

Habitudes : définissez votre ligne essentielle.



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

— John Dryden

Avec cette fiche, je vous propose de réfléchir aux éléments essentiels de vos habitudes quotidiennes lorsque vous vivez des journées particulièrement chargées ou des événements particuliers (vacances, déménagement...).

Quelle est votre ligne essentielle d'habitudes ? Quels éléments tenez-vous à garder, même dans une version simplifiée, au quotidien pour ne pas perdre le lien avec ce qui compte pour vous ?

Pour vous donner un exemple concret de ce que j'appelle une "ligne essentielle", je parie que peu importe le nombre de choses que vous avez à faire dans une journée, vous vous douchez et vous vous lavez les dents tous les jours.

Et si on ajoutait d'autres habitudes, moins évidentes, à cette ligne essentielle, pour notre bien-être physique, mental et émotionnel ?

Domaines à travailler



Pour commencer, je vous invite à choisir un à trois domaines (ou autant que vous voulez, mais je vous invite à commencer petit pour mettre en pratique plus facilement) qui sont pertinents pour vous en ce moment.

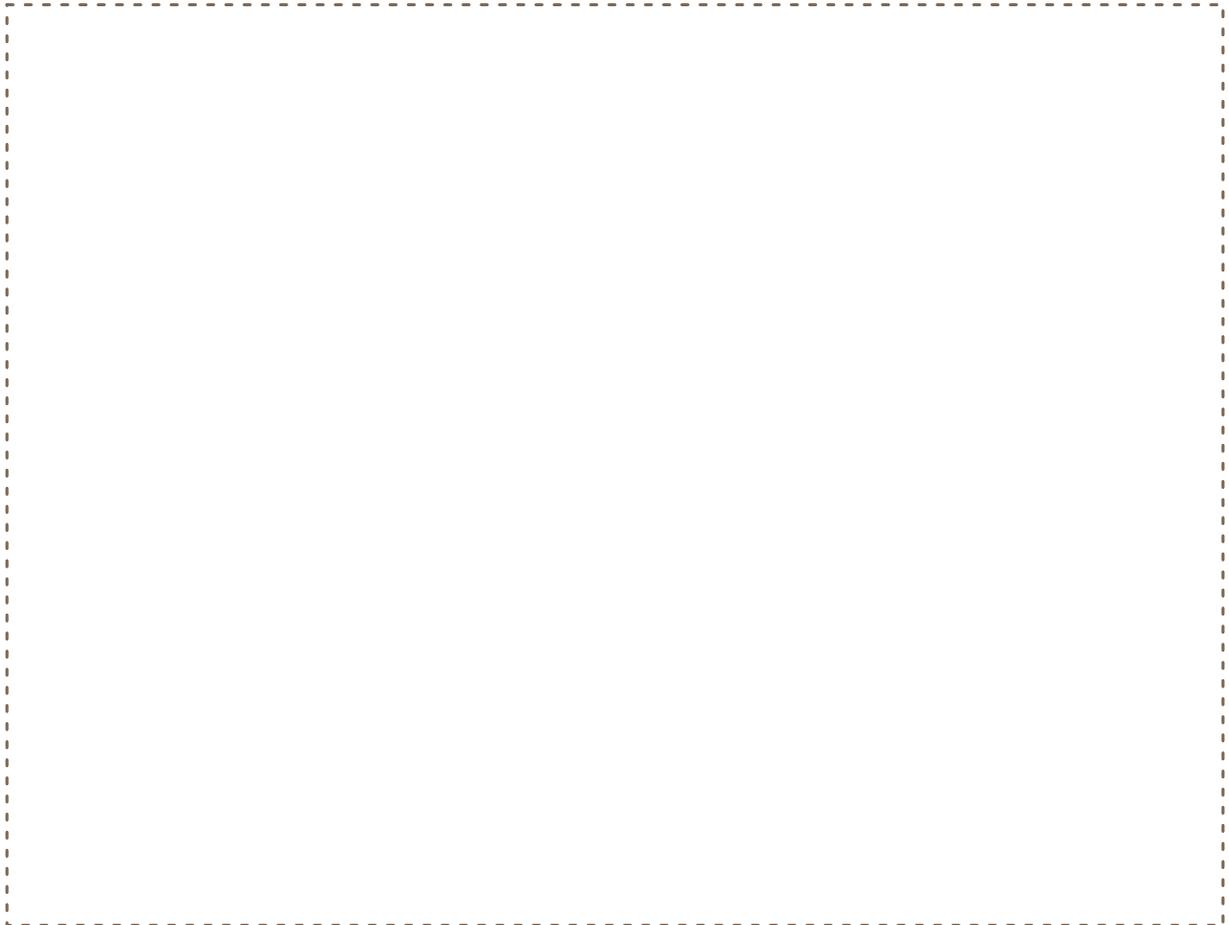
Ex :

Alimentation

Sport

Projet site web

Mes domaines à travailler :



Ligne essentielle actuelle



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

Ex :

Alimentation : café tous les matins, paquet de chips à 21h, déjeuner au restaurant en semaine...

