

Muscu Starter – Pack Mental 7 Forces

Découvre les 7 qualités mentales des pratiquants qui ne lâchent jamais.

Un guide puissant pour renforcer ton mental et transformer ton corps.

Introduction

Tu veux un corps solide ? Commence par te forger un mental solide.

Voici les 7 forces mentales des pratiquants qui progressent sans jamais abandonner.

1. La discipline

- Ne compte pas sur la motivation.
- Mets en place une routine claire et simple.
- Entraîne-toi même sans envie.

2. Commencer sans envie

- Lance-toi pour 5 minutes : souvent, tu feras plus.
- Ne cherche pas l'envie, cherche l'action.
- L'élan vient en bougeant.

3. La patience

- Les résultats prennent du temps.
- Vise 3, 6, 12 mois. Pas 3 jours.
- Apprends à aimer le processus.

4. Gérer les échecs

- Rater une séance ? Ce n'est pas grave.
- Apprends à rebondir vite.
- Ne dramatiser pas, ajuste.

5. L'identité

- Dis-toi : « *Je suis un mec musclé, régulier et discipliné.* »
- Change ton vocabulaire = change ton comportement.
- Tu n'es pas ce que tu fais, tu es ce que tu répètes.

6. Le focus sur le processus

- Ne te compare pas aux autres.
- Regarde si tu suis ton plan.
- Le progrès > la perfection.

7. Vision long terme

- Que veux-tu dans 6 mois ? Dans 2 ans ?
- Ton entraînement est un investissement.
- Tu construis ton futur physique.

Affirmations puissantes

- Je progresse chaque jour.
- Je suis un pratiquant discipliné.
- Mon mental est plus fort que mes excuses.
- Je n'abandonne pas. Je m'adapte.

Checklist mentale hebdomadaire

- J'ai respecté mes séances cette semaine
- Je me suis entraîné même sans motivation
- Je me suis concentré sur le processus
- Je note une petite victoire
- J'ai remercié mon corps pour ce qu'il accomplit

Conclusion

Un mental solide t'emmènera loin. Plus loin que n'importe quel programme.

Tu n'as pas besoin d'être parfait.

Tu dois juste être **régulier**, **patient**, et **déterminé**.

Forge ton esprit. Le corps suivra.

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,

Coach Max