BONUS

CRÉEZ VOTRE ROUTINE MATINALE

boost up

“IL EST ESSENTIEL DE BIEN COMMENCER N’IMPORTE QUELLE JOURNÉE DE TRAVAIL POUR UN MEILLEUR CONTRÔLE ET DE MEILLEURS RÉSULTATS ET, ÉVENTUELLEMENT, UNE PLUS GRANDE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE. .”

- Lynn Taylor

En petit bonus, je partage avec vous la routine matinale qui mène au succès, du livre « The Miracle Morning » de Hal Elrod !

La façon dont vous commencez votre matinée donne souvent le ton pour le reste de la journée.
Le matin est la partie la plus importante de la journée car c’est le moment où nous avons la chance de recommencer. Un nouveau départ, frais du sommeil de la nuit. À ce moment-là, nos couches psychiques conscientes et subconscientes travaillent toujours activement. Ainsi, nos sentiments de craintes, mépris ou anxiété deviennent plus évidents. Pour cette raison, j’ai compilé six outils de six minutes par jour pour vous aider à éliminer vos émotions négatives et à combattre vos insécurités.

Essayez ces rituels tous les matins et vous verrez votre vie changer pour le mieux :

PREMIÈRE MINUTE - SILENCE

Le silence vous aidera à mieux prendre conscience de vos objectifs et de vos priorités, car vous aurez enfin le temps de vous écouter.
Dans quel état vous réveillez-vous le matin ? Tendu, épuisé, inquiet ou irrité ? Vous devez arrêter les pensées qui hurlent dans votre tête et vous réveiller heureux et détendu. Ce dont vous avez besoin, c'est du Silence – qui ne signifie uniquement pas l'absence de son mais surtout la paix et la tranquillité de votre esprit. Réfléchissez plutôt à ce qui vous rend reconnaissant, méditez ou respirez profondément. Calmez-vous et connectez-vous à vous-même.

DEUXIÈME MINUTE - AFFIRMATIONS

Les affirmations sont utiles pour vous persuader d'être la personne que vous voulez être. La répétition de déclarations positives encourage votre cerveau à accepter ces affirmations comme des faits. Ces dernières sont particulièrement efficaces lorsque vous les utilisez pour remplacer les pensées négatives saboteuses.
Se répéter encore et encore « Je suis fort » vous aidera à développer la confiance qui vous manque dès que vous commencez à croire à ce que vous dites.
Choisissez des déclarations qui résonnent avec qui vous êtes et prononcez les mots pour vous transformez.
Voici une liste d'affirmations positives que vous trouverez utiles dans votre vie quotidienne :

- Je suis capable de surmonter les pensées négatives.
- Aujourd'hui est le jour pour faire un changement.
- J'ai les qualités requises pour réussir.
- Je ne vais pas abandonner.
- Mon corps mérite d'être soigné.
- Le parcours peut être difficile, mais ce n'est que pour une courte période.
- Je suis extrêmement reconnaissant pour les leçons que je vais apprendre aujourd'hui.
- J'ai décidé d'affronter ce problème difficile avec grâce et optimisme.
- J'adore et j'accepte complètement mon corps fort et sain.
- C'est quelque chose dont je suis capable.
- Je m'améliore chaque jour par rapport à hier.
- Je m'aime inconditionnellement et j'ai le droit de me sentir bien.
- Je suis indulgent, doux avec moi-même et avec mes erreurs.
- Je suis entouré de personnes qui me poussent à atteindre la meilleure version de moi-même.
- Je gagnerai de l'argent, car je mérite une vie prospère.
- Je suis créatif et illimité.
- Je crois en mes capacités.

