

**15 Habitudes
pour être plus
HEUREUX
et plus
PRODUCTIF
dès aujourd'hui!**

DES HABITUDES POUR UNE NOUVELLE VIE

CAMILLE BERTAUD

Sommaire

1 - Faire du sport	5
2 - Méditer.....	6
3 – Yoga	10
4 - Prendre un bon petit déjeuner.....	11
5 - Boire un grand verre d'eau.....	12
6 - Lire.....	13
7 - Se former.....	14
8 - Regarder des vidéos inspirantes	15
9 - Ecouter votre podcast préféré ou un audio-livre.....	16
10 - Ecrire	17
11 - Préparer ses objectifs de la journée.....	18
12 - Faire son lit.....	20
13 - Ranger	21
14 - Faire la vaisselle.....	22
15 - Faire le ménage	23

Félicitations !

Si vous lisez ces pages c'est que vous avez envie de changer votre vie et que vous vous en donnez les moyens !

En lisant ce guide jusqu'au bout, vous découvrirez comment commencer votre journée d'une meilleure façon en intégrant des habitudes positives qui vous permettront d'être plus productif et plus heureux dans votre vie.

Alors dès maintenant, je vais commencer par vous révéler le seul conseil sans quoi tout le reste ne sert à rien. Je suppose que vous avez déjà sûrement lu d'autres articles et livres de développement personnel. Qu'avez-vous fait une fois arrivé à la fin du livre ? Ce livre est-il gentiment retourné à la bibliothèque ou sur votre étagère ? Vous êtes-vous dit « intéressant, il faudrait essayer » mais vous n'avez jamais rien tenté ?

Alors retenez dès aujourd'hui ceci :

Le seul moyen pour qu'un conseil fonctionne, c'est de l'appliquer !!

C'est pourquoi je veux que la première chose que vous fassiez à la fin de (ou mieux pendant !) la lecture de ce guide c'est AGIR ! Et MAINTENANT !

Vous n'obtiendrez jamais rien si vous ne passez pas à l'action, et ce rapidement. Tout de suite après avoir reçu un nouveau conseil, appliquez-le pour le tester et le mettre en place dans votre vie.

N'avez-vous jamais eu l'envie d'être plus productif ?

De commencer votre journée d'une meilleure façon ?

D'être plus positif dans votre vie ?

De vous mettre dans de bonnes dispositions pour toute la journée ?

Je pense que beaucoup d'entre nous se posent la question et ont déjà testé beaucoup de choses avant pour arriver à leurs fins.

Il y a quelques années j'ai entendu parler de la "morning routine" ou routine du matin que de plus en plus d'entrepreneurs à succès et de personnes voulant améliorer leur vie mettent en place dans leur quotidien.

Voulant en savoir plus sur le sujet, je me suis documentée en conséquence.

Le principe est simple. Démarrer sa journée avec des rituels simples mais efficaces afin de se mettre dans de bonnes dispositions pour accomplir plus dans notre journée et de se sentir plus heureux.

Si vous travaillez dans une entreprise qui n'est pas la vôtre, vous devez passer votre journée entière au service de cette « personne » pour réaliser ses rêves et non les vôtres. Ce n'est qu'en rentrant le soir, épuisé par votre journée de travail et les transports que vous accéderez enfin à votre temps à vous. Mais malheureusement à cette heure-ci, vous ne rêvez que d'une chose c'est de débrancher votre cerveau et vous reposer.

C'est pourquoi si vous commencez votre journée par vous occuper de vous, je peux vous garantir que cela changera votre état d'esprit, votre productivité et votre bonheur. Vous arriverez au travail en ayant déjà réalisé une partie de ce qui compte vraiment pour vous. Vous aurez avancé vers vos objectifs personnels et vous passez maintenant AVANT votre chef. Rien de tel pour vous motiver et pour recommencer le lendemain matin.

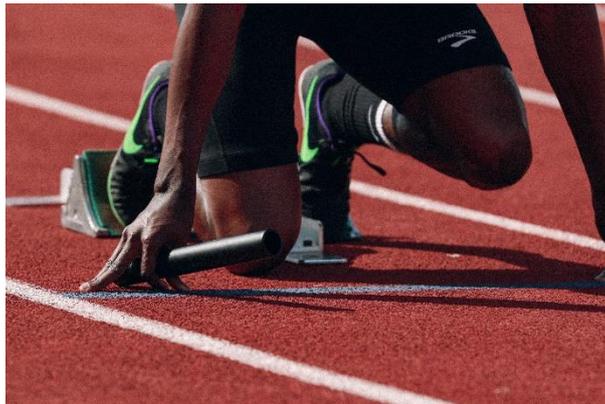
Il est important de comprendre que chacun peut,
ou plutôt DOIT construire SA routine à lui.