J'aimerais supprimer : le paquet de chips à 21h.

Habitudes actuelles :



Nouvelles habitudes à intégrer

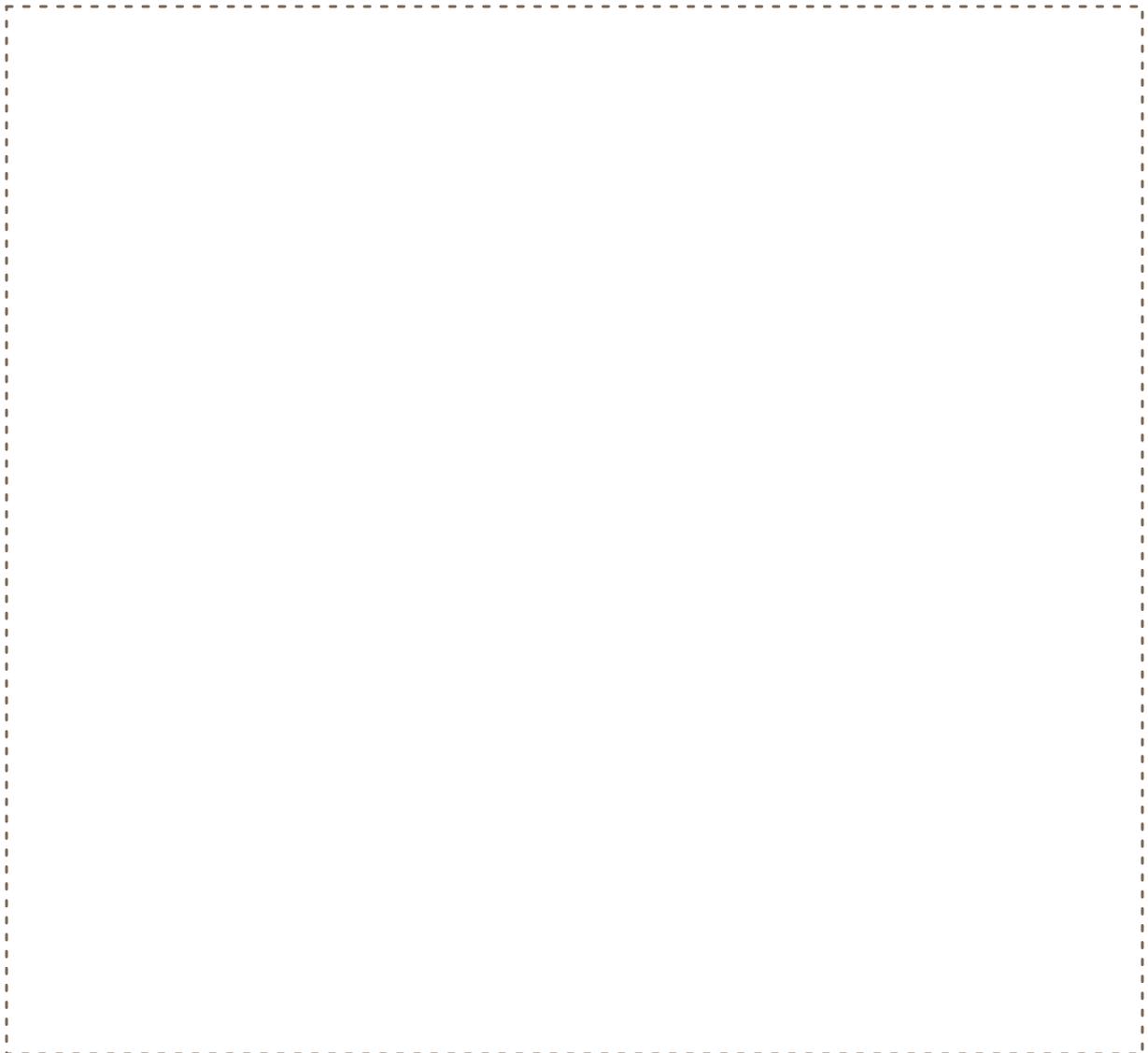


Ensuite, notez les nouvelles habitudes que vous souhaiteriez intégrer à votre ligne essentielle dans ce domaine-là.

Ex :

Alimentation : Boire un verre d'eau tous les matins au réveil avant le café.

Nouvelles habitudes :



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 :

Alimentation : Garder une bouteille d'eau près du chevet le soir .

Plan d'intégration de chaque habitude :



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 fil de leur intégration, ou comme rappel (sous forme de liste de référence) 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 de ne garder que ce qui est vraiment le plus important pour vous.

En d'autres termes, cette ligne essentielle doit être réalisable dans les journées les plus chargées, et non ressembler à une routine complète quand tout va bien.

Ma liste d'habitudes essentielles :



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.



 <https://florieteller.com/>

 hello@florieteller.com

 [@florieteller](https://www.instagram.com/florieteller)