

MON CARNET 5 SECONDES

La méthode révolutionnaire
qui va changer votre vie !

Par Mel Robbins, l'autrice du best-seller
La règle des 5 secondes

LE DUC  x LE PAPIER
FAIT DE LA RÉSISTANCE

TOUTE LA PUISSANCE
DE LA MÉTHODE
5 SECONDES
DANS UN CARNET

FABRIQUÉ EN EUROPE
ÉCORESPONSABLE

19,90 €
979-10-285-2422-7



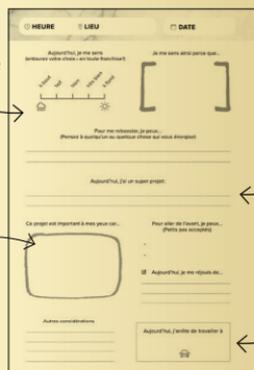
Un carnet flexible
qui s'adapte à vos besoins

Faites le point
avec vous-même

Organisez
votre journée
en fonction de
vos priorités

Pensez positif
et entretenez
votre sentiment
de gratitude

Soyez efficace
et profitez de
votre temps libre



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC
La règle des 5 secondes, 2018.
1 habitude peut changer votre vie, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original en anglais : *The 5 seconds journal*
A CONFIDENCE PROJECT PRESS BOOK
THE 5 SECOND JOURNAL © 2018

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Conseil éditorial : Pascale Senk
Traduction : Marie Tillol
Maquette : Louise Scrima
Correction : Agnès Duhamel
Design de couverture : M^{elle} Sophie et Julie Loreto

La présente édition est publiée par :
© 2022 Éditions Leduc
15, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2422-7

Mel Robbins

Mon carnet 5 secondes

LEDUC 



Méthode ultrarapide pour
ralentir, gagner en puissance et
GET SH*T DONE!

Merci de prendre 5 secondes pour retourner cet agenda à :

Nom :

Coordonnées :

Plus d'informations sur : www.5SecondJournal.com

J'ai conçu

L'Agenda des 5 secondes

pour vous

J'ai longtemps été du genre très occupée mais guère productive. J'avais élevé la to-do liste au rang d'art. J'achetais des agendas et des surligneurs qui me donnaient le sentiment de bien gérer ma vie. Mais il y avait un hic. J'avais beau y consacrer beaucoup d'énergie, je n'arrivais jamais à dégager du temps pour les choses importantes.

Après des années à tourner en rond, j'ai fini par trouver une solution miraculeuse : la science.

Ce qui avait commencé comme un simple projet de recherche a rapidement viré à l'obsession, quand j'ai découvert des gains de productivité étonnants, du bien-être et une confiance en soi accrue. J'ai commencé à appliquer ces stratégies à ma vie – privée et professionnelle – et la différence a été immédiate.

Et maintenant, à vous d'en profiter. Les pages suivantes vous enseigneront une méthode simple, quotidienne, fondée sur les dernières avancées de la recherche, qui vous redonnera le contrôle sur votre journée, votre temps et votre avenir.

Ouvrez cet agenda avec un esprit fougueux, des objectifs ambitieux et une grande ouverture d'esprit.

Vous allez apprendre à...

5-4-3-2-1... **GET SH*T DONE!**

L'agenda le plus puissant au monde



À l'aide de la science, cet agenda va libérer la plus puissante des forces de l'univers... VOUS!

À l'heure qu'il est, vous vous restreignez sans même en avoir conscience. *L'Agenda des 5 secondes* va vous montrer comment reprendre le contrôle et progresser sur les sujets qui en valent la peine, le plus simplement du monde. Résultat? Vous retrouverez fierté, passion et confiance en vous, et vous allez adorer ça.

Si vous voulez en savoir davantage sur la recherche, la méthodologie et les études de cas, rendez-vous sur :

www.5secondjournal.com



GET SH*T DONE

Non seulement vous en ferez davantage – mais cela vous prendra deux fois moins de temps. Votre vie compte trop pour la passer à procrastiner. Consacrez chaque jour un peu de temps à cet agenda et, en retour, vous bénéficierez des meilleurs outils de la psychologie, des sciences comportementales et de la neuroscience.

● **On arrête de se disperser**

Hors de question de laisser une to-do liste régenter votre vie. Commencez par l'essentiel. Remplir vos journées de menues tâches n'est pas la clé d'une existence pleine de sens. Cet agenda vous aidera à vous concentrer sur ce qui compte le plus, à faire le tri même entre des conférences téléphoniques et les courses de dernière minute.

● **L'assurance d'une rock-star**

La confiance en soi est une compétence qui se travaille. Vous en êtes capable... Oui, vous! Ce n'est pas aussi difficile qu'on l'imagine. Chaque jour, cet agenda vous poussera à aller de l'avant et vous fera sortir de votre zone de confort, vous en tirerez de la fierté et verrez votre confiance en vous croître.

● **À fond la passion!**

Vous rêvez d'une vie plus passionnée? Arrêtez de vous focaliser sur les emmerdements qui vous épuisent. Sérieusement. Cet agenda va vous montrer comment refaire le plein d'énergie et laisser s'exprimer votre zénitude intérieure qui sait exactement ce qui vous fait vibrer.

● **Reprendre le contrôle de sa vie**

Si, le soir venu, vous vous demandez où a filé la journée, il est temps de reprendre pied. Grâce aux découvertes de la Harvard Business School, vous apprendrez à vous mettre dans une disposition d'esprit permettant de rester disponible à ce qui compte le plus et de garder ainsi le contrôle de votre existence.

● **Vivez votre meilleure vie**

Il est scientifiquement prouvé que l'humeur au lever impacte toute la journée. C'est pourquoi ce journal se donne pour objectif de doper votre humeur dès le matin, afin de faire de vous une personne plus heureuse, plus positive et de booster votre intelligence. Disons-le tout net: les gens heureux **get sh*t done**.

COMMENT TIRER PARTI

1. Notez ici le lieu, la date et l'heure, pour vous souvenir de tout des années plus tard.

2. Évaluez votre niveau d'énergie pour faire le point.

3. Décrivez votre état pour y voir plus clair.

4. Prévoyez quelque chose qui vous motive et réveille la passion qui sommeille en vous.

5. Avant que la journée vous file entre les doigts, pensez à vous d'abord et notez votre priorité de la journée.

6. Décrire en quoi ce projet vous importe vous aidera à le faire passer avant le reste.

7. Selon les chercheurs de Harvard, il suffit d'un petit pas en avant pour libérer un flux du « principe de progrès » et ainsi générer un sentiment de bonheur.

8. Notez ici d'autres éléments que vous souhaitez voir figurer dans votre planning.

🕒 HEURE 7h15 📍 LIEU Café du marché 📅 DATE 10 juin

Aujourd'hui, je me sens (entourez votre choix – en toute franchise!)

à bout bof bien très bien à fond

Je me sens ainsi parce que...

Je me suis réveillé(e) fatigué(e). J'ai des tonnes de boulot. Pas fait de sport hier.

Pour me rebooster, je peux... (Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous énergise)

Je peux déjeuner avec Sarah et m'inscrire à un cours de cycling en sortant du travail. Et aussi nettoyer la cuisine avant de partir au boulot.

Aujourd'hui, j'ai un super projet:

Réussir à publier mon 1^{er} livre, inspiré de la vie incroyablement romanesque de ma gd-mère, j'en rêve depuis des années.

Ce projet est important à mes yeux car...

Pour aller de l'avant, je peux... (Petits pas acceptés)

Je hais mon boulot et j'ai toujours voulu écrire. Travailler à ce texte va m'aider à ne pas trop cogiter.

• Je vais taper « conseil auto-édition » ds Google et regarder deux tutos vidéo à ce sujet. Et prendre qq notes.

Aujourd'hui, je me réjouis de...
Mon chien, Molly, qui est à mes pieds en ce moment même.

Autres considérations

Aujourd'hui, j'arrête de travailler à 17h30

10

9. Pour générer un sentiment de gratitude, repensez à un aspect positif lié à ce moment.

10. Définissez une limite horaire et mettez en place un rétroplanning : vous gagnerez en productivité et votre vie s'en trouvera plus équilibrée.

