

BONUS N° 4

DE LA MÉTHODE DES GRANDS-PARENTS EN BONNE SANTÉ

CONSTANCE · PROGRÈS · CHANGEMENT



30

JOURS · DE · CONSTANCE

Journal des habitudes

30 jours

Imprimez, écrivez à la main et observez votre vie changer



30 fiches journalières · 4 bilans hebdomadaires

1 bilan final

INTRODUCTION

Pourquoi tenir un journal

est ce qui sépare une intention d'une habitude

Si vous avez téléchargé ce bonus, vous connaissez sans doute déjà la méthode principale des sept habitudes. Et vous savez probablement aussi quelque chose que la plupart des gens qui essaient de changer leurs habitudes découvrent trop tard : avoir l'information n'est pas la même chose que l'appliquer. Savoir ce qu'il faut faire n'est pas la même chose que le faire. Et commencer n'est pas la même chose que tenir dans la durée.

Tenir un journal au quotidien, sur papier, écrit à la main, pendant les 30 premiers jours d'un changement, multiplie de façon spectaculaire les chances que ce changement perdure. Ce n'est pas une opinion : c'est un phénomène bien documenté en psychologie du comportement. Quand on note quelque chose, il se produit dans le cerveau quelque chose de différent de ce qui se produit quand on se contente d'y penser.

POURQUOI TENIR UN JOURNAL FONCTIONNE

1. CELA CONCRÉTISE L'ENGAGEMENT

Penser « je veux marcher davantage » est vague. Noter « aujourd'hui, j'ai marché 25 minutes » est concret, mesurable et satisfaisant.

Ce qui se mesure se fait.

2. UNE RÉCOMPENSE IMMÉDIATE

Cocher une case « accomplie » active le système de récompense du cerveau. Voir une série de jours réussis motive plus que n'importe quel conseil.

Le cerveau répond à ce qui est visible.

3. CELA RÉVÈLE DES SCHÉMAS CACHÉS

Au bout de 2 ou 3 semaines, en relisant, vous découvrirez des liens invisibles : ce qui vous fait mieux dormir, ce qui vous donne plus d'énergie, ce qui vous bloque.

Le papier voit ce que la mémoire oublie.

4. CELA TRANSFORME EN HABITUDE

Répéter pendant 30 jours, c'est ce qui sépare une bonne intention d'une habitude automatique. Le journal vous tient la main jusqu'à ce que vous franchissiez ce seuil.

La constance est la seule chose qui compte.

Les quatre raisons exposées dans le tableau ci-dessus expliquent pourquoi ce bonus, qui n'est en apparence qu'un simple cahier avec des cases, peut être l'outil le plus puissant de tout le pack. Les personnes qui abandonnent un programme santé n'abandonnent pas par manque de motivation initiale. Elles abandonnent parce qu'elles n'ont pas de système visuel qui soutienne leur motivation lorsque les jours gris arrivent. Et les jours gris finissent toujours par arriver.

Pourquoi à la main et pas sur une application

Il existe des dizaines d'applications de suivi d'habitudes. Et pourtant, les recherches les plus récentes montrent que le papier produit de meilleurs résultats sur la durée. La raison est la suivante : quand vous écrivez à la main, le

cerveau mobilise des zones motrices et de traitement profond que le clavier n'active pas. Noter quelque chose à la main l'inscrit avec plus de force dans la mémoire.

De plus, une application se consulte puis se ferme. Une feuille posée sur le frigo ou sur la table de chevet est toujours là, vous rappelant physiquement ce à quoi vous vous êtes engagé. La présence physique a un effet que la présence numérique ne parvient pas à reproduire.

Et enfin, la sensation de cocher une case avec un stylo, de barrer un jour accompli, de tourner une page à la fin de la semaine, sont des expériences sensorielles qui se relient profondément au sentiment de progresser. Une application ne peut pas vous offrir cela.

COMMENT UTILISER CE JOURNAL

Mode d'emploi

Avant de commencer

- Imprimez les 35 feuilles qui suivent : 30 fiches journalières, 4 bilans hebdomadaires et 1 bilan final. Imprimez-les en feuilles A4 séparées, recto seulement, pour pouvoir les remplir confortablement.
- Rangez les feuilles dans un classeur à anneaux tout simple ou dans un cahier souple où vous pourrez les conserver dans l'ordre. Si vous comptez emporter le journal avec vous, un cahier fermé sera préférable. Si vous le gardez à la maison, choisissez un endroit fixe et bien visible (table de chevet, cuisine, bureau).
- Gardez toujours à portée de main un stylo qui vous plaît. Cela peut paraître anodin, mais c'est important : la friction de devoir chercher un stylo chaque jour est précisément le type de friction qui fait abandonner beaucoup de gens.
- Choisissez le moment de la journée où vous remplirez le journal. Pour la plupart des personnes, le mieux est le soir, juste avant ou après le dîner, quand la journée est passée et que vous pouvez faire le bilan. Associez ce moment à un geste quotidien fixe (après le dîner, avant de se brosser les dents) pour qu'il devienne automatique.

Comment remplir chaque fiche journalière

Chaque fiche journalière comporte cinq sections qui vous guident pas à pas. Vous la remplissez en moins de trois minutes. La structure est volontairement simple : si elle était compliquée, vous abandonneriez en une semaine.

- **En-tête** : le numéro du jour (déjà imprimé) et la date du jour. Notez-la systématiquement.
- **Comment je me sens aujourd'hui** : un mot. « Bien », « fatigué », « motivé », « débordé », ce qui vous vient. N'analysez pas, écrivez le premier mot qui vous traverse l'esprit.
- **Les 7 habitudes** : cochez celles que vous avez accomplies aujourd'hui. La règle est stricte : vous ne cochez que si vous avez fait l'habitude entièrement. Mais elle est aussi indulgente : cocher trois cases sur sept est une victoire si la semaine précédente vous n'en aviez coché qu'une.

- **Comment je me porte** : quatre indicateurs sur une échelle de 1 à 5. Énergie, sommeil de la nuit, moral et douleur ou gêne. Entourez le chiffre qui correspond.
- **Une bonne chose aujourd'hui** : une phrase, une seule, sur quelque chose de positif de la journée. Cette section a l'air secondaire, mais c'est sans doute la plus importante. Elle réentraîne votre cerveau à remarquer ce qui va bien.
- **Ce que je veux améliorer demain** : une seule chose. Pas trois. Pas dix. Une. Ce que vous allez essayer de mieux faire le lendemain.

Comment remplir les bilans hebdomadaires

Tous les 7 jours, après avoir rempli les jours 7, 14, 21 et 28, vous trouverez une fiche différente : le bilan hebdomadaire. Cette fiche mérite plus de temps que les fiches journalières. Réservez-lui 15 à 20 minutes de calme.

Le bilan hebdomadaire vous demande quatre choses : compter combien de jours vous avez accompli chaque habitude, identifier l'habitude qui s'est le mieux passée, identifier la plus difficile, et noter les changements que vous remarquez dans votre corps ou dans votre humeur. C'est la façon de clore la semaine avec du recul et d'entamer la suivante avec un engagement concret.

Ici, la règle, c'est la sincérité. Ne mentez pas dans les bilans. Si une semaine s'est mal passée, notez-le tel quel. Si vous n'avez tenu une habitude que 2 jours sur 7, écrivez 2. L'utilité du journal dépend de sa fidélité à la réalité, pas de son apparence soignée.

La règle la plus importante de toutes

Si vous cassez votre série, reprenez le lendemain. La règle : ne jamais manquer deux jours d'affilée. Si un jour vous n'avez pas rempli le journal, n'abandonnez pas. Si vous n'avez accompli aucune habitude, n'abandonnez pas. Si une semaine entière est passée sans toucher au journal, n'abandonnez pas.

Reprenez le lendemain. Continuez à la date du jour suivant. Marquez la page concernée et, si vous le souhaitez, écrivez en marge « rechute » ou « semaine perdue », ou ce que vous voulez. Et continuez. Ce qui distingue les personnes qui changent leur santé de celles qui n'y arrivent pas, c'est exactement cela : la capacité à reprendre après un échec.

Le bilan final du jour 30

Quand vous arriverez au jour 30, il vous restera une dernière feuille : le bilan final. Cette feuille vous demande trois choses importantes : compter le total des jours accomplis pour chaque habitude (ce qui sera une photographie chiffrée de votre mois), noter trois choses qui ont changé en vous, et noter votre prochain engagement pour les 30 jours à venir.

Cette dernière question est la clé. Parce que le jour 31 ne marque pas une fin : il commence la deuxième phase du changement. Si vous voulez maintenir ce que vous avez obtenu, refaites le journal

pendant 30 jours encore. Si, au bout de 60 jours, les habitudes sont installées, vous n'aurez plus besoin du journal. Mais ces deux premiers mois sont ceux qui font la différence entre changer pour de bon ou revenir au point de départ.



*Quand vous êtes prêt, tournez la page
et commencez par le Jour 1.*

J O U R

01

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

02

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

03

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

04

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

05

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

06

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

07

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

BILAN DE LA SEMAINE

Une pause pour regarder en arrière avant de continuer

SUR LES 7 JOURS, COMBIEN J'AI TENU CHAQUE HABITUDE

1. Mouvement
quotidien : _____ sur 7

5. Esprit en éveil : _____ sur 7

2. Règle de
l'assiette : _____ sur 7

6. Hydratation : _____ sur 7

3. Sommeil
réparateur : _____ sur 7

7. Cap quotidien : _____ sur 7

4. Force
musculaire : _____ sur 7

L'HABITUDE QUI S'EST LE MIEUX PASSÉE CETTE SEMAINE

Pourquoi ? Quelles circonstances l'ont facilitée ?

L'HABITUDE QUI M'A LE PLUS COÛTÉ

Que puis-je changer la semaine prochaine pour que ce soit plus simple ?

CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MON CORPS OU MON MORAL

MON ENGAGEMENT POUR LA SEMAINE QUI VIENT :

J O U R

08

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

09

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

10

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

11

Date : _____

Comment je me sens :

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

12

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

13

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

14

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

BILAN DE LA SEMAINE

Une pause pour regarder en arrière avant de continuer

SUR LES 7 JOURS, COMBIEN J'AI TENU CHAQUE HABITUDE

1. Mouvement
quotidien : _____ sur 7

5. Esprit en éveil : _____ sur 7

2. Règle de
l'assiette : _____ sur 7

6. Hydratation : _____ sur 7

3. Sommeil
réparateur : _____ sur 7

7. Cap quotidien : _____ sur 7

4. Force
musculaire : _____ sur 7

L'HABITUDE QUI S'EST LE MIEUX PASSÉE CETTE SEMAINE

Pourquoi ? Quelles circonstances l'ont facilitée ?

L'HABITUDE QUI M'A LE PLUS COÛTÉ

Que puis-je changer la semaine prochaine pour que ce soit plus simple ?

CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MON CORPS OU MON MORAL

MON ENGAGEMENT POUR LA SEMAINE QUI VIENT :

J O U R

15

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

16

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

17

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

18

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

19

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

20

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

21

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

BILAN DE LA SEMAINE

Une pause pour regarder en arrière avant de continuer

SUR LES 7 JOURS, COMBIEN J'AI TENU CHAQUE HABITUDE

1. Mouvement
quotidien : _____ sur 7

5. Esprit en éveil : _____ sur 7

2. Règle de
l'assiette : _____ sur 7

6. Hydratation : _____ sur 7

3. Sommeil
réparateur : _____ sur 7

7. Cap quotidien : _____ sur 7

4. Force
musculaire : _____ sur 7

L'HABITUDE QUI S'EST LE MIEUX PASSÉE CETTE SEMAINE

Pourquoi ? Quelles circonstances l'ont facilitée ?

L'HABITUDE QUI M'A LE PLUS COÛTÉ

Que puis-je changer la semaine prochaine pour que ce soit plus simple ?

CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MON CORPS OU MON MORAL

MON ENGAGEMENT POUR LA SEMAINE QUI VIENT :

J O U R

22

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

23

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

24

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

25

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

26

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

27

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

28

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

BILAN DE LA SEMAINE

Une pause pour regarder en arrière avant de continuer

SUR LES 7 JOURS, COMBIEN J'AI TENU CHAQUE HABITUDE

1. Mouvement
quotidien : _____ sur 7

5. Esprit en éveil : _____ sur 7

2. Règle de
l'assiette : _____ sur 7

6. Hydratation : _____ sur 7

3. Sommeil
réparateur : _____ sur 7

7. Cap quotidien : _____ sur 7

4. Force
musculaire : _____ sur 7

L'HABITUDE QUI S'EST LE MIEUX PASSÉE CETTE SEMAINE

Pourquoi ? Quelles circonstances l'ont facilitée ?

L'HABITUDE QUI M'A LE PLUS COÛTÉ

Que puis-je changer la semaine prochaine pour que ce soit plus simple ?

CHANGEMENTS QUE JE REMARQUE DANS MON CORPS OU MON MORAL

MON ENGAGEMENT POUR LA SEMAINE QUI VIENT :

J O U R

29

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

J O U R

30

Date : _____

Comment je me sens : _____

**MES 7 HABITUDES
AUJOURD'HUI**

- 1. J'ai marché 30 minutes _____
- 2. Mon assiette était 50 / 25 / 25 _____
- 3. J'ai soigné ma routine du soir _____
- 4. J'ai fait mes 5 exercices de force _____
- 5. J'ai entretenu mon esprit _____
- 6. J'ai bu 8 verres d'eau _____
- 7. J'ai avancé sur ce qui me tient à cœur _____

COMMENT JE ME PORTE

Énergie :

○ ○ ○ ○ ○

1 = basse · 5 = haute

Sommeil de la nuit :

○ ○ ○ ○ ○

1 = mauvais · 5 = excellent

Moral :

○ ○ ○ ○ ○

1 = bas · 5 = haut

Douleur / gêne :

○ ○ ○ ○ ○

1 = beaucoup · 5 = aucune

**UNE BONNE CHOSE
AUJOURD'HUI**

**CE QUE JE VEUX AMÉLIORER
DEMAIN**

APRÈS 30 JOURS MON BILAN FINAL

Vous êtes arrivé au bout du premier mois. Regardez en arrière avec fierté.

SUR LES 30 JOURS, COMBIEN J'AI TENU CHAQUE HABITUDE

1. Mouvement
quotidien : _____ sur 30

5. Esprit en
éveil : _____ sur 30

2. Règle de
l'assiette : _____ sur 30

6. Hydratation : _____ sur 30

3. Sommeil
réparateur : _____ sur 30

7. Cap
quotidien : _____ sur 30

4. Force
musculaire : _____ sur 30

3 CHOSES QUI ONT CHANGÉ EN MOI EN 30 JOURS

1.

2.

3.

L'HABITUDE QUE JE NE PEUX PLUS IMAGINER ABANDONNER

MON PROCHAIN ENGAGEMENT

Que voulez-vous poursuivre, améliