

# Totale Confiance : Jour 9 – Vos rituels matinaux

**Nous avons besoin de vous au top de votre forme : physiquement, émotionnellement, intellectuellement. Vous devez instaurer des rituels pour inscrire des petites victoires chaque jour et construire votre confiance.**

- ⇒ Vous devez faire en sorte d'être en forme physiquement. Prendre soin de vous. Votre alimentation. D'avoir une activité physique régulière.
- ⇒ Ne vous cachez pas dans la médiocrité. Sortez de ça.
- ⇒ Créer de la réussite autour de vous. De la stabilité, de la sécurité dans votre vie : physiquement, émotionnellement et intellectuellement
- ⇒ Comment vous renforcer physiquement dès le matin ?
- ⇒ Comment vous renforcer mentalement dès le matin ?
- ⇒ Rituels personnels : être « fort » dès le matin
  - Boire 50 cl d'eau en se levant (corps déshydraté)
  - Activer votre système cardio-vasculaire (20 min) : sport
  - Lire / Ecouter un programme de développement personnel ou d'amélioration dans un domaine précis.
- ⇒ Prenez les 90 premières minutes pour vous renforcer physiquement et mentalement.
- ⇒ Rituel professionnel : faire le plus important en premier
  - 1 bloc de temps d'une heure pour abattre le maximum de travail
  - Planifier 2 à 3 périodes de « multitâches allégées » dans la journée
- ⇒ Il faut environs 15 minutes pour retrouver votre niveau de concentration après une interruption.

## Exercices

### Exercice #1

---

**Vos rituels :**

Quel serait en détail mon rituel personnel idéal :

Quel serait en détail mon rituel professionnel idéal :

Quelle serait la plus petite action concrète réalisable pour construire mes rituels matinaux :

## Exercice #2

---

### Action du jour : Organiser votre environnement pour faciliter vos nouveaux rituels

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant.

Ensuite, prenez 10 minutes minimum aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

## Exercice #3

---

### Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez.

« J'aurais une plus grande confiance en moi, si seulement... »