

# SUIVI

*Je change mes habitudes*





# Pourquoi ?

**Il m'a suffi de lire quelques lignes sur un blog pour me dire : pourquoi pas moi ? Pourquoi ne pas changer quelques habitudes pour voir ?**

*Au début j'étais sceptique. Car moins dormir, cela signifiait imposer à mon corps et à mon esprit un rythme différent, qui ferait forcément quelques ravages.*

*Mais au fil des jours, c'est devenu facile, voire vital de se lever tôt. Toutefois, je ne me levais pas tôt juste pour le plaisir. Je voulais me faire plaisir à moi !*

*C'est le moment où je peux m'occuper de moi. J'ai tout de même pris la peine de préparer ce précieux temps pour qu'il me soit pleinement profitable.*

*Prendre une heure le matin pour glander ne m'apparaissait pas de grand intérêt...*

*On dit qu'il faut 21 jours pour installer une habitude... eh bien, voyons ça !*



# Comment ?

**Comme toute expérience, il faut des conditions précises : pourquoi me lever plus tôt le matin et prendre ce temps pour moi ?**

*C'est donc ainsi que tout commencera : je chronomètre mon temps pour le rendre le plus personnel possible. Je choisis des activités courtes qui me plaisent et que je programme à réaliser le matin.*

*Ce temps matinal ne doit pas servir en vain. Il doit conditionner ma journée pour qu'elle soit le plus efficace et agréable possible.*

*Mon but premier est d'être plus productive la journée et d'avoir des objectifs bien définis.*

*Mon corps me fait bien comprendre que je ne suis pas efficace le soir et encore moins la nuit, alors, autant utiliser intelligemment le matin ! Vous me suivez ? En route !*

# Jour 1

Réveil à 6 h, levée à 6 h 10

**Ressenti : douloureux. Maison pas rangée et yeux qui piquent !**

En ce premier jour, j'ai choisi de répartir mon temps selon les modalités suivantes :

- ▶ 10 minutes : concentration, relaxation. Mais ce fut compliqué, car les idées et les pensées m'ont littéralement sauté dessus !
- ▶ 10 minutes : réflexion sur mes objectifs de la journée. J'ai retenu : *terminer ce que je commence !*
- ▶ 10 minutes : 3 affirmations personnelles. J'ai retenu : je prends soin de moi – j'aime le reflet du miroir – je réussis ce que j'entreprends.
- ▶ 20 minutes : sport. J'avoue que je ne suis pas une grande sportive, mais j'ai décidé de m'y mettre. J'ai lancé un programme de 20 minutes que j'ai réussi entièrement... :)
- ▶ 15 minutes : lecture. Après l'effort, le réconfort. Je me suis posée sur le canapé pour me reposer et bouquiner pendant 15 petites minutes.

Il est 7 h 15 et c'est le moment de réveiller la maisonnette pour emmener la petite troupe à l'école...

Pendant que les enfants s'occupaient d'eux-mêmes sous la surveillance de leur papa, j'ai pris une bonne douche bien chaude pour m'attaquer à cette journée productive.

## **Bilan du jour 1 : 23 h 30**

Je me sens fatiguée, mais contente de ma journée. J'ai pu terminer 90 % du travail entamé.

Je suis sortie à une réunion du club d'entreprises et je me sens vannée, mais heureuse !

Demain, j'aimerais bien garder des minutes pour écrire...

# Jour 2

Réveil à 5 h 49, levée à 6 h 5

**Ressenti : douloureux. Léger mal de tête suite à problème d'endormissement (pleine lune). Réveil plus long, et courbatures !**

En ce second jour, j'ai choisi de répartir mon temps de la façon suivante :

- ▶ 10 minutes : concentration, relaxation. J'ai appliqué la technique de Laure avec des massages des oreilles pour soulager la nuque. Cela m'a permis de faire diminuer le mal de tête. Terriblement agréable !
- ▶ 10 minutes : mes objectifs de journée. J'ai choisi : passer un très bon moment avec Évelyne.
- ▶ 10 minutes : 3 affirmations personnelles. J'ai retenu : cette journée sera une très belle journée – je maîtrise ma concentration tout au long de la journée – je plante les graines de la connaissance.
- ▶ 20 minutes : sport. Ah ! je sais d'où viennent mes courbatures. En plus, ce soir, j'ai piscine... Le dodo de ce soir sera, je l'espère, rapide !
- ▶ 15 minutes : lecture. Mon moment préféré. Je pense que j'aurai terminé mon livre d'ici la fin de la semaine.

