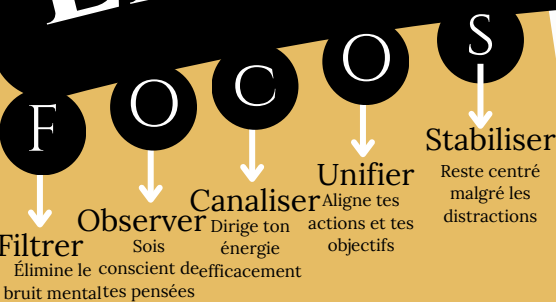
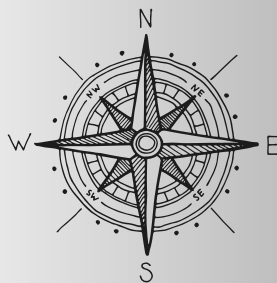


LE POUVOIR DU FOCUS



Deviens le **MAÎTRE**
de ta lampe mentale
et éclaire
TA RÉUSSITE!



CLARTÉ



Une vision limpide
pour guider tes
actions

ENVIRONNEMENT



Crée un espace
propice au calme et
à la concentration

DISCIPLINE



Des routines solides
pour maintenir le
cap

POURQUOI CULTIVER LE FOCUS ?

- Réduction du stress
- Amélioration de la productivité
- Décisions alignées
- Meilleure gestion du temps
- Énergie préservée

LES SUPERPOUVOIRS

Clarté Mentale :

Des pensées alignées pour mieux avancer.

Résilience Émotionnelle :
Rester calme et centré face aux distractions et aux imprévus.

Décisions Alignées :
Choisir avec intention et confiance.

Connexions Plus Fortes :
Être pleinement présent dans tes relations.

Productivité Maximale :
Faire plus avec moins d'efforts.

FOCUS

3

QUESTIONNER

- QUELLE EST TON INTENTION DU JOUR ?
- QUEL EST TON PLAN DE VOL DU JOUR ?
- QUELLE DISTRACTION DOIS-JE ÉLIMINER ?
- OÙ AI-JE BESOIN DE PLUS DE CLARTÉ ?

MYTHES

Le multitâche est productif.
↳ "Faire plusieurs choses en même temps est la clé de l'efficacité."

Il faut toujours être occupé.
↳ "Être très actif montre que je suis productif."

La perfection mène au succès.
↳ "Je dois tout faire parfaitement avant de progresser."

Les pauses sont une perte de temps.
↳ "Si je m'arrête, je perds du temps précieux."

RÉALITÉS

Une tâche à la fois est plus efficace.
↳ "La concentration sur une seule chose donne de meilleurs résultats."

Être intentionnel est plus important que rester occupé.
↳ "Une action alignée avec mes priorités a plus de valeur."

Le progrès constant est plus puissant que la perfection.
↳ "L'avancement régulier mène au succès durable."

Les pauses améliorent la concentration.
↳ "Des moments de repos rechargent mon esprit pour une meilleure performance."

PRÊT(E) À DEVENIR LE MAÎTRE DE TON FOCUS ?

REJOINS LE PROGRAMME TOP-PCC ET TRANSFORME TON LEADERSHIP !

Je t'invite à me suivre

Nancy @Integrity

<https://nancybeaulieu.com/>