

Je vous montre mon journal - Partie 2

Alors, je vous l'ai promis depuis le début de cette vidéo. Je vais partager avec vous mon journal, je vais vous montrer comment moi, je fais. Et en fait, je n'ai rien inventé, j'utilise un système qui s'appelle *The Five Minutes Journal*. C'est des gens qui ont écrit un livre, (un petit cahier dans lequel vous pouvez écrire) ; le problème, c'est que c'est disponible qu'aux États-Unis ; pour le faire importer en France, ça dure, je crois, deux mois de livraison et le prix de la livraison, c'est deux fois plus cher que le prix du journal (du cahier), donc, moi, ce que j'ai fait, j'ai repris – parce que sur leur site, ils disent quelles sont les étapes et j'imprime ça sur une feuille de papier et je remplis ça tous les jours.

Ça me permet en plus – comme je vous montrerai peut-être plus tard, j'ai un bureau sans papiers – au bout d'un mois, une fois que j'ai toutes mes feuilles, je les scanne et je les jette. Comme ça, je n'ai aucun papier et j'ai tout documenté. Et en fait, il est composé de cinq parties. Ici, toute cette partie... Ça, c'est un jour. Donc, ça, c'était le jour d'hier, le 22/02. Il y a donc trois parties à remplir le matin et deux parties à remplir le soir, c'est pour ça qu'ici-là, – ça, je l'ai rempli ce matin, et il me reste mes deux parties du soir ici à remplir ce soir avant de me coucher.

Donc, moi, ce que je fais dans ma routine matinale, je me lève – et c'est la première chose que je fais – j'écris mes parties en cinq minutes dans mon journal. La première partie, vous donnez trois choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude. Ça, c'est très très puissant parce qu'on a souvent tendance à ne voir que ce qu'on n'a pas, à voir le négatif et se concentrer sur les choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude, eh bien, ça nous permet vraiment de se rendre compte que la vie est déjà belle maintenant, et que même si on doit s'améliorer et travailler pour s'améliorer, nous sommes déjà heureux. Donc, vous voyez, ça peut être plein de choses différentes ; moi, ce que j'ai écrit hier par exemple, trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude, hier, c'était : n°1 : travailler de la maison et de ne plus devoir être salarié ; n°2 : pouvoir passer du temps avec mes enfants ce matin (parce que le matin, je passe beaucoup de temps avec les enfants) et n°3, c'était les communauté Français Authentique et Pas-de-stress. Donc, tous les gens qui me suivent, qui investissent de leur temps pour me suivre et pour me permettre de vivre mon rêve. Donc, merci pour ça ; vous voyez, vous êtes dans mon journal. Ça, c'est la première partie.

La deuxième partie : qu'est-ce qui pourrait faire en sorte qu'aujourd'hui soit une belle journée ? Et encore une fois, trois points. Il suffit tout simplement de réfléchir en se disant : « Quelles sont mes trois priorités pour la journée ? » Moi, j'écris là – vous le voyez peut-être ici en arrière-plan : sur mon tableau, j'ai toujours mes trois tâches les plus importantes de la journée (je les documente sur ce tableau) et ici, le matin, je me dis : « Quelles sont les trois choses qui feront qu'aujourd'hui sera une belle journée ? » Et là, ce que j'ai écrit aujourd'hui : « Créer trois vidéos pour Pas-de-stress » – ce que je suis en train de faire ; « Avoir du temps



calme avec les enfants ce soir et Céline ma femme » et n°3 : progresser en Yoga – parce que ce matin j'avais une séance de Yoga et j'essaye de m'améliorer. Donc, voilà les trois choses qui me permettront de passer une belle journée. Et ça, c'est super parce que le soir, vous revoiez. Moi, ce soir, avant de me coucher, je vais revoir ça, je vais dire : « Ah, est-ce que j'ai progressé en Yoga ? Oui ou pas trop ? Est-ce que j'ai fait mes trois vidéos ? Oui ? » Donc, ça va me rendre heureux de voir que les choses qui me semblaient être les plus importantes ont été accomplies.

Troisième chose que je fais le matin – troisième point : c'est des affirmations. Ça, j'en parle dans [mon livre digital Les quatre pilules pour une vie sans stress](#). Je vous recommande de visiter la page du livre parce que c'est un petit peu le manuel de référence de Pas-de-stress où je partage tout un tas de choses puissantes pour limiter votre stress et avoir une vie plus heureuse et je parle des affirmations. Donc, sans entrer dans les détails, les affirmations, c'est... – parce que je rentre dans le détail dans le livre digital et qui vient avec la version audio. En gros, les affirmations, ce sont des choses que vous vous affirmez afin de programmer votre inconscient. J'explique les mécanismes dans le livre – je ne vais pas prendre le temps de le faire maintenant – mais ça vous permet de programmer votre inconscient pour faire en sorte qu'il croit ce que vous lui dites – il faut bien sûr rester crédible – mais qui fait en sorte que ce que vous affirmez soit imprégné dans votre mémoire. Ça dépend des jours : parfois, j'ai des choses très précises et aujourd'hui, mes deux affirmations, c'était : la première chose : je suis heureux. Comme je vous le disais, on a souvent la tendance à oublier ça mais si vous êtes en bonne santé, si votre famille est en bonne santé... Moi, je me considère comme étant heureux, comme ayant de la chance d'avoir plein de choses à ma disposition, de vivre mon rêve, etc. Il faut se le rappeler [et] se dire : « Johan, tu es heureux. » C'est très bon parce que parfois... On est tous des êtres humains et en tant qu'êtres humains, on veut toujours plus ou on veut toujours autre chose.

On a toujours tendance à vouloir creuser pour s'améliorer ; je pense qu'on est programmé génétiquement pour ça mais il faut savoir se poser et se dire : « Je suis déjà heureux. » Ça, c'est ce que je me suis dit ce matin et la deuxième chose, c'est : « Je suis calme et serein. » Vous voyez ? Parfois, ce sont des choses très très générales, parfois, ce sont des choses plus précises. Donc, voilà, vous voyez ? Ça, ça me prend à peine cinq minutes le matin de remplir ça. Et le soir, juste avant de me coucher – là, comme je vous le dis, j'ai documenté ça ce matin, je documenterai ces deux parties-là ce soir juste avant de me coucher et ce sont trois belles choses qui me sont arrivées aujourd'hui. Donc, hier – aujourd'hui, je ne l'ai pas rempli, ce sera ce soir juste avant de me coucher – j'ai écrit : « J'étais à l'aise à la piscine » parce qu'en plus du Yoga, j'essaye d'apprendre à nager correctement. Hier, j'étais à la piscine, j'étais à l'aise ; j'avais l'impression d'avancer vite – c'est relatif à mon niveau mais j'étais content, donc, je l'ai écrit.



La deuxième chose : très bon temps de qualité avec ma famille parce qu'après avoir travaillé, j'ai pris un café avec ma famille ; pendant que mes enfants goûtaient, on a passé du super temps ensemble. Et le troisième point : j'ai été productif parce que j'ai eu l'impression d'avoir fait toutes les choses que je voulais faire. Donc trois superbes choses qui me sont arrivées aujourd'hui.

Et enfin, deux points qui sont : qu'est-ce que j'aurais pu faire aujourd'hui pour rendre la journée encore meilleure ? C'est ce que je vous disais au début : c'est important de voir ce qu'on peut faire de mieux, comment on peut s'améliorer. Parfois, c'est dur de l'admettre, c'est dur de le dire mais je trouve que cet exercice est très puissant et hier j'ai écrit : « Être plus strict sur mon heure du repas du midi » parce que je veux toujours manger à midi pile, sinon, ça décale toute ma journée et hier, j'étais plongé dans mon travail et j'ai mangé à 12:40. Ce n'est pas grave mais c'est une chose ... Si ça me gêne et ça décale mon après-midi et ça fait que j'ai moins de temps ou ça décale ma journée, ce n'est pas bon, donc, je préfère être ferme là-dessus et me dire : « Ça, Johan, tu aurais pu faire ça mieux. » Et la deuxième chose, c'est « moins de distraction l'après-midi » – j'ai eu pas mal de distractions ; j'aime travailler de façon focalisée et hier j'ai eu tendance à pas mal regarder ce que je me disaient les membres de Français Authentique et Pas-de-stress sur Facebook, etc. Et parfois, si je me dispute avec Céline ou si je m'énerve après les enfants – ça arrive de plus en plus rarement grâce également à ce procédé – eh bien, je vais le noter. Je vais me dire : « Non, ce n'est pas bien » et la fois d'après, peut-être qu'au moment de m'énerver, je vais penser : « Ah non, Johan, tu sais que ce n'est pas bien, etc. »

Donc, voilà, c'est la puissance du journal. Désolé si cette vidéo a été un peu trop longue mais j'espère en tout cas vous avoir convaincus de l'importance d'avoir un journal et j'espère que je vous ai inspirés. Merci d'avoir regardé cette vidéo. Ce que je vous propose de faire, c'est de venir échanger avec moi. Vous vous rendez sur la [page Facebook de Pas-de-stress](#) (vous tapez « pas-de-stress » sur Facebook), vous aimez la page et vous commentez. Parlez-moi de votre journal – vous êtes de plus en plus nombreux à interagir avec moi mais j'aimerais que vous soyez encore plus nombreux parce que moi, ça me permet d'en savoir plus sur vous, et vous, ça vous permet de pratiquer avec moi et d'échanger.

Donc, l'aspect « communauté », c'est très important. Je vous attends sur la page Facebook. A très bientôt !