

## BOOSTER N° 12

### Mettez en place votre rituel Cocktail Booster



#### DESCRIPTIF :

Comment expliquer que dans une même journée de 24 heures certaines personnes sont capables de gérer les enfants, faire leur journée de travail, s'occuper des tâches ménagères quotidiennes, faire les courses, faire du sport, se rendre à leurs activités loisirs, lire... tout en gardant le sourire, en gérant les imprévus et sans se plaindre !?! Alors que pendant ce même temps d'autres personnes parviennent péniblement à assurer leur 8h de travail et faire à manger pour la famille ?

**La clef réside dans la préparation et le démarrage de vos journées !!!  
Partez du bon pied tous les matins.**

Pour y parvenir sans vous poser de question, mettez en place votre **rituel du succès**, votre **Cocktail Booster !!!**

Voici celui que l'on vous propose de mettre en place chaque matin pour doper votre énergie et dynamiser vos journées !

- 1<sup>er</sup> réflexe dès que votre réveil sonne : avant de vous lever, prenez quelques secondes pour **éprouver de la gratitude** pour 3 choses que vous détenez déjà dans votre vie actuelle (Ex : être en bonne santé, être accompagné(e) dans la vie, avoir des enfants, que vos proches soient en bonne santé, avoir un toit sur la tête, avoir de quoi manger tous les jours, avoir un travail, avoir des amis, admirer le lever du soleil,...).
- ⇨ But : démarrer vos journées en ouvrant votre esprit aux émotions positives favorisant ainsi votre enthousiasme.
  
- Tout de suite après, **bondissez de votre lit**, ne traînez pas sous la couette.
- ⇨ But : ne pas se rendormir...
  
- Préparez et buvez votre eau citronnée tiède, prenez un bon et copieux **petit déjeuner** (le repas le plus important de la journée pour faire le plein d'énergie)
- ⇨ But : Faire le plein d'énergie.
  
- Consacrez-vous ensuite **15 à 30 minutes** : soit pour faire du **sport**, soit pour **enrichir votre cerveau en vous formant** (suggestion alternez un jour sur 2).
- ⇨ But : Un corps sain dans un esprit sain pour vous sentir bien et enrichir votre vie.
  
- Terminez ce cocktail Booster en listant les **3 actions que vous souhaitez absolument réaliser dans votre journée**. Notes-les, elles doivent vous accompagner au cours de votre journée.
- ⇨ But : Ne pas vous tromper dans vos priorités, vous assurer de travailler pour vos objectifs et ne pas vous laissez submerger par les sollicitations externes qui ne manqueront pas de vous polluer toute la journée.

<p><b><u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u></b>  <b>40 minutes tous les jours</b> (à mettre en place progressivement, petit à petit).</p>	
<p><b><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></b>                  Un cahier, ou tout autre astuce/support (post-it, agenda...) pour noter vos 3 actions/objectifs quotidiens</p>	<p><b><u>RESSOURCES :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiche booster 6 : <a href="#">Boire un verre d'eau tiède citronnée tous les matins.</a></li> <li>• L'effet cumulé : le livre <a href="#">L'effet cumulé</a> de Darren HARDY, notre article sur le sujet : <a href="#">Testez avec nous l'effet cumulé</a></li> </ul>
<p><b><u>BENEFICES / BIENFAITS :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre dans les meilleures dispositions pour optimiser sa journée, gain de temps</li> <li>• Booster son énergie et son enthousiasme</li> <li>• Définir ses priorités pour ne pas se disperser</li> </ul>	<p><b><u>INCONVENIENTS :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habitude à mettre en place et à conserver dans le temps</li> <li>• Peu faire peur avant d'avoir essayé (on est passé par là)</li> </ul>
<p><b><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></b></p> <p><b>Réaliser vos 3 actions quotidiennes le plus tôt possible</b> dans votre journée. Idéalement commencez par ça.</p> <p><b>Mettez en place votre rituel par étape.</b> Une chose après l'autre, pour ne pas bouleverser vos habitudes trop rapidement et brutalement.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Commencez par les 3 gratitudes du réveil : ne demande pas plus de temps qu'avant (quelques secondes) pas de contraintes associées.</li> <li>2- Le verre d'eau citronnée doit être transparent pour vous à ce jour si vous avez mis en application la fiche booster 6 diffusée depuis plusieurs semaines maintenant... ;-)</li> <li>3- Pour les 5 minutes nécessaires pour écrire vos 3 actions/objectifs à réaliser dans votre journée, avancez l'alarme de votre réveil de 5 minutes. Intégrez ce nouveau rituel, ce nouveau rythme dans votre quotidien pendant 1 semaine.</li> <li>4- Attaquez la 2<sup>ème</sup> semaine en avançant à nouveau l'alarme de votre réveil de 5 minutes supplémentaires. Déroulez votre rituel mis en place la 1<sup>ère</sup> semaine et profitez des 5 minutes supplémentaires pour faire votre sport ou formation quotidien. Gardez ce rythme tous les jours de cette 2<sup>ème</sup> semaine.</li> <li>5- Poursuivez ainsi semaine après semaine en gagnant 5 minutes supplémentaires à chaque fois sur votre temps de sommeil. Sans vous en rendre compte, et sans ressentir de fatigue supplémentaire, vous allez ainsi gagner 35 minutes d'enrichissement personnel petit à petit grâce à <a href="#">l'effet cumulé</a>.</li> </ol> <p><b><u>BONUS :</u></b></p> <p>Pour vous aider à vous lancer, nous vous proposons un <a href="#">imprimé</a> vierge à imprimer pour mettre en place votre Cocktail Booster tous les matins. <a href="#">Cliquez</a> pour le découvrir.</p>	