

COURSE · PILATES · TRANSFORMATION

La meilleure année

de ta vie — Sobre & en Mouvement

*Le programme complet pour la meilleure année de ta vie
Mindset, esprit clair, sobriété et corps actif en mouvement.*

—

Laurence Thériault

laurencetheriault.com

A retenir : *Tu peux être exigeant(e) avec toi-même sans être cruel(le).*

Créer une structure qui soutient sans étouffer, qui guide sans forcer.

-

La rigueur sans la punition

La discipline douce

CONCEPT 08

- - -

A retenir : *Ce n'est pas l'intensité de l'effort qui compte. C'est ce vers quoi il te mène.*

Certains efforts nous renforcent. D'autres nous épuisent sans nous amener plus loin.

-

Distinguer la discipline saine de l'excès

L'effort qui construit vs qui consume

CONCEPT 07

- - -

A retenir : *Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). Accumule plus de votes dans la bonne direction.*

Chaque action que tu poses est un vote pour la personne que tu veux devenir.

-

Chaque petit choix compte

Le vote identitaire

CONCEPT 06

- - -

A retenir : *Tu n'as pas à combattre l'envie. Tu as juste à la laisser passer.*

Une envie intense monte, atteint son pic, puis redescend — si on ne la combat pas et ne lui cède pas.

-

Surfer l'envie au lieu de la combattre

La vague

CONCEPT 05

- - -

A retenir : *Nommer un declencheur, c'est deja reprendre du pouvoir sur lui.*

Tout element — situation, emotion, personne, lieu — qui active automatiquement l'envie de repeter une habitude.

-

Ce qui allume l'envie

Le declencheur

CONCEPT 04

- - -

A retenir : *Tu ne te prives de rien. Tu choisis qui tu veux etre.*

Se definir par ce qu'on choisit d'etre, pas par ce qu'on refuse.

-

Devenir quelqu'un — pas juste arreter quelque chose

L'identite sobre

CONCEPT 03

- - -

A retenir : *Tu n'es pas en train d'echouer quand tu t'ajustes. Tu apprends a avancer autrement.*

Avancer regulierement, en s'adaptant a la realite, sans se juger quand le plan doit changer.

-

Avancer sans perfectionnisme

La constance ajustee

CONCEPT 02

- - -

A retenir : *Reach demande plus de courage que lead. C'est lacher le controle pour aller chercher quelque chose de plus grand.*

Reach, c'est tendre vers quelque chose avec intention et ouverture. Lead, c'est forcer, controler, mener a la dure.

-

Tendre vers vs forcer — la metaphore centrale

Reach vs Lead

CONCEPT 01

*< Les mots qu'on choisit pour se parler dessinent la vie
qu'on construit. >*

Certains concepts reviennent tout au long de ce guide. Pour que tu puisses les reconnaître et les utiliser dès le départ, voici leur définition en bref. Reviens à cette section quand tu en as besoin.

les mots de ce guide

Lexique

AVANT DE COMMENCER

