



LA

Routine ultime pour être au top

**En tant que parent
et indépendant**

*William
Roy*

ETAPE 1: PRIORISE TON ÉNERGIE, PAS SEULEMENT TON TEMPS

Tout est une question de rythme.

Travailler au bon moment est bien plus efficace que travailler plus longtemps.

Observe tes pics d'énergie.

Es-tu plus productif(ve) le matin ou l'après-midi ? Réserve ces moments pour les tâches complexes ou créatives.

Écoute ton corps.

Si tu es fatigué(e), privilégie des tâches simples ou prends une pause pour recharger les batteries.

Recharge-toi régulièrement.

Fais des micro-pauses de 5 à 15 minutes pour éviter de te cramer. Une marche rapide, un café tranquille, ou quelques respirations conscientes suffisent.

Pourquoi ça marche ?

Ton énergie n'est pas infinie.

En respectant tes rythmes naturels, tu fais mieux en moins de temps.

Et quand t'es à plat ? Une pause vaut mille fois mieux qu'un effort forcé



ETAPE 2 : LA ROUTINE DIY DU MATIN

Une routine, oui, mais pas une prison.

Crée un rituel d'ouverture qui s'adapte à ton humeur et ton énergie.

Crée un menu d'activités.

Imagine ta routine comme un buffet où tu choisis selon ton besoin :

- Lecture inspirante,
- 10 minutes de respiration,
- Quelques étirements ou une marche rapide.

Adapte selon ton état du jour.

Si tu es plein d'élan, attaque une tâche importante. Si tu te sens fatigué(e), privilégie un moment calme pour te recentrer.

Prends 5 minutes pour toi.

L'idée ? Ouvrir la journée sur une action positive, sans te forcer à cocher une liste.

Pourquoi ça marche ?

Une routine modulaire te donne de l'élan sans culpabilité. Chaque matin, tu choisis ce qui te fait du bien. Résultat ? Tu avances sans pression et avec plus d'énergie.



MENU D'ACTIVITÉS POUR UNE ROUTINE DIY

Voici une liste d'idées pour piocher selon ton humeur, ton énergie, et le temps disponible. Chaque action est courte, simple, et impactante.

Module Énergie Physique : Pour réveiller ton corps

- Étirements express : 5 minutes pour détendre tes muscles.
- Mini-séance de sport : 10-15 minutes d'exercices au poids du corps (pompes, squats, planche).
- Danse libre : Mets une musique qui te motive et bouge comme si personne ne te regardait.
- Marche rapide : 10-20 minutes pour clarifier ton esprit et activer ton énergie.

Module Clarté Mentale : Pour organiser tes pensées

- Gratitude express : Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) aujourd'hui.
- Intention du jour : Écris une phrase qui résume ce que tu veux ressentir ou accomplir.
- Décharge mentale : Pose tout ce qui te passe par la tête sur papier, sans filtre.
- Lecture inspirante : 10 minutes d'un livre ou d'un article qui t'élève (business, développement personnel).

Module Focus : Pour booster ta productivité

- Plan rapide : Écris tes 3 priorités clés de la journée.
- Session Deep Work : Bloque 25 minutes pour avancer sur une tâche essentielle (sans distractions).
- Check rapide : Note une action rapide pour déléguer ou avancer sur un projet bloqué.



Module Émotionnel : Pour te connecter à toi-même

- Respiration consciente : 5 minutes de respiration profonde (inspire 4 secondes, retiens 4, expire 4).
- Écoute musicale : Ferme les yeux et savoure une chanson qui t'apaise.
- Journal émotionnel : Note une émotion que tu ressens et ce qu'elle t'apprend sur toi.
- Connexion spontanée : Envoie un message sincère à un proche juste pour lui dire que tu penses à lui.

Module Créativité : Pour nourrir ton esprit

- Griffonner ou dessiner : Même si tu es nul, laisse tes idées prendre forme sur le papier.
- Brainstorm solo : Liste 10 idées folles pour un projet ou une envie qui te passionne.
- Écriture libre : 10 minutes pour écrire sur un sujet qui t'intéresse, sans pression de résultat.

Module Relaxation : Pour calmer ton esprit

- Méditation guidée : Utilise une app comme Calm ou Insight Timer pour 5-10 minutes.
- Pause thé ou café : Prends une boisson chaude et savoure-la, sans distractions.
- Visualisation : Imagine une scène où tu te sens épanoui(e) et en pleine réussite.

Comment l'utiliser ?

- Chaque matin, choisis 1 à 3 modules selon ton temps et ton état d'esprit.
- Ne te fixe pas d'ordre précis : laisse-toi guider par ce qui t'attire le plus.
- Adapte : Ce menu est ton point de départ. Ajoute ou modifie des activités pour qu'elles collent à tes besoins.



ETAPE 3 : APPRENDS À CONCLURE

Bien finir compte autant que bien commencer

En maths, on te dit toujours de fermer les parenthèses que tu ouvres, Ben dans la vie active c'est pareil.

La routine de cloture

Quels gestes, pensées et déplacements tu peux réaliser qui vont te faire dire que ta journée est finie?

Exemple : Fermer l'ordi et la porte.

Si tu as un bureau c'est plus simple mais même si tu bosses dans ton salon, fermer l'ordi et conscientiser ça est déjà un pas vers la clôture du sujet dans ton esprit.

Prends des notes pour ton toi futur

Plus tu dois réfléchir pour te rappeler ou tu en étais moins tu es productif. Prends des notes pour reprendre exactement où tu en étais sans effort.

Pourquoi ça marche ?

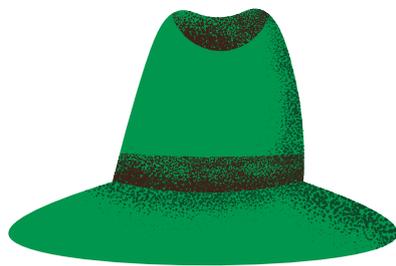
Ton cerveau est un coquin.

Il aime garder en tête ce qu'il pense inachevé (comme cette chanson coupée en plein milieu qui reste en tête).

Plus tu lui prouve que c'est fini, plus tranquille tu es.



**Prends ce qui
fonctionne pour
toi, et fais de
l'équilibre une
réalité.**



— WR —

SI CET EBOOK T'A PLU :



**J'accompagne
les entrepreneurs à créer
la vie exceptionnelle qu'ils
recherchent.**



WR