TROISIÈME MINUTE - VISUALISATION

Nous avons tendance à vivre dans le passé et à regretter les choix que nous n'avons pas faits. La visualisation est un outil créatif axé sur l'avenir.
Choisissez d'abord un endroit chez vous, autre que votre chambre et assurez-vous de ne pas vous asseoir sur votre lit (qui a pour fonction de vous endormir). Fermez les yeux, respirez profondément et commencez : Imaginez l'avenir que vous voulez avoir.
Visualisez ce que vous voulez vraiment, qui vous voudriez devenir et ce que vous devez faire. Pensez aux objets, personnes et événements que vous souhaitez y voir. Imaginez une situation agréable. Essayez de ressentir autant de choses que possible. Situez-vous dans la visualisation ; en action et en train de profiter de ce moment précis. Cette pratique reliera votre avenir souhaité avec la réalité de votre présent.

QUATRIÈME MINUTE - ÉCRITURE

Tenir un journal chaque jour, de façon structurée vous permettra de vous concentrer sur ce que vous avez accompli, ce pour quoi vous êtes reconnaissant et ce que vous vous engagez à faire mieux demain.
Procurez-vous un journal et choisissez un format — numérique ou traditionnel. S'il est traditionnel, assurez-vous de le ranger dans un endroit sécurisé où personne n'y aura accès. Le but du journal est de vous assurer un espace dans lequel vous êtes absolument honnête et vulnérable.

Alors commencez à écrire ! Il existe deux techniques de tenue de journal efficaces :
1. Écrivez automatiquement tout ce qui vous vient à l'esprit, sans y penser. Pas de filtres, pas de restrictions.
2. Matérialisez et documentez vos pensées et vos idées et essayez de leur donner un sens. Cette technique aide également à mettre le doigt sur ce qui vous travaille.

CINQUIÈME MINUTE - LECTURE

La lecture requiert de l'autodiscipline et est un entraînement pour votre cerveau.
La lecture conduit à une sagesse accélérée. Avant de commencer un nouveau livre, essayez d'anticiper vos attentes par rapport au livre en question. Lisez surtout des livres que vous voulez lire au lieu de livres que vous êtes censé lire.
Pendant cette minute, lisez un ou deux passages d'un livre ou d'un article. Essayez de penser à la façon dont cela se rapporte à votre nouvelle journée et à la façon dont vous pouvez l'utiliser aujourd'hui.

SIXIÈME MINUTE - CARDIO

Enfin, levez-vous et bougez pendant 60 secondes. Vous pouvez faire n'importe quel exercice cardio rapide comme des jumping jacks, des burpees, ou simplement des pompes ou des abdominaux. Vous devez augmenter votre fréquence cardiaque pour générer de l'énergie. Nous avons tendance à croire que moins nous bougeons, plus nous économisons de l'énergie. Ceci est faux ! En utilisant votre énergie physique, même durant 1 minute seulement, cela favorise votre circulation sanguine et remplit vos cellules d'oxygène. Votre niveau d'énergie augmente considérablement et vous donne plus de force. Vous vous sentirez alors en pleine forme pour démarrer votre journée.

6 minutes ! C'est tout ce que je vous demande !

6 minutes semblent insuffisantes pour transformer votre vie. Cependant vos 6 premières minutes sont plus puissantes que vous ne pouvez l'imaginer. Non seulement vous réussirez à faire un peu de chaque activité mentionnée plus haut, mais vous développerez surtout vos capacités physiques, mentales, et spirituelles.
Croyez-moi, j'ai adopté cette routine moi-même et j'ai remarqué la différence.
Alors je vous lance un défi !!
6 minutes, chaque matin, pendant 30 jours.
Écrivez-moi (e-mail ; DM sur Instagram ou LinkedIn) et dites-moi comment ça se passe !
PS : Ne remettez pas à plus tard ! Demain c'est jour 1!

Notez que vous pouvez personnaliser ces six pratiques quotidiennes en fonction de votre style de vie. Consacrez plus de temps à chaque pratique si vous pouvez vous le permettre, si vous en ressentez le besoin et si vous sentez que cela vous aide.

PRÊT?
ALLEZ GO!