

Document support



PROGRAMME DE MENTORAT GUIDÉ

WAKE UP CALL

*Créé pour toi par Christian Monteiro  
du Programme Shoryuken (c)  
[www.shoryuken.fr](http://www.shoryuken.fr)*



# SALUT, MOI C'EST CHRISTIAN !

Mon job : booster tes ventes en t'aidant à trouver ton positionnement atypique et percutant

Si tu souhaites développer tes affaires et ta personne pour attirer à toi des clients premium, tu es au bon endroit !

## DANS CE PROGRAMME,

je te donne tout ce qu'il faut pour :

- ==> Trouver ton pourquoi et donner du sens à tes actions
- ==> Décupler ta confiance en toi et dégager ton syndrome de l'imposteur
- ==> Vaincre la procrastination pour passer à l'action
- ==> Te construire un équilibre vie pro - vie perso pour profiter de la vie



# AVANT DE COMMENCER

T'es pressé, je le sais ! (Moi aussi ... !)

Mais juste avant de commencer,  
je te propose quelques actions rapides mais  
fondamentales pour la réussite de ce programme

- *Vérifie que mes mails n'arrivent pas en SPAM*
- *Complète le formulaire de début de Programme en [CLIQUANT ICI](#)*
- *Imprime ce document de support pédagogique*
- *Prends-toi de quoi t'hydrater*

C'est ok pour toi ?

# GO!



# Module #1 : Trouver ton pourquoi et lui donner du sens



Podcast  
associé

CE QUE JE VEUX ACCOMPLIR

...

**En quoi c'est important ?**

*(pour moi, pour les miens, pour le monde ...)*

**Quelles conséquences je veux éviter ?**

...

**Quels sont les obstacles / défis que je vois ?**

*(En lister 3 à 5 ...)*

**Comment je me sentirai une fois cet accomplissement réalisé ?**

*(environnement intérieur et extérieur ...)*

**Que puis-je mettre en place pour lutter contre les excuses ?**

...

**Quelles astuces puis-je utiliser pour trouver un sens immédiat ?**

...



## Module #2 : Décupler ta confiance et dégager l'imposteur



Podcast  
associé

**JE SUIS UN IMPOSTEUR !**

*(ça veut dire quoi pour moi ... ?)*

**Quel est mon modèle d'imposteur ?**

*(En quoi sommes-nous si différents ... ?)*

**Mon imperfection :**

*En quoi est-ce un problème ?*

*En quoi est-ce une opportunité ?*

Mes 3 actions insurmontables ... surmontées !

...

Que disent mes clients de mes services ?

...

Quelle est ma victoire du jour ?

...

Mon défi du miroir

...



## Module #3 : Vaincre la procrastination et passer à l'action



QUELLE ACTION JE PROCRASTINE ? Podcast  
associé

...

**Pourquoi je devrais faire ça ?**

*(Coeur, corps et tête ...)*

**Comment démonter mon action en sous-actions simples ?**

*(Quelles sont ces étapes ... ?)*

**Je fais quoi quand je procrastine ?**

*(En lister 3 à 5 ...)*

**Comment je peux insérer mes sous-tâches dans mon quotidien ?**

...

**Quelle sera ma récompense ?**

...

**Mon défi d'observation**

...



## Module #4 : Créer et entretenir ton équilibre pro - perso



Podcast  
associé

QUELLE EST MA SITUATION IDÉALE ?

...

En quoi est-elle idéale POUR MOI ?

...

Comment je me sentirais une fois atteinte ?

*(Coeur, corps et tête ...)*

## Quels pièges m'attendent ?

*(En lister 3 à 5 ...)*

## Quel process je peux mettre en place pour y arriver ?

*(étape par étape ...)*

## Ma check list des astuces d'équilibrage : (cf podcast)

- Je m'organise en créneaux
- Je suis flexible avec moi-même
- Je déconnecte à 100%
- Je fais moins mais mieux
- Je fais un peu tous les jours
- Je m'engage auprès de qq'un
- Je fête mes victoires perso



# DÉJÀ TERMINÉ ?!

WOOOOOOOOOOOW ! BRAVO !!!

T'es arrivé au bout du Programme WAKE UP CALL

Félicitations, j'espère que tu as kiffé ces 4 modules  
Je les ai faits avec amour et bienveillance pour t'aider à  
franchir un cap niveau mindset !

## Il te reste encore 2 choses à faire :

- Complète le formulaire de fin de Programme en [CLIQUANT ICI](#)
- Choisis ton créneau pour débriefer ensemble en [CLIQUANT ICI](#)

A TOUT  
DE SUITE !

