

THE (UN)BREAKABLE MINDSET

# Le carnet essentiel

Comment transformer l'ambition en excellence durable

**GREATNESS WITH A HEART.**

Élevez-vous sans vous perdre.

Emmanuël Stockbroekx

# Sommaire

Choisissez l’idée dont vous avez besoin maintenant. Gardez le reste pour un autre jour. Une décision sincère compte davantage que vouloir tout changer à la fois.

01 Découvrez votre potentiel. Faites-le durer.

02 Commencez par votre WHY

03 Prenez en main le prochain pas

04 Écoutez votre Inner Team

05 Bâtissez votre Center of Excellence

06 Acceptez votre fragilité

07 La grandeur avec du cœur

08 NO EGO. Restez ouvert à l’accompagnement.

09 Une attitude de gratitude

10 Posez une meilleure question

11 De 1 % à un nouveau 100 %

12 Rendez le prochain pas assez petit

Synthèse éditoriale — en attente de l’approbation finale de l’auteur.

# Découvrez votre potentiel. Faites-le durer.

The Magical Mindset commence par le possible : intention, confiance, responsabilité, apprentissage par les erreurs, relations, demande d’aide et engagement à long terme. Le potentiel exige plus qu’un souhait : des choix à mettre en pratique.

The (UN)BREAKABLE Mindset pose la question suivante : comment continuer à grandir face aux revers, à la pression et à l’incertitude ? Cette deuxième étape ne rejette pas l’ambition. Elle lui donne une structure qui préserve la santé, les liens et l’identité.

**L’essentiel**

## Progresser et rester entier relèvent d’une même ambition.

**Une question sincère**

Que veux-je accomplir, et que suis-je déterminé à préserver en chemin ?

**Un prochain pas**

Écrivez une ambition et une chose à protéger. Gardez-les visibles cette semaine.

**Approfondir**

# Commencez par votre WHY

Une ambition indique où je veux aller. Mon WHY m’aide à comprendre pourquoi cette direction compte. Lorsque la performance devient l’unique mesure, il est facile d’oublier les valeurs et les expériences qui donnent du sens au but.

Revenez à ce qui vous donnait de l’énergie, à ce qui comptait pour votre jeune vous et à la personne que vous devenez. Votre WHY n’est pas un slogan à réussir : c’est une direction sincère à réexaminer lorsque votre vie évolue.

**L’essentiel**

## Laissez vos valeurs guider votre ambition, pas seulement votre besoin de reconnaissance.

**Une question sincère**

Si personne n’applaudissait, qu’est-ce qui rendrait cet effort encore valable ?

**Un prochain pas**

Complétez : je veux devenir quelqu’un qui… Puis nommez la valeur qui vous guide.

**Approfondir**

# Prenez en main le prochain pas

J’ai appris à me demander si je laissais les circonstances ou les autres décider que je devais abandonner. La responsabilité commence quand je distingue ce qui s’est passé de ce que je peux choisir maintenant. Reconnaître la difficulté n’empêche pas de reprendre une part de ma réponse.

L’esprit de To Goggins It consiste à affronter le travail inconfortable plutôt qu’à laisser l’évitement écrire la fin. Mais le courage n’est pas une punition. Poser une limite, changer d’approche ou demander de l’aide peut aussi être un acte de responsabilité.

**L’essentiel**

**Vous ne maîtrisez pas toutes les circonstances. Cherchez le prochain choix qui vous appartient.**

**Une question sincère**

Qu’est-ce que je laisse aux autres et dont je peux reprendre la responsabilité aujourd’hui ?

**Un prochain pas**

Faites deux colonnes : hors de mon contrôle et mon prochain choix possible. Agissez sur un élément de la seconde.

**Approfondir**

# Écoutez votre Inner Team

J’ai donné un nom à ma voix critique : l’Écho. Il revient sur les erreurs, anticipe le jugement et doute que je doive réessayer. Le nommer m’aide à entendre une voix sans la confondre avec toute la vérité sur qui je suis.

Le Warrior veut avancer. Le Guardian demande ce qu’il faut protéger. Le Rebuilder voit un début là où le Fallen Hero ressent une perte d’identité. Ce sont des figures de réflexion, pas des diagnostics ni des types de personnalité fixes. Il ne s’agit pas de tout faire taire, mais de choisir qui doit guider ce moment.

**L’essentiel**

## Une pensée forte n’est pas forcément un conseil juste.

**Une question sincère**

Quelle voix me guide maintenant, et de quelle qualité cette situation a-t-elle vraiment besoin ?

**Un prochain pas**

Nommez la voix que vous entendez. Écrivez une réponse de la part de vous capable d’offrir du recul.

**Approfondir**

# Bâtissez votre Center of Excellence

La volonté ne peut pas porter seule une vie ambitieuse. Mon Center of Excellence concrétise le soutien par cinq fondations : santé, structure, relations, apprentissage et feedforward. Il relie un but qui compte aux conditions nécessaires pour le poursuivre durablement.

La santé inclut la récupération. La structure transforme l’intention en habitudes. Les relations apportent lien et recul. L’apprentissage garde le chemin ouvert. Le feedforward cherche ce qui peut s’améliorer, avec des personnes prêtes à être honnêtes. N’attendez pas la perfection : renforcez la fondation qui demande votre attention.

**L’essentiel**

**Donnez à votre ambition un système de soutien, pas seulement une échéance.**

**Une question sincère**

Laquelle de mes cinq fondations demande le plus de soin cette semaine ?

**Un prochain pas**

Choisissez une fondation et une habitude à répéter. Inscrivez la première occasion dans votre agenda.

**Approfondir**

# Acceptez votre fragilité

Je voulais devenir un joueur de hockey incassable. Les blessures, la déception et l’incertitude m’ont amené à une question plus difficile : comment devenir une meilleure personne, et pas seulement un meilleur joueur ? Un rôle peut compter profondément sans définir toute mon identité.

Être incassable ne signifie pas être intouchable. C’est apprendre à se reconstruire sans renoncer à son humanité. GRIT peut signifier rester engagé tout en adaptant le chemin. Le repos, l’accompagnement professionnel et un autre rythme ne signifient pas forcément la fin de l’ambition.

**L’essentiel**

**La récupération fait partie du parcours ; elle n’en est pas exclue.**

**Une question sincère**

À quoi ressemblerait ma reconstruction si je cessais de la comparer à mon ancien rythme ?

**Un prochain pas**

Nommez une condition pour un prochain pas durable : repos, soutien, limite ou changement d’approche.

**Approfondir**

# La grandeur avec du cœur

La question centrale n’est pas seulement jusqu’où je peux aller. C’est comment poursuivre la grandeur sans perdre mon humanité. Santé, relations et identité ne détournent pas de l’excellence : elles font partie de la vie qui lui donne du sens.

L’amour et la grandeur ne doivent pas être des objectifs opposés. L’amitié, la fraternité et les liens sincères me rappellent qui je veux être au-delà d’un résultat. La présence est aussi un choix : mes proches méritent plus que ce qui reste après la performance.

**L’essentiel**

**Une réussite qui compte doit laisser place à une vie qui compte.**

**Une question sincère**

Qui ou quoi mérite ma pleine présence, pas seulement mon énergie restante ?

**Un prochain pas**

Faites aujourd’hui un geste concret de lien : un appel, un remerciement ou un moment sans distraction.

**Approfondir**

# NO EGO. Restez ouvert à l’accompagnement.

NO EGO ne signifie pas me dévaloriser. C’est faire place à la vérité, à l’apprentissage et à l’équipe au lieu de défendre mon image à tout prix. Je peux prendre mon ambition au sérieux sans avoir besoin d’avoir raison dans chaque conversation.

The Coaching Side me rappelle que je n’ai pas à tout faire seul. Des conversations sincères peuvent révéler une hypothèse que je ne vois pas de l’intérieur. Parler avec vulnérabilité et demander de l’aide peut me ramener à la responsabilité, plutôt que m’en éloigner.

**L’essentiel**

**Laissez la conversation améliorer votre prochain pas, pas seulement confirmer votre récit actuel.**

**Une question sincère**

Que pourrait voir une personne de confiance que je refuse encore d’entendre ?

**Un prochain pas**

Demandez à une personne de confiance : que pourrais-je faire autrement la prochaine fois ? Écoutez avant d’expliquer.

**Approfondir**

# Une attitude de gratitude

La gratitude ne me demande pas de prétendre que tout va bien. Elle m’invite à remarquer ce qui reste précieux pendant que je travaille sur ce qui doit changer. L’insatisfaction peut indiquer une ambition ; elle ne doit pas effacer tout ce qui est déjà bon.