Il est 7 h 20. J'ignore où sont passées les 5 minutes perdues, mais ce n'est pas grave. Je m'en vais réveiller tout le monde, mais visiblement la lune a perturbé ma famille. « Il fait bien chaud dans mon lit, je vais y rester. » Lino, 5 ans...

## **Bilan du jour 2**

Je suis très fatiguée. Mon corps résiste au changement. Il n'apprécie pas que je le chahute. Les courbatures sont douloureuses et une super migraine s'est installée à partir de 11 h. J'ai pris un médicament, mais je vaincrais !

Toujours pas de place pour écrire, mais ça va venir !

# Jour 3

Réveil à 6 h, levée à 6 h 20

**Ressenti : difficile, mais moins douloureux. La fatigue est assez présente, mais je tiens bon ! Endormissement tardif malgré mon corps fatigué...**

En ce troisième jour, j'ai décidé d'y aller relax. Hier était assez intense en sportivité alors ce matin, je prends du temps calme.

- ▶ 10 minutes : relaxation. Sans stress, j'ai laissé toutes les idées se bousculer dans ma tête. Les discussions d'hier ont travaillé pendant la nuit et j'ai des tas d'idées créatives qui me sautent dessus. J'ai donc décidé de tout noter à la volée. Je reprendrais ma liste dans quelques jours pour l'étudier et classer les idées dans les catégories qui me conviennent.
- ▶ 5 minutes : mon objectif de la journée est simple. J'ai envie d'écrire pour mon livre toute la matinée. D'ailleurs, j'ai décidé que le mercredi matin sera désormais consacré à mon livre. Il devrait avancer un peu maintenant !
- ▶ 5 minutes : 3 affirmations personnelles du jour : je peux faire tout ce que je veux ! - je peux écrire un chapitre entier ce matin ! - mes petites graines poussent doucement.
- ▶ 20 minutes : sport. Ah non, pas de sport ce matin parce que je n'ai pas envie.
- ▶ 15 minutes + 20 minutes : lecture pour la détente et le bien-être.

Il est 7 h 20 (ne faites pas de calcul, il manque des minutes qui m'ont servi à préparer le petit déjeuner, faire un brin de toilette et respirer à mon rythme) et je m'en vais réveiller ma famille. Tout le monde dort à poings fermés...

## **Bilan du jour 3 : 23 h 30**

Je me sens fatiguée, mais je n'arrive pas à m'endormir le soir. J'ai beau me coucher tôt, le sommeil me fuit. Pourtant mon corps me signale bien qu'il est fatigué... mais pas ma tête !

# Jour 4

Réveil à 5 h 55, levée à 6 h 35

**Ressenti : la force a manqué pour sortir du lit. On m'avait prévenue, mais là, c'est dur. Je me suis motivée avec des pensées positives et c'est parti !**

Ce quatrième jour est dans le « désordre » par rapport aux autres jours. J'ai donc commencé par :

- ▶ 20 minutes de sport : ça m'a fait beaucoup de bien. J'ai bougé et à la pesée, j'ai vu -1,1 kg... cool !
- ▶ 15 minutes de lecture reposante.

C'est tout. Je n'avais plus de temps pour me relaxer et me concentrer. Pas d'objectif donc ; pour aujourd'hui, si ce n'est l'objectif global de terminer ce que je commence.

Je garde également à l'esprit que je dois planter mes graines !

## **Bilan du jour 4 : 22 h**

Je suis couchée tôt, mais le sommeil n'est toujours pas au rendez-vous ! Je me suis finalement endormie à 23 h...

Réveil à 4 h 38... cauchemar de petit bonhomme. Impossible de me rendormir.

# Jour 5

Réveil à 4 h 38, levée à 6 h

**Ressenti : moins de fatigue, mais toujours ce mal de tête qui persiste à jouer les piverts dans mon crâne !**

Ce matin, pas vraiment de problème pour me lever à 6 h puisque Petit Bonhomme de 5 ans a fait un cauchemar terrible qui l'a obligé à venir nous réveiller. Du coup, prête à 6 h pour :

- ▶ 10 minutes : massage et relaxation. Moment de détente et prise d'un médicament contre la migraine qui bataille pour s'installer durablement.
- ▶ 20 minutes : écriture. Les idées sont de plus en plus nombreuses dans ma tête. J'ai donc trouvé un système pour construire une chasse au trésor géante pour les enfants du bourg en mai 2017. Le système fonctionne aussi bien pour 10 enfants que pour 60 ! Je suis assez fière de moi !
- ▶ 25 minutes : sport. Je me suis défoulée comme une tigresse devant la télé. J'ai passé un excellent moment en bougeant. J'y prends goût. Je me suis même surprise à penser que je devais me lever pour faire du sport. #esprit-es-tu-la ?
- ▶ Pas de lecture aujourd'hui. Finalement ça me manque. Je garderai des minutes pour faire de la lecture.

**Bilan du jour 5 : 20 h 30**

La journée a été longue, mais ça va.



# Jour 6

Réveil à 7 h, levée à 7 h 10

Ressenti : courbatures, un peu de stress.

Aujourd'hui, c'est samedi. J'ai donc décidé de me lever une heure plus tard que le reste de la semaine. J'en ai quand même bien profité le temps que les enfants se lèvent.

- ▶ 10 minutes : relaxation et massage des bras.
- ▶ 30 minutes : sport. Étonnamment j'ai senti une plus grande difficulté à faire 30 minutes au lieu de 20 minutes. Ces 10 minutes supplémentaires ont été douloureuses, mais j'ai tenu. Les exercices que j'ai choisis pendant les 10 dernières minutes étaient intenses : développés et abdominaux. Mais ça fait du bien.
- ▶ 10 écriture : j'ai écrit sur des feuilles ce que j'avais envie. Encore plein d'idées qui se sont ajoutées à ma longue liste ! Cool

Nous allons accompagner la petite à un plateau de foot et j'ai trouvé une énergie inconnue pour faire un mini match de foot avec Lino. J'ai couru sans être essouffée !

## Bilan du jour 6 :

Euh... j'ai dormi 5 heures cette après-midi. Je me suis couchée à 14 h 40 pour me réveiller à 19 h !!!! Je ne l'ai pas vu venir.

# Jour 7

Réveil à 9 h, levée à 9 h

**Ressenti : pas de suivi aujourd'hui. C'est dimanche et je n'ai pas envie de me lever tôt... je reste au lit, boules quies dans les oreilles...**

Aujourd'hui, c'est dimanche. Donc c'est repos. Je ne vais pas faire de sport ni de suivi particulier.

Activités manuelles avec les enfants. On coud une licorne avec des chaussettes Kawaiï. ça leur plait beaucoup.

Ensuite, à partir de 14 h 30, direction Rochefort pour participer à des jeux de société. Livia a joué avec moi et Lino avec son papa. Le fait de faire une pause m'a manqué. Le stress est monté plus rapidement dans mon corps.

## **Bilan du jour 7 : 23 h 30**

J'ai pris beaucoup de plaisir à me poser dans le canapé en soirée pour profiter d'une soirée calme.

Je n'ai pas le blues du dimanche soir parce que je sais que demain je me lève tôt et que je parviendrai à me concentrer sur mon travail.

# Jour 8

Réveil à 6 h, levée à 6 h 10

**Ressenti : cauchemar à 4 h 44. J'ai fait ensuite beaucoup de rêve et j'avais peur de manquer le réveil. Dans mes rêves, je ne parvenais pas à faire les exercices de sport.**

Ce huitième jour est un premier palier. Mon programme suivi :

- ▶ 10 minutes : méditation, relaxation, respiration. C'est un moment doux qui détend les muscles. J'ai senti l'air passer dans mes poumons, mais aussi dans d'autres parties de mon corps. Étrange, mais agréable.
- ▶ 15 minutes : sport. J'ai fait des exercices doux aujourd'hui, des étirements et un peu d'abdominaux.
- ▶ 20 minutes : lecture. Moment toujours aussi agréable. J'ai même envie de prendre un livre lié au travail pour me plonger dans une lecture pro. Dans le même temps, j'aime le fait d'avoir un moment de lecture plaisir le matin. Comme je n'arrive pas à lire le soir... mieux vaut garder ce plaisir matinal de lecture.

