



5

**PETITS
CHANGEMENTS
POUR UNE
GRANDE
DIFFÉRENCE**

Introduction



Avant de rentrer dans le vif du sujet, une rapide présentation me semble indispensable.

Guillaume, 24 ans au moment de l'écriture de cet ebook, passionné par le développement personnel et plus précisément par tout ce qui touche à l'épanouissement personnel de l'être humain.

Étant plus jeune, ma timidité, mon anxiété et ma mauvaise gestion du stress ne m'aidaient pas à avoir suffisamment confiance en moi.

Je passais donc à côté de nombreuses opportunités et de moments épanouissants dans ma vie.

« Devenez le changement que vous voulez voir dans le monde »

Ghandi

Jusqu'au jour où j'ai commencé à m'instruire davantage en lisant quotidiennement des livres de développement personnel.

De nombreuses lectures, dont particulièrement celle du livre « [Miracle Morning](#) » d'**Hal HELROD**, m'ont fait prendre conscience que sans changement de mes propres habitudes, je rencontrerai des difficultés à avancer personnellement, à réaliser mes rêves ou tout simplement à être plus épanoui dans ma vie.

C'est depuis cette véritable prise de conscience que j'entame chacune de mes nouvelles journées avec l'intention de vivre pleinement le moment présent en privilégiant mon bien-être et mon épanouissement personnel.

Chaque jour est l'opportunité de devenir la meilleure version de moi-même en me créant une vie sur mesure répondant à mes attentes, à mes objectifs, à mes désirs, à mes rêves...



Depuis plusieurs années maintenant, j'intègre de petits changements dans mes habitudes sur trois axes en particulier qui me semblent essentiels pour l'équilibre de tout être humain :

1. La **remise en forme**,
2. La **nutrition**,
3. Le **développement personnel**.

Et pour ma part, ces petits changements s'appliquent dès le lever du lit. Et oui, car la première heure de notre journée conditionne notre humeur, notre énergie et notre état d'esprit pour le restant de celle-ci... Mieux vaut se lever du bon pied comme on dit !

Ne voulant pas miser que sur « mes pieds », j'ai préféré mettre en place des petits changements dès mon réveil me permettant de démarrer à coup sûr ma journée dans les meilleures conditions possibles.

Ces petits changements sont bien entendu devenus des habitudes faisant partie intégrante de mon quotidien dont je ne pourrai plus me passer maintenant.

C'est en résumé une véritable **routine matinale** !

Mais rassurez-vous, ces fameux petits changements ne demandent pas tant d'efforts ni de temps comme on pourrait se laisser imaginer. Bien au contraire, **quelques minutes** seulement suffisent **pour une grande différence au quotidien** !

Et c'est d'ailleurs ce que je vous invite à découvrir dans la suite de votre lecture... 😊



Sommaire

Introduction	2
Sommaire	4
Quels sont ces petits changements ?	5
Pourquoi les intégrer le matin ?	5
Comment mettre en place des petits changements ?	6
Ne vous laissez pas perturber par votre environnement extérieur	9
Décidez des actions importantes que vous allez mener aujourd'hui	10
Planifiez votre journée selon votre productivité	11
Instaurez-vous des rituels	12
Mangez un petit déjeuner équilibré et nutritif	15
À vous de faire une grande différence !	16



Quels sont ces petits changements ?

Ces petits changements sont des activités que vous planifiez de faire personnellement dès votre lever du lit. Cela peut durer 10 minutes comme 2 heures selon vos objectifs, vos attentes, vos motivations, vos désirs mais aussi vos contraintes.

Le but principal est que vous preniez du temps pour vous, et uniquement pour VOUS ! Ce temps vous est consacré afin que vous pensiez à votre bien-être, à faire des activités que vous aimez et que vous n'avez peut-être pas forcément le temps de faire durant la journée. Vous pourrez en profiter pour faire avancer vos projets personnels et apprendre de nouvelles choses.

En faisant des choses qui ont de l'importance pour vous avant de travailler, vous pourrez aborder avec motivation et sérénité le reste de la journée à venir.



Pourquoi les intégrer le matin ?

Nous vivons dans un monde où tout s'enchaîne vite, très vite voire même trop vite ! Notre rythme de vie moderne est soutenu, les journées passent à vitesse grand V. Nous devons gérer notre vie autant sur le plan personnel, professionnel ou encore familial.

Conséquence : nous n'avons pas, ou ne prenons pas de temps pour soi afin de faire des activités ou des projets qui nous tiennent à cœur.

Résultat : nous créons en nous un sentiment de colère et de frustration de ne pas avancer dans notre vie à faire des choses que nous aimons, qui nous inspirent ou qui nous motivent. Ce sentiment impacte directement notre état d'esprit, notre bien-être et notre épanouissement au quotidien.

Solution : prendre du temps pour soi le matin avant de commencer sa journée.

La façon dont vous débutez chacune de vos journées est d'une grande importance et détermine littéralement les 24 prochaines heures. Dès le lever du lit, vos actions et vos rituels mettent votre corps ainsi que votre esprit, soit dans un état de stress, soit dans un état de calme et de bien-être. Le matin est sans doute l'un des moments les plus importants de la journée et c'est pourquoi il est essentiel de prendre le temps d'intégrer des petits changements à ses habitudes matinales.

En intégrant des petits changements dans vos habitudes et en fournissant un minimum d'efforts, soyez prêt(e) à faire une grande différence dans votre quotidien. Vous en ressentirez très vite les bienfaits, et vos matinées ainsi que vos journées entières n'en seront que transformées positivement.



Comment mettre en place des petits changements ?

En vous levant au dernier moment, vous allez tout faire dans la précipitation et vous commencerez votre journée avec du stress en vous. Et c'est justement ce que vous ne voulez pas car le stress est l'une des sources principales de fatigue.

Se lever plus tôt est ni une contrainte ni une punition ! Gardez à l'esprit que ces minutes ne sont pas pénalisantes pour votre [sommeil](#), et qu'au contraire, elles vous seront bénéfiques pour gagner du temps dans votre journée puisque votre corps fonctionnera de façon plus optimale. Vous aurez plus d'énergie, une meilleure concentration, un esprit plus clair et une humeur positive pour affronter chaque étape de votre journée.

Vous avez tout à y gagner à vous accorder du temps en vous levant un peu plus tôt. Vous vous offrez l'opportunité d'intégrer des activités quotidiennes en lien avec vos véritables aspirations.

Et pour mettre en place des petits changements dans votre vie, qui vous conviennent et qui vous motivent, rien de plus simple !

Vous pouvez suivre les quelques points suivants :

- **Posez-vous les bonnes questions** qui vous permettront de faire correspondre chacune de vos envies à une activité matinale.
- **Définissez la durée** que vous êtes prêt(e) à allouer pour chaque nouvelle activité matinale.

Exemples de questionnement :

Questions	Envies	Activités matinales	Temps alloué
« Qu'est-ce qui me manque au quotidien pour être plus épanoui ? »	Prendre soin de mon corps	Pratiquer une activité physique	15min
« Qu'est-ce que j'aimerais apprendre ? »	L'anglais	Lecture	10min
« Quel point aimerais-je améliorer chez moi ? »	Être plus détendu et relâché	Faire de la méditation	5min
« Qu'est-ce que je regrette de ne pas avoir le temps de faire ? »	Manger correctement	Petit-déjeuner équilibré et nutritif	20min



- **Avancez votre réveil afin de vous lever 15 à 60 minutes plus tôt** que votre horaire habituel. Progressivement vous pourrez si vous le souhaitez, augmenter cette durée afin d'intégrer de nouvelles habitudes.
- **Planifiez des horaires fixes** pour chacune de vos activités (2 à 3 activités maximum pour commencer selon votre ordre d'importance).
- **Affichez votre programme matinal** à des endroits stratégiques (salle de bain, cuisine...) pour vous motiver au quotidien à le respecter et à l'exécuter.
- **Pratiquez votre nouvelle routine matinale durant la semaine** et n'hésitez pas à relâcher le week-end.

