

PAR OÙ COMMENCER?



103 HABITUDES LES PLUS POPULAIRES (65 BONNES + 38 MAUVAISES)

HABITUDES ALIMENTAIRES (14)

- BOIRE 8 VERRES D'EAU PAR JOUR
- MESURER SA NOURRITURE ET FAIRE LE SUIVI DES CALORIES CONSOMMÉES
- PRENDRE DES SUPPLÉMENTS / VITAMINES / PROBIOTIQUES
- MANGER PLUS DE FIBRES
- INTÉGRER LE JEÛNE INTERMITTENT
- BOIRE UN JUS FRAIS OU "SMOOTHIE" VERT PAR JOUR
- BOIRE UN SHAKE PROTÉINÉ CHAQUE JOUR
- TRIMBALER DES COLLATIONS SANTÉ LORSQUE VOUS ÊTES EN DÉPLACEMENT
- ARRÊTER DE BOIRE DES BOISSONS GAZEUSES
- ARRÊTER DE MANGER DU SUCRE
- ARRÊTER DE MANGER QUAND VOUS N'AVEZ PLUS FAIM
- ARRÊTER DE CONSOMMER DE L'ALCOOL PENDANT 30 JOURS
- ARRÊTER DE MANGER DES CROUSTILLES LE SOIR
- ARRÊTER D'AJOUTER DU SEL AVEC CHAQUE REPAS

HABITUDES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (7)

- PRENDRE LES ESCALIERS AU LIEU DE L'ASCENSEUR
- FAIRE DU YOGA
- FAIRE UNE SESSION D'ÉTIREMENT LE MATIN OU AVANT DE VOUS COUCHER
- FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT
- ALLER AU GYM 3-4 FOIS PAR SEMAINE
- ALLER MARCHER/COURIR 20-30 MINUTES 3 FOIS PAR SEMAINE
- MARCHER 10 000 PAS PAR JOUR

HABITUDES DE SANTÉ (8)

- SE PASSER LA SOIE DENTAIRE À CHAQUE JOUR
- PESER VOTRE POIDS À CHAQUE MATIN
- MÉDITER 10-15 MINUTES PAR JOUR
- PRENDRE DES DOUCHES FROIDES
- ARRÊTER DE FUMER
- ARRÊTER DE CONSOMMER DE LA DROGUE
- ARRÊTER DE BOIRE DU CAFÉ
- ARRÊTER DE SORTIR AU BAR À CHAQUE FIN DE SEMAINE

PAR OÙ COMMENCER?



HABITUDES RELATIONNELLES (14)

- EMBRASSER VOTRE PARTENAIRE DÈS QUE VOUS VOUS RÉVEILLEZ
- SOURIRE D'AVANTAGE
- PASSER PLUS DE TEMPS AVEC LA FAMILLE/LES AMIS
- RESPECTER VOS PROMESSES ET ENGAGEMENTS
- FAIRE PLUS DE COMPLIMENTS AUX GENS DE VOTRE ENTOURAGE
- ARRÊTER D'INTERROMPRE LES AUTRES
- ARRÊTER D'OUBLIER LE NOM DES PERSONNES QUE VOUS RENCONTREZ
- ARRÊTER DE CRIER APRÈS VOS ENFANTS
- ARRÊTER DE VOUS PLAINDRE
- ARRÊTER DE FAIRE DU COMMÉRAGE
- ARRÊTER D'ÊTRE EN RETARD
- ARRÊTER DE PERDRE VOTRE SANG-FROID
- ARRÊTER DE REPOUSSER LES CONVERSATIONS DIFFICILES
- ARRÊTER DE VISIONNER DE LA PORNOGRAPHIE

HABITUDES FINANCIÈRES (7)