Petite remarque : étant très peu sportive, je me surprends à trouver une motivation à me lever pour faire du sport. Un peu comme le besoin de prendre une dose de chocolat, mais là c'est le sport. C'est grave docteur ?

## **Bilan du jour 8 : 23 h 30**

Journée énergique et bien remplie. Le soir, je me sens fatiguée. Je vais me coucher plus tôt le soir, car je pense que je manque de sommeil... en tout cas, j'en ai la sensation.

# Jour 9

Réveil à 6 h, levée à 6 h 10

**Ressenti : je suis surprise d'avoir de moins en moins de mal à me lever. Toutefois, je dois me forcer à me lever rapidement, car si je traîne au lit, je me rendors.**

Ce matin, le moral n'est pas vraiment au beau fixe. Mais j'attaque tout de même ma journée par :

- ▶ 10 minutes : concentration, relaxation. Difficile. Dès que je commence à chercher la concentration et la détente, le sommeil revient... je passe à la suite rapidement !
- ▶ 5 minutes : réflexion sur mes objectifs de la journée. Aujourd'hui, j'ai internalisé 3 objectifs : faire mes devis – écrire un billet pour mon blog – répondre à Magalie pour son nouveau projet.
- ▶ 5 minutes : 3 affirmations personnelles. J'ai retenu : je garde une posture de pouvoir – je reste concentrée un maximum – je plante mes graines professionnelles.
- ▶ 15 minutes : sport. Bof, aujourd'hui, j'ai juste envie que ça finisse vite.
- ▶ 20 minutes : lecture. Ah, que j'aime me replonger dans ce livre. L'auteur est vraiment bien. :)

## **Bilan du jour 9 :**

Je vais me coucher tôt. Je sens que mon corps pioche dans les réserves.

# Jour 10

Réveil à 7 h, levée à 9 h 30

**Ressenti : Aïe ! Pas moyen de me lever ! Les enfants étaient fatigués, moi aussi, monsieur aussi. Donc personne ne s'est levé finalement.**

Donc aujourd'hui, c'est plat. J'ai quand même bougé un peu et fait mes 20 minutes de sport.

J'ai plusieurs éléments qui me travaillent en ce moment et je pense que ça m'épuise. Faut que je fasse le tri dans mon esprit.

**Bilan du jour 10 : 23 h 30**

Il est temps de dormir. J'ai les yeux qui piquent. J'ai également de la tension dans la nuque.



# Jour 11

Réveil à 6 h, levée à 6 h 10

**Ressenti : Réveil doux, mais ça pique encore les yeux. Il me faut toujours 10 à 15 minutes pour émerger et réussir à me concentrer.**

Le premier cap a été passé, mais je ne sens pas l'habitude s'installer pour autant. Mes deux écarts de lever y sont peut-être pour quelque chose. Bon, commençons par attaquer la journée par :

- ▶ 10 minutes : concentration, relaxation. C'est plus facile de faire le vide dans ma tête et de me concentrer sur ma respiration. Les pensées semblent flotter et disparaître d'elles-mêmes. Je ne parviens pas à retenir mes idées. Elles se sauvent rapidement les coquines ! Je me sens un peu triste par rapport à la journée d'hier, aux nouvelles que j'ai reçues et aux personnes que j'ai rencontrées.
- ▶ 10 minutes : mes objectifs de la journée. Mes objectifs sont simples : écrire mes billets de blog et terminer ma boîte à petits bonheurs pour une amie chère. Au boulot !
- ▶ 10 minutes : 3 affirmations personnelles. J'ai retenu : je vais faire de grandes choses – je montre un chemin aux gens que j'aime – je savoure mon propre chemin de vie.
- ▶ Pas de sport aujourd'hui. Je le ferais sûrement plus tard dans la journée.
- ▶ 35 minutes : lecture.

## **Bilan du jour 11 : Minuit**

Toujours aussi compliqué de se coucher tôt... on va y arriver hein !

# Jour 12

Réveil à 6 h, levée à 7 h 30

Ressenti : puissante migraine qui m'empêche d'être opérationnelle ce matin.

Rien !

## **Bilan du jour : 21 h 30**

Grosse fatigue à cause de la migraine. Demain est un autre jour et je compte bien reprendre mon petit rythme !