Exemple d'une routine matinal intégrant des petits changements :

- 6h30 → Lever
- 6h30 – 6h35 → Méditation
- 6h35 – 6h45 → Lecture
- 6h45 – 7h → Activité physique
- 7h – 7h20 → Petit déjeuner équilibré et nutritif
- 7h20 → Départ travail

Cela ne vous demande que très peu de temps et vous permet faire des activités qui vous sont importantes et plaisantes. Ce n'est qu'à la suite de votre propre routine matinale que vous débuterez votre journée professionnelle et/ou familiale.

À savoir :

Intégrer de nouvelles habitudes demande de la persévérance et de la rigueur. C'est pour cela que généralement, on dit qu'une habitude se prend à partir de 21 jours.

On peut résumer le processus à travers les 3 phrases suivantes :

1. **Jour 1 à 10 : insupportable** – C'est amusant les premiers jours car nouveau. Cela devient tout de suite plus compliqué au bout de 5-6 jours où nous luttons pour ne pas arrêter ce "calvaire" ! Il faut donc tenir bon et faire preuve de persévérance le temps que l'on s'y habitue.



2. **Jours 11 à 20 : désagréable** – Parfois tout va bien, on accepte sans difficulté ou sans rechigner, et parfois c'est tout le contraire, ça ne va pas du tout ! Durant cette phase, l'habitude n'est pas encore totalement ancrée. Cela reste encore fragile, nous pouvons encore de temps à autre être tentés de faire machine arrière.

3. **Jours 21 à 30 : irrésistible** – Passé le capte des 21 jours, l'habitude s'installe dans la durée et dans nos rituels quotidiens. On sait qu'une fois la période des 30 jours effectuée, nous n'avons plus besoin de nous poser de question, cela se fait machinalement.

En persévérant durant ces 3 phrases, **tout le monde** peut prendre de nouvelles habitudes en intégrant des petits changements dans son quotidien.

Alors pourquoi pas vous ? À votre tour maintenant ! 😊

Il est maintenant tant de vous présenter les 5 petites changements qui feront une grande différence dans votre quotidien.

Je les applique moi-même chaque jour, et ma vie s'est totalement transformée depuis, d'où mon enthousiasme de vous les partager dans cet ebook !



Changement n°1

Ne vous laissez pas perturber par votre environnement extérieur

Vous souhaitez réussir dans vos projets et dans vos objectifs de vie ? Pour cela vous devez déterminer, planifier et vous focaliser sur les tâches importantes pour le long terme. Travaillez sur les choses concrètes qui vous permettront d'avancer jusqu'à l'atteinte de vos objectifs. Ne vous laissez pas déstabiliser par les imprévus ou éléments perturbateurs tels que la relève de vos emails, le contrôle de vos réseaux sociaux ou encore le visionnage des programmes TV.

Privilégiez plutôt les activités essentielles à votre évolution personnelle, sportive et professionnelle comme :

- [La pratique d'exercice physique](#) (marche, course, renforcement musculaire...)
- La planification de vos journées, de vos projets, de vos objectifs...
- La réalisation d'actions importantes pour vos projets en cours
- [La méditation](#)
- [La lecture](#)

Peu importe l'activité en question, l'important est que vous vous leviez avec la détermination d'être la meilleure version de vous-même afin de produire des résultats significatifs dans votre vie.

Comprenez bien qu'en vous levant et interagissant directement avec votre environnement extérieur (prendre son smartphone dès le réveil, se lever en retard et courir partout, regarder les infos...), vous n'avancerez pas, ou que très peu, sur vos propres objectifs. De plus, vous n'obtiendrez pas les changements que VOUS souhaitez dans votre vie.

Je vous invite à cliquer sur les liens ci-dessus (soulignés en bleu) pour avoir plus de précisions sur les bénéfices de chaque activité.



Changement n°2

Décidez des actions importantes que vous allez mener aujourd'hui

Les tâches qui composent votre journée sont totalement inégales, c'est pourquoi il est important de distinguer 2 types d'activité :

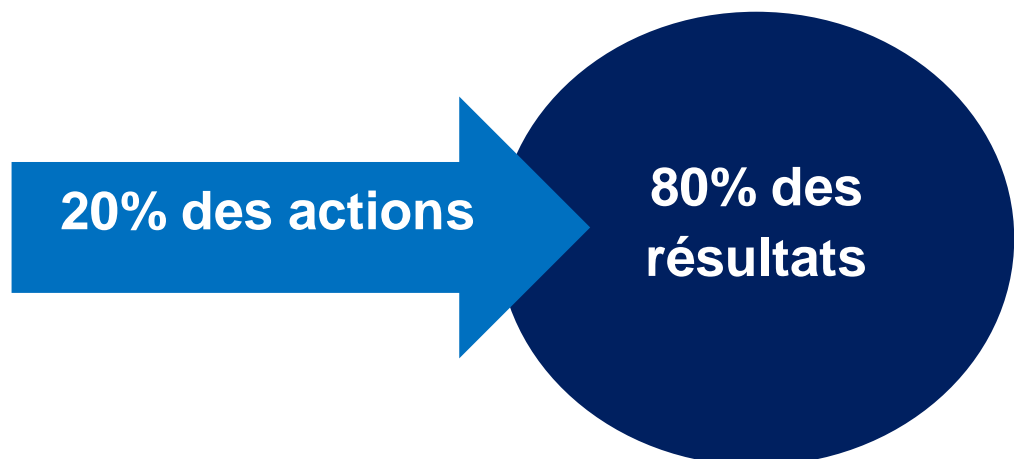
1. Les activités « superficielles » : email, réunion, transfert d'information...
2. Les activités nécessitant un travail approfondi et une concentration importante

Et ce sont ces dernières activités qui vous apporteront de la satisfaction et un sentiment de « journée réussie ».

D'après la célèbre loi de Pareto, **80% de vos résultats sont atteints par 20% de vos actions !**

Bien évidemment, nous sommes dans une estimation chiffrée qui peut varier. L'important est simplement d'en tirer la conclusion suivante : certaines actions que vous entreprenez agissent comme un levier important dans votre vie.

Identifiez donc, très précisément, les actions qui vous aideront à aboutir sur un objectif que vous souhaitez réaliser.



Changement n°3

Planifiez votre journée selon votre productivité

Chaque être humain a son propre fonctionnement, ses propres habitudes de travail. Nous sommes toutes et tous différents. Cependant, nous possédons un point commun : un pic de productivité équivalent à environ 2 heures par jour.

Généralement entre 2 à 3 heures après le réveil, notre cerveau est au top !

Faites des tests et examinez très attentivement les moments de facilité que vous avez à travailler. Et à contrario, notez les moments où vous rencontrez des difficultés de concentration dans la réalisation de vos tâches de travail.

Généralement c'est à l'heure du déjeuner où une baisse de régime se fait ressentir, c'est là que la digestion s'enclenche !

Selon les résultats obtenus, planifiez votre journée en fonction de votre énergie et de votre productivité, et non en fonction de votre temps.

Notez chaque matin, dans un bloc-notes ou cahier de suivi, les tâches et actions à faire durant votre journée à venir. Pour cela, vous pouvez vous poser des questions pertinentes déclenchant en vous une véritable réflexion :

- Quelles activités significatives vais-je accomplir aujourd'hui ?
- Quelles actions dois-je entreprendre aujourd'hui pour avancer sur mon projet ?

Et chaque soir, vous pouvez de nouveau ouvrir votre cahier en répondant, par exemple, aux questions suivantes :

- Qu'ai-je accompli aujourd'hui ?
- Qu'ai-je appris aujourd'hui ?
- Que ferais-je demain ?



En planifiant vos journées à l'avance, vous constaterez que vous gagnerez en productivité et que vous diminuerez le risque d'être perturbé par votre environnement extérieur ou de procrastiner.



Changement n°4

Instaurez-vous des rituels

✓ Mettez un réveil le soir !

Vous souhaitez vous lever tôt le lendemain ? Alors planifiez de vous coucher 30 à 60min plus tôt en programmant un réveil qui vous rappelle d'aller au lit.

Afin de vous préparer à l'étape de l'endormissement, arrêtez au moins 1 heure avant le coucher les activités qui vous excitent comme l'utilisation d'écrans à lumières bleues. Vous voyez de quoi je veux parler ? 😊

Privilégiez plutôt des activités relaxantes aussi bien pour votre corps que votre esprit ([lecture](#), [écriture](#), [méditation](#)...). Vous verrez que les résultats sont probants et que vous réussirez petit à petit à vous réveiller plus tôt.

✓ Débutez votre journée dans le calme avec une attitude positive

Je peux comprendre ce réflexe de tendre le bras vers votre téléphone pour regarder vos emails ou réseaux sociaux dès la minute où vous ouvrez l'œil. Mais vous vous doutez bien que débiter sa journée les yeux rivés sur un écran est loin d'être idéal.

Donc pas de panique, vous aurez assez de temps pour vérifier toutes vos notifications ou courriels après avoir terminé chacune des activités de votre routine matinale.

Réveillez-vous dans le calme et la sérénité en prenant le temps de vous lever, de vous étirer, de vous oxygéner et de sourire à la vie !

Visualisez votre journée grâce à des émotions positives dès votre lever du lit.

Mettez l'intention à l'aide de votre pensée positive de vivre une journée exceptionnelle.



Répétez-vous plusieurs fois des affirmations positives : « je suis heureux », « j'ai confiance en moi », « je suis en pleine forme », etc.

Libre à vous de créer vos propres affirmations positives et de vous les répéter au quotidien pour influencer votre subconscient.

Rappelez-vous également pour quoi vous éprouvez de la gratitude chaque jour en vous questionnant et surtout en écrivant sur papier les raisons de votre vie si géniale.

Pour avoir cette attitude positive au quotidien, soyez un peu égoïste et accordez-vous 10 à 15 min au minimum pour réaliser ce rituel dans de bonnes conditions.



✓ **Pratiquez des activités que vous aimez et qui vous motive**

Accordez de l'importance à une activité qui vous donne de l'énergie et à laquelle vous est prêt(e) à consacrer du temps. Cette activité peut être [la lecture](#) afin de vous instruire tout en stimulant votre cerveau ; [l'écriture](#) afin de libérer votre esprit en exprimant sur papier vos idées, envies, ressentis, objectifs... ; [la méditation](#) afin que vous lâchiez prise, que vous vous détendiez tout en améliorant votre gestion du stress, votre capacité à vous concentrer ainsi que la maîtrise de vos émotions.



En complément, je vous conseille vivement de réaliser une [activité physique](#) dans le but de réveiller vos muscles encore endormis et de permettre la circulation du sang dans votre corps. Que ce soit de la marche, de la course à pied, des étirements, du yoga... le simple fait de bouger vous sera extrêmement bénéfique.

Faire de l'exercice physique activera les cellules de votre corps et vous transmettra de l'énergie afin que vous obteniez un maximum de vitalité pour la journée à venir.

Et si vous manquez de motivation pour faire de l'exercice, mettez de la musique !



Autres exemples d'activités pouvant intégrer votre routine matinale :

- Boire un verre d'eau tiède avec du jus de citron au réveil pour se détoxifier
- Se balader, [courir](#), faire du vélo en extérieur
- Jouer d'un instrument de musique
- Dessiner
- Planifier ses objectifs, ses vacances...
- Apprendre une nouvelle langue
- Etc.

La liste est loin d'être exhaustive, de nombreuses activités sont possibles. Alors à vous de trouver celles qui vous correspondent le plus pour pouvoir les intégrer et les pratiquer au quotidien.



Changement n°5

Mangez un petit déjeuner équilibré et nutritif

Comment bien démarrer sa journée sans cette étape indispensable : le petit déjeuner !

Prenez le temps de préparer et de manger un petit déjeuner équilibré et nutritif pour bien démarrer votre journée.

En déjeunant, vous stimulez votre métabolisme, vous stabilisez la glycémie et vous nourrissez les cellules de votre corps ainsi celles de votre cerveau.

De plus, le fait de se nourrir correctement le matin vous permettra d'être considérablement plus productif et concentré pendant plusieurs heures.

Pour cela, n'hésitez pas à intégrer des super aliments comme les graines de chia, les baies de goji ou encore la spiruline à votre petit-déjeuner. Riches en vitamines, minéraux et oxydants, vous pouvez facilement les ajouter à votre yaourt, smoothie ou céréales.

Vous obtiendrez un petit-déjeuner équilibré et nutritionnellement de qualité ! ☺

Je vous invite à cliquer sur [ce lien](#) pour avoir plus de détails sur les bienfaits du petit-déjeuner ainsi que quelques exemples d'aliments à y intégrer.



À vous de faire une grande différence !

« Ta vie ne s'améliorera pas par hasard, elle ira mieux par le changement »

Jim Rohn

Mettre en place des petits changements dans votre quotidien, et ce dès le matin, va vous permettre de structurer votre journée en la débutant sans stress ni appréhension.

Loin de la technologie et sans avoir besoin de courir partout, vous pourrez prendre du temps pour vous en profitant du moment présent à travers diverses activités qui vous plaisent et vous motivent.

Intégrer des petits changements, c'est aussi s'offrir l'opportunité d'évoluer personnellement, de s'enrichir à tout point de vue et de s'épanouir davantage.

Ne serait-ce qu'un petit changement dans vos habitudes quotidiennes peut faire une différence considérable dans la qualité de votre bien-être, de votre remise en forme, de votre hygiène, de votre santé... de votre vie en général !

Pour ma part, je vous ai partagé des petits changements qui ont eu un impact incroyablement positif dans ma vie. Je ne vous demande pas d'en faire autant et de tous les appliquer en même temps, mais simplement de les prendre en considération et d'expérimenter ceux en lien avec vos envies et vos objectifs.

Soyez de bons septiques intelligents, essayez, testez, mettez en place un petit changement dans votre quotidien et faites-en votre propre retour d'expérience. Observez quels sont les ressentis et bienfaits que cela procure dans votre vie.

Et surtout n'oubliez pas que pour que ce changement devienne une habitude efficace, vous devez persévérer et maintenir une régularité avec une pratique quotidienne.

Dans tous les cas, sachez que vous en êtes capables, que je crois en vous et que vous réussirez tout ce que vous entreprendrez.

Et vous, êtes-vous prêt(e) à faire de petits changements pour une grande différence ?



J'espère que cet ebook vous a plu et qu'il vous aidera à faire une grande différence dans votre vie. D'ailleurs, je serai ravi d'avoir votre avis à ce sujet, alors n'hésitez pas à m'écrire à : guillaume-blondel@sepanouir-au-quotidien.fr

Vous pouvez également trouver d'autres conseils et astuces sur mon blog [S'épanouir au quotidien](#) ou encore sur ma chaîne YouTube [Guillaume Blondel](#).

Je vous invite aussi à rejoindre la communauté Facebook en suivant la page [@sepanouir.au.quotidien](#) pour interagir avec les autres membres et suivre l'ensemble des activités !

Dans l'attente de vos nouvelles, vivez une excellente et épanouissante continuation ☺

A très vite,

Guillaume Blondel

*« Transformons nos habitudes ensemble
pour s'épanouir davantage au quotidien »*

