



T'as pas le temps ? Moi non plus.

Avance sur ton projet perso avec seulement 10 minutes par jour.

"J'ai pas le temps"

Tu te reconnais ?

Tu as un projet qui te tient à cœur. Une idée qui traîne dans un coin de ta tête depuis des mois. Peut-être des années.

Mais entre le taf, la vie perso, les imprévus... tu repousses.

"Quand j'aurai plus de temps." "Quand les choses seront plus calmes." "Quand ce sera le bon moment."

Spoiler : ce moment n'arrive jamais.

Je sais, parce que c'était moi aussi.

Et puis j'ai compris un truc :

Le problème c'est rarement le temps : c'est la priorité.

La règle des 10 minutes

Mon système est simple :

Chaque jour, je consacre 10 minutes à mon projet.

Pas une heure.

Pas "quand j'ai le temps". 10 minutes.

Non négociables.

Pourquoi ça marche :

→ 10 minutes, tout le monde les a. Impossible de dire "j'ai pas le temps".

→ Une fois lancée, souvent je continue. Le plus dur, c'est de commencer.

→ Même si je m'arrête à 10 minutes, j'ai avancé. C'est toujours 10 minutes de plus qu'hier.

→ La régularité bat l'intensité. 10 min/jour > 3h une fois par mois.

Mais 10 minutes sur quoi ?

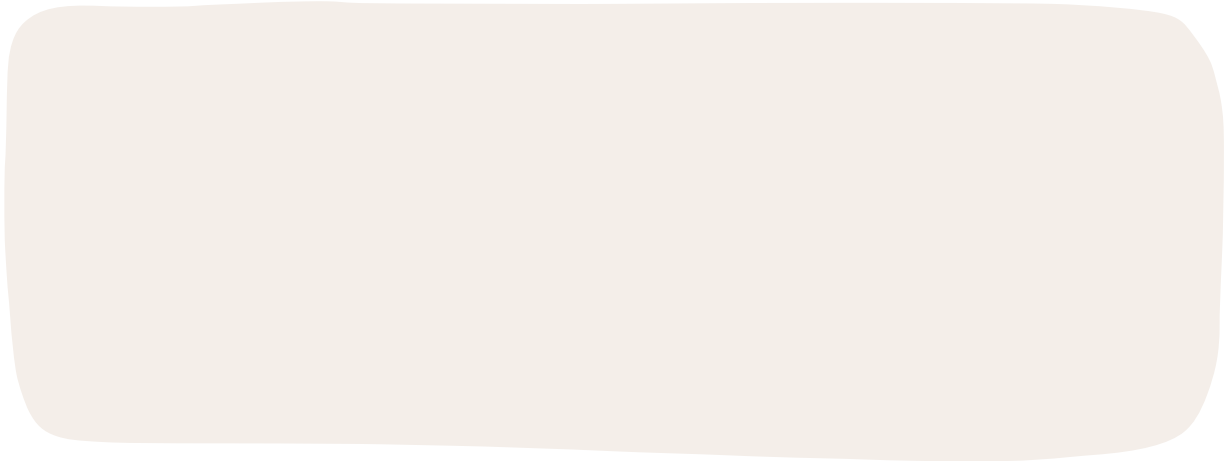
Pas sur scroller LinkedIn en te disant que tu "fais de la veille". Sur UNE action concrète que tu as déjà définie la veille par exemple.

Exercice 1 : Ta vraie priorité

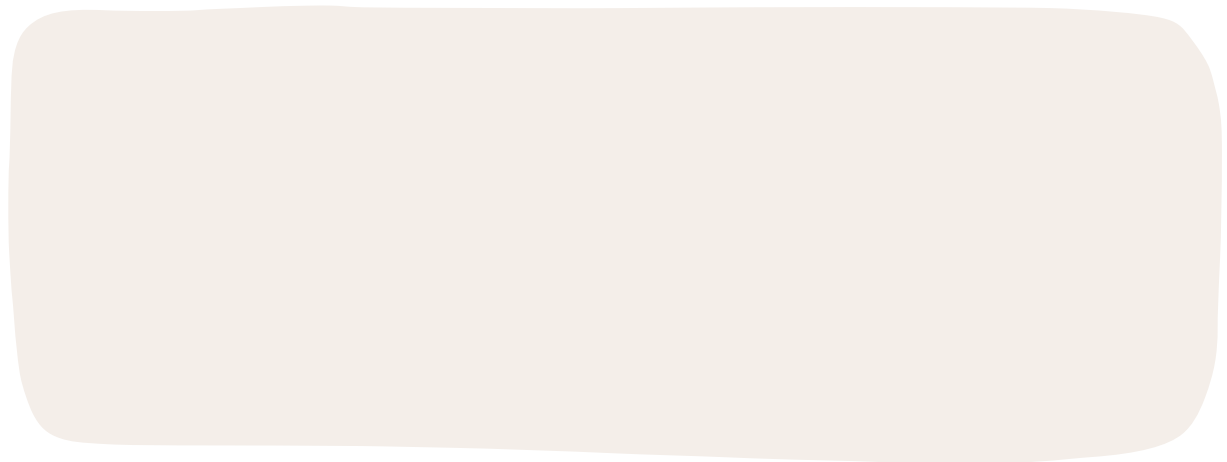
Avant de parler d'organisation, on va parler de ce qui compte vraiment.

