

Plan d'action testé

STOP AU BURNOUT EN 7 JOURS

Le plan d'urgence pour entrepreneurs :
Récupérez votre énergie sans sacrifier votre business.

Basé sur la méthodologie StressZero™

PHASE 1 : ARRÊTER L'HÉMORRAGIE (Jours 1-2)

Les Signaux d'Alerte

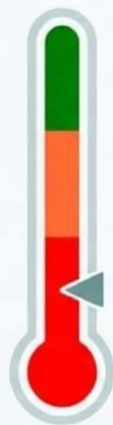
Physiques : Fatigue chronique, tensions musculaires, sommeil perturbé.

Émotionnels : Irritabilité, anxiété, perte de passion.

Comportementaux : Isolement, procrastination.



Votre Score d'Urgence



● **Zone Verte** : 40-60 points

● **Zone Vigilance** : 25-39 points

● **Zone Rouge** : < 25 points

Action J1 : Faites votre auto-évaluation aujourd'hui. Si < 25 points, ce guide est votre priorité absolue.

POSER VOS FRONTIÈRES (Jour 2)

Savoir dire NON est votre meilleur atout productivité.



Limites Temporelles

Horaires précis. Fin de journée non négociable.



Limites Financières

Budgets définis.
Investissements judicieux sans stress.

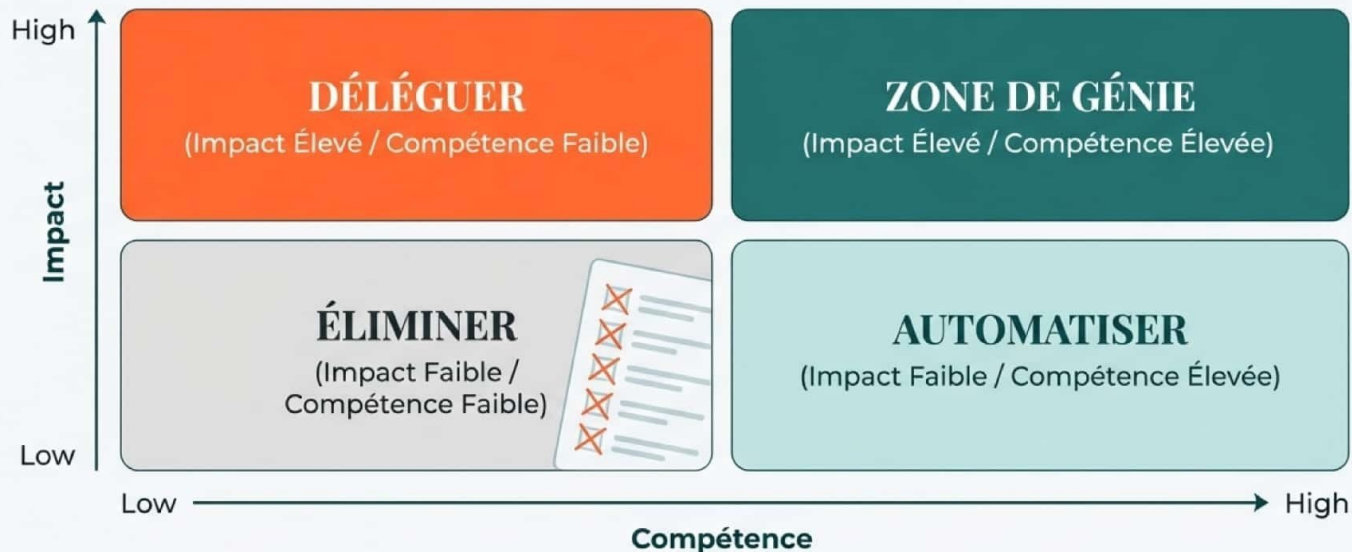


Limites Relationnelles

Frontières claires avec l'entourage et les clients.

Protéger son temps, c'est protéger son business.

FAIRE MOINS, MIEUX (Jour 3)



Action Immédiate : Identifiez 3 tâches à éliminer de votre to-do list aujourd'hui.

VOTRE MATIN DÉCIDE VOTRE JOURNÉE (Jour 4)



07:00

Méditation (10 min)

Calme mental avant la tempête.



07:15

Mouvement (5 min)

Étirements ou marche pour réveiller le corps.



07:25

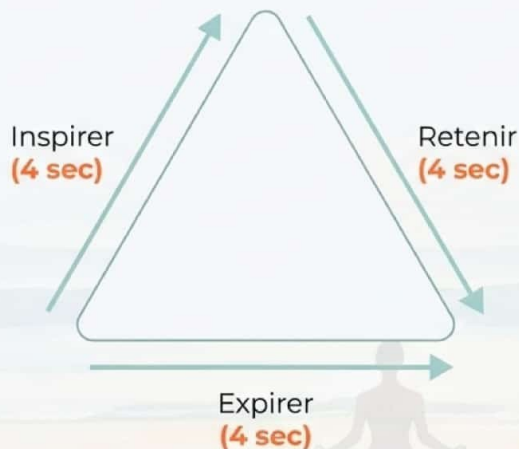
Planification (10 min)

Définir les 3 priorités du jour.

Note : La régularité bat l'intensité.

CALME EN 30 SECONDES (Jour 5)

La
Technique
SOS

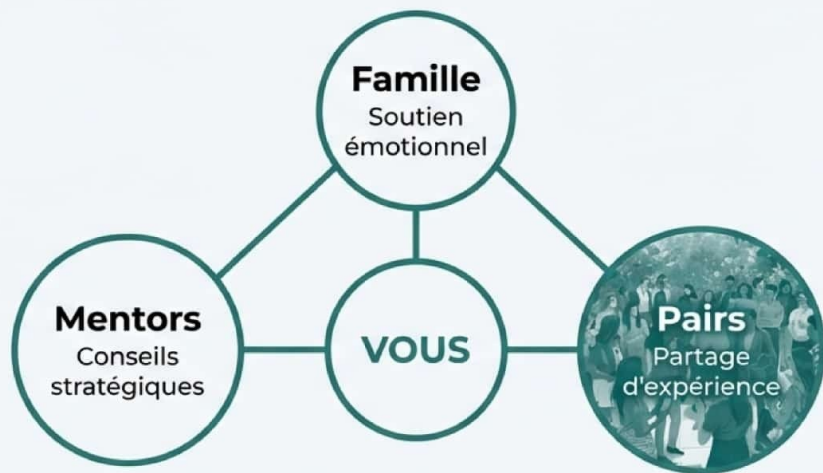


**“Une simple
respiration
consciente
transforme votre
chimie
cérébrale.”**

Outils : Journal de Gratitude,
Respiration Diaphragmatique.

NE RESTEZ PAS SEUL (Jour 6)

70% des entrepreneurs résilients ont un réseau fort.



Action : Identifiez une personne à contacter aujourd'hui pour un café virtuel.

DURER DANS LE TEMPS (Jour 7)

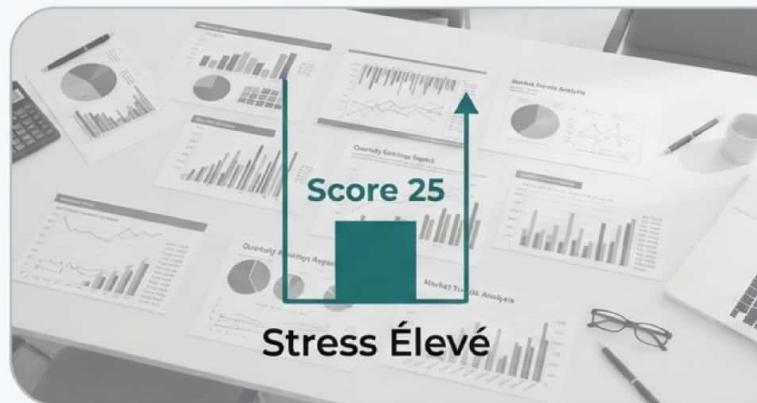
Le Plan de Maintenance

- **Hebdomadaire** : Revue des habitudes (Sommeil, Sport, Lecture).
- **Mensuel** : Ajustement de la stratégie et auto-évaluation.

Objectif : Passer du Mode Survie au Mode Croissance.

Monday <i>Habit Review</i> • Gym • Reading	Tuesday <i>Habit Review</i> • Gym • Reading	Wednesday <i>Habit Review</i> • Gym • Reading	Thursday • Gym • Reading
Friday <i>Strategy Adj.</i> • Self-Eval. • Setting	Self-Eval.	Saturday <i>Goal Setting</i>	Weekend Plan
		Sunday	

CE QUE VOUS GAGNEZ



70% de réduction du stress
rapportée en 1 semaine.

Résultats mesurés sur 500+
entrepreneurs.

"Quelques semaines suffisent pour voir des améliorations durables sur
votre sommeil et votre clarté mentale."

BESOIN D'ALLER PLUS LOIN ?



LE KIT COMPLET ANTI-BURNOUT

- Accès à 37 outils pratiques & templates.
- Modules avancés de gestion du temps.
- Communauté de soutien.

Offre Spéciale : 47€ (Accès à vie)

[TÉLÉCHARGER LE KIT COMPLET]