jechangeMyLife.com

DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach

UN MENTAL DE CHAMPION EN 10 000 PAS

VOTRE EBOOK GRATUIT VOTRE EBOOK

UN MENTAL DE CHAMPION EN 10 000 PAS
MÉTHODE ET EXERCICES

Voici votre exercice en 3 étapes pour vous construire un bon équilibre physique et mental : sensation de bien-être, plus d'énergie, évacuation des tensions et des pensées négatives, meilleure endurance.

1 – QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS RÉELLES ?

Notez les raisons qui vous incitent à vouloir faire vos 10 000 pas journaliers.

Quels sont les résultats concrets que vous attendez de cet exercice sur votre apparence, votre mental, votre énergie ?

……
……
……
……
……
……
……
……

Il est très important d'être clair avec vous-même sur les raisons qui vous motivent vraiment, sinon vous risquez d'avoir du mal à tenir votre engagement des 10 000 pas.

JECHANGEMYLIFE

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

2 – NOTEZ CHAQUE JOUR VOTRE NOMBRE DE PAS

Procurez-vous un podomètre, ou téléchargez une application qui transforme votre smartphone en podomètre (*si vous n'avez ni l'un ni l'autre, reportez-vous au tableau d'équivalence en bas de la page 4).*

Notez chaque jour votre nombre de pas sur le tableau hebdomadaire.

L'objectif c'est de faire 70 000 pas/semaine en trouvant un équilibre d'activité qui vous convient.

	Objectif de pas/jour	Nb de pas/jour réalisés
Lundi	10 000	
Mardi	10 000	
Mercredi	10 000	
Jeudi	10 000	
Vendredi	10 000	
Samedi	10 000	
Dimanche	10 000	
Total semaine	**70 000**	

Notez que vos 10 000 pas ne sont pas forcément quotidien.

Si vous avez par exemple l'habitude le week-end de faire une balade en forêt de 3 heures - cela correspond à 18 000 pas - il vous restera seulement 52 000 pas à faire dans la semaine

Info : Pour 10 min de marche modérée comptez 1 000 pas.

JECHANGEMYLIFE

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

3 – CONSOLIDEZ VOTRE ENGAGEMENT

Etape N° 3 : Pour consolider votre engagement au quotidien, vous devez adopter un nouveau modèle de pensée. Chaque jour, en pratiquant votre activité répétez la phrase suivante :

« Je me fabrique un nouveau corps et un mental d'acier. Chaque jour je me sens plus dynamique et plus fort mentalement ».

Note : répétez cette phrase 20 fois de suite pendant votre activité physique principale

ANNEXE : TABLEAU DES EQUIVALENCES « PAS » POUR VOS ACTIVITES

Activité d'intensité modérée (Jardinage, ménage, vélo, rollers, jogging lent, marche…)	*Vous êtes capable d'entretenir une conversation sans perdre votre souffle.*	*Comptez 1000 pas pour 10 minutes d'activité*
Activité physique intense (Course rapide, marche en montagne, musculation…)	*Vous manquez de souffle et n'êtes pas capable d'entretenir une conversation.*	*Comptez 2000 pas pour 10 minutes d'activité*

JECHANGEMYLIFE

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

NOUVEAU

Et pour aller plus loin sur la route du succès, rejoignez le programme *« Je passe en mode succès »* qui comprend :

Le plan du succès en 12 étapes et 12 vidéos,

Les 4 savoir-faire du succès en 48 vidéos,

Les 12 outils du succès pour smartphone en 12 vidéos,

Plus de 75 vidéos de coaching 90 exercices pratiques,

C'est aussi 6 webinaires pour répondre à vos questions,

C'est un espace Membre pour vous exprimer, et un accès à vie et sans limites aux vidéos de cours,

C'est à ce jour la méthode la plus complète et la plus opérationnelle pour obtenir le succès dans votre vie.

Pour voir gratuitement la vidéo de présentation cliquez ici

La formation est excellente ! C'est très concret et très efficace. Bravo pour la clarté des vidéos et des exercices pratiques en communication. J'apprécie particulièrement les outils succès pratiques - le plan du succès ne me quitte plus - qui permettent d'avancer rapidement. **Pauline 27 ans**

C'est clair et efficace ! Très bonne formation avec un coach dynamique, des vidéos efficaces et des exercices progressifs. Et l'idée de donner aux élèves des outils concrets, comme le plan du succès et les outils succès pour smartphone, c'est génial. **Maël 38 ans**

Dubitative au départ, j'ai été conquise dès les première vidéos. J'ai pris conscience que je peux vraiment changer ma vie. Je m'applique à faire chaque jour les exercices conseillés par le coach, en particulier ceux pour améliorer ma communication et mon image. **Caroline 43 ans**

Au début je n'y croyais pas trop, mais au final ma vie a vraiment changé. Ce coaching m'a vraiment soutenu, surtout pour la confiance en moi. Comme dit le coach, j'avais toutes les pièces du succès en moi, mais pas le mode d'emploi. Maintenant je l'ai ! **Olivier 53 ans**

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

VOS NOTES PERSONNELLES

JECHANGEMYLIFE

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com