Imagine-toi à 80 ans. Quand tu regarderas ta vie en arrière :

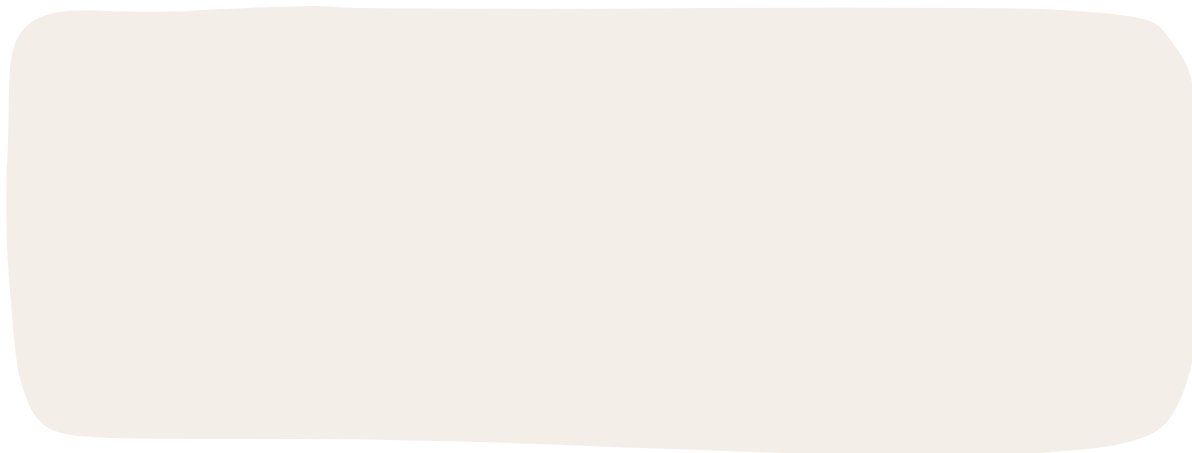
Question 1 : De quoi tu veux te souvenir ?



Question 2 : De quoi tu veux être fière ?



Question 3 : Qu'est-ce que tu regretterais de ne pas avoir fait ?



Si tu n'arrives pas à trouver 10 minutes pour ton projet... c'est peut-être qu'il n'est pas vraiment ta priorité. Et il n'y a pas de mal ! Ce qui compte le plus ici, c'est que tu avances sur les choses qui sont importantes pour toi.

Exercice 2 : Ta todo claire

Sans todo claire, tu ne sais pas où tu vas. Tu ouvres ton ordi, tu scrolles, tu "fais de la veille"... et tu n'avances pas sur ce qui compte vraiment.

Définis maintenant **LA** prochaine action concrète pour ton projet :

Mon projet :	
Demain, mes 10 minutes seront dédiées à :	

Une bonne action pour tes 10 minutes :

- ✓ Est spécifique (pas "avancer sur mon site" mais "écrire le titre")
- ✓ Est faisable en 10 min (ou démarrable en 10 min)
- ✓ Ne nécessite pas de décision (tu sais exactement quoi faire)

Et maintenant ?

Tu as maintenant :

- **Une méthode simple** pour avancer chaque jour
- Une clarté sur **ce qui compte** vraiment pour toi
- **Une première action concrète** à faire demain

Si tu veux aller plus loin...

On peut construire ensemble ton système **pour avancer une bonne fois pour toutes.**

→ [Réserve un appel découverte](#) ←