# Jour 13

Réveil à 6 h, levée à 6 h 20

**Ressenti : j'ai trainé un peu au lit, car la migraine cogne encore un peu dans mon crâne. Mais ça va vite mieux alors c'est parti pour une nouvelle journée.**

Je suis en forme ce matin, malgré le mal de tête persistant. J'ai envie de faire des choses aujourd'hui, et je commence par :

- ▶ 30 minutes de sport : ça fait un bien fou. Surtout quand la balance affiche 1 kg de moins ! les efforts commencent vraiment à payer. Je me sens pleine d'énergie. C'est parti pour les exercices de gym et yoga pour ce matin.
- ▶ 10 minutes : réflexion, détente, respiration.
- ▶ 1 h 30 : écriture de mon roman de SF. La concentration est facile à venir et à l'heure où j'écris ces lignes, j'ai déjà écrit 5 pages.

Vivement la douche, quand tout le monde sera levé.

## **Bilan du jour 13 : 20 h 50**

La journée marathon se termine et j'en suis bien contente. Je suis fatiguée et je sens que mon corps se bat contre le rhume qui voudrait bien s'installer. Une tisane, du miel, un bon bouquin et au lit !

# Jour 14

Réveil à 9 h, levée à 9 h 30

**Ressenti : Je ne mettais pas tromper. J'ai des microbes qui tentent de s'installer. J'ai donc décidé de rester au lit me reposer ce matin.**

Pour ce 14<sup>e</sup> jour, c'est dimanche. Ce matin, je n'ai pas fait de sport ni de méditation. J'ai toutefois décidé que cette journée sera cool et sans stress.

Vers 11 h 30, tout le monde s'est habillé et nous sommes allés chiner dans une bourse aux jouets. Nous avons trouvé des vêtements, des jouets et des jeux, pour quelques euros.

Ensuite à 18 h, je suis allée donner un coup de main pour ranger la grande salle de la bourse aux jouets. Côté sport j'ai été bien servie. Les courbatures provoquées par les microbes sont de plus en plus grandes.

Vers 21 h, je me suis posée dans le lit et j'ai mis mon cerveau en pause. Mais la méditation de fin de journée semble avoir moins d'impact sur moi que celle du matin.

## **Bilan du jour 14 : 22 h**

Je suis dans mon lit et je fais le vide dans ma tête et mon corps. J'ai envie de me reposer et de bien dormir pour attaquer ce lundi sans stress.

# Jour 15

Réveil à 6 h, levée à 6 h 30

**Ressenti : petite fatigue, mais moins de courbatures. Le rhume recule. Je dois avouer que le rythme s'installe moins facilement que je ne l'aurai voulu. Passé le 10e jour, on m'avait promis que je n'aurais presque plus de difficultés à me lever, mais ce n'est pas le cas.**

Aujourd'hui, c'est lundi, et il faut un froid de canard. Heureusement que Monsieur avait programmé l'allumage du chauffage avant mon entrée dans le salon. Ça fait du bien !

- ▶ 20 minutes : sport. Direct j'attaque pour me réveiller. Le temps de tout mettre en place et de lancer le programme de sport, je commence seulement à 6 h 50... pas grave. Bonne nouvelle : la balance annonce même un chiffre en baisse ! C'est excellent pour le moral.
- ▶ 10 minutes : détente et relaxation. J'en profite pour me détendre tranquillement avant que lundi ne commence vraiment. Respiration, méditation et douceur de massage. Les épaules restent tendues à cause des courbatures de la maladie. Mais je vaincrai !
- ▶ 5 minutes : objectifs. Donc au menu du jour, ce sera : faire le plan de mon ebook formations - ébauche du catalogue de formations - Rédaction d'une page academy – textes clients et factures du mois !

## **Bilan du jour 15 : 20 h 45**

Cette journée se termine enfin. Les petits ont mangé un truc qui leur a donné un surplus d'énergie... je peux enfin m'installer devant un bon film et un chocolat chaud.



# Jour 16

Réveil à 6 h, levée à 6 h 15

**Ressenti : en plus d'une gymnastique sportive, il faut s'appliquer une gymnastique mentale, surtout quand le réveil sonne. Je me suis sentie retomber dans le sommeil rapidement après le réveil...**

16e jour de changement de mode de vie matinal. Pour commencer, je sens que je suis en train de gagner contre les microbes. Les courbatures ont reculé et le nez ne coule plus :) J'ai donc attaqué par du sport pour bien me réveiller et profitez de ma petite heure perso.

