

# Fiche : définissez votre ligne essentielle

Nous façonnons d'abord nos habitudes, puis nos habitudes nous façonnent.

— John Dryden

## DOMAINES À TRAVAILLER

Choisissez un à trois domaines (ou autant que vous voulez, mais je vous invite à commencer petit pour le mettre en pratique plus facilement) :

*Ex: Alimentation, sport, projet site web*

1 / \_\_\_\_\_

2 / \_\_\_\_\_

3 / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Définissez votre ligne essentielle

### LIGNE ESSENTIELLE ACTUELLE

Pour chaque domaine, listez d'abord vos habitudes actuelles. Signalez celles que vous souhaitez supprimer.

Domaine : \_\_\_\_\_

Habitudes actuelles (*ex: café du matin, paquet de chips à 21h, déjeuner au restaurant en semaine*)

---

---

---

---

### NOUVELLES HABITUDES

Ensuite, notez les nouvelles habitudes que vous souhaiteriez intégrer à votre ligne essentielle dans ce domaine.

(*ex : boire un verre d'eau le matin au réveil*)

---

---

---

---



## Définissez votre ligne essentielle



# PLAN D'INTÉGRATION

Pour chaque habitude à intégrer, notez ce que vous pourriez faire afin de la rendre réalisable en toute situation, même hors routine.  
(Ex : Garder une bouteille d'eau près du chevet le soir).

Habitude à intégrer : \_\_\_\_\_

Plan d'intégration : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Habitude à intégrer : \_\_\_\_\_

Plan d'intégration : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


Habitude à intégrer : \_\_\_\_\_

Plan d'intégration : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Définissez votre ligne essentielle

### LIGNE ESSENTIELLE IDÉALE

Enfin, listez les habitudes de votre ligne essentielle idéale, en reprenant le travail des pages précédentes. Vous pouvez utiliser cette page pour cocher les habitudes au fur et à mesure de leur intégration, ou comme rappel pendant que vous les ajoutez à votre quotidien.

**Attention** : il s'agit d'une ligne essentielle - le noyau d'habitudes que vous gardez quoi qu'il arrive. Je vous conseille donc de trier, et ne garder que ce qui est vraiment le plus important.

Habitudes idéales :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**florieller**

---

Suivez votre curiosité :

<http://www.lanifeenlair.com/>