

Au lieu de...

1. Traîner au lit le matin, à être épuisé(e) d'avance...
2. Brasser de l'énergie négative...
3. Me laisser déborder par le travail...
4. Me comparer aux autres...
5. Faire mon travail au compte goutte...
6. Me retrouver dans un silence de plomb, pendant les tâches chronophages...
7. Grignoter toute la journée...
8. Bosser non-stop et me griller le cerveau...
9. Être une vraie passoire et tout accepter...
10. Douter de moi...

Je...

1. Me lève 1h plus tôt en mode "Miracle Morning" pour faire des activités motivantes.
2. Favorise les ondes positives autour de moi.
3. Me fixe des horaires de travail.
4. Me concentre sur mon activité.
5. Planifie et anticipe mes journées de travail.
6. Me mets à écouter de la musique.
7. Mange à heure fixe, dans la mesure du possible.
8. Fais des pauses et m'aère l'esprit.
9. Pose mes limites et j'apprends à dire non.
10. Prends conscience et suis reconnaissant(e) de mon talent, de ma compétence dans mon domaine.