

La règle des deux minutes



Réduisez les obstacles et commencez par de petites actions simples qui prennent **moins de deux minutes**.

C'est le meilleur moyen de passer à l'action sans effort et de créer l'élan.

Pourquoi ça marche ?

- ✓ Moins d'excuses, plus d'action.
- ✓ Vous démarrez facilement.
- ✓ L'élan créé par ces petites actions vous motive à continuer.

Comment l'utiliser ?

1



IDENTIFIEZ L'ACTION CLÉ

Choisissez une action liée à votre objectif.

2



FAITES-LA TENIR EN MOINS DE DEUX MINUTES

Simplifiez-la, réduisez son ampleur.

3



RÉPÉTEZ AU QUOTIDIEN

La régularité de ces petites actions construit de **grandes habitudes**.

Exemples concrets



LIRE PLUS

Action en 2 minutes :
Lire une page de son livre chaque jour.



FAIRE DU SPORT

Action en 2 minutes :
Mettre ses chaussures de sport et faire 5 squats.



BOIRE PLUS D'EAU

Action en 2 minutes :
Remplir son verre ou sa bouteille d'eau.



ÊTRE ORGANISÉ

Action en 2 minutes :
Noter ses 3 priorités du jour.



RANGER SA MAISON

Action en 2 minutes :
Ranger un tiroir ou une petite surface.



ÉPARGNER

Action en 2 minutes :
Vérifier son compte épargne et y transférer 5 €.



AMÉLIORER UNE RELATION

Action en 2 minutes :
Envoyer un message à une personne qui vous tient à cœur.



PRENDRE SOIN DE SOI

Action en 2 minutes :
Faire 2 minutes de respiration profonde ou de méditation.



ASTUCE

Une fois l'action des deux minutes faite, vous pouvez choisir de continuer... mais l'objectif principal est de la faire **chaque jour**, sans pression !



QUESTION À SE POSER

Quelle est une action liée à mon objectif que je peux faire en moins de deux minutes dès aujourd'hui ?

