

# Opération MBDR : lancer une remise en forme

X A

Merci infiniment d'avoir téléchargé cette fiche gratuite, et bienvenue dans l'opération MBDR ou manger, bouger, dormir, ralentir!

Cette fiche pratique utilise les ingrédients du voyage créatif pour poser les bases de votre remise en forme.

Le principe ? Nous passons par six étapes pour poser les bases de votre démarche : ce qui vous motive, vos envies, les habitudes que vous souhaitez mettre en place...

Pour en savoir plus sur l'origine et les explications autour de cette fiche, vous pouvez écouter le podcast "Opération manger bouger dormir ralentir" sur votre app de podcasts préférée ou sur <a href="https://florieteller.com/bn090/">https://florieteller.com/bn090/</a>

Je vous invite à imprimer cette fiche ou l'afficher sur un écran, prendre votre stylet ou crayon, préparer une boisson chaude, et c'est parti!

#### Poser les bases



Pour commencer, je vous invite à définir votre projet en une phrase, puis à préciser pourquoi : les raisons de votre choix de revoir vos habitudes pour vous remettre en forme, mais aussi pourquoi vous avez choisi de définir votre projet ainsi.

J'ai choisi d'appeler mon projet "Opération MBDR" mais vous pouvez choisir autre chose qui vous correspond mieux.

Exemple:

Mon projet : Opération Manger Bouger Dormir Ralentir Pourquoi : Pour me sentir plus en forme, retrouver l'énergie de créer à travers des changements quotidiens et durables.	
Mon projet en une phrase :	- 11
	-
Pourquoi:	

FLORIE VINE | 2 | florieteller.com

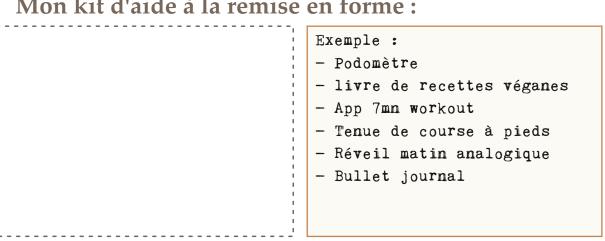
### Ingrédient 1 : Simplicité

La simplicité est le premier ingrédient du voyage créatif et la toile de fond sur laquelle se déroule le canevas : en simplifiant, on fait la place à l'essentiel et on libère de l'espace pour développer ce qui compte vraiment.

Dans le cadre d'un projet de remise en forme, je vous invite à simplifier deux éléments:

- Le MATÉRIEL : rassemblez un petit kit d'aide à votre remise en forme.
- Le TEMPS : choisissez les zones sur lesquelles placer votre attention. Moins vous avez de temps et d'énergie à consacrer à ce projet, plus je vous conseille de réduire la liste.

#### Mon kit d'aide à la remise en forme :



Défi simplicité : n'utilisez que ce que vous avez déjà.

#### Je place mon attention sur :

```
Exemple:
Créer des habitudes et
rituels durables autour de :
- Alimentation
- Sport
- Sommeil
- Ralentir & profiter
```

## Ingrédient 2 : Introspection



L'introspection est le deuxième ingrédient du voyage créatif: son but est de regarder en soi pour renouer avec notre voix intérieure et prendre le temps de discerner ce que l'on veut vraiment, au-delà de ce qu'on nous dit de faire ou d'être.

Pour votre projet remise en forme, c'est le moment de mettre au clair vos propres besoins et motivations, au-delà de ce qu'on nous dit qu'il "faudrait" faire pour être en bonne santé. Pour vous aider, je vous propose de répondre aux questions ci-dessous.

Pourquoi maintenant?	
Quelle est mon intention?	
i	
0 11	
Quelles sont mes priorités ?	
Quelles sont mes priorités ?	
Quelles sont mes priorités ?	
Quelles sont mes priorités ?  Quelles sont mes valeurs ?	

FLORIE VINE | 4 | florieteller.com

## Ingrédient 3 : Inspiration



Après avoir clarifié ce que l'on veut à l'intérieur de soi, on se tourne vers l'extérieur dans ce troisième ingrédient du voyage créatif. Ici, on trouve des idées, des modèles, des connaissances et des ressources pour s'enrichir et rassembler des pistes pour construire notre projet.

Pour votre projet remise en forme, vous pouvez puiser des informations, des ressources, des leçons, des mentors, tout contenu qui peut vous aider à trouver ce qu'il vous faut pour mettre en place votre nouveau style de vie.

Exemple:
Sources d'apprentissage: MOOC nutrition, livre "Eat Move
Sleep", podcast remise en forme, chaîne "Yoga with Adriene"
Modèles et soutiens: Discord des streetcasters, copines
autrices, cercles de l'Apple Watch...

	Mes sources d'apprentissage :	
		1
		1
		1
_		•
	Mes modèles, coaches, mentors:	
		1
		1
		1
_	TA # 1 *	•
_	Mes soutiens :	
i		1
i		1
		1
_		ı

FLORIE VINE | 5 | florieteller.com

#### Ingrédient 4 : Création



Après avoir puisé des ressources à l'intérieur (introspection) et à l'extérieur (inspiration), la création est le moment où nous laissons fuser les idées : on rassemble tout ce qui nous parle, nous fait envie, attise notre curiosité. À se stade, on laisse parler l'intuition et l'imagination, sans se soucier de plans ou de faisabilité.

