

Ma routine matinale actuelle

Salut ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique et aujourd'hui, ça va être une vidéo sur le développement personnel et sur un sujet dont j'ai déjà pas mal parlé parce qu'il me touche. Il est à la base d'un certain nombre de choses que j'ai réussies et il est à la base de plein de choses réussies par les autres. C'est pour ça que j'aime insister sur ce sujet et il s'agit d'avoir une routine matinale. Pour l'apprentissage du français, pour l'apprentissage d'une autre langue ou pour tout simplement se développer. Démarrer la journée du bon pied et être bien, avoir une belle vie, une vie riche et sans stress.

J'avais fait une vidéo en mars 2012 – il y a très très longtemps ; je vous mettrai le lien en bas – qui parlait de ma routine matinale de l'époque. Et j'avais fait une autre vidéo, je crois que c'était il y a un an ou deux dans laquelle j'expliquais pourquoi avoir une routine matinale et en quoi ça vous aidera à apprendre le français. Je vous renvoie sur ces vidéos si vous avez envie d'en savoir plus sur la routine.

Ce que je voulais faire aujourd'hui, c'est déjà vous rappeler très brièvement ce qu'est une routine et vous présenter ma routine actuelle. Avoir une routine matinale, ça veut tout simplement dire se lever toujours à la même heure, se lever avant nécessaire. C'est-à-dire que si vous avez besoin d'une heure avant votre heure de lever et le moment où vous partez travailler, eh bien, vous vous levez beaucoup plus tôt pour faire des choses pour vous avant que la vie soit chaotique et le faire tous les jours tous les matins, la même chose tous les matins. Ça reste quelque chose de flexible, une routine, parce que ça évolue. Vous verrez, si vous regardez ma routine de 2012, elle n'a rien à voir avec ma routine actuelle. Je la revois de temps en temps, je la modifie un petit peu, j'ajoute des choses, j'enlève des choses, je varie un petit peu mon heure de lever. En ce moment, je me lève à 5:30 – on va le voir ; à une époque, c'était 5:00, à une époque, 6:00, donc ça dépend un petit peu.

Et ce que je voulais faire aujourd'hui, c'est vous donner quelques exemples, vous montrer tout simplement ce que moi, je fais pour vous inspirer, vous donner des idées. Le but, ce n'est pas de copier, chacun va faire ce qui lui plaît, ce qui est intéressant pour lui pour sa vie, mais je pensais que ce serait intéressant de vous montrer comment était ma routine sachant que moi, je – encore une fois – dois tout à ma routine et je sais très bien que si, exceptionnellement, je ne fais pas ma routine, la journée ne sera pas la même, ce ne sera pas une journée remplie de succès. Donc, je vais vous parler un peu de ma routine actuelle.

Tout est là ; vous voyez, je me suis noté tout ça sur une petite fiche et ma routine, ma journée, tous les jours, du lundi au vendredi, ça démarre à 5:30. Je me lève à 5:30 et la première chose que je fais, je vais aux toilettes, je vais boire un grand verre d'eau, souvent deux pour me réhydrater après avoir passé presque 7 heures 30 sans boire. Donc, je bois un coup, je vais aux toilettes, je monte – j'ai une pièce en haut où je fais un petit peu d'exercice.

Je monte dans cette pièce, j'ouvre la fenêtre, j'essaye un peu de respirer l'air frais, d'ouvrir les yeux. Actuellement, c'est l'hiver et il fait nuit, mais quand c'est l'été et qu'il fait jour, je regarde le soleil, j'essaye déjà de me réveiller et je fais des exercices d'étirement du coude, des épaules. J'essaye de préparer mon corps à la journée. Tout ça, ça prend environ dix minutes, tout ce que j'ai dit, et à 5h40, je démarre l'exercice.

J'ai différents exercices ; du renforcement musculaire avec un petit peu de poids ou je fais des abdominaux, mais ça, je change chaque jour et ça dure 20 minutes. A six heures du matin, je suis étiré, je suis bien réveillé et je fais mon exercice pour la journée. Je fais l'exercice cinq jours par semaine. Ensuite, pendant dix minutes je respire, je fais quelques postures de Yoga – ça dépend, trois postures – je respire beaucoup et ensuite, je fais cinq minutes de méditation. Je me mets assis, je croise les jambes et pendant cinq minutes je médite. Tout ça, c'est en gros cinq minutes de Yoga, cinq minutes de méditation ; je le fais tranquillement. Parfois, je fais une seule posture, parfois un peu plus ; en général, c'est plutôt trois.

Ensuite, il est 6h10, je descends, je reviens au bureau et je fais ce que j'appelle les affirmations, c'est-à-dire j'ai une vision sur une fiche comme celle-là, j'ai un papier avec ma vision. Comment je m'imagine dans les prochaines années avec mes objectifs, je le lis déjà à haute voix, pas trop fort parce que les autres dorment, mais je lis ma vision, mes affirmations et ensuite, je ferme les yeux et je me visualise ma vie en ayant déjà atteint ces objectifs. Donc, j'affirme dans un premier temps que ça marche, que j'ai déjà réussi mes objectifs et ensuite, je fais de la visualisation – j'en avais parlé dans une autre vidéo également – pendant laquelle je m'imagine en ayant déjà atteint mes objectifs.

La visualisation, tout le monde en parle, tous les grands sportifs en parlent. Par exemple Michael Phelps – j'en parlais aussi dans une vidéo – en parle où, lui, pendant des années, il se voyait gagner ; Novak Djokovic qui s'était fait une coupe qui ressemblait à je ne sais plus quel tournoi, mais il y avait un tournoi qu'il voulait à tout prix gagner – je crois que c'était Wimbledon et il s'était créé la coupe et il se visualisait en train de gagner, de marquer le point vainqueur. Je fais ça et tout ça, ça me prend dix minutes.

Ensuite, pendant quinze minutes, je prends mon livre, The Daily Stoic. Ce qui est cool avec ce livre, c'est qu'il y a 365 petites histoires, une par jour. Voilà, c'est court et ça parle de la philosophie des stoïciens et là, il y a une explication des auteurs, comment l'appliquer dans nos vies. Il y a une page par jour et ça, c'est super parce que ça m'inspire et ensuite, soit j'écris sur ce que je viens de lire (si ça m'a touché) ou alors j'écris sur autre chose dans mon journal. Ça fait un an que j'ai pris l'habitude d'écrire dans le journal et c'est aussi une super chose qui m'est arrivée.

Quand j'ai fini tout ça, il est 6h35. 6h35 et tout est clair, millimétré et je fais des tests, etc., je n'ai plus besoin de suivre ça, maintenant, c'est automatique. Ensuite, je descends et

en bas, il y a mon trampoline. Je fais dix minutes de trampoline pour faire circuler le sang, la lymphe et pour reprendre la pêche. Une chose que je n'ai pas précisée, c'est que pendant la trampoline et pendant mon exercice (en tout ça fait un peu plus de trente minutes), j'écoute soit des podcasts, soit des livres audio, mais j'écoute en général de l'italien pour essayer de développer mon niveau d'italien mais j'écoute aussi en anglais et en allemand. Donc, j'utilise aussi ce temps-là pour pratiquer les langues.

Donc, à 6h50, j'ai fini mes dix minutes de trampoline. Je vais me mettre sur le canapé, je lis jusqu'à 7h15 (ça fait 25 minutes). A 7h15, je vais réveiller ma famille et ensuite, je vais à la douche jusqu'à 7h30. Je sors de la douche, je me mets face au miroir, je pense à des choses pour lesquelles j'exprime de la gratitude, des choses pour lesquelles je suis heureux, je souris devant le miroir et ça marque la fin de ma routine. En tout, ça a pris deux heures, mais j'ai fait tout un tas de choses qui me font du bien. Plus besoin de penser tout au long de la journée : « Ah, pourquoi, je n'ai pas fait mon sport ? Ah, il faut que je fasse du Yoga ce soir et laisser tomber ou oublier ces choses. » Là, il n'y a pas de procrastination : à 7h30 quand je réveille mes enfants, eh bien, mes activités de développement personnel sont faites et vous le voyez, il y a des exercices pour chacune des dimensions du corps. Je parle dans ce livre que vous voyez derrière, 4 pilules pour une vie riche et sans stress, des quatre dimensions du corps qu'il faut développer.

Ma routine est axé pour développer mes compétences physiques, mes compétences émotionnelles et spirituelles via la méditation, le Yoga, l'écriture, la gratitude et bien sùres mentales puisque je lis et j'écoute du développement personnel. Donc, je travaille dans les quatre dimensions et tout ça, le succès d'une bonne routine matinale, ça démarre la veille au soir. Une bonne routine matinale est le résultat d'une bonne routine du soir parce que si je ne me couche pas à la bonne heure – j'essaye d'être dans le lit pour 21h30 et lire jusqu'à 22h, 22h30 maximum pour avoir minimum sept heures de sommeil. Si je ne réussis pas ça, si je ne maîtrise pas le soir, ça ne marche pas. Donc, j'ai aussi une routine, c'est écrit sur une fiche avec les étapes de ma routine du soir qui me permettent d'être bien pour le lendemain.

Ce que je vous conseille de faire, c'est déjà peut-être de regarder mon autre vidéo sur la routine – je vais vous mettre peut-être un lien dans le « i » là-bas pour comprendre à quoi sert la routine et comment la mettre en place ; je vous donne dans cette vidéo des conseils pour la mettre en place. Et ensuite, essayez, essayez. Prenez trente minutes, ne faites pas deux heures, ça ne sert à rien, il faut commencer doucement. Moi, au fil des années, j'ai travaillé pour arriver à deux heures, mais avant, c'était moins. Donc, commencez par trente minutes. Si aujourd'hui, vous vous levez à 7 heures, levez-vous à 6h30 et choisissez une activité. Ça peut être lire, ça peut être... Au début, ce qui est important, c'est de se concentrer sur la création de l'habitude et donc de vous focaliser sur des choses que vous aimez. Si vous aimez lire, levez-vous pour lire par exemple et au fur et à mesure, vous allez

pouvoir travailler et mettre en place une routine qui vous aidera idéalement à apprendre le français. Et dites-vous que vous partez travailler ou à l'école ou n'importe où et vous avez déjà travaillé votre français. Eh bien, ça va vous rendre heureux et ça vous motivera à en faire toujours plus.

Je vous souhaite bon courage pour ça. Si vous êtes intéressé par ces sujets de développement personnel, jetez un petit coup d'œil à ce livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress. Il existe sous forme de PDF, MP3 ou papier ; il y a un lien en bas qui vous permet d'en savoir plus et moi, je vous dis à bientôt pour une nouvelle vidéo. Salut !