

**DEVENEZ 2X PLUS
PRODUCTIF
GRÂCE À
VOTRE ROUTINE
DU SOIR**

1. LA RÉFLEXION

Posez-vous ces 3 questions simples

- Qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui pour lequel je suis reconnaissant(e) ?
- Quelles actions m'ont permis de progresser vers mes objectifs ?
- Quels ajustements puis-je envisager pour améliorer la situation ?

Ces interrogations équilibrent la reconnaissance des aspects positifs et la quête d'amélioration personnelle.

2. LA DÉCONNECTION

**Pensez-vous pouvoir garer une voiture
qui roule à 110 km/h ?**

Si la réponse est non, ne demandez pas l'impossible à votre cerveau. Arrêtez le charger de travail et de vidéos toute la journée.

- Éteignez l'ordinateur.
- Éteignez votre téléphone.
- Laissez votre cerveau ralentir.

3. LA PLANIFICATION

Une journée réussie se prépare dès la veille.

Avant de vous coucher le soir, notez vos trois priorités essentielles.

Ce petit geste donne l'impulsion nécessaire pour démarrer demain avec confiance.



4. LA RESPIRATION

Chaque jour, nous effectuons près de 20 000 respirations.

Pourquoi ne pas en exploiter quelques-uns pour en faire de véritables instants de pause détente ?

Adoptez la méthode 4-7-8 :

- Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes.
- Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
- Expirez lentement pendant 8 secondes.

Cet exercice simple aide à apaiser l'esprit et à libérer le stress.

5. LA LECTURE

La lecture est un bon moyen de calmer son esprit avant de se coucher.

Si les livres de développement perso sont trop stimulants, essayez la fiction.

(Je suis en train de lire "Un monde immense" en ce moment.)

Cela peut être un grand changement au début, mais c'est l'une des meilleures habitudes que vous pourrez acquérir.

FAITES CES 5 CHOSES
APRÈS 19H
ET VOTRE VIE NE SERA
PLUS JAMAIS LA MÊME

- Réfléchir
- Se déconnecter
- Planifier demain
- Respirer
- Lire



LAQUELLE
APPLIQUEZ-VOUS
DÉJÀ ?

