**COMMENT BATIR MA ROUTINE MATINALE ET DU SOIR ?**

Pensez à ce que vous ressentez actuellement dans vos soirées. Est-ce calme ou chaotique ? Paisible ou pressé ? Présent ou frénétique ? Décrivez votre routine du soir actuelle.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pensez à ce que vous ressentez actuellement le matin. Est-ce calme ou chaotique ? Paisible ou pressé ? Présent ou frénétique ? Décrivez votre routine matinale actuelle.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comment est-ce que je veux que mes soirées (nuits) se déroulent ?

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comment est-ce que je veux que mes matins se déroulent ?

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Vos réponses vont varier en fonction de situation actuelle. Si vous venez d'avoir un bébé, vous avez probablement un désir différent de ce que vous voulez que vos matins ressemblent à celui d'avant bébé, n'est-ce pas ? Penchez-vous sur votre réalité actuelle !**

En ce moment, quels obstacles m'empêchent d'avoir le genre de soirée que je désire et comment je lève ces obstacles ?

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

En ce moment, quels obstacles m'empêchent d'avoir le genre de matinée que je désire et comment je lève ces obstacles ?

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Bon, maintenant que vous avez identifié ce qui doit être corrigé dans vos routines actuelles du soir et du matin, voyons maintenant ce que vous voulez faire. Beaucoup de gens ne suivent pas les routines du matin et du soir parce qu'ils ne savent pas quelles activités faire et/ou parce qu'ils ne savent pas pourquoi ils font les activités qu'ils ont choisies.**

**C'est souvent le cas lorsque les gens essaient de simplement copier la routine de quelqu'un d'autre. Vous devez le créer en tenant compte de votre saison, de votre vie, de votre situation - et non de celle de votre voisin, du collègue de votre sœur ou de qui que ce soit d'autre.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ROUTINE DU MATIN**  **Les routines du matin:**  **~ Vous dynamisent**  **~ Vous positionnent pour être responsable de la façon dont vous commencez votre journée (ce qui crée également une dynamique pour le reste de la journée)**  **~ Vous équipent pour vous approprier votre état d'esprit et donner le ton pour le reste de votre journée** | | | |
| **Activités qui me dynamisent mentalement** | **Activités qui me dynamisent spirituellement** | **Activités qui me dynamisent émotionnellement** | **Activités qui me dynamisent physiquement** |
|  |  |  |  |
| Je veux me réveiller à \_\_\_\_. Je veux terminer ma routine matinale à \_\_\_\_. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEMPS** | **ACTIVITES** | **NON NEGOTIABLES (que je dois faire même si je ne fais pas les autres)** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ROUTINE DU SOIR**  **Les routines du soir vous :**  **~ Vous préparent à une bonne nuit de sommeil**  **~ Vous positionnent pour bien vous préparer le lendemain**  **~ Vous équipent pour être présentes et sereines le soir** | | | |
| **Activités qui me détendent mentalement** | **Activités qui me détendent spirituellement** | **Activités qui me détendent émotionnellement** | **Activités qui me détendent physiquement** |
|  |  |  |  |
| Je veux commencer ma routine du soir vers : \_\_\_\_ Je veux être au lit vers : \_\_\_\_ | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEMPS** | **ACTIVITE** | **NON NEGOTIABLES (que je dois faire même si je ne fais pas les autres)** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |