

## Ce que j'ai appris en me levant tous

### les jours à 5h30 pendant un an

Il y a plus d'un an, j'ai décidé de me lever plus tôt que d'habitude pour démarrer la journée par une série d'activités positives pour moi : méditer, lire, faire du sport, écrire et me rappeler mes objectifs.

Depuis cet article, BEAUCOUP de choses se sont passées. Mais je continue à me lever à 5h30 pour démarrer ma journée par mon rituel matinal.

Voici le bilan de ce que mon rituel m'a aidé à obtenir et les réponses aux questions que vous m'avez le plus souvent posées. Elles devraient vous être utiles si vous décidez de vous lancer :)

### Qu'est-ce que mon rituel matinal m'a permis d'obtenir en 1 an ?

**La meilleure hygiène de vie (physique et mentale) que je n'ai jamais eue**

**Résultats du sport matinal** -> Grâce à mon activité physique régulière et à une meilleure alimentation (même si elle n'est pas encore parfaite !) j'améliore de façon régulière ma forme physique : j'ai moins de problèmes de dos, une masse grasse moins importante et plus de muscle.

**Résultats de la méditation** -> Je ne sais pas combien d'heures de méditation j'ai accumulées depuis, mais une chose est sûre : je maîtrise mieux mes émotions, le stress, mon flux de pensées et je profite davantage de ma vie au quotidien.

**Résultats de l'écriture** -> Grâce à l'écriture quotidienne, je garde une trace de mes journées : soit en parlant des activités du jour, en réfléchissant à ce que j'apprends, ou pour garder un œil sur l'équilibre de mon quotidien en me posant une série précise de questions.

**Résultats de la lecture** -> Ce que j'ai appris dans mes lectures depuis un an m'a notamment permis de (liste non-exhaustive) :

**Apprendre à me concentrer sur une chose à la fois et à me demander régulièrement « quelle est LA chose que je peux faire pour arriver à [objectif] de sorte qu'en la faisant, tout le reste sera plus simple ou inutile »**

Comprendre comment fonctionne la prise d'habitude et m'en servir pour en créer de nouvelles.

Réaffirmer l'impact que des actions répétées au quotidien (aussi petites soient-elles !) peuvent avoir sur notre vie.

Apprendre à ne pas renoncer à mes principes, et à toujours essayer d'être meilleure, grâce à "Pensées pour moi-même" de Marc-Aurèle.

**Résultat du rappel des objectifs** -> Durant cette année, j'ai compris à quel point c'est important d'avoir un rappel de ses objectifs constamment en vue. J'y parviens en remplissant chaque matin un « plan de journée » où je peux visualiser, mes contacts à prendre, réponses à faire et tâches à accomplir.

Je n'ai jamais avancé aussi vite que depuis que j'ai un tel système en place. Chaque fois que je me suis éloignée de cette façon de faire, pour en tester une autre ou dans des moments d'inattention je me remettais de tourner en rond.

**Grâce à ça :**

J'ai réussi à faire de mon intérêt pour les méthodes de productivité et d'épanouissement personnel le cœur de mon activité. J'ai créé un blog : [lauramabille.fr](http://lauramabille.fr) sur lequel je partage mes découvertes et une première formation en ligne pour aider ceux qui le souhaitent à créer un rituel matinal sur-mesure : [Créer et Perfectionner son Rituel Matinal](#).

**Les réponses aux questions que l'on m'a le plus souvent posées en 1 an (et mes conseils pour vous lancer dans cette habitude)**

**"Est-ce qu'on est obligé de se lever à 5h30 ? »**

Non. L'essentiel du rituel matinal, ce n'est absolument pas l'heure à laquelle vous vous levez. C'est juste de commencer votre journée par des activités positives ! Un irréductible lève-tard qui se lève habituellement à 10h pourrait adopter cette habitude en se levant seulement 30 minutes plus tôt, pour s'accorder un peu de temps pour lui.

## "Et la vie sociale dans tout ça ?"

On en a une. Ça ne m'empêche pas de profiter. Si pour X raisons je me suis couchée plus tard que d'habitude, je me lève plus tard le lendemain pour garder la bonne dose de sommeil et je fais un rituel plus court.

## "À quelle heure tu te couches ?"

22h—22h30. Ça me donne 7h à 7h30 de sommeil. Ce qui me permet d'être en forme. Donc oui, se lever plus tôt = se coucher plus tôt. Les deux vont de pair.

## En aucun cas il ne faut sacrifier son sommeil.

**Un conseil toutefois :** ne laissez pas cela vous stopper. Même si *en ce moment*, il n'est pas possible pour vous de faire le rituel matinal de 2h que vous aimeriez peut-être avoir, pensez bien que tout temps supplémentaire que vous prenez pour vous est positif et c'est toujours mieux que de ne rien faire du tout.

Misez sur un rituel matinal court, et ne vous culpabilisez pas les jours où vous ne pouvez pas tout faire.

## Maintenant j'ai une question pour vous !

Imaginez : qu'est-ce qui pourrait être différent pour vous, dans un an, si vous preniez cette habitude également ? Qu'est-ce qui changerait dans votre vie personnelle, votre vie professionnelle, pour votre corps, pour votre mental ?

## Vous pouvez commencer simplement

1. Réglez votre réveil de demain 30 minutes plus tôt que d'habitude
2. Couchez-vous ce soir 30 minutes plus tôt que d'habitude également
3. Profitez de ce réveil plus matinal pour démarrer la journée par des activités positives pour vous ! :)

Après une année passée à parler *très souvent* de cette habitude, j'ai hâte de partager avec vous les autres méthodes que je découvre pour être plus productive dans mon travail et plus épanouie dans mon quotidien. Alors ... to be continued !

Laura Mabile

Entrepreneure spécialisée dans le content marketing