

ANNÉE 2024

2024 ma boîte à outils



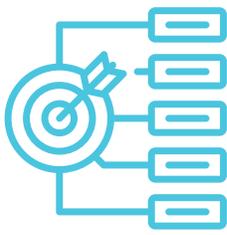
**VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE ANNÉE
PORTEUSE DE SENS ET DE RÉUSSITES**

MA BOTTE À OUTILS



INSTAURER DES ROUTINES QUI FONT SENS





1 TROUVER L'OBJECTIF QUI VOUS MOTIVE

Pourquoi adopter une routine du matin ou du soir ? C'est LA question à se poser avant de se créer de bonnes habitudes. Un conseil : trouvez un ou plusieurs objectifs réalisables que vous avez vraiment envie d'atteindre.



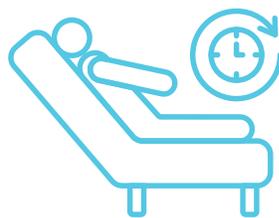
2 ADOPTER UNE OU DES ACTIVITÉS QUI VOUS FONT PLAISIR

Demandez-vous ce que vous adorez faire, quelle est cette activité pour laquelle vous ne trouvez jamais de temps. Est-ce juste bouquiner avec un bon thé, courir pendant une heure dans la nature, pratiquer la méditation, entretenir sa créativité ?



3 TROUVER LE MOMENT DE LA JOURNÉE QUI VOUS CORRESPOND

Le miracle morning n'est probablement pas fait pour tout le monde : selon vos habitudes, votre routine s'intégrera mieux le matin au lever, pendant les pauses au bureau ou le soir. Identifiez le moment quotidien durant lequel vous vous sentez disponible et en mesure d'être au calme.



4 PRENDRE LE TEMPS ET RALENTIR LE RYTHME

Voilà le facteur le plus difficile à mettre en place dans une routine, qu'elle soit matinale ou en fin de journée... Trouvez le temps, ou plutôt : prenez-le.



5 PENSER À VOTRE CORPS, MAIS SURTOUT À VOTRE MENTAL

Intégrer dans son quotidien de bonnes habitudes pour soi peut passer par l'attention portée à son corps : soins, alimentation saine, sport quotidien. Mais il est tout aussi important de prendre soin de son mental car sans lui, le stress peut nous paralyser. Le mental : **c'est le 1% qui change tout.**

CONSTRUIRE SA ROUTINE

Actions - Activations - Pensées - Images mentales - Discours internes - Respirations

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

TO-DO LIST JOURNALIER

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DIMANCHE

NOTES

CONTINUE !

**CULTIVER,
PRATIQUER
ET EXPRIMER
LA GRATITUDE**





Je pratique et j'exprime
LA GRATITUDE :

1

QUOI ?

La gratitude est le sentiment de reconnaissance envers ce que l'on a, ce que l'on vit, ce que l'on reçoit. Elle consiste à reconnaître et à apprécier les expériences positives de la vie, que ce soit petit, grand, tangible ou même abstrait.

2

POURQUOI ?

Pratiquer la gratitude contribue à une amélioration d'un état d'esprit plus positif et impacte notre physique notamment la réduction du stress.

Elle développe la connaissance de soi et en particuliers de nos émotions. Elle renforce nos capacités de résilience.



COMMENT PRATIQUER

Cultiver la gratitude : la pratiquer régulièrement (ou quotidiennement) pour l'ancrer

1

ÉCRIRE POUR REMERCIER

Chaque jour, prenez quelques minutes pour écrire trois :
les 3 meilleurs moments de votre journée
3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
Cela vous permet de vous concentrer sur les aspects positifs
de votre vie, même les plus simples.

PARTAGER LA JOIE

2

Partagez ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Cela favorise
les conversations positives et renforce les liens sociaux avec
une personne de votre famille, un.e collègue ou un.e ami.e

3

SE PROJETER DANS LE BONHEUR

Fermez les yeux et visualisez un moment de votre vie pour
lequel vous êtes reconnaissant.
Essayez de ressentir avec vos sens les émotions agréables
associées à cette expérience.

TROUVER LE POSITIF

4

Pratiquez la gratitude en cherchant les leçons apprises lors
des moments difficiles de votre vie. Prendre conscience et
reconnaître ce que chaque moment traversé vous a apporté
renforce votre résilience.

5

EXPRIMER LA GRATITUDE

Prenez l'habitude de remercier les personnes qui ont un
impact positif dans votre vie. Que ce soit par des mots, des
gestes comme le sourire, ou des actes de gentillesse, cela
renforcera vos relations.

JOURNAL DE GRATITUDE

DATE: _____

L M M J V S D

MES TROIS (3) GRATITUDES DU JOUR

AUJOURD'HUI JE ME SENS :

MES TROIS MEILLEURS MOMENTS

ACTION DE GENTILLESSE

AFFIRMATION POSITIVE

VISUALISATION JOURNALIÈRE

MES PRIORITÉS

■ _____
■ _____
■ _____
■ _____
■ _____

CE QUE JE PEUX MIEUX FAIRE DEMAIN

IDENTIFIER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

ACCEPTATION ET EXPRESSION



IDENTIFIER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

MON INDICATEUR ÉMOTIONNEL

- Sur ces couleurs, écrivez les principales émotions ressenties dans votre journée.
- Mettez une notation en partant de 0 ou "pas de ressenti" à droite à 10 "extrêmement intense" à gauche



QUELS SONT MES RESENTIS CORPORELS

QUELLES SONT LES RAISONS DE CES ÉMOTIONS

CE QUI POURRAIT M'AIDER À EN FAIRE REDESCENDRE L'INTENSITÉ (SI C'EST NÉCESSAIRE) COMMENT EXPRIMER MON ÉMOTION ?

Prendre conscience de ses émotions et les accepter, comprendre ce qui les déclenche, apprendre à les exprimer sont autant de facteurs d'une meilleure connaissance de soi.

PS : Nous sommes traversé par une émotion toutes les 7 secondes environ.

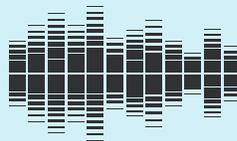
LE PORTRAIT CHINOIS DE MES ÉMOTIONS

Jouons sur la visualisation mentale.

Nommer son émotion : "Si mon émotion était :

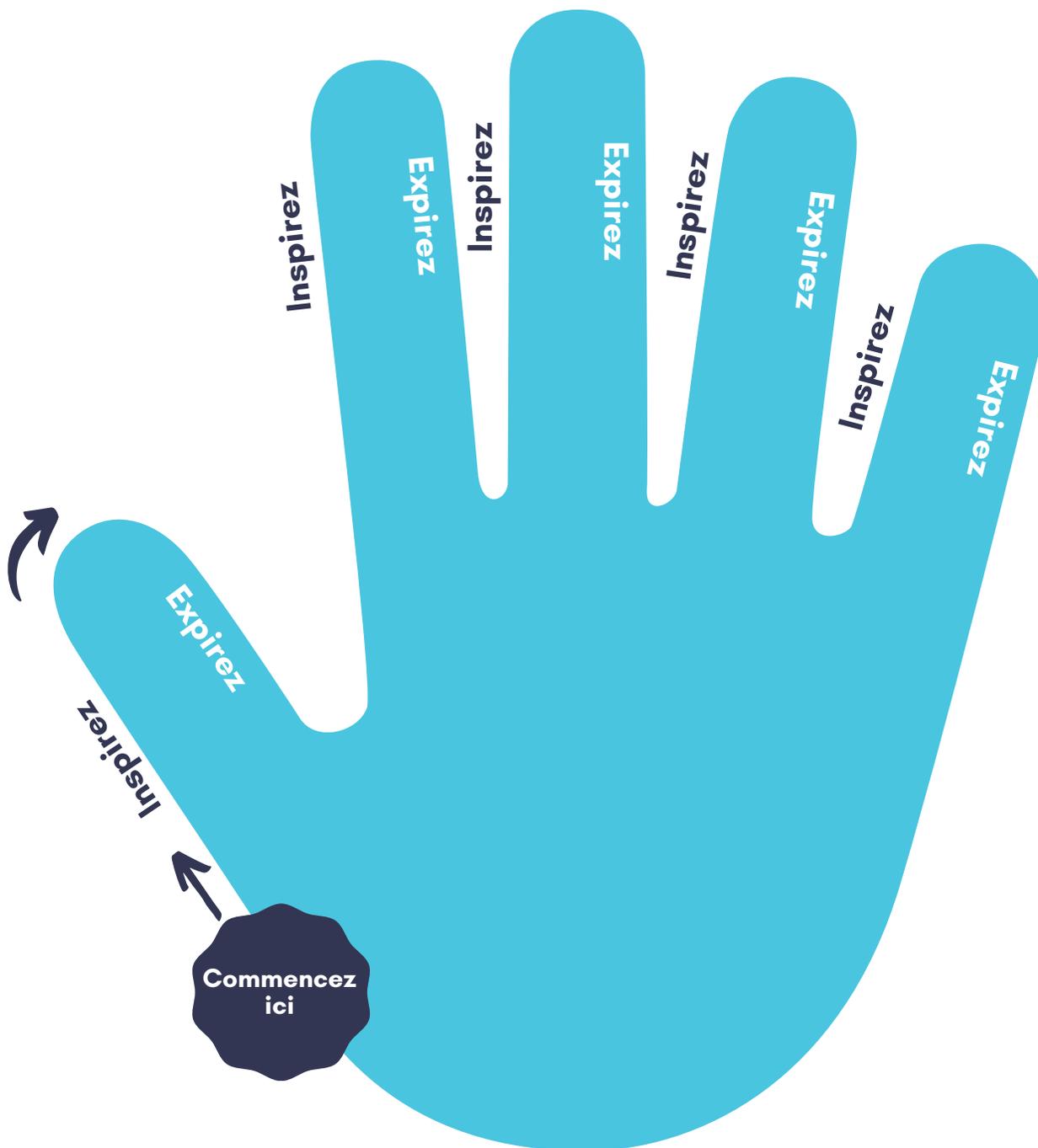
- une couleur
- un animal
- un lieu réel ou imaginaire
- un son, une musique, un bruit
- un aliment





JE ME RECENTRE AVEC CET EXERCICE
DE RESPIRATION SIMPLE

LA RESPIRATION DES CINQ DOIGTS



Vous pouvez utiliser ce dessin ou mieux encore, faites parcourir votre index en suivant les traces de votre main.