- METTRE 10% DE CHAQUE PAYE DE CÔTÉ
- RESPECTER UN BUDGET
- CRÉER UN COMPTE DE RETRAITE PROGRAMMÉ EN AUTOMATIQUE AVEC UN INVESTISSEMENT RÉCURRENT
- PRÉPARER LES REPAS/LUNCH À LA MAISON PLUTÔT QU'ALLER AU RESTAURANT
- LORSQUE VOUS FAITES UN ACHAT DE MOINS DE 100\$, PLACER LE MÊME MONTANT DANS UN COMPTE D'ÉPARGNE
- PRÉPARER DES LISTES D'ACHATS ET LES RESPECTER
- FAIRE LE SUIVI DE CHACUNE DE VOS DÉPENSES QUOTIDIENNES

HABITUDES DE PROPRETÉ (6)

- FAIRE VOTRE LIT CHAQUE JOUR
- LAVER/RANGER VOTRE VAISSELLE IMMÉDIATEMENT APRÈS UTILISATION
- RANGER VOS VÊTEMENTS AUSSITÔT QUE VOUS LES ENLEVEZ
- RANGER VOTRE DÉSORDRE AUSSITÔT QUE VOUS L'OBSERVEZ
- FAIRE VOTRE MÉNAGE 1 FOIS PAR SEMAINE
- RANGER VOTRE BUREAU APRÈS CHAQUE SESSION DE TRAVAIL

PAR OÙ COMMENCER?



HABITUDES DE SOMMEIL (9)

- SE COUCHER AU PLUS TARD À 11PM
- DORMIR AU MOINS 7H CHAQUE NUIT
- SE RÉVEILLER À 6AM
- FAIRE UNE SIESTE DE 20 MINUTES CHAQUE JOUR
- FAIRE LE SUIVI DE VOTRE SOMMEIL QUOTIDIEN AVEC UN BRACELET/MONTRE INTELLIGENT
- ARRÊTER DE "SNOOZER" VOTRE ALARME
- ARRÊTER DE REGARDER VOTRE TÉLÉPHONE DANS LE LIT
- ARRÊTER DE BOIRE DE L'ALCOOL OU DU CAFÉ LE SOIR
- ARRÊTER DE REGARDER VOS ÉCRANS AU MOINS 90 MINUTES AVANT D'ALLER DORMIR

HABITUDES DE PRODUCTIVITÉ (9)

- FAIRE 2 HEURES DE TRAVAIL ININTERROMPU CHAQUE JOUR
- ÉTUDIER 30-60 MINUTES PAR CHAQUE JOUR
- TENIR UN JOURNAL QUOTIDIEN
- AMÉLIORER VOTRE HABILITÉ À TAPER AU CLAVIER
- PRATIQUER LA LECTURE RAPIDE
- COMPLÉTER UNE LISTE DE TÂCHES (TO-DO) À CHAQUE JOUR
- ARRÊTER DE PASSER DES HEURES DEVANT LA TÉLÉVISION
- ARRÊTER DE PASSER DES HEURES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX
- ARRÊTER DE REGARDER VOTRE TÉLÉPHONE QUAND VOUS VOUS ENNUYEZ PENDANT UN INSTANT

HABITUDES DE CRÉATIVITÉ (4)

- ÉCRIRE 500 MOTS PAR JOUR
- DESSINER PENDANT 5 MINUTES À CHAQUE JOUR
- CRÉER QUELQUE CHOSE À CHAQUE JOUR
- PRATIQUER/JOUER UN INSTRUMENT DE MUSIQUE QUOTIDIENNEMENT

PAR OÙ COMMENCER?



