



POUR CE MOIS DE **MAI**

DISCIPLINE

1 contrôle émotionnel

2 combativité

3 auto-motivation

4 trinité d'accomplissement

tu peux le faire si tu veux et que ta
volonté est une obligation



Programme du mois de mai

1. Lire au moins un livre par mois
2. Etudier au moins 20h chaque semaine
3. Epargner au moins 30.000fr par la pratique d'un business
4. Maintenir mon rythme sportif, travailler a 60 abdos et en mi-parcours montée la cadence de 20 abdos, 40 pompes, jusqu'au cinq acquérir la faculté des sauts.
5. Maintenir la discipline dans toutes les activités (réveil, sommeil, social, principes).
6. Apprendre une nouvelle compétence en dehors du livre. (écrire une nouvelle, graphisme, musique ou même psychologie)
7. 0 alcool, pas plus de 4 canettes énergétiques dans tout le mois, beaucoup d'eau et de la joie.
8. Avoir une meilleur, qui sera en corrélation avec la personnalité que je crée.
9. Traiter a hauteur du traitement.