



Jean

Par Amaury



# Jean

Bienvenue dans ce guide qui a pour but de réparer ta vie.

Il sera organisé en plusieurs chapitres.

Il est important que tu mette en pratique les conseils de ce guide et que tu ne te contente pas de le lire passivement.

Note importante : Chaque chapitre correspond à un domaine de ta vie ou tu vas pouvoir "gagner de l'xp" en t'améliorant dans ce domaine.

=====

Palier 1 : Apprentie

=====

Chapitre 1 : La discipline

---

- \* La discipline c'est le fait de faire le travail et ce même quand tu en as pas envie.
- \* Afin de gagner de l'xp dans ce domaine effectue les choses même quand tu as pas envie de les faire.

Chapitre 2 : La santé mentale

---

- \* La santé mentale est un domaine extrêmement important à réparer dans ta vie.
- \* Avoir une bonne santé mentale d'assure d'avoir la force d'avancer chaque jours sur les objectifs que tu t'ai lancé même quand cela est compliqué
- \* Afin de gagner de l'xp en santé mentale met en place ses habitudes et effectue les chaque jours coute que coute :
  - Gratitude dans un journal
  - Méditation 15 minute.

Bravo maintenant que tu as gagner de l'xp en discipline et en santé mentale tu est à présent Apprentie

=====

Palier 2 : Semi-pro

=====

Chapitre 3 :