Irène de Mon-Agenda-Bien-Etre.com

01

4 Etapes efficaces pour Booster son Energie !

SOIGNER SON QUOTIDIEN

Comment créer son programme bien-être & booster son énergie !

02

AMÉLIORER SON AGENDA

Tout projet majeur nécessite du temps, pourtant c'est ce manque de temps et d'organisation qui brise la motivation et empêche de maintenir la nouvelle habitude

DES ASTUCES EFFICACES DE SEULEMENT 15 MINUTES

Car oui comme le dit le vieux dicton "Qui veut voyager loin, ménage sa monture" alors allons y "petits pas par petits pas" !

PROGRAMME POSITIF

S'amuser est indispensable pour maintenir sa motivation face à un changement de vie

03

Avant de démarrer, faire le point sur :

SA DISPONIBILITÉ

Trop souvent nous n'atteignons pas notre objectif, car nous voulons trop faire de choses en même temps...sauf que la journée ne fait que 24H...Eh oui ...même en s'organisant à fond ça ne changera pas :-)

SON NIVEAU DE STRESS

Le stress fait partie de notre époque et de nos vies "modernes". Par contre cela passe inaperçu, jusqu'à ce que notre corps nous envoie un message d'alerte (troubles digestifs, insomnies, migraines...)

SA SANTÉ

La santé n'a pas de prix, il ne faut pas passer à côté d'une carence ou d'une pathologie grave ! Donc quand un message d'alerte arrive, écoutez le ! Cela semble banal mais nous verrons plus loin si tu as mis ta santé un peu de côté...

Sa disponibilité

04

IDENTIFIER "LES VOLEURS DE TEMPS"

Voleurs de temps ? Je suis sûre que cela te parle. Ce sont ces activités que tu réalises et qui après les avoir exécutées ne t'apportent aucune satisfaction. Pire ! Ces activités t'éloignent de ton objectif d'avoir une vie plus douce, qui t'anime et te rend joyeu(ses)x. En effet ces "voleurs de temps" t'énervent, te fatiguent, voir te plongent dans un état de spleen et t'empêchent de réaliser les activités qui te tennaient à coeur.

EXERCICE :

L'exercice que je te propose a pour objectif de t'aider à les identifier et optimiser tout ce qui est chronophage, afin de ne plus gaspiller ton temps.

Remplis le rapport d'activité hebdomadaire que je te joins (page suivante), la semaine **avant de démarrer** ton "programme bine-être".
A la fin de la semaine, je te propose de surligner les voleurs de temps, puis pointer les plus chronophages pour toi.
Une fois ces voleurs de temps identifiés, essaie de les supprimer, si cela n’est pas possible…oui parfois tout n’est pas possible malgré notre bonne volonté… essaie d’affaiblir ces voleurs de temps !
Comment? En essayant de les déléguer, réduire le temps qui leur est alloué, être plus efficace, changer de méthode, lâcher prise....

RAPPORT D'ACTIVITE HEBDOMADAIRE

Je fais le point sur ma disponibilité

05

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:00							
08:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							

Remplie ce rapport AVANT de commencer ton programme et raye ce qui n'a pas de sens par rapport à ton objectif !

MON-AGENDA-BIEN-ETRE.COM

Son niveau de stress

06

PRÊT(E) POUR UN PETIT TEST ?

Je te propose ici, afin d'évaluer de manière objective ton niveau de pression, de réaliser un test qui utilise l'Echelle de Holmes et Rahe. Cette échelle a été créée en 1970 aux Etats-Unis par les psychiatres Thomas Holmes et Richard Rahe, afin d'évaluer le niveau de stress que l'on est susceptible de subir en **fonction des évènements de sa vie (dans sa vie personnelle ou professionnelle)**.
Chaque évènement potentiellement générateur de stress est associé à un nombre qui sera, en fonction de sa capacité à engendrer du stress, plus ou moins élevé.
Wahou....Plus nous avons vécu ces types d'événements au cours des 12 derniers mois, plus notre score sera important

A noter : Si tu as vécu, à plusieurs reprise, un même évènement, tu dois multiplier les points associés à l'événement par le nombre de fois où tu l'as vécu sur 12 mois.

EXERCICE:

Tu peux télécharger le questionnaire de Holmes et Rahe pour l'imprimer ou le transmettre à un ami

Sa santé

LE BILAN SANTÉ UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE

Même en bonne santé, renouveler régulièrement différents examens et vaccins est indispensable.
Si tu sens une fatigue chronique, que tu as moins de 75 ans et que ton dernier bilan sanguin remonte à plus de 4 ans (hors femme enceinte) l'exercice ci-dessous est pour toi.

EXERCICE :

Prendre RDV chez son médecin généraliste
En fonction de son âge, son sexe et des symptômes, les examens à réaliser ne seront pas les mêmes.
Entre 20 ans et 40 ans: Une visite chez le médecin généraliste **une fois par an** est préconisée, pour vérifier les paramètres biométriques (poids, taille, tension artérielle, etc.).
Mon conseil: Réalise cette visite à la rentré de septembre, te permettra également d'obtenir ton certificat médical d'aptitude à la pratique sportive que tu aura décidé de pratiquer. Une pierre...deux coups !
Après 40 : Pour ton **bilan sanguin**, les points les plus fréquents à checker sont (en sachant que cette liste est à moduler en fonction de l'état de santé et des particularités de la personne): la créatinine (santé des reins), un ionogramme sanguin (vérification des ions sodium, potassium, calcium), la numération sanguine, le dosage de l'hormone TSH (vérification de la thyroïde), la vitesse de sédimentation (recherche d'inflammation), la recherche d'albumine, de sang et de globules blancs dans les urines (analyse urinaire), le bilan hépatique, pour les hommes, un dosage marqueur de la prostate (le PSA).
Mon conseil: Ne pas oublier de vérifier la bonne santé du cœur (ECG), de prendre rendez-vous avec ton ophtalmo (oui les migraines ça ne vient pas que du stress) et gynécologue (frottis, mammographie) pour les dames :-)

Son programme bien-être

4 ETAPES INDISSOCIABLES

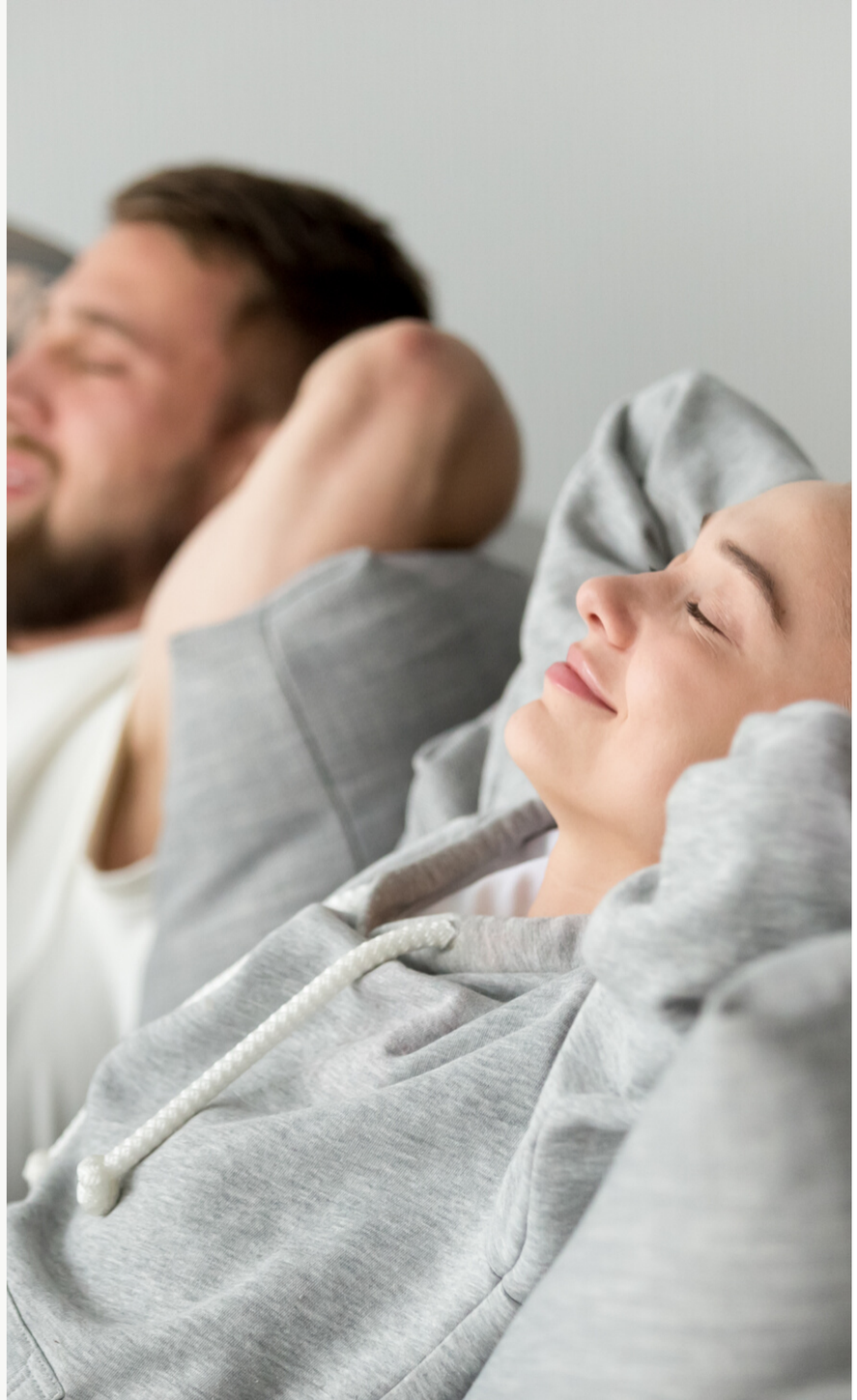
Une fois que tu as allégé ton agenda des tâches inutiles, que tu as réalisé ton check-up "santé", ton agenda et ton esprit commence à être un plus léger ! Tu es enfin prêt à démarrer ton programme bien-être, qui va se dérouler en **4 étapes où on va**:

1 LIBÉRER SON ESPRIT

2 REDUIRE LE STRESS

3 CRÉER UNE EQUIPE

4 PASSER A L'ACTION



Etape 1

Libérer son esprit

10

3 points pour libérer son esprit :

RALENTIR

Passer en slow attitude, se reconnecter à soi, oublier les écrans, vivre au rythme de la nature.
Mon astuce : Vends ta télé !

RESSENTIR

Décrypter ses émotions, apprendre à cultiver l'égobienveillance, ouvrir ses chackras. Se comprendre et n'est pas chose facile…
Mon astuce: Prendre le temps de faire des pauses dans la journée pour se demander…: "De quoi ai-je besoin, de quoi ai-je envie. J'ai soif? Alors je vais boire."

RÉINVENTER

Porter le costume de l'homme ou la femme parfaite ne marche pas ! Viser l'optimalisation et non la perfection est gage de bonheur.
Mon astuce: Les 80/20 viser les 20% qui me donne 80% de satisfaction

Comment je fais ?

JE PLANIFIE !

MON CONSEIL - DE 15 MIN

Planifie ta semaine & **ton jour de planification :-)**

MON ASTUCE

Perso ayant un enfant et vivant en couple avec une personne qui bouge beaucoup, nous essayons de réserver le week-end aux activités en famille, rencontrer nos amis.Donc, planifier le dimanche soir c'est juste pas possible ! J'ai décidé de planifier "la planification" le vendredi, cela me pousse à déconnecter mon cerveau le week-end et de créer un réel "sas de décompression". Ce précieux sas qui manque parfois à de nombreux indépendants et qui les entraine droit vers le Burn Out !

UN OUTIL

Sa To Do List

Zoom

1 OUTIL de choc: Sa To Do List Hebdomadaire

Cet outil permet de lister l'ensemble des tâches à réaliser (dans le domaine pro que perso) que tu vas devoir réaliser dans la semaine à venir.
Prends tes gros et petits projets, arrête toi lorsque tu as fini de te dire "que dois-je faire d'autre?"

Mon conseil: Pour les gros projets, détaille l'ensemble des tâches à réaliser pour les différentes parties du projet. Identifie les tâches que tu peux déléguer et estime le temps que va te prendre chaque tâche. Puis intègre les dans ton agenda. Puis place ta To Do List à la poubelle !

Zoom

Quelle To Do List Choisir ?

Vous trouverez beaucoup de support en ligne, de version imprimable, notamment sur Pinterest.

Personnellement, **j'utilise un support, le Productivator 3000** produit par les éditions Doers Waves.Pourquoi ? Car c'est un support papier. Et étant une personne sensitive, j'aime toucher le papier, prendre un stylo et rayer la tâche "à faire" ! Ahhh vous voyez de quoi je parle ? De cette émotion ressentie lorsque l'on raye une tâche qui était à réaliser et que OUI ! Vous l'avez fait ! Cette émotion associée à la satisfaction d'avoir accompli son travail, sa mission. C'est une sensation très énergisante et qui augmente l'estime de soi ! Et je suis désolée, sur un écran ce n'est pas la même chose.
De plus, t**out est pré-rempli** et c'est propre, c'est donc pour moi **un moyen de gagner du temps** et de ne pas avoir un bout de chiffon qui se balade et qui "in fine" se perdra !

Si cela vous tente, j'ai réussi à obtenir un code promo pour vos premiers achats chez Doers Waves.
CODE PROMO de -5% : taper "M3MABE5"

« Lorsque vous dites oui aux autres, faites en sorte de ne pas dire non à vous-même».
Paulo Coelho

MON-AGENDA-BIEN-ETRE.COM

Etape 2

Réduire le stress

Une fois avoir passé l'ETAPE 1 et enfin avoir libéré ton esprit, en posant par écrit l'ensemble des tâches à réaliser et éliminé les voleurs de temps...Nous allons maintenant nous libérer de ce voleur d'énergie qu'est le STRESS.

Mais qu'est-ce que le stress? Voyons un peu sa définition...

Définition du stress

« Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face"

Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail (EU-OSHA)

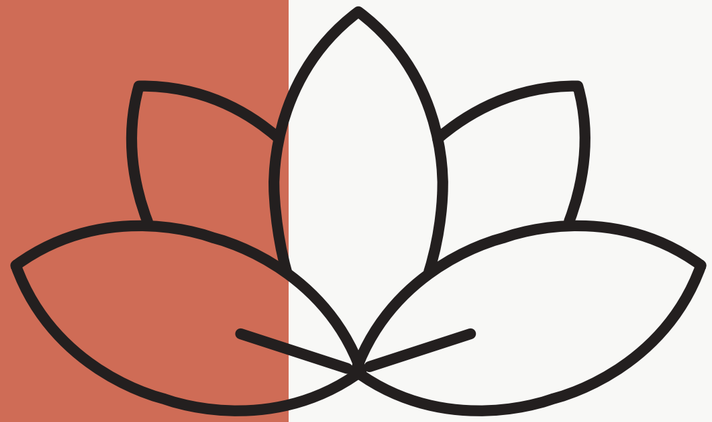
Donc, afin de corriger ce déséquilibre, je te propose de jouer avec des activités qui vont soit **augmenter nos ressources** pour combattre ces contraintes soit **réduire les contraintes perçues** par notre organisme.

Les activités ressourçantes

Comme nous l'avons vu, pour BOOSTER notre énergie, on va **rééquilibrer notre balance énergétique** et faire le plein d'activités ressourçantes.
Afin de réduire efficacement le stress, certaines activités ont clairement montré leur efficacité.
A ce niveau de ton programme Bien-Être, tu commences à comprendre pourquoi on a démarré par faire le vide dans son esprit et organisé son temps.
En effet, en procédant ainsi on a éliminé une des principale cause d'abandon des activités bien-être...Le manque de temps. Or en réalisant l'étape 1, **tu as gagné au moins 1H** pour pouvoir intégrer l'une de ces activités dans ton quotidien.
Ce n'est pas le cas? Alors cela veut dire qu'il va falloir travailler sur la clarté de ton objectif et la priorisation de tes tâches. Si tu te reconnais, contacte moi en message privé, c'est un autre sujet 😆.
Voyons à présent ces fabuleuses activités...

Ma boite à outils
11 activités ressources anti-stress

- Se promener
- Les massages
- Méditer
- Lire
- Voir ses amis ou famille
- Faire du sport
- Ecouter de la musique
- Aider les autres
- Prier
- Pratiquer une activité créative
- Les Gratitudes



Comme tu peux le voir, tu as pas mal de choix ! Le plus important c'est qu'ils sont efficaces 15 Minutes par jour de pratique.

Bien entendu tu peux faire plus ! Mais l'idée ici est de **démarrer en douceur**, afin de tenir sur la longueur.
Cette méthode des "petits pas" ou Méthode Kaisen est une règle de base pour **introduire de nouvelles habitudes efficacement.**

Comment je fais ?

JE FAIS UN CHOIX !

MON CONSEIL - DE 15 MIN

Choisis une activité qui va devenir "ta" nouvelle habitude, ta meilleure amie. Pour moi, c'est la Cohérence Cardiaque

MON ASTUCE

Pour choisir une nouvelle habitude "durable" j'essaie toujours de me poser 4 questions : Est-ce que l'habitude est....

- Evidente ?
- Attirante ?
- Facile à réaliser ?
- Satisfaisante ?

Si l'habitude répond "OUI" aux 4 questions c'est que cette habitude est faite pour moi !
En bref, l'objectif est de supprimer tous les freins, qui te limiteront dans la pratique de ton activité : trop loin, trop cher, trop compliqué, mauvaise ambiance, tenue inappropriée, baby-sitter introuvable…

UN OUTIL

Une vidéo pour démarrer tes premières séances, il te suffit de suivre le lien ! ICI

Zoom

Mon chouchou la Cohérence Cardiaque

La cohérence cardiaque pratiquée régulièrement permet de recentrer ses émotions et réguler ses hormones et ainsi agir efficacement contre son stress. Je que je trouve fantastique avec cet outil anti-stress c'est qu'il est **naturel, rapide et efficace, les résultats sont immédiat !**
Cette méthode crée « un état d'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique »
L'ensemble de notre organisme en profite. Augmentation de l'immunité, de la DHEA (appelée aussi "hormone de jeunesse"), des ondes alpha cérébrales (concentration, apprentissage, mémoire), amélioration de la gestion du poids...

Comment je fais ?
Son principe est simple il se résume à "365" : 3 fois par jour, six respirations par minutes durant cinq minutes.
En détails, cela revient à inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite.

Tu peux utiliser cette pratique en voiture, avant un rendez-vous important, stressant ou après un conflit. C'est nomade, c'est simple et ça prends 5 minutes !

Etape 3

Constituer une équipe

L'union fait la force !

Tu l’as surement déjà constaté, il est plus facile d’aller à la salle de sport ou faire un footing à plusieurs...plutôt que seul(e) ! Ainsi pour être certain, d’avoir une motivation à toute épreuve et tenir tes nouveaux engagements, commence par t'entourer.
En effet, s’accomplir au sein d’un groupe rend l’aventure et la réussite plus agréable et amusante.

Comment je fais ?

JE M'ENTOURE D'ESPRIT GAGNANTS !

MON CONSEIL - DE 15 MIN

Trouve des personnes qui partage les mêmes valeurs et partage avec ton groupe d'entraide au moins 1 fois par semaine, lors de sessions d'1H Max. Ces sessions pourront se faire par téléphone, mais n'oubliez pas de vous retrouver au moins 1 fois par mois afin de ne pas rester dans le "100% virtuel"

MON ASTUCE

Programme ces rendez-vous d'une durée d'1H dans des times blocking où tu es sûre de ne pas déborder et passer ton après-midi au téléphone. Pour les personnes qui aiment beaucoup parler cela peut être rudement utile !

UN OUTIL

Whatapps c'est gratuit, simple efficace. Mais aussi, zoom, messenger

Etape 4

Passer à l'action !

C'est à toi de jouer !

Ca y est tu es prêt(e) ?! Yes c’est partie !
Pour t'aider dans ton lancement et faciliter ton organisation

Je t'ai préparé 2 trames de planning (que tu peux imprimer), que j’ai délibérément laissé vierge, pour que tu puisses y intégrer les activités qui correspondent à TES contraintes quotidiennes et TA personnalité.

Cependant, rassure toi je ne vais pas te lâcher, voici quelques conseils

Comment je fais ?

JE MIXE MES ACTIVITÉS !

MON CONSEIL - DE 15 MIN

Choisis tes activités en fonction de ton niveau d'énergie !

En effet, **toutes les tâches ne te demandent pas le même niveau d'énergie** . De même, **ton niveau "énergétique" varie** et ne sera pas le même en début de semaine ou après 3 jours de déplacements. Même chose à l'échelle d'une journée.
De plus, toutes **les activités "ressources", n'ont pas les mêmes utilités**, la cohérence cardiaque permet de te relaxer alors que la musique ou aider une personne te redonneront l'énergie qui te manquait !

MON ASTUCE

Je classe l'ensemble des activités "bien-être" en 4 catégories afin de n'oublier personne !

Il y a les 3 catégories ressources anti-stress :

- **Energie (NRJ)**: Ici on parle d'activité énergisante, qui te donne la pêche l
- **Relax (R)**: On parle d'activité relaxante qui va te permettre de faire tomber la pression.
- **Merci Beaucoup (MB)** : Ici place aux gratitudes, le matin, le soir...c'est à toi de voir mais minimum 1 fois par jour !

