MES 150

PLAN DE DÉMARRAGE : REVENU D'APPOINT EN 30 JOURS · FICHE DE L'ÉTAPE 1

Réglez un minuteur de 20 minutes et écrivez tous les noms.

Ne jugez pas qui pourrait être intéressé. Écrivez, c'est tout.
Vous connaissez plus de monde que vous ne le pensez.
Astuce : parcourez les contacts de votre téléphone et vos discussions WhatsApp.
La plupart des gens trouvent 150 noms en moins de 20 minutes.

150	5	30
personnes que vous connaissez	conversations par jour	jours

Pistes pour vous aider

		combien ?
Famille	Parents, frères et sœurs, cousins, belle-famille, tantes et oncles	
École	Camarades du primaire, du lycée, de l'université, anciens profs	
Travail	Collègues actuels et anciens, clients, fournisseurs	
Église ou mosquée	Membres de la communauté, chorale, jeunesse, accueil	
Quartier	Voisins, propriétaire, commerçants, coiffeur ou coiffeuse	
Amis	Amis, salle de sport, football, groupes WhatsApp, anciens élèves	
Services	Mécanicien, tailleur, chauffeurs de taxi, vendeurs du marché	

Comment utiliser les colonnes de suivi

Msg : cochez quand vous envoyez votre premier message amical (5 par jour).
Relance : cochez quand vous relancez (silence après 2 jours, ou « plus tard »).
Invit. : cochez quand la personne accepte une session en direct ou regarde le plan.

Ce soir : écrivez vos 150 noms. Demain : envoyez vos 5 premiers messages.

Présentation gratuite en direct sur Zoom chaque mercredi à 20 h et samedi à 18 h (heure GMT).
Pour le lien Zoom, écrivez à John sur WhatsApp : +233 55 775 0104

MES 150

NOMS 1 À 30 · COCHEZ AU FUR ET À MESURE

#	Nom	D'où je le/la connais	Téléphone / WhatsApp	Msg	Relance	Invit.
1				☐	☐	☐
2				☐	☐	☐
3				☐	☐	☐
4				☐	☐	☐
5				☐	☐	☐
6				☐	☐	☐
7				☐	☐	☐
8				☐	☐	☐
9				☐	☐	☐
10				☐	☐	☐
11				☐	☐	☐
12				☐	☐	☐
13				☐	☐	☐
14				☐	☐	☐
15				☐	☐	☐
16				☐	☐	☐
17				☐	☐	☐
18				☐	☐	☐
19				☐	☐	☐
20				☐	☐	☐
21				☐	☐	☐
22				☐	☐	☐
23				☐	☐	☐
24				☐	☐	☐
25				☐	☐	☐
26				☐	☐	☐
27				☐	☐	☐
28				☐	☐	☐
29				☐	☐	☐
30				☐	☐	☐

MES 150

NOMS 31 À 60 · COCHEZ AU FUR ET À MESURE

#	Nom	D'où je le/la connais	Téléphone / WhatsApp	Msg	Relance	Invit.
31				☐	☐	☐
32				☐	☐	☐
33				☐	☐	☐
34				☐	☐	☐
35				☐	☐	☐
36				☐	☐	☐
37				☐	☐	☐
38				☐	☐	☐
39				☐	☐	☐
40				☐	☐	☐
41				☐	☐	☐
42				☐	☐	☐
43				☐	☐	☐
44				☐	☐	☐
45				☐	☐	☐
46				☐	☐	☐
47				☐	☐	☐
48				☐	☐	☐
49				☐	☐	☐
50				☐	☐	☐
51				☐	☐	☐
52				☐	☐	☐
53				☐	☐	☐
54				☐	☐	☐
55				☐	☐	☐
56				☐	☐	☐
57				☐	☐	☐
58				☐	☐	☐
59				☐	☐	☐
60				☐	☐	☐

MES 150

NOMS 61 À 90 · COCHEZ AU FUR ET À MESURE

#	Nom	D'où je le/la connais	Téléphone / WhatsApp	Msg	Relance	Invit.
61				☐	☐	☐
62				☐	☐	☐
63				☐	☐	☐
64				☐	☐	☐
65				☐	☐	☐
66				☐	☐	☐
67				☐	☐	☐
68				☐	☐	☐
69				☐	☐	☐
70				☐	☐	☐
71				☐	☐	☐
72				☐	☐	☐
73				☐	☐	☐
74				☐	☐	☐
75				☐	☐	☐
76				☐	☐	☐
77				☐	☐	☐
78				☐	☐	☐
79				☐	☐	☐
80				☐	☐	☐
81				☐	☐	☐
82				☐	☐	☐
83				☐	☐	☐
84				☐	☐	☐
85				☐	☐	☐
86				☐	☐	☐
87				☐	☐	☐
88				☐	☐	☐
89				☐	☐	☐
90				☐	☐	☐

MES 150

NOMS 91 À 120 · COCHEZ AU FUR ET À MESURE

#	Nom	D'où je le/la connais	Téléphone / WhatsApp	Msg	Relance	Invit.
91				☐	☐	☐
92				☐	☐	☐
93				☐	☐	☐
94				☐	☐	☐
95				☐	☐	☐
96				☐	☐	☐
97				☐	☐	☐
98				☐	☐	☐
99				☐	☐	☐
100				☐	☐	☐
101				☐	☐	☐
102				☐	☐	☐
103				☐	☐	☐
104				☐	☐	☐
105				☐	☐	☐
106				☐	☐	☐
107				☐	☐	☐
108				☐	☐	☐
109				☐	☐	☐
110				☐	☐	☐
111				☐	☐	☐
112				☐	☐	☐
113				☐	☐	☐
114				☐	☐	☐
115				☐	☐	☐
116				☐	☐	☐
117				☐	☐	☐
118				☐	☐	☐
119				☐	☐	☐
120				☐	☐	☐

MES 150

NOMS 121 À 150 · COCHEZ AU FUR ET À MESURE

#	Nom	D'où je le/la connais	Téléphone / WhatsApp	Msg	Relance	Invit.
121				☐	☐	☐
122				☐	☐	☐
123				☐	☐	☐
124				☐	☐	☐
125				☐	☐	☐
126				☐	☐	☐
127				☐	☐	☐
128				☐	☐	☐
129				☐	☐	☐
130				☐	☐	☐
131				☐	☐	☐
132				☐	☐	☐
133				☐	☐	☐
134				☐	☐	☐
135				☐	☐	☐
136				☐	☐	☐
137				☐	☐	☐
138				☐	☐	☐
139				☐	☐	☐
140				☐	☐	☐
141				☐	☐	☐
142				☐	☐	☐
143				☐	☐	☐
144				☐	☐	☐
145				☐	☐	☐
146				☐	☐	☐
147				☐	☐	☐
148				☐	☐	☐
149				☐	☐	☐
150				☐	☐	☐