HABITUDES D'AMÉLIORATION (8)

- LIRE UN CHAPITRE PAR JOUR D'UN LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
- ÉCOUTER UN ÉPISODE DE PODCAST INSPIRANT À CHAQUE SEMAINE
- UTILISER UN JOURNAL DÉCISIONNEL POUR VOUS AIDER À PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS
- UTILISER UN JOURNAL POUR FAIRE LE SUIVI DE VOS ENTRAÎNEMENTS
- MESURER VOTRE PROGRESSION (SANTÉ, ALIMENTATION, FINANCES, RELATIONS, ETC)
- DÉFINIR VOS PEURS POUR VOUS AIDER À PASSER À L'ACTION
- PASSER VOTRE ANNÉE EN REVUE À LA FIN DÉCEMBRE
- FAIRE UN BILAN ANNUEL DE VOTRE INTÉGRITÉ

HABITUDES DE GRATITUDE (4)

- UTILISER UN JOURNAL DE GRATITUDE
- ÉCRIRE UNE AFFIRMATION POSITIVE/CITATION/NOTE À VOUS-MÊME À CHAQUE JOUR
- TOUJOURS DIRE « MERCI »
- MENTIONNER AUX GENS DE VOTRE ENTOURAGE LORSQUE VOUS ÊTES RECONNAISSANT ENVERS EUX

HABITUDES DE NERVOUSITÉ (6)

- ARRÊTER DE VOUS RONGER LES ONGLES
- ARRÊTER DE TIRER VOS CHEVEUX
- ARRÊTER DE VOUS PRENDRE LE VISAGE
- ARRÊTER DE GIGOTER
- ARRÊTER DE CRAQUER VOS DOIGTS
- ARRÊTER DE VOUS MÂCHOUILLER L'INTÉRIEUR DE LA BOUCHE

HABITUDES MENTALES (7)

- DÉVELOPPER UNE LOGIQUE DE PROGRÈS PLUTÔT QU'UN ÉTAT D'ESPRIT FIXE
- ARRÊTER DE TROP PENSER
- ARRÊTER DE RESTER ATTACHÉ À VOTRE PASSÉ
- ARRÊTER DE VOUS AUTOCRITIQUER
- ARRÊTER D'ASSUMER LE PIRE DANS CHAQUE SITUATION
- ARRÊTER D'ÊTRE NÉGATIF
- ARRÊTER DE PROCRASTINER

À PROPOS



COURRIEL : TONYCEE.COACH@GMAIL.COM

FACEBOOK : [@COACHTONYCEE](https://www.facebook.com/COACHTONYCEE)

INSTAGRAM : [@TONYCEE.COACH](https://www.instagram.com/TONYCEE.COACH)

Né à Ottawa en 1985, Étienne « Tony Cee » Chartrand est un coach certifié par l'Institut des Neurosciences Appliquées du Québec (INAQ), en plus d'être entrepreneur et conférencier. Il possède un baccalauréat en biotechnologie, une maîtrise en biochimie et un MBA.

Il a débuté sa carrière dans le domaine scientifique avant de démarrer sa première entreprise d'application mobile sportive Gametime Hockey qu'il a vendu deux (2) années plus tard. Depuis 2017, il est co-fondateur de l'Académie 20/80, une plateforme de formation virtuelle regroupant différents experts sous la thématique de la performance organisationnelle (<https://academie2080.com>)

En 2014, suite à un événement marquant qui lui fera subir un choc émotionnel, il va se re-centrer sur ses valeurs profondes et son désir d'aider les autres pour entreprendre une véritable transformation intérieure qui l'amènera à s'intéresser aux différents moyens de surmonter ses peurs et aux principes de formation et de maintien de ses différentes habitudes de vie.

Le 18 octobre 2019, il complète avec succès son défi personnel de publier un (1) Vlog par jour pendant 365 jours. Cette extraordinaire aventure lui permettra de définir son identité de coach en plus de trouver sa véritable raison d'être : maximiser ses moments heureux et aider les gens autour de lui à faire la même chose.

En 2019, il publie son Journal Triomphal™ qui est à la fois un journal quotidien et un recueil des plus puissants outils disponibles pour vous aider à faire le suivi de vos habitudes, prendre de meilleures décisions, augmenter votre productivité, améliorer votre santé, améliorer vos finances, surmonter vos peurs et beaucoup plus. Voici le lien pour vous procurer le Journal Triomphal™ : <https://tonycee.coach/journal>