Gagner 600 heures par an

La méthode de décomposition des tâches

Nouvel Homme
Le point de départ de vos plus grands défis

Ce que vous pouvez faire en 600 heures

- Apprendre à parler une langue étrangère couramment
- Devenir un super danseur de salsa
- Avoir une ceinture noir de Karaté (ou autre art martial) - maitriser un art martial
- Savoir chanter
- Ecrire un livre de 60 000 mots - 100 mots/heure (largement faisable)
- Ecrire un scénario d'un film
- Débuter un business à côté de votre activité principale

Ca vous intéresse ?

Où trouver 600 heures dans l'année ?

- Ca fait environs 100 minutes par jour

2 méthodes

- La meilleure solution : bloquer 1H30 chaque jour (de préférence le matin)
- La solution de décomposition : la technique des 4x25m (ou des 20x5m)

Nouvel Homme
Le point de départ de vos plus grands défis

Solution 1 : Vous lever plus tôt

- Je me lève à 5h
- En faisant quelque chose qui vous plait dès votre réveil : plus de chance de vous lever avec envie
- 90 minutes à travailler sur votre DEFI N°1

Solution 2 : Technique des 4x25m

- Trouver 4 créneaux de 25 minutes dans votre journée
- Découper en tâche qui durent 25 minutes
- Exemple : lire un chapitre d'un livre en anglais, faire vos exercices vocaux,

Nouvel Homme
Le point de départ de vos plus grands défis

Trouver votre décomposition idéale

- Votre objectif dans 1 an ? Quelles sont les mini-étapes qui vous permettront d'arriver à votre objectif dans 1 an ?
- 4 crénaux de 25 minutes dans la journée : possible pour vous ?
- 20 crénaux de 5 minutes dans la journée : possible pour vous ?