

4 routines du soir pour rester reposé, motivé et productif

Vous avez passé une longue et difficile journée. Vous êtes enfin prêt à vous détendre, jusqu'à vous laisser sombrer dans le sommeil. Cependant, faire cela entame vos chances de succès et de croissance et réduit celles d'avoir un sommeil de qualité.

Temps de lecture : minute

30 juillet 2019

Retrouvez l'article original en anglais de Julian Hayes ici.

Après une longue journée de travail, la plupart des gens se mettent malheureusement en mode pilotage automatique, exécutent un ensemble aléatoire de tâches et finissent par s'endormir. Bien qu'il soit important de se détendre après une longue journée de travail, il l'est tout autant de faire un débriefing de sa journée, en extrayant les connaissances et les leçons acquises.

Les habitudes du soir sont essentielles pour faire entrer votre esprit et votre corps dans leur phase de repos. Si vous cherchez à améliorer votre productivité et votre santé rapidement, tout ce dont vous avez besoin est un total de 20 minutes pour réaliser ces quatre actions pendant cinq minutes chacune.

1. Cinq minutes pour apprendre de votre journée

Avant de passer en mode "nuit", il est important de revoir votre journée et d'analyser ses événements. Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'est-ce

qui ne va pas bien ? Plus important encore, quel domaine pouvez-vous améliorer à partir de demain ? Et comment allez-vous faire cela ?

L'objectif quotidien, qu'il s'agisse de bâtir une entreprise qui vaudra des millions ou non, est de rechercher une amélioration continue de vos actions. Une bonne raison d'éviter de faire la même erreur en permanence. En examinant et en apprenant, vous évoluez rapidement, ce qui signifie que vous atteindrez vos objectifs plus rapidement que la moyenne des gens.

Commencez votre routine du soir en identifiant trois choses que vous avez apprises et que vous pouvez améliorer. Cela vous place dans un état d'esprit favorisant la croissance.

2. Cinq minutes pour développer votre gratitude

Souvent, vos journées ne se déroulent pas comme prévu et cela peut conduire à une frustration débordante. Parfois, vous ne serez pas en mesure de réaliser tout ce que vous vous étiez noté sur votre to-do list. Dans ces moments, il est important de prendre du recul et d'essayer d'analyser votre situation plus globalement. Regardez où vous en êtes actuellement et soyez reconnaissant envers les personnes qui vous ont mené ici. Sans cela, vous avez plus de chances de perdre de vue vos progrès et vos objectifs, ce qui peut affecter votre motivation.

Prenez cinq minutes et identifiez les petites choses qui se sont passées pendant votre journée et pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

3. Cinq minutes pour préparer votre cerveau

au succès

Quand j'ai débuté mon programme de remise en forme physique, j'ai d'abord rencontré un problème de perte de vitesse, parce que j'ai perdu de vue mon objectif. En outre, j'étais si loin de mon objectif de condition physique que lorsque je pensais au niveau où j'étais comparé à celui où je voulais être, je me suis dégonflé.

Si vous n'êtes pas intensément et émotionnellement attaché à votre objectif, il est facile d'en perdre la perspective en raison de la myriade de distractions quotidiennes auxquelles vous devez faire face.

Avant de vous endormir, visualisez tous les détails de votre travail. Plus vous êtes honnête avec vous-même, plus vous vous sentirez émotionnellement impliqué, ce qui augmente la probabilité que vous preniez des mesures cohérentes, quelle qu'elles soient. Grâce à une visualisation détaillée, vous comprenez ce qui vous motive. Mais si la visualisation est importante et mérite une place dans votre routine, rappelez-vous que rien ne l'emporte sur l'action.

4. Cinq minutes pour calmer votre esprit

La vie est chaotique et peut vous entraîner dans de nombreuses directions si vous n'êtes pas concentré. Cela dit, la méditation est un ingrédient clé pour atteindre vos objectifs et améliorer votre productivité. Celle-ci aide à lutter contre le stress, l'épuisement professionnel, les formes légères de dépression et l'insomnie, entre autres. Terminer votre routine de nuit avec cinq minutes de méditation aide non seulement à préparer la journée suivante mais vous aide également à être centré sur le moment présent tout en adressant votre monde interne. Cela conduit à réduire votre bavardage mental la nuit, ce qui peut affecter le sommeil de nombreuses personnes.

Article écrit par Julian Hayes