Puis j'y intègre les Tâches Prioritaires (TP): Tu dois identifier les 3 activités “prioritaires” pour atteindre l'objectif de ta semaine et ainsi te dire vendredi…”Ahhh, j’ai été efficace cette semaine" **Un vrai effet boostant pour l'estime de soi !**

UN OUTIL

Ton planner ! Il est découpé en deux, volontairement !
Un pour la semaine et un pour le week-end.
Pourquoi ? Car tu fais peut-être partie de ces personnes qui travaillent AUSSI le week-end. Je ne parle pas que des entrepreneurs mais aussi des ces 27% de ces cadres qui travaillent pendant leurs congés ! J'ai donc volontairement dissocier ces deux parties et se rappeler qu'il faut s'accorder des "sas" de décompression, pour soi, pour sa famille !

UN EXEMPLE

VENDREDI

Appel à mon groupe de soutien

- LE mail à envoyer ou LE RDV à faire !
- Bilan de la semaine
- Plannification

Cohérence Cardiaque

Merci Beaucoup !

Je prends le vendredi comme exemple, non pas parce que je suis Marseillaise et que j'aime le poisson😂, mais parce que c'est le jour de la plannification et c'est LE moment le plus important pour pouvoir être zen le week-end et la semaine à venir !

Donc:

1. Tu estimes ton **niveau d'énergie** des jours à venir (tu peux utiliser la planche d'éléments et icônes que je t'ai préparée). *Pour moi c'est la forme car c'est la fin de la semaine et je fais le bilan avant de passer à des activités "famille et amis"*
2. Place tes **activitées "ressources"**. En fonction de ton niveau d'energie et de tes besoins. Place toujours en début de journée une activitée qui te donne la pêche, qui te boost !
3. Ensuite place tes 3 activités principales. Oui ces 3 actions qui te rapprochent de ton objectif hebdo et qui te rapprochent un peu plus de ton rêve !

C'est à toi !

MA SEMAINE

Activités clés pour prendre soin de soi

Colorie les étoiles quand tu réalises l'activités

32

LUNDI

Musique boostante

- Article Troubles digestifs
- Courier adhérents
- Formation

Lecture

Merci Beaucoup !

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MA BE

MON WEEK-END

Activités clés pour prendre soin de soi

Colorie les étoiles quand tu réalises l'activités

SAMEDI

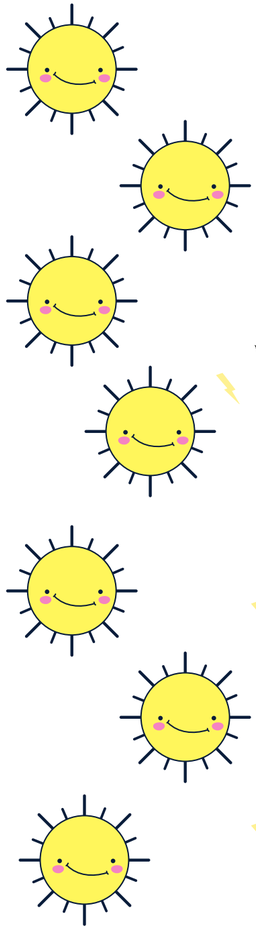
DIMANCHE

NOTES

NOTES

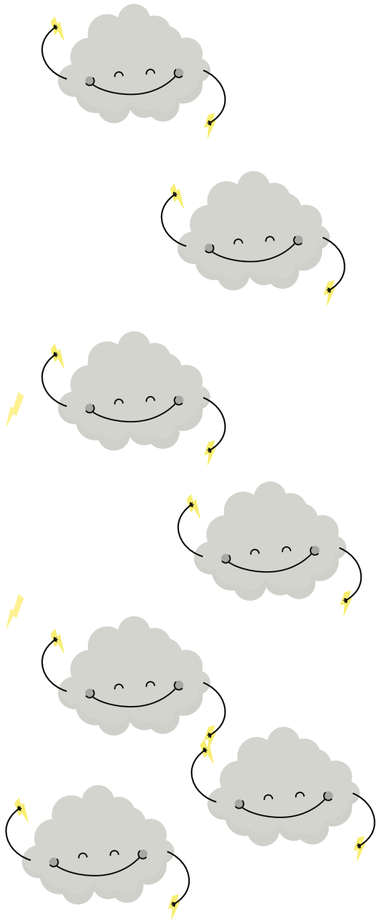
Planche d'éléments et icons à découper

ENERGIE HAUTE



ENERGIE MOYENNE

ENERGIE BASSE

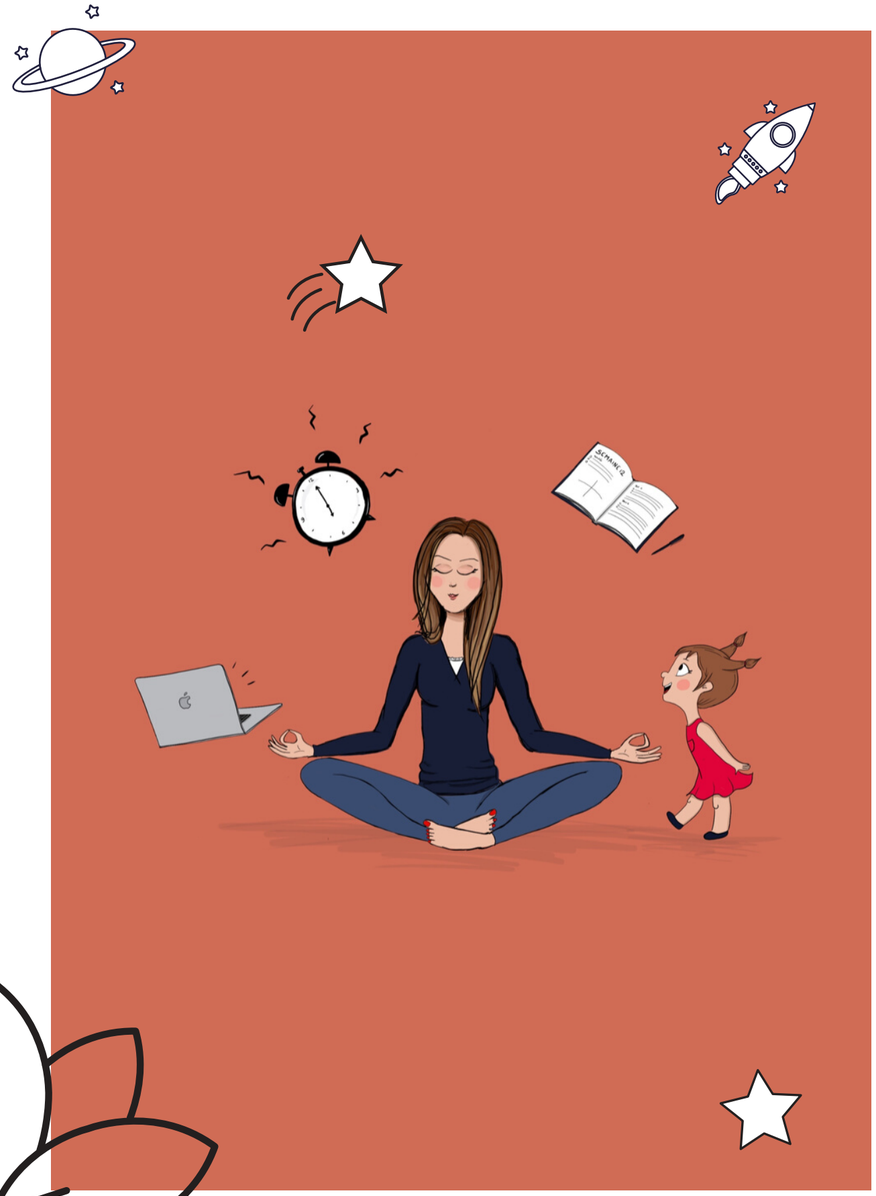


ACTIVITÉ NRJ

ACTIVITÉ MERCI BEAUCOUP !

ACTIVITÉ RELAX

MON-AGENDA-BIEN-ETRE.COM



Pour aller plus loin, approfondir ces techniques et savoir les intégrer dans ton quotidien.
Retrouve-moi sur

MON BLOG :
WWW.MON-AGENDA-BIEN-ETRE.COM

Ou sur...

CLIQUE ICI

CLIQUE ICI

CLIQUE ICI

Merci Laura M de Voyages en Pages qui a réalisé cette illustration
à Unsplash et ses artistes (Andie Gómez-Acebo, iamjiroe, youxventures) pour les photos

Laura M
Voyages en Pages

M A
B E