait tout ça pour rien ! 😅)

Dans ma vie professionnelle autant que dans ma vie personnelle il m'est arrivé d'avoir des événements inattendus et très agréables. Comme une mission très intéressante qui me tombait dessus, comme ça ! Rencontrer des amis par hasard lors d'une sortie ou tout simplement trouver un petit billet par terre 🍀. Mais pour être tout à fait honnête, c'est très rare ce genre d'occasions inespérées... 😞

Ce que je vous propose ici, dans ce conseil, c'est de planifier vos événements, vos projets, vos rêves, ... Pourquoi ? Parce que vous n'avez pas le temps, vous n'avez plus le temps. Planifiez ce voyage dont vous rêver avec votre compagn(on)e, planifiez d'avoir enfin le corps que vous avez toujours voulu, planifiez l'acquisition de la moto qui vous faisait tant envie, planifiez votre nouvelle orientation professionnelle, planifiez ! planifiez ! planifiez !

Ne laissez pas le hasard, la vie ou les autres décider pour vous ou décider de la direction de votre vie, saisissez la barre et choisissez vous-même votre direction 😊.

« Si vous ne planifiez pas vos objectifs, vous planifiez vos échecs » - (je ne suis pas sûr de la paternité/maternité de cette citation 😊 du coup je préfère ne rien mettre mais ce n'est pas de moi, sachez-le 😅! Cependant si vous savez dites le moi !)

5) Faites le bien



Si vous faites quelque chose... faites le bien !

Je ne sais pas si vous vous en souvenez mais moi, durant mes années d'études, j'ai eu l'occasion de voir pas mal de cours défiler. Beaucoup de cours pénibles, certains intéressants et rares ont été les cours qui m'ont passionné ! Mais je dois bien l'avouer, il y en a eu quelques-uns comme la chimie, la physique et l'éducation physique. Les autres ne m'intéressaient pas forcément du coup, et je suis sûr, vous le voyez venir Je n'ai jamais vraiment travaillé assidument pour ceux qui m'intéressaient moins. Et c'était valable pour la plupart des choses aussi... quand je n'avais pas d'intérêt, je ne le faisais pas ou alors je l'évitais ou le bâclais. Plus tard j'ai compris que cette attitude m'a valu pas mal de lacunes à rattraper. Et rattraper des lacunes après, ça coûte plus cher en temps et en argent !

Je ne vous demande pas de faire les choses à la perfection, bien entendu ! Je vous demande de les faire correctement et d'aller au bout des choses que vous avez entreprises ou qui vous sont assignées ! 😊

6) Faites le bien



Oui, le titre est le même que le précédent ! Non, je ne suis pas fou ! 😊 ma maman m'a fait passer des tests (j'espère que vous avez la ref ! 😊). Alors, pourquoi faire le bien ? Bin, pourquoi pas en fait ? 😊

Depuis aussi longtemps que je me souviens, dès que j'ai commencé à recevoir un salaire que ça soit en tant qu'étudiant ou en tant qu'employé, j'ai toujours gardé un peu de sous de côté pour ceux qui pourraient en avoir besoin après un grand achat 😊. Ça m'est venu comme ça une fois et puis c'est resté. Après avoir acheté un équipement électronique coûteux, après avoir fait du shopping ou après être allé dans un restaurant, j'ai toujours gardé un petit quelque chose pour « quelqu'un d'autre ».

J'ai la chance d'être vivant, de bien manger et d'arriver à payer mes factures à temps ! Je ne roule pas sur l'or et je m'en sors à peine ... Je ne vais pas attendre d'être riche pour essayer d'aider mon prochain. Je suis reconnaissant et si je peux partager le peu que j'ai, selon mes moyens ... Je n'hésiterais pas ! 😊

Du coup si vous passez une journée de shopping ... réservez un petit billet de 5 ou 10€ (ou même moins, c'est selon vos moyens 😊) pour la personne qui est assise par terre à faire la manche ou pour une œuvre caritative. Ça fera du bien à votre conscience et à une personne d'autre que vous ne connaissez pas. Un acte de générosité désintéressé ça fait du bien de temps en temps 😊 Aussi, sachez que dans certains pays, les dons supérieurs à une certaine somme peuvent être déduit fiscalement ... joignez l'utile à l'agréable ! Moi je dis ça ... 😊

7) Profitez de la vie



Je sais que je donne l'impression que tous mes conseils sont importants, et celui-ci, une fois de plus, j'y tiens particulièrement ! 😊 Pourquoi j'y tiens ? Parce que c'est une des choses dans ma vie que j'ai dû apprendre à faire ! Nous avons beaucoup d'obligations qui régissent nos vies. Les factures, le travail, faire à manger, les corvées, ... Avouons-le ... si la vie n'était faite que de ce genre de tâches ... elle ne vaudrait pas la peine d'être vécue ! 😁 Ce qui fait la « vie » selon moi, c'est tous ces petits ou grands moments qui nous sortent de notre bulle et qui nous donnent ce petit moment de fraîcheur !

Il y a des décisions qu'il faut être capable de prendre pour profiter de la vie ! Ne restez pas dans votre travail qui vous ronge par son stress et qui vous empêche de faire ce dont vous avez envie, qui vous éloigne de ce que vous voulez vraiment ! Prenez cette glace qui vous fait envie ! Sortez à cette soirée que l'on vous propose ! Après tout, qu'avez-vous à perdre ? 😊

Personnellement, je sais que les meilleurs moments où je me souviens avoir profité de la vie, c'est les moments où je me le suis autorisé, les moments où j'ai fait une folie ou alors lors de mes sorties de zone de confort.

Autorisez-vous ces moments, profitez de ce que la vie a de mieux à vous offrir. Vos moments en famille, les premiers pas de vos enfants, les meilleures soirées de votre vie, les voyages de toute une vie, la maison de vos rêves,

Cette vie ne va durer qu'une seule fois ... que vous croyez ou non à l'au-delà, la réincarnation ou autre. Cette vie ci, là, maintenant, ... c'est la dernière fois que vous allez la vivre. Hier ne reviendra pas, cette année passée ne se répètera pas, le temps n'a pas de pitié, alors dévorez la vie ! Le début vous l'avez vécu, la fin nous la connaissons tous ! Votre job c'est de combler aujourd'hui 😊👉.

8) Motivez-vous



(*Il y a des jours où il est difficile de trouver la motivation. Il y a des jours où c'est la motivation qui vous trouve !!)

Que ferions-nous sans motivation ? Que ferions-nous sans l'envie de faire les choses ? Depuis que je suis petit je fais les choses par motivation, par passion, ... ça ne m'a pas toujours réussi 😊. Il y a plusieurs fois où je n'ai pas fait les choses bien. Il y a des choses que je n'ai fait qu'à moitié, certaines que j'ai à peine commencées. Depuis j'ai appris à me motiver, encore aujourd'hui j'apprends ! 😊 Je vous avoue que ce n'est pas tous les jours facile et justement c'est là où je veux en venir. Quand on a envie c'est toujours plus simple, le plus compliqué est les jours où l'on a envie mais pas la motivation ou l'énergie. Pour ces jours-là, heureusement, il existe quelques astuces qui pourraient bien vous aider et qu'il m'arrive d'utiliser (peut-être un peu trop souvent ! 😊).

Bien sûr, nous parlons ici d'objectifs que vous voulez vraiment atteindre, vous ! Une situation que vous voulez vraiment changer ou améliorer au plus profond de vous 😊.

1) Pensez à l'état d'après !

Vous voulez aller au sport mais vous avez la flemme ? Pensez à l'état d'après ! Pensez au plaisir de prendre cette douche après l'effort ! Pensez à l'état de bien-être que vous allez ressentir après vous être bien dépensé ! Pensez aux résultats que vous allez obtenir plus tard ! Le corps de vos rêves, les performances que vous voulez atteindre, la santé et le corps de fer que vous voulez forger.

Concentrez votre énergie pour vous projeter au-delà de l'effort que vous allez fournir et allez au charbon ! Ça en vaut la peine et vous le savez ! 😊

2) Comptez jusqu'à 3, partez à 2 !

Cette astuce est ultra puissante sur moi, j'espère qu'elle agit avec autant d'efficacité sur vous ! Elle fonctionne quasi pour tout ! Le linge que vous devez plier, la vaisselle à laver, le sport à démarrer, ... Dès lors que vous avez bien visualisé ce que vous devez faire et ce que ça va vous apporter dans l'avenir, comptez jusqu'à 3 et passez à l'action quand vous direz 2 ! Comptez à voix haute.

Ne réfléchissez pas, comptez et passez à l'action !

3) Just do it !

Ce point renvoie au précédent. Vous savez pourquoi vous devez le faire. Le sport, les corvées, ce rapport, passer cet appel, prendre ce rendez-vous, ... Inutile de remettre au lendemain surtout si vous pouvez le faire aujourd'hui. S'il le faut, allez au plus simple ! Pas la peine d'aller à la salle pour faire du sport, vous pouvez vous dépenser sur place chez vous ! À vous de combattre la flemme et de ne pas en être la victime ! 😊 Luttez pour votre bien et pour réaliser vos objectifs ! 🙌

Conclusion:

Je voulais faire une petite conclusion de ce bonus surtout pour en profiter afin de vous remercier encore une fois ! Merci à celles et ceux qui ont pris le temps de me lire jusqu'ici. Merci à ceux qui m'ont fait confiance et qui utilisent ce document ainsi que l'annexe Excel pour améliorer leur vie ! Merci à ma femme qui a toujours cru en moi et qui m'a soutenu dans ce nouveau projet ! (Non... elle ne m'a pas à l'écriture bande de mauvaise langue ! 😞 !)

Je voulais faire ce petit bonus afin de vous permettre de passer à l'action et de (re)prendre votre vie en main. Si ça a pu aider ne serait-ce qu'une seule personne j'en suis heureux 😊. Si maintenant vous avez besoin de plus, vous avez besoin de me poser des questions ou avoir plus d'informations. N'hésitez pas à me contacter 😊, je serais toujours dispo pour vous ! 😊

Je vous ai mis plus bas toutes les sources qui m'ont inspiré pour faire ce bonus 😊.

(Si, elle m'a un peu forcé ! Appelez les secours ! 😞)

Sources

Le HIIT :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Entra%C3%ACnement_fractionn%C3%A9_de_haute_intensit%C3%A9

Tabata Timer :

Pour IOS : <https://apps.apple.com/fr/app/tabata-timer-interval-timer/id1255964203>

Pour Google play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.evgeniysharafan.tabatatimer&hl=fr&gl=US>

YAZIO:

Pour IOS : <https://apps.apple.com/fr/app/yazio-r%C3%A9gime-et-calories/id946099227>

Pour Google play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=fr&gl=US>

Mr Olympia :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Mr._Olympia

Crossfit Games :

<http://www.crossfitepsilon.com/les-crossfit-games/>

Images :

Le chat au spa :

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmakeameme.org%2Fmeme%2Fi-m-fine-5487d031cb&psig=AOvVaw1QxgGWiRiBr65m1C7IUlsS&ust=1651427168871000&source=images&cd=vfe&ved=OCAwQjRxqFwoTCLDp-OGrvPcCFQAAAAAdAAAAABAJ>

Tabata Timer :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.evgeniysharafan.tabatatimer&hl=fr&gl=US>

FOODSPRING :

<https://www.foodspring.be/>

EATTHISMUCH :

<https://www.eatthismuch.com/>

YAZIO :

<https://www.yazio.com/fr>

Le lama et l'écureuil :

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fknowyourmeme.com%2Fphotos%2F2011487-wholesome-memes&psig=AOvVaw1VQxmB-EyDKbl_kP5hy09L&ust=1651427479176000&source=images&cd=vfe&ved=OCAwQjRxqFwoTCMiEz_asvPcCFQAAAAAdAAAAABAD

La fléchette :

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pyxie.fr%2Fstrategie-humaine%2Ftarget%2F&psig=AOvVaw1uR6VGplYVgod7SUZGx1uP&ust=1651427582814000&source=images&cd=vfe&ved=OCAwQjRxqFwoTCMjF06WtvPcCFQAAAAAdAAAAABAD>

Mon plan VS la vraie vie :

<http://ethno-galaxy.eklablog.com/plan-vs-vraie-vie-a119243142>

Le mec sur la plage :

<https://www.jfsonline.org/conseils-pour-profiter-de-la-vie/>

To-do List :

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fme.me%2F%2Fto-dolist-make-to-do-list-2f84ebf6f4434435a09da4a518102570&psig=AOvVaw1VLVnV1C_MC_L2G2Rjf27D&ust=1651427666973000&source=images&cd=vf&ved=0CAwQjRxqFwoTCJlndGtvPcCFQAAAdAAAAABAI

L'ours et le cycliste :

<https://sayingimages.com/motivational-memes/>

Le macdo healthy :

<https://metamemez.app/15-healthy-food-memes/>

Les abdos de fer :

<https://bodybuilding-wizard.com/bodybuilding-humor/>