

# Table des matières

## Introduction

### Chapitre 1 : L'art de la discipline

- Pourquoi avons-nous besoin de discipline ?
- Au fait, la discipline c'est quoi ?
- Et l'autodiscipline, alors ?
- Les ingrédients du succès
- Pour commencer

### Chapitre 2 : les bénéfices de la rigueur

- Accélère la réussite de vos projets (et la réussite tout court)
- Améliore votre personnalité
- Vous commencez à vraiment croire en vous
- Améliore vos relations
- Clarifie l'esprit, éclaire vos actions
- Vous appréciez la vie à sa juste valeur
- Se débarrasser des addictions !
- Adopter de nouvelles habitudes
- Contrôler votre niveau de stress
- Gagner en énergie
- Entretenir votre santé

### Chapitre 3 : pourquoi le manque de discipline est si néfaste

- Comment tout casser !
- L'intérêt personnel outrancier
- Le manque de responsabilité
- Vous devenez plus agité
- Et les critiques arrivent...
- Une faible estime de soi et un manque de confiance
- Pessimisme
- Et la santé ?
- Une productivité en chute libre

### Chapitre 4 : Stratégies pour une (auto-)discipline de fer

1. Apprenez à faire le point sur vos faiblesses
2. Rédigez un plan d'action
3. Restez fidèle à vos engagements
4. Apprenez à prioriser
5. Augmentez vos niveaux de tolérance
6. Trouvez un bon système de récompense
7. Passer en revue vos progrès

### Chapitre 5 : gérer vos défauts et faiblesses à travers l'autodiscipline

- Le triptyque
- Les muscles de l'autodiscipline

### Chapitre 6 : Discipline et motivation

- Durée
- Stabilité
- Impact
- Énergie
- Régularité
- Comment gérer motivation et discipline ?

## Conclusion