

# YAPLUKA #3 – Bâtir sa routine matinale

## Citation inspirante :

« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots. Surveille tes mots ils deviennent des actions. Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes. Surveille tes habitudes elles deviennent ton caractère. Surveille ton caractère, il devient ton destin » *Ghandi*

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau actuel de bien-être (0 étant aucun, et 10 un bien-être total)



Peut-être attends-tu avec hâte le weekend ou les vacances. Peut-être as-tu le sentiment de ne jamais avoir de temps pour toi et pour vivre ce qui est bon et important pour toi. Le bon n'arrivera jamais !

Ton quotidien ressemble-t-il à cela ?

- Le réveil sonne
- Je me lève
- Je petit déjeune
- Je me prépare
- Je vais au travail
- Je rentre du travail
- Je m'occupe des autres et de chez moi
- Je dine
- Je regarde la télé
- Je me couche
- Je dors

lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi, et plus parfois...

Janvier-février-mars-avril-mai-juin-juillet.....septembre-octobre-novembre-décembre

**Et moi alors? Qui s'occupe de moi?**

Quelles sont tes habitudes quotidiennes ? (du levé au couché)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# YAPLUKA #3 – Bâtir sa routine matinale

**Les besoins et nos importants :** Chaque être humain a des besoins. Maslow les a hiérarchisés par étages comme ci-dessous.



Par rapport à la pyramide de Maslow, note ci-dessous quels sont tes besoins suivants les différents niveaux :

Besoins physiologiques	
Besoins de sécurité	
Besoins d'appartenance	
Besoins d'estime et de reconnaissance	
Besoins de s'accomplir	

## REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : [sgruaz@revelaxions.fr](mailto:sgruaz@revelaxions.fr)

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

# YAPLUKA #3 – Bâtir sa routine matinale

## Quels sont vos 4 piliers d'équilibre de vie :

De tous ces besoins quels sont les 4 qui font ou feraient de toi une personne heureuse et équilibrée ?

*Par exemple : L'hygiène vie (bien manger/boire et dormir) + Faire du sport + Méditer + Contribuer chaque jour à agir pour des objectifs qui ont du sens*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Quelles vont-être les 4 actions quotidiennes qui respecteront et nourriront tes 4 piliers.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Suivez vos engagements quotidiens pendant une semaine en notant dans le tableau ci-dessous la réalisation de votre routine matinale. Ces actions doivent être réalisées en premier le matin car elles te montreront que tu te respectes, et elles te donneront toute la motivation dont tu as besoin pour te réaliser sans attendre.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

### REVEL'AXIONS

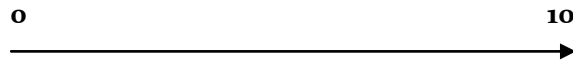
PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

# YAPLUKA #3 – Bâtir sa routine matinale

Maintenant que tu as réalisé cette semaine de routine, quel est ton niveau de bien-être sur l'échelle ?



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

Pour t'aider à construire ta routine, tu peux également regarder cette vidéo sur le Miracle Morning :

[https://youtu.be/ Ad\\_hfG8iRM](https://youtu.be/Ad_hfG8iRM)



*Comment le Miracle Morning a transformé ma vie...*

"LES LIVRES ET VOUS" #1

GABRIEL NOUS RACONTE SON MIRACLE MORNING

**REVEL'AXIONS**

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : [sgruaz@revelaxions.fr](mailto:sgruaz@revelaxions.fr)

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574