

Fiche de préparation : mise en place d'une bonne habitude

L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude.

— Aristote

Bonne habitude à travailler (*ex. courir une fois par semaine*) : _____

ÉTABLISSEZ VOTRE POURQUOI

Quelle raison vous pousse à mettre en place cette habitude ?

(*ex. pour être en bonne santé*) _____

Pourquoi cette raison est-elle importante pour vous ?

(*ex. la santé me donne de l'énergie*) _____

Mise en place d'une bonne habitude



Répétez l'exercice de "pourquoi cette raison est-elle importante" autant que nécessaire jusqu'à arriver à une raison cruciale pour vos priorités :
(ex. *l'énergie me permet d'écrire mon roman*) _____

SUPPRIMEZ UNE MAUVAISE HABITUDE

Identifiez une mauvaise habitude qui fait obstacle:

(ex. *je regarde des vidéos au lieu d'aller courir le dimanche matin*) _____

Pourquoi perpétuez-vous cette mauvaise habitude ?

(ex. *je travaillais le samedi quand j'étais étudiante, et le dimanche matin était mon moment de repos*) : _____



Mise en place d'une bonne habitude



Comment pourriez-vous régler la cause de cette mauvaise habitude ?
(ex. je ne suis plus étudiante et j'ai d'autres moments de repos) _____

Note : ce plan peut inclure une stratégie complète pour gérer des émotions remontées à la surface - tenir un journal, en parler, consulter un professionnel...

PLANIFIEZ LA NOUVELLE HABITUDE

Liste de tout ce qu'il vous faut pour démarrer :
(ex. tenue de sport, baskets, pochette pour téléphone...)

<input type="checkbox"/>	_____



Mise en place d'une bonne habitude

PLANIFIEZ LA NOUVELLE HABITUDE

- Quand allez-vous pratiquer cette habitude? _____

- Notez-le dans votre agenda maintenant.
- Avez-vous besoin de faire quelque chose pour préparer cette habitude ? (ex. acheter des chaussures de sport) _____

- Si oui, planifiez-le dans votre agenda maintenant.
- Que pouvez-vous préparer avant de commencer ? (ex. sortir mes affaires de sport la veille au soir) _____

Extra tip : Tenez vos engagements envers vous-même pour construire votre confiance en vous. Commencez petit et augmentez à mesure que vous prenez confiance dans votre capacité à vous y tenir.



florieteller

Suivez votre curiosité :

<http://www.lanifeenlair.com/>