- ▶ 21 minutes : sport. Entre la gym et le yoga, le matin est sportif, mais ça fait beaucoup de bien le matin. Surtout que la balance annonce encore un chiffre en baisse. C'est supra cool.
- ▶ 15 minutes : écriture. J'ai décidé de consacrer quelques minutes à mon projet de roman, mais j'avoue que ça n'a pas été très productif. J'ai à peine eu le temps de relire le dernier chapitre écrit et ajouter 2 petits paragraphes. Il faut que je trouve un autre moment pour écrire...
- ▶ 5 minutes : objectifs. Aujourd'hui, j'ai pas mal de choses à faire, mais je vais commencer par écrire des billets de blog pour les amoureux, ensuite poursuivre le catalogue des formations en rédaction web et pour finir entamer mon nouvel ebook :) Vaste programme.

## **Bilan du jour 16 : 20 h 30**

Je sens une grosse fatigue et des yeux qui piquent.  
Je ne vais pas me coucher trop tard ce soir ! Bonne nuit !

# Jour 17

Réveil à 7 h, levée à 7 h 10

Ressenti : normal...

Aujourd'hui, j'ai décidé de ne pas me lever trop tôt et de ne pas faire de sport, car je dois faire une prise de sang a jeûne.

J'ai déjà testé l'activité (même normale) sans rien dans le ventre et ça a donné lieu à un gros malaise.

Je mangerai donc après la prise de sang et je tâcherai de faire un peu de méditation en soirée.

Si j'ai le courage, je me lancerai dans 20 minutes de sport, mais je dois faire les courses alors on va dire que l'activité physique ne manquera pas !

**Bilan du jour 17 : 21 h 30**

Je ne vais pas tarder à aller me coucher. Je suis fatiguée et je n'ai pas envie de tirer sur la corde !

# Jour 18

Réveil à 6 h, levée à 6 h 15

**Ressenti : bien dormi, plutôt en forme et de bonne humeur (c'est plus facile quand on a réglé les problèmes la veille hein !)**

Pour une journée pleine d'activité, d'écriture et choses à faire, j'ai commencé par prendre 15 minutes pour me réveiller tranquillement. Ce temps m'a permis de préparer mon petit déjeuner, de me détendre un peu et de décoller mes yeux, de préparer les affaires de step (la balance, lancer la console, etc.)... Ensuite, j'ai attaqué ma journée avec :

- ▶ 21 minutes : sport. Pourquoi 21 minutes ? Tout simplement parce que j'utilise la Wii Balance Board et que j'ai choisi un programme doux qui dure 21 minutes... la dernière minute est la plus longue. Ce matin, je me suis surprise à penser : c'est bientôt fini, là ? Parce que j'en ai un peu marre. Demain, il faut que je change mon programme parce que je m'en suis lassée, je crois !
- ▶ 15 minutes : lecture. Toujours pas terminé ce livre de SF, mais il est intéressant. En même temps, 15 minutes de lecture, ce n'est pas grand-chose. J'aurai volontiers prolongé cette activité de 30 ou 40 minutes.

Voilà, il est déjà l'heure de se préparer et de réveiller la famille. Il est 7 h 30. Je vais préparer le petit déjeuner pour tout le monde et pendant qu'ils déjeunent j'en profite pour prendre ma douche...

**Bilan du jour 18 :**

Je

# Jour 19

Réveil à 6 h 15, levée à 6 h 20

**Ressenti : en forme. D'ailleurs j'ai réussi à me lever très facilement.**

Aujourd'hui, journée sportive... J'ai décidé de me bouger.

- ▶ 5 minutes : concentration, relaxation. J'ai volontairement écourté ma dose de concentration parce que j'ai pris 10 minutes pour prendre un bon petit déjeuner.
- ▶ 10 minutes : 3 affirmations personnelles. J'ai retenu pour aujourd'hui : me concentrer toute la journée – me détendre pendant la pause méridienne - terminer au moins 3 projets.
- ▶ 30 minutes : sport. Les 10 dernières minutes étaient très longues, et douloureuses. Mais ça m'a fait beaucoup de bien. En revanche, mes ados sont encore contractés à l'heure où j'écris...
- ▶ 15 minutes : lecture. Allongée sur le canapé, j'ai profité de ces quelques minutes pour poursuivre la lecture de mon livre. Je suis presque au bout et je pourrais faire une critique sous peu. Je suis assez contente.

## **Bilan du jour 19 :**

Je suis fatiguée ce soir et il est tout juste 21 h. Je viens de terminer mon chapitre 3 et ça clôt mon 3e projet du jour ! Je suis très contente de ma journée.

# Jour 20

Réveil à 6 h, levée à 6 h 30

**Ressenti : Légèrement courbaturée ce matin, j'ai du mal à me lever. Mais ce n'est pas grave, ça n'entamera pas ma journée !**

Avant-dernier jour du test : aujourd'hui, je suis courbaturée et fatiguée, mais je compte bien terminer mon test d'habitudes convenablement.

- ▶ 10 minutes : concentration et relaxation. Ce temps est nécessaire ce matin. J'ai besoin de me réveiller tranquillement.
- ▶ 10 minutes : réflexion sur mes objectifs de la journée. J'ai inscrit dans mon bujo (bullet journal) mes objectifs en utilisant une page tracker. Ça fonctionne plutôt bien. Je les coche au fur et à mesure de la journée.
- ▶ 20 minutes : sport. Au bout de 15 minutes, j'en peux plus, mais je tiens bon. Je compte bien terminer les 20 minutes nécessaires. J'ai décidé que mon taux de concentration dépendait de ces 20 minutes... :)
- ▶ 15 minutes : lecture. C'est un moment que je me garde précieusement, car je souhaite vraiment finir ce livre demain !

## **Bilan du jour 20**

Il est 20 h 30, je termine mon texte et je vais regarder un bon petit film de science-fiction pour me détendre ce soir. Pas d'ordi...



# Jour 21

Réveil à 6 h, levée à 6 h 15

**Ressenti : mes yeux piquent et il me faut du temps pour me réveiller...**

Dernier jour de l'expérience de changement des habitudes. J'avoue que le levé est toujours difficile.

- ▶ 15 minutes : concentration. J'ai pris du temps pour me réveiller tranquillement et me concentrer sur ma respiration. Mes yeux sont restés plusieurs fois fermés. Le sommeil me guette.
- ▶ 10 minutes : réflexion sur mes objectifs de la journée. Je me suis fixé 3 objectifs : terminer un texte pour l'academy, faire de la promotion pour mes formations, écrire un billet pour mon blog littéraire.
- ▶ 20 minutes : sport. Ouh... ça réveille, mais ça courbature vachement... mais j'ai tenu bon. Les 20 minutes sont terminées et je me sens bien. Ma concentration va se booster naturellement !
- ▶ 15 minutes : lecture. Objectif atteint : je viens de terminer la dernière page de mon bouquin. Il me restera à rédiger mon avis sur ce livre que j'ai adoré...

## **Bilan du jour 21**

Voilà, dernière soirée à dresser le bilan de ma journée. Ça va me manquer... mais je compte bien poursuivre l'expérience, car elle m'a été bénéfique !



## Bilan de ces 21 jours de changement d'habitudes

# Mon bilan

### 21 jours plus tard... que puis-je en tirer ?

Après 21 jours à me lever tôt, je me sens plus motivée et plus performante dans la journée. Toutefois, je constate que le manque de sommeil a un gros impact sur ma concentration et ma capacité à fournir des travaux complexes.

Si je veux poursuivre l'expérience, ce que je compte bien faire, il faut que je trouve le moyen de me coucher plus tôt et de respecter un nombre d'heures de sommeil acceptable (entre 6 h et 8 h pour mon petit corps).

J'aime le moment du sport. Le matin donne d'excellents résultats sur le moral.

Choisir des objectifs m'a permis de rythmer ma journée. C'est très important pour terminer mes projets les uns après les autres.

La lecture est un moment qui m'a permis de terminer un livre de plus de 400 pages, avec 15 minutes par jour... pas mal ! Bon ce n'est pas suffisant pour mes présentations, mais c'est un temps précieux.

**Bilan** : Je vais poursuivre l'expérience bien que le levé est un peu compliqué à 6 h...

Francecopywriter

Audrey SCHOETTEL – rédactrice & formatrice

05 17 81 00 05 – [www.francecopywriter.fr](http://www.francecopywriter.fr)