DE VOTRE JOURNÉE

Notes pour organiser ma journée (une page vierge pour me vider la tête)



6 H 00 agenda des 5 secondes

7 H 00

8 H 00 appeler maman

9 H 00 planifier la journée de travail

10 H 00

10h30 RV tel admin des ventes

11 H 00

12 H 00 Déj Sarah

13 H 00

14 H 00 boucler le powerpoint

15 H 00

16 H 00 réunion d'équipe Compte-rendu de la réu :

17 H 00 - Date du lancement : 8 mai. Site à finir pour le 6 avril max.

17h30 arrêter de bosser Bosser le contenu avec Seb pour que tt soit prêt le 15 fév.

18 H 00 cours de cycling - Réserver billets d'avion (avril). Voir avec l'agence pour hôtel / locs de voiture.

19 H 00 - Contacter l'imprimeur : livraison le 31 janv à confirmer.
- Caler réunions de suivi.

20 H 00 détente bien méritée !!



Vous êtes au top ! Vous allez tout déchirer aujourd'hui !



11

11. Il n'y a pas deux journées identiques, cette page est donc conçue pour être flexible et s'adapter à vos besoins.

12. Cette page peut vous servir à noter vos pensées, prendre des notes pratiques ou vous vider la tête, y dresser des listes de choses à faire ou d'idées importantes ? Cet espace a pour vocation de vous aider à profiter au mieux de votre journée.

13. Cet emploi du temps peut vous aider à structurer votre journée.



**Get sh*t
done!**



🕒 HEURE

📍 LIEU

📅 DATE

Aujourd'hui, je me sens
(entourez votre choix – en toute franchise!)



Je me sens ainsi parce que...



Pour me rebooster, je peux...
(Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous énergie)

.....

Aujourd'hui, j'ai un super projet :

.....

Ce projet est important à mes yeux car...



Pour aller de l'avant, je peux...
(Petits pas acceptés)

- -
 - Aujourd'hui, je me réjouis de...
-

Autres considérations

.....

Aujourd'hui, j'arrête de travailler à



Notes pour organiser ma journée
(une page vierge pour me vider la tête)



6H00

7H00

8H00

9H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00



Vous êtes au top! Vous allez tout déchirer aujourd'hui!

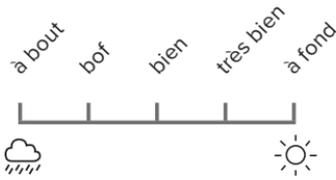


🕒 HEURE

📍 LIEU

📅 DATE

Aujourd'hui, je me sens
(entourez votre choix – en toute franchise!)



Je me sens ainsi parce que...



Pour me rebooster, je peux...
(Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous énergise)

.....

.....

Aujourd'hui, j'ai un super projet :

.....

.....

Ce projet est important à mes yeux car...



Pour aller de l'avant, je peux...
(Petits pas acceptés)

-
-

Aujourd'hui, je me réjouis de...

.....

.....

.....

Autres considérations

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, j'arrête de travailler à



Notes pour organiser ma journée
(une page vierge pour me vider la tête)



6H00

7H00

8H00

9H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00



Vous êtes au top! Vous allez tout déchirer aujourd'hui!

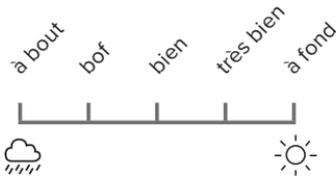


🕒 HEURE

📍 LIEU

📅 DATE

Aujourd'hui, je me sens
(entourez votre choix – en toute franchise!)



Je me sens ainsi parce que...



Pour me rebooster, je peux...
(Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous énergise)

.....

.....

Aujourd'hui, j'ai un super projet :

.....

.....

Ce projet est important à mes yeux car...



Pour aller de l'avant, je peux...
(Petits pas acceptés)

-
-

Aujourd'hui, je me réjouis de...

.....

.....

.....

Autres considérations

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, j'arrête de travailler à



Notes pour organiser ma journée
(une page vierge pour me vider la tête)



6H00

7H00

8H00

9H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00



Vous êtes au top! Vous allez tout déchirer aujourd'hui!