En effet, il n'y a pas UNE bonne routine mais comme d'habitude vous devez vous approprier cette méthode pour qu'elle fonctionne au mieux.

Vous pouvez alors prendre exemple sur de nombreux cas présentés déjà un peu partout.

Voici une liste de ce que vous pouvez mettre en place dans la vôtre :

1 – Faire du sport



Tout le monde sait que faire du sport peut vous apporter beaucoup. Vous pourrez ainsi améliorer votre rythme cardiaque, perdre de la masse grasseuse et gagner en masse musculaire pour retrouver la ligne par exemple. Vous pourrez également vous muscler pour réduire les problèmes de dos. Vous vous sentirez plus dynamique pour commencer la journée. Mais au-delà de tous ces bénéfices physiques, faire du sport tous les jours améliorera également votre motivation et votre concentration. En effet, faire des exercices vous permettra de vous focaliser sur un objectif en particulier et tout faire pour l'atteindre.

Comme beaucoup de choses, ce qui compte c'est la régularité. Il est préférable que vous fassiez 10 min de sport tous les jours, plutôt qu'une heure une fois par semaine afin premièrement, d'ancrer cette habitude dans votre vie pour la passer en mode autopilote, mais aussi pour habituer votre corps et votre esprit à ces exercices.

2 – Méditer



On entend de plus en plus parler de méditation de nos jours sur le continent occidental. Cette pratique, déjà familière aux Etats-Unis nous vient des pays de l'Est. On associe souvent cette pratique à une pratique religieuse telle que le bouddhisme ou l'hindouisme mais les deux ne sont pas forcément corrélées. En effet, vous pouvez tout à fait pratiquer la méditation sans avoir aucune religion attachée à cette pratique. Différentes techniques de méditation existent et se focalisent sur différents objectifs. Je parlerai ici de 2 techniques que j'ai apprises :

- Mindful Breathing Meditation :

Cette méditation repose sur le principe de focaliser son attention sur sa respiration.

Plusieurs cycles de respirations sont à votre disposition, tous ayant en commun le cycle (1 grande inspiration par le nez, on bloque, 1 grande expiration par le nez, on bloque). J'ai trouvé des cycles en 5-5-5-5 (on inspire sur 5 secondes, on bloque 5 secondes, on expire sur 5 secondes et on bloque à nouveau 5 secondes) d'autres en 4 - 7 - 8 (inspirer en 4 secondes, bloquer 7 secondes, expirer en 8 secondes et recommencer le cycle) et d'autres encore en 3 - 2 - 4. Choisissez celle qui vous convient le mieux. Personnellement j'aime beaucoup celle en 5-5-5-5 car cela crée un rythme très régulier qui me berce. Le fait de continuer lors des différentes phases devrait vous aider car ainsi vous occupez votre cerveau et vous lui donnez une tâche.

Bien évidemment, malgré cela, votre esprit vagabondera et de nombreuses pensées vont arriver dans votre esprit (Est-ce que j'ai bien renvoyé ce courrier à temps ? ... Il faut que j'appelle untel... J'ai encore oublié le nom de la copine de bidule, comment s'appelle-t-elle déjà ?...) Et ainsi de suite. N'essayez surtout pas de les repousser, de les freiner et surtout ne vous blâmez pas. Laissez venir ces pensées mais laissez-les repartir, ne les « agrippez » pas.

Une image qui m'a beaucoup parlé est celle du quai de gare. Quand vous vous mettez en situation de méditation vous entrez dans la « gare de

vosre esprit ». Vous vous mettez sur un quai et de là, vous observez les trains (vos pensées) passer. Certains trains passent sans même s'arrêter dans la gare. D'autres font un arrêt très court et repartent. D'autres s'arrêtent un peu plus longtemps mais finissent toujours pas repartir. Ce qu'on vous demande dans cette méditation c'est vraiment de laisser entrer vos pensées car quoiqu'il arrive, il y aura toujours des trains qui passeront dans votre gare, mais surtout le plus important c'est de les laisser partir tout en restant sur le quai. Effectivement certaines fois vous serez tenté de monter dans le train et de parcourir quelques wagons de votre pensée mais quand vous vous apercevez que vous êtes en train de perdre le fil de votre respiration, redescendez simplement du train-pensée, revenez sur le quai et reprenez votre cycle de respiration.

Au début, il sera difficile pour vous de résister à la tentation de monter dans le train-pensée. Mais comme pour tout exercice, avec un peu de pratique et de patience vous arriverez progressivement à redescendre du train-pensée beaucoup plus rapidement ou même à ne plus monter. Cependant, ne cherchez pas à bloquer vos pensées car notre cerveau ne connaît pas la négation. Si je vous dis là tout de suite, surtout ne pensez pas à une framboise. Qu'est-ce que vous venez de faire ? Bien entendu vous avez pensé à une framboise. Vous l'avez peut-être visualisée et votre salive commence déjà à se former au fond de votre bouche (sauf bien sûr si vous détestez les framboises !). Votre cerveau ne prend pas en compte la négation (c'est aussi pour cela qu'il est préférable de vous fixer des objectifs positifs). Il en est de même pour les pensées. Si vous

vous dites « il ne faut pas que je pense à telle ou telle chose » soyez certains que c'est la première chose qu'il va faire.

- Loving Kindness Meditation :

Dans son livre *Love 2.0* Barbara Fredrickson propose différents types de Loving Kindness Meditation (LKM). La technique est toujours globalement la même, ce qui diffère c'est le « sujet » de la méditation. En effet, dans cette méditation on veut porter son attention sur quelqu'un en particulier pour lui envoyer tout notre amour-bienveillant. Vous pouvez porter votre attention sur vous-même, sur un proche, sur un inconnu, sur un groupe de personnes et l'étendre à l'ensemble des individus. Pour faire cela, vous allez vous mettre « en condition » puis vous allez porter votre attention sur le sujet choisi au préalable. Puis lentement et en pleine conscience vous allez répéter une série de 4 phrases pour vous aider à vous focaliser sur votre sujet :

Que [untel] (ou moi, nous, lui, elle ou eux) puisse se sentir en sécurité.

Que [untel] puisse se sentir heureux.

Que [untel] puisse se sentir en bonne santé.

Que [untel] puisse vivre avec facilité.

Grâce à cela toute votre attention est focalisée sur votre sujet. Pensez également à votre respiration pour adopter une respiration lente et régulière. Encore une fois, il est possible que votre esprit divague de temps en temps mais ce n'est pas grave. Reprenez les phrases doucement et refocalisez-vous sur votre sujet.

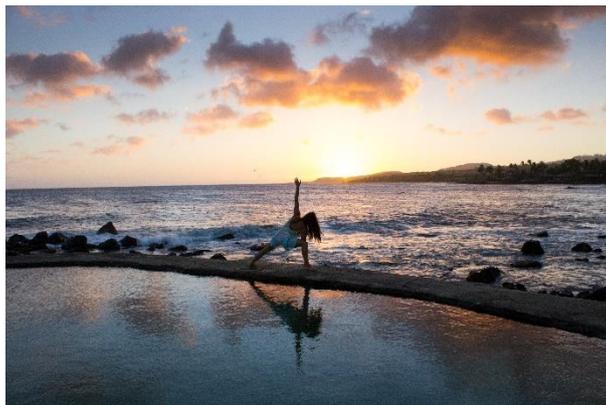
Je vous invite à faire un tour sur son site (en anglais) pour en savoir plus :

<http://www.positivityresonance.com/meditations.html>

Les bénéfices de la méditation se retrouvent dans votre capacité à vous concentrer, dans l'augmentation de votre motivation et votre volonté, dans votre capacité à gérer des situations difficiles et à reprendre le contrôle de vous-même tout simplement en prenant une respiration lente et en ayant conscience de vos émotions. Quelques minutes par jour suffisent pour avoir des résultats importants.

J'utilise personnellement une application gratuite mais en anglais (Stop, Breathe and Think) avec d'autres méditations qui mettent l'accent sur des éléments différents. Elle me permet aussi de suivre ma régularité et mon état émotionnel avant et après chaque méditation.

3 – Yoga



Même si je ne pratique pas personnellement, c'est aussi un excellent moyen de maintenir son corps en pleine forme et également d'aiguiser votre concentration et votre motivation. En travaillant les différentes positions de

yoga, vous travaillerez également votre respiration qui est pour moi un des piliers pour reprendre le contrôle de soi-même.

4 – Prendre un bon petit déjeuner



Commencer votre journée par un petit déjeuner équilibré permet de booster votre énergie et de vous donner tous les éléments nécessaires pour bien réussir. Une alimentation saine et équilibrée vous apportera les éléments essentiels pour être en forme et surtout pour le rester. Beaucoup de recommandations différentes sur le sujet alors encore une fois je vous conseillerai de tester ce qui convient le mieux pour vous. Faites des tests sur 30 jours par exemple. Arrêtez les produits laitiers et voyez l'impact que cela a sur votre énergie, sur votre corps. Mangez plus de fruits au petit déjeuner. Faites-vous des jus de légumes. Prenez des œufs brouillés, au plat, à la coque... etc.

Le plus important ici est de tester ce qui convient le mieux à votre corps. Pour ce faire, prenez 30 jours au moins à chaque fois et ajoutez ou supprimez un

aliment à la fois pour vraiment repérer l'impact de cet aliment précisément. Adaptez ensuite votre petit déjeuner avec les aliments qui auront le plus d'impact positifs sur votre corps, votre énergie et votre mental !

5 – Boire un grand verre d'eau



C'est une des premières choses que je fais en me levant. C'est important de boire un grand verre d'eau dès le lever pour éliminer les toxines accumulées pendant la nuit et éviter également de vous déshydrater. Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire. Si vous avez la sensation de soif alors c'est qu'il est déjà trop tard. Il faudrait boire dans la journée au minimum 1,5L. Cette quantité est approximative car selon une étude si vous avez moins de 60 ans, il faut multiplier votre poids en kg par 30 ml pour obtenir la quantité d'eau en ml que vous devez boire chaque jour. Vous pouvez diversifier avec du thé également et d'autres boissons. Pour m'aider à boire plus, j'essaie d'avoir toujours près de moi ma petite bouteille d'eau ou mon gobelet en plastique (recyclable de préférence !). Buvez, buvez et buvez encore car quand il s'agit d'eau ce n'est pas à consommer avec modération ☺ .

6 – Lire



Quel bonheur d'avoir un peu plus de temps pour lire tous mes livres ! Si comme moi vous n'arrivez jamais à vous poser un instant pour lire, inclure cette habitude dans votre morning routine vous apportera beaucoup. Lisez ce qui vous plait le plus, un bon roman pour vous relaxer, des autobiographies pour vous inspirer, des livres pratiques et des livres de formation pour vous éduquer et vous améliorer, des articles de blog tout ce qui vous fait le plus plaisir. Personnellement, j'aime beaucoup le matin lire des articles des différents blogs que je suis. C'est très inspirant et ça me permet d'être dans de bonnes dispositions et d'être encore plus motivée et de pouvoir affronter les tracas de la journée. Plus vous lirez, plus vous aurez envie de lire ! Rien de mieux pour vous instruire que de lire lire lire et encore lire.

7 – Se former



Je pense qu'on ne le dit jamais assez. Il faut continuer à se former durant toute sa vie. Certains se disent, une fois finies les études, ça y est j'ai enfin fini d'apprendre. Mais c'est une erreur. On n'a jamais fini ! Pour avancer, pour aller plus loin, pour s'améliorer sur tous les plans, dans tous les domaines. Vous aurez toujours de quoi vous former. Et à l'heure actuelle où vous avez à votre disposition de nombreux moyens pour vous former ce serait dommage de vous en passer. Des livres pratiques, des tutoriels en vidéos, des séminaires, des MOOC (formation en ligne souvent sous forme de vidéo). Tout est possible c'est à vous de choisir.

Soyez proactif et prenez les rênes de votre éducation.

8 – Regarder des vidéos inspirantes



De nombreux bloggeurs ont désormais une chaîne Youtube en plus de leur blog avec les articles écrits, voire n'ont plus que des vidéos. Il est très facile de s'abonner à leur chaîne pour recevoir dès le matin la toute dernière vidéo qui va vous mettre de bonne humeur et vous apprendre quelque chose dès le matin. Si vous le souhaitez je pourrai vous faire parvenir la liste des bloggeurs que je suis régulièrement, en anglais parfois. Je trouve cela tellement inspirant pour démarrer sa journée. En plus, si vous n'aimez pas lire, vous n'avez aucune excuse pour cela. Vous vous posez tranquillement dans votre canapé et vous appuyez sur le bouton play. Rien de plus facile. [Alors inscrivez-vous dès maintenant à ma chaîne Youtube](#) et vous recevrez régulièrement des vidéos inspirantes pour faire de vous une personne meilleure encore !

9 – Ecouter votre podcast préféré ou un audio-livre



Plutôt que de mettre la radio et écouter encore des nouvelles déprimantes et qui personnellement réussissent à me mettre dans un état d'anxiété que je n'ai pas souhaité, je vous recommande vivement de vous mettre à écouter soit un podcast soit un audio-livre. Il existe à l'heure actuelle de nombreux podcasts tous plus intéressants les uns que les autres, avec des séries, des intrigues, des astuces en tout genre. Trouvez vos préférés et écoutez cela dès le matin pendant que vous faites votre sport et que vous prenez votre petit déjeuner équilibré. Vous pouvez tout aussi bien choisir d'écouter un audio-livre. Cette méthode permet de « lire » beaucoup plus de livres car vous pouvez faire cela en même temps qu'une autre activité que ne vous demande pas trop de réflexion (la vaisselle, le ménage ou encore dans les transports...). Que ce soit lire, regarder une vidéo ou écouter un podcast le but est vraiment de prendre ce temps le matin pour apprendre, avoir des informations positives et motivantes, pour vous faire plaisir. C'est un temps pour Vous et c'est ça qui est essentiel.

10 – Ecrire



Il peut être très inspirant le matin d'écrire sur votre journal les 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui en vous levant. Commencer votre journée en axant votre réflexion sur ces éléments positifs déjà présents dans votre vie, vous permet d'avoir beaucoup plus de pensées positives pour la journée. De plus, comme cela deviendra par la suite une habitude automatique si vous le faites tous les matins, vous vous apercevrez que pendant votre journée vous serez beaucoup plus à même de déceler ces petits éléments positifs à côté desquels vous seriez peut-être passé sinon. Pour cela, j'utilise pour ma part un journal (en anglais) vraiment très bien réalisé : BestSelf journal. Il s'agit d'un journal de bord sur 3 mois où l'on se fixe 1 objectif global pour cette période et on le segmente ensuite en objectifs par semaine et en actions par jour. Il est visuellement très agréable, accompagné de citations motivantes et vous permet de noter les 3 éléments du matin et du soir pour lesquels vous êtes reconnaissant, ainsi que vos réussites de la journée. En plus de cet aspect d'écriture, j'ai rajouté une session d'écriture d'articles. Je me suis rendue compte que le matin j'étais plus productive c'est la raison pour laquelle

j'essaye d'écrire tous les matins pour les articles de mon blog et guide comme celui-ci. Ce guide a été écrit grâce à ce temps alloué le matin et je suis particulièrement fière d'avoir réussi à intégrer cette nouvelle habitude dans ma vie.

11 – Préparer ses objectifs de la journée



Vous pouvez également prendre un moment le matin pour écrire vos objectifs de la journée et vos 3 tâches les plus importantes. En effet, en vous fixant des objectifs journaliers et en essayant d'utiliser la méthode SMART (un objectif SMART est un objectif Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste, Temporel) vous saurez exactement dans quelle direction aller et si vous vous rapprochez de vos objectifs. Savoir organiser sa journée au préalable vous permet de vous motiver et d'avoir une vision claire sur ce que vous voulez atteindre dans la journée. Pour cela, j'utilise également le BestSelf journal. J'en suis personnellement ravie car il me permet vraiment d'avancer dans la direction que je me suis fixée et grâce au suivi de la progression je peux voir tout de

suite où j'en suis. Trouvez l'outil qui vous correspond le mieux pour faire ce travail-là.

En effet, je me suis aperçue qu'il était pour moi beaucoup plus simple d'effectuer certaines tâches et d'atteindre certains objectifs si ceux-ci étaient inscrits quelque part. De plus, si vous ne vous fixez pas d'objectifs il est forcément plus difficile de les atteindre. Ces objectifs vous donnent une direction, un but, une destination. Bien évidemment vous pourrez revoir vos objectifs en cours de route, c'est même fortement conseillé mais la première chose à faire c'est vraiment de vous fixer des objectifs à long, moyen et court terme. Ce que j'aime bien faire c'est le jour de l'an me fixer des objectifs dans différentes catégories qui m'intéressent (ex : famille, ami, santé, travail, formation). En principe je ne prends jamais plus de 4 par catégorie afin d'en avoir au final une quinzaine. Il n'en faut pas plus, voire vous pouvez en prendre moins. L'idée est ensuite de découper ces objectifs chaque début de mois dans les différentes catégories choisies et pour chaque objectif choisir un objectif avec la méthode SMART afin de réaliser en un mois. Ensuite, vous pouvez le découper également par semaine. Et c'est là qu'on arrive à l'écriture matinale de mes objectifs de la journée mes TPI comme le dirait Olivier Roland, mes Tâches les Plus Importantes. Je ne m'en fixe « que » 3 par jour, c'est déjà bien suffisant en général. Ensuite, si mes TPI sont achevées je peux me fixer 3 autres tâches moins importantes mais que je dois également réaliser. L'important c'est d'avoir bien en tête ou surtout en visibilité ses 3 TPI pour rester concentré sur ses objectifs. Tout ce qui ne vous fait pas avancer dans la direction que vous avez choisie devrait être éliminé (sauf si le but est de vous détendre bien entendu). L'intérêt de les écrire le matin c'est de pouvoir

planifier votre journée et de savoir exactement ce que vous avez à réaliser pour avancer vers vos objectifs. Cela permet de recadrer votre travail pour l'axer véritablement sur ce qui compte. Grâce à mon journal BestSelf, j'ai toujours en visu vers où je dois me diriger et je suis beaucoup plus productive.

12 – Faire son lit



Je sais cela peut paraître un peu bizarre dit comme cela. Mais comme le dit si bien Gretchen Rubin « Outer order contributes to inner calm » (L'ordre extérieur contribue à la paix intérieure). Je me suis rendue compte qu'effectivement c'est beaucoup plus agréable et motivant de travailler dans un environnement rangé et propre. Cela permet de mieux se concentrer et d'être plus productive. Ce n'est franchement pas évident pour moi qui ai tendance à être bordélique mais je m'améliore. Et très clairement, lorsque j'ai pris l'habitude de faire mon lit tous les matins, cela a entraîné beaucoup de changements. Car une bonne action en entraînant une autre, je me mets à ranger les chaussettes, les livres qui traînent et tout le reste. J'aime également que mon bureau soit le plus rangé possible. Mais là, j'ai encore beaucoup de

travail à faire pour atteindre cet objectif. Ce qui compte c'est de savoir ce que l'on souhaite obtenir et avancer progressivement vers nos objectifs.

13 – Ranger



Comme dit déjà un peu plus haut, en faisant mon lit TOUS les matins je me suis rendue compte qu'effectivement je commençais naturellement à ranger par-ci par-là les affaires qui n'étaient pas à leur place. Cela me permet ainsi d'avoir un espace aussi propre et rangé que possible en n'y passant que quelques minutes par jour plutôt que 2h toutes les semaines. Chaque chose doit avoir une place chez vous. C'est beaucoup plus simple, beaucoup plus pratique pour retrouver chaque élément, vous perdez moins de temps et en plus de cela, si vous faites régulièrement le tri vous n'accumulerez pas d'éléments non nécessaires.

14 – Faire la vaisselle



C'est une tâche ménagère que je pense peu de personnes AIMENT vraiment faire. Certains ont la chance d'avoir un lave-vaisselle, d'autres non. Je fais partie de la 2^{ème} catégorie. Pendant des années, j'ai lutté et lutté encore contre un évier toujours plein et débordant qui me regardait de haut... et comme beaucoup de tâches de ce type, plus y en a, plus c'est compliqué et usant, plus on procrastine mais du coup... plus y en a !! J'ai alors décidé que dans ma morning routine puisque je n'arrivais pas à le faire « naturellement » je rajouterai cette tâche ingrate. J'ai donc pris l'habitude de faire la vaisselle TOUS les matins. Je dois partir au travail le matin en laissant un évier vide et propre. Au début, il faudra vraiment prendre l'habitude de ne pas juste déposer votre bol sale dans l'évier mais de directement sauter sur l'éponge pour enchaîner avec toute la vaisselle. Mais la satisfaction de voir cet évier vide de plus en plus souvent vous donnera la volonté de continuer sur votre lancée jour après jour. La persistance et la régularité sont les moteurs pour instaurer de nouvelles bonnes habitudes.

15 – Faire le ménage



Alors bien entendu je ne vous demande pas le matin de faire votre grand ménage de printemps, en passant l'aspirateur dans chaque recoin ou en faisant la poussière et l'argenterie. Non, bien évidemment. Mais ceci dit, si vous souhaitez le faire n'hésitez pas ! (je peux même vous donner mon adresse ;-) non ?) Ce que j'entends par faire le ménage ici c'est vraiment essayer de maintenir votre foyer le plus propre possible en faisant régulièrement, tous les matins, une action pour tendre vers cet état que vous souhaitez. 5 ou 10 min pas plus. Nettoyer votre table, rincer votre évier, faire les miroirs, nettoyer la baignoire, changer les draps... il y a plein de petites tâches qui peuvent s'accomplir en peu de temps et qui peuvent tout à fait s'intégrer à une routine du matin pour vous permettre dès le matin de vous sentir mieux, moins stressé et d'avoir déjà accompli une tâche avant même d'être arrivé au travail.

Voici donc une liste bien entendu non exhaustive d'éléments que vous pouvez insérer dans votre routine matinale. Ce ne sont ici que des suggestions et vous avez tout intérêt à y incorporer les différentes tâches qui vous correspondent. Le principal étant qu'à la fin de votre rituel du matin, vous vous sentiez satisfait de ce que vous avez déjà accompli, qu'une partie de vos TPI soit déjà réalisée et que d'autres tâches soient également finies. Avoir ce sentiment, qu'avant même de commencer votre journée de travail, quelle qu'elle soit, vous avez déjà atteint des objectifs personnels qui vous rapprochent de votre destination finale. C'est important, c'est gratifiant, c'est satisfaisant et cela vous permet en principe d'être plus à même de réaliser d'autres tâches moins significatives si celles-ci sont déjà accomplies.

Je ne sais pas si vous êtes plutôt du matin ou du soir mais pour accomplir tout cela avant votre journée « normale » il va bien falloir à un moment donné, vous lever plus tôt. Je peux vous assurer que cela n'est vraiment pas facile pour ma part mais il faut commencer petit à petit.

Je ne vous demande pas bien entendu de vous dire que dès demain matin (oui car le meilleur moment pour commencer une nouvelle habitude c'était hier, le deuxième meilleur moment c'est maintenant) vous allez mettre votre réveil 1h plus tôt afin d'accomplir tout ce que vous souhaitez intégrer dans votre morning routine. Non je sais pertinemment que cela ne fonctionnera pas. Vous allez peut-être réussir admettons les 3 premiers jours mais dès le 4^{ème} jour vous serez fatigué et vous vous direz « hummm, demain, là je dors encore un peu ». Puis la motivation s'envolera et vous retournerez à vos anciennes

habitudes d'appuyer sur le bouton REPETER de votre réveil jusqu'au dernier moment pour ne pas être trop en retard. Je vous dis cela car c'est ce que j'ai expérimenté pour ma part au début. J'ai voulu commencer trop grand et je n'ai pas réussi à tenir sur la longueur. Alors que c'est ce que nous voulons. Ancrer notre nouvelle routine du matin sur le long terme. En faire un automatisme.

Après cet échec, j'ai analysé la situation et étant donné les difficultés que j'avais à décaler mon réveil d'une heure, j'ai simplement décalé mon réveil de 15 min et je me suis jurée de ne plus appuyer sur ce bouton REPETER du réveil. Ces 30 minutes gagnées m'ont permis d'intégrer une habitude qui m'était chère et que je n'avais jamais réussi à mettre en place auparavant : Faire du sport.

J'ai cherché sur internet des exercices faisables sans aucun matériel autre qu'un tapis, en 30 minutes étirements compris. Les premières fois, ont été un peu compliquées je dois vous avouer. A peine le réveil sonnait que je sautais dans mes affaires de gym, toujours à disposition pour plus d'efficacité et déroulais mon tapis. Il m'est arrivé de me rendormir sur mon tapis. Si si, je vous assure. Mais ce n'est pas grave, j'ai continué, persévéré et avec la régularité, petit à petit cette habitude s'est ancrée en moi. Il faut toujours faire de son mieux. Si un jour, vous n'arrivez pas à vous lever, vous vous endormez sur votre tapis ou vous n'avez vraiment pas envie du tout, surtout ne vous blâmez pas trop. Dites-vous que vous ferez mieux demain. Faites votre maximum et continuez. C'est normal de subir des échecs dans l'acquisition d'habitudes et même après.

Il m'arrive encore, certains matins, alors que je fais maintenant ce sport tous les matins depuis longtemps de vouloir y échapper et de vouloir rester au chaud sous la couette encore un peu. Je me dis parfois, Camille, lève-toi et fais juste le premier exercice. Je passe un accord avec moi-même. Mais une fois sur mon tapis avec le premier exercice fait... Je continue ! C'est la magie du premier pas.

Quand j'ai changé de mission et que j'avais 45 minutes de transport matin et soir, ce fut vraiment compliqué au début car je déteste par-dessus tout les transports. Mais ces 45 minutes le matin me donnaient la possibilité de lire pendant 30 minutes (le reste du trajet n'étant pas adapté). Cette nouvelle habitude s'est rapidement ancrée dans ma « morning routine ». Imaginez 30 minutes de lecture en plus par jour. J'ai réussi à transformer ce qui aurait pu devenir un calvaire en un moment de plaisir pour moi. Et j'en étais très contente.

Alors peut être que vous n'avez pas la possibilité de prendre les transports en commun ou même de lire dans les transports en commun. Auquel cas ce que je vous recommande ce sont 3 choses :

- Les livres-audio : de nombreux livres sont dorénavant disponibles en audio. Comme c'est pratique ! Laissez-vous bercer (restez tout de même attentif si vous êtes en voiture !!) par cette voix qui vous conte votre livre. Je ne le fais pas assez souvent car je me déplace principalement en vélo et les 2 ne sont pas compatibles mais je vous recommande vivement cette technique. Vous trouverez des applications très bien pour télécharger vos livres-audio.

- Les podcasts : il existe aujourd'hui des milliers de podcasts, des émissions enregistrées que vous pouvez également télécharger. Trouvez celui ou ceux qui vous plaisent le plus et vous pourrez ainsi apprendre énormément tout en rentabilisant votre temps passé dans les transports
- Apprendre une langue : profitez du temps qu'il vous est donné de passer dans les transports pour apprendre une nouvelle langue ou parfaire celles que vous pratiquez déjà. C'est toujours très intéressant d'avoir dans sa boîte à outils une 2^{ème} langue voire une 3^{ème}. Surtout aujourd'hui, à l'ère de l'international où l'anglais est devenu plus que nécessaire dans beaucoup de pans de nos vies : que ce soit en voyage pour le plaisir, pour se former avec des vidéos, des livres ou des conférences ou même parfois au travail, l'anglais est devenu la langue de communication officielle. Vous trouverez de nombreuses méthodes de travail par CD, applications... Je me suis personnellement remise à l'espagnol grâce à l'application Duolingo. 5 minutes d'espagnol par jour, ce n'est pas assez pour refuser. Alors je le fais et je progresse bien. Essayez et vous verrez 😊.

Comme vous le voyez, il existe de nombreux moyens d'optimiser son temps et de le rentabiliser correctement pour vous !

J'ai petit à petit mis en place beaucoup de choses dans cette morning routine qui est la mienne :

- Un grand verre d'eau

- 30 min de sport
- Une douche chaude (un jour peut-être j'arriverai à passer à la douche froide pour ses bénéfices mais je n'y suis pas encore prête)
- Un bon petit déjeuner
- Vaisselle et rangement
- Méditation
- Ecriture de 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante dans ma vie
- Ecriture des objectifs de la journée : 3 TPI et 3 autres tâches
- Lecture et formation
- Ecriture d'articles

Cette routine du matin a littéralement changé ma vie et ma vision de mon temps. Quand vous arrivez au travail et que vous avez déjà passé 1 ou 2 heures rien que pour vous et que vous avez déjà accompli certaines choses qui sont importantes dans votre vie, vous vous sentez de suite plus à même pour affronter la journée. Il est également plus facile de donner du temps à quelqu'un d'autre quand on s'est occupé de soi d'abord. On est plus ouvert et on se trouve dans de meilleures dispositions.

J'ai depuis, encore décalé mon réveil de 15min m'offrant ainsi la possibilité de lire et de me former le matin encore plus longuement.

Je vous assure qu'on peut accomplir beaucoup avec cette routine du matin.

Alors dès ce soir, je voudrais que vous réfléchissiez à ce que vous pourriez faire si vous mettiez le réveil seulement 15 min plus tôt. Quel serait LE rituel que vous souhaiteriez mettre en place et pourquoi ? Qu'est-ce qui vous

permettrait de vous sentir mieux en fermant cette porte derrière vous le matin ? Réfléchissez bien et demain matin, intégrez cette nouvelle habitude. Pour plus de facilité, n'hésitez pas à trouver une autre habitude en place déjà automatisée pour en faire votre nouveau déclencheur.

Alors maintenant que vous êtes arrivé à la fin de ce guide, voici les actions à mettre en place :

- Trouvez les habitudes que vous voulez mettre en place
- Décalez votre réveil de 15 min
- Préparez votre environnement pour vous aider le matin
- Trouvez les bons outils pour vous aider à mettre en place vos habitudes
- Commencez dès demain matin !!

Il est très important **d'AGIR MAINTENANT**. Alors j'espère que c'est ce que vous ferez dès ce soir.

N'hésitez pas à me laisser des commentaires sur mon site <http://camillebertaud.com> sur les rituels que vous avez mis en place afin d'en faire profiter les autres personnes et nous dire quels ont été les changements que vous avez pu voir dans votre vie grâce à cela.

Copyright © 2017 – Camille Bertaud – Tous droits réservés.

Retrouvez moi sur <http://camillebertaud.com/>