

Gestion du temps

LA PUISSANCE DES ROUTINES



clarification

Spontanément, le mot routine vous évoque sûrement cette mécanique de répétition d'actions que vous associez peut-être à de la monotonie, voire un manque de progrès.

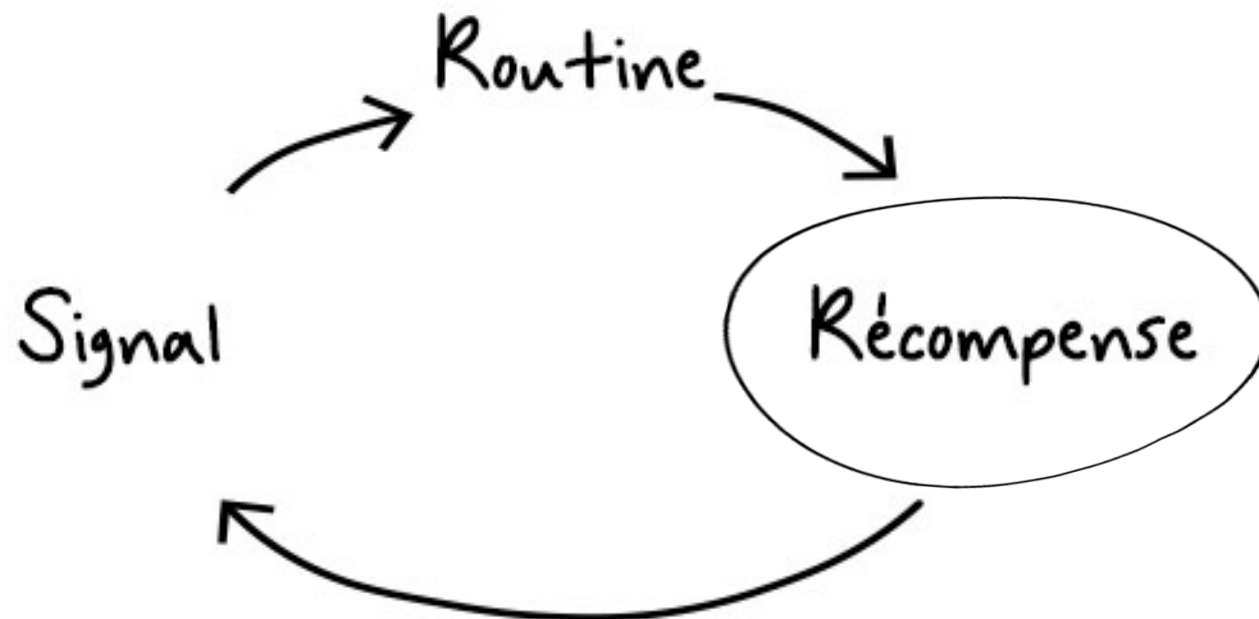
Mais la routine c'est aussi cette **habitude repère**, positive, voulue et provoquée qui vous aide à plus d'efficacité.

Devenue instinctive et irréfléchie, c'est une alliée efficace qui réduit le stress et vous fait gagner du temps en évitant d'avoir à prendre des décisions.



explication

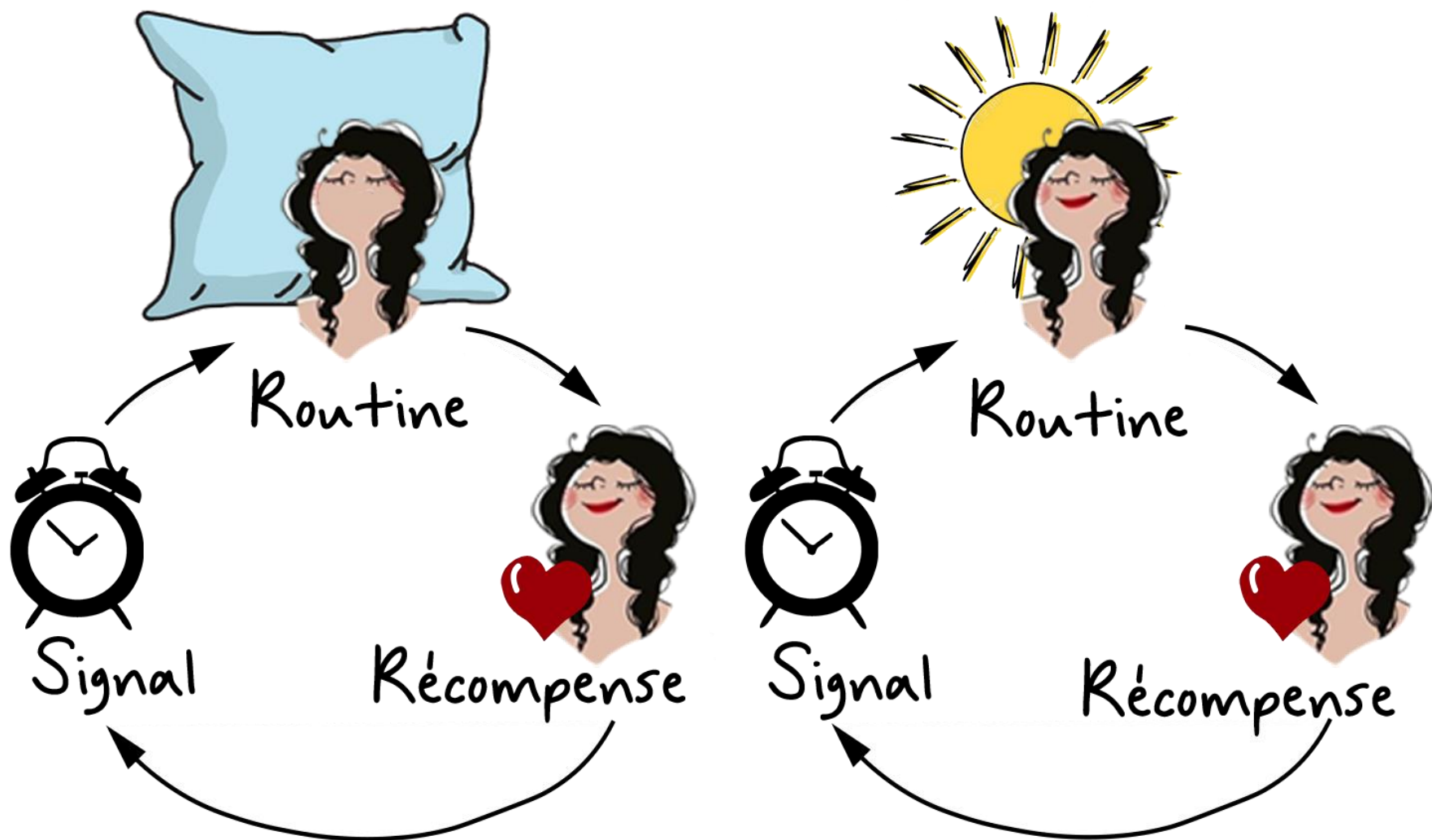
Selon Duhigg*, la routine fait partie d'un processus boucle en 3 étapes : l'habitude. Pour réussir à changer une mauvaise habitude, la bonne nouvelle c'est que vous n'avez qu'à en modifier l'élément central : la **routine**.



L'élément clé est d'identifier la **récompense**.

*Le pouvoir des habitudes, changer un rien pour t





Si vous voulez profiter pleinement de votre journée (récompense), dès le signal (driiiiing) changez votre routine (je reste dormir encore un peu ou je me lève tout de suite).



concrètement

Pour que votre routine devienne l'habitude que vous avez choisie :

- soyez conscient que ça demande du temps et des efforts,
- Instaurez le changement durablement au quotidien,
- priorisez les petits pas aux grands bouleversements,
- sacrifiez la facilité immédiate pour un objectif meilleur,

et dans tous les cas ...

- ayez un haut degré d'autodiscipline.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