Une personne, une occasion, un petit geste d’attention ou une leçon d’une période difficile peut mériter notre attention. Gratitude et ambition peuvent coexister. L’une reconnaît ce qui me soutient ; l’autre m’aide à choisir ce que je veux construire.

**L’essentiel**

**Reconnaissez ce qui est là sans renoncer à ce qui pourrait être.**

**Une question sincère**

Qu’ai-je commencé à tenir pour acquis alors que cela compte encore profondément pour moi ?

**Un prochain pas**

Nommez une chose précise que vous appréciez et une personne à remercier sincèrement.

**Approfondir**

# Posez une meilleure question

The Innerwealth Mindset explore comment une question peut ouvrir une autre perspective. Une lofty question ne nie pas la réalité et ne promet pas que les mots suffiront. Elle invite à examiner les hypothèses derrière notre dialogue intérieur.

Au lieu de traiter une pensée inquiète comme un verdict final, je peux demander ce qui reste possible et quelles preuves chercher. La réponse utile n’est pas toujours positive. Elle aide à voir plus clairement et à choisir une action ancrée dans la réalité.

**L’essentiel**

**Une question devient utile lorsqu’elle change ce que vous remarquez ou ce que vous faites ensuite.**

**Une question sincère**

Qu’est-ce qui pourrait devenir possible si j’examinais l’hypothèse qui me retient ?

**Un prochain pas**

Écrivez l’hypothèse, une autre explication possible et une petite action pour la mettre à l’épreuve.

**Approfondir**

# De 1 % à un nouveau 100 %

Un tournant peut rendre l’ancienne définition du succès impossible ou incomplète. From 1% to a New 100% ne demande pas de recréer le passé. C’est une invitation à explorer ce qu’une vie pleine peut signifier à partir d’aujourd’hui.

Athlète, entrepreneur, professionnel ou étudiant : ce sont des contextes, pas les limites d’une personne. Les profils et les scénarios Cleaner Mentality éclairent des habitudes sous pression ; ils ne sont ni verdicts ni classements. Gardez ce qui nourrit votre réflexion : vous pouvez changer votre définition et votre approche.

**L’essentiel**

## Vous êtes plus que le rôle que vous exercez. Une nouvelle direction peut rester la vôtre.

**Une question sincère**

À quoi ressemblerait un nouveau 100 % qui ait du sens dans ma vie actuelle ?

**Un prochain pas**

Décrivez le succès en trois parties : ce que j’apporte, comment je vis et ce que je protège.

**Approfondir**

# Rendez le prochain pas assez petit

Les 49 principes ne sont pas 49 obligations à maîtriser en même temps. Ce sont des idées auxquelles revenir lorsqu'un défi le demande. Lire offre du recul, mais un changement qui compte demande un prochain pas adapté à la vie réelle.

Choisissez un thème, une réponse sincère et une action assez petite pour commencer. Mon parcours peut conserver cette direction et vos réflexions. Relisez-les, remarquez ce qui a changé et ajustez. L'excellence durable est une pratique, pas une identité achevée.

**L'essentiel**

## Ne faites pas d'une prise de conscience une nouvelle raison de reporter le début.

**Une question sincère**

Quel est le plus petit pas sincère que je peux faire dans les prochaines 24 heures ?

**Un prochain pas**

Choisissez une action précise, un moment et une façon de constater si vous l'avez réalisée. Puis commencez.

**Approfondir**

**Votre prochain chapitre**

# Votre Unbreakable Mindset commence aujourd’hui.

## Gardez votre ambition. Protégez votre humanité. Faites le prochain pas.

Poursuivez dans Mon parcours et créez un rapport privé de vos réflexions enregistrées. Explorez les principes, le guide de survie, les conversations de coaching ou The Stairway to Wisdom à votre rythme.

Ce carnet invite à la réflexion ; il n’est ni une évaluation, ni un diagnostic, ni une garantie de résultats. Persévérer ne signifie pas ignorer une blessure, l’épuisement ou une situation dangereuse. Sollicitez un soutien professionnel qualifié si nécessaire.

Synthèse éditoriale — en attente de l’approbation finale de l’auteur.

**mindsetunbreakable.life**