Pour votre projet remise en forme, c'est le moment de lister toutes les pistes qui vous paraissent utiles ou intéressantes pour votre vie et votre pourquoi. Même si vous ne pouvez pas tout faire en même temps, c'est le moment de tout noter!

Pour faire jaillir les idées, vous pouvez utiliser le BRAINSTORM (tempête d'idées) ou encore la MINDMAP (carte mentale).

Ma liste d'idées en vrac

		THE LISTE & LACES CIT VIAC.	
	ī		۰,
	i		-
			- !
			- 1
	1		i
	ï		-
	1		-
			-!
	!		i
	i		i
	i		-
	1		
	!		ď
	÷		i
	i		- 1
	1		- !
	1		- 1
	÷		i
	i		-
			- 1
	1		- 1
	1		i
	i		-
			-
			- !
	!		i
	i		-
	i		-
			ď
	i		i
1	í		-
'	1		
<u> </u>	!		- 1
	١.		-

## Ingrédient 5 : Organisation



Maintenant que vous avez toute une matière première d'idées et de pistes, c'est le moment de les organiser en projets concrets, de les prioriser et de les diviser en étapes et tâches concrètes pour passer de la réflexion à l'action.

Pour votre projet remise en forme, reprenez vos idées et listez-les par ordre de priorité. Donnez-vous des objectifs clairs avec une date limite, des habitudes et rituels associés pour les atteindre, puis notez les premières actions pour lancer votre remise en forme dès maintenant.

Premières actions : changer la pile du podomètre, trier les

Objectif clair : courir 10km le week-end du 15 juin

Exemple:

affaires de course à pieds, courir dimanche à 9h Habitudes : marcher 10.000 pas par jour Rituel : courir tous les dimanches matin après le café puis prendre une douche et lire un bon livre
Objectif et date :
Premières actions :
Habitudes et rituels associés :

FLORIE VINE | 7 | florieteller.com

#### Ingrédient 6 : Connexion



Pour le dernier ingrédient du voyage créatif, après le passage à l'action (organisation), c'est le moment de partager la valeur que l'on a créé, de rendre à l'écosystème et chercher du soutien en partageant notre parcours avec d'autres personnes et en créant du lien.

Pour votre projet remise en forme, c'est l'étape de mise en place d'un suivi avec vous-même pour commencer, de manière à suivre le projet sur le long terme. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pouvez chercher du soutien en partageant votre remise en forme avec vos proches et/ou en public via des app de suivi ou les réseaux sociaux par exemple.

Suivi perso : carnet de remise en forme dans le BuJo avec

bilans hebdo kilomètres courus et habitudes prises

Exemple:

Suivi des proches : mon mari, groupe de soutien sur Discord Suivi public : partage des courses et avancées sur instagram
Mon suivi perso :
Mon suivi avec les proches :
Mon suivi public :

FLORIE VINE | 8 | florieteller.com

#### Pour aller plus loin

X A

Merci infiniment d'avoir utilisé cette fiche pratique. J'espère qu'elle vous a été utile!

Pour écouter le podcast associé à la mise à disposition de cette fiche gratuite, vous pouvez (ré)écouter l'épisode "Opération manger bouger dormir ralentir" sur le podcast Bulles Nomades sur votre app d'écoute de podcast ou sur : https://florieteller.com/bn090

Sur ce même podcast, vous pouvez aussi (ré)écouter les épisodes de l'année 2017 autour de l'énergie physique et mentale listés ici : https://florieteller.com/tag/energie/

Pour plus d'infos sur la MINDMAP (carte mentale), l'un des outils qui permet de générer des idées à l'étape de création, vous pouvez (ré)écouter l'épisode "mindmap" : https://florieteller.com/bn037

En attendant, je vous souhaite une excellente remise en forme ! N'hésitez pas à partager vos impressions sur cette fiche et vos progrès de remise en forme avec moi si le cœur vous en dit. Toutes mes infos de contact sont à la page suivante.

Belle journée, bonne soirée, et à la prochaine!



#### Merci d'avoir lu cette fiche gratuite!

N'hésitez pas à la partager avec d'autres personnes qui pourraient la trouver utile, mais je vous invite à la garder pour un usage personnel et non commercial.

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives, optimistes et slow chaque semaine : https://florieteller.com/lettre/

Pour d'autres ressources gratuites : https://florieteller.com/ressources/ Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : https://www.patreon.com/ florieteller

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - https://florieteller.com/blog/

Podcast - https://florieteller.com/podcast/

Vidéos - https://www.youtube.com/channel/UCSwIDTPJmrwzDe6US-ptO\_Q

Florie is a storyteller...

Florie Vine est une artiste plurielle et mentor créative. Elle écrit de la fiction cosy & optimiste et des poèmes sur les joies minuscules de la vie. Elle peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Florie propose aussi des outils créatifs pour explorer notre vie intérieure.

Vous pouvez retrouver ces ressources slow, créatives et optimistes sur son blog, en podcast et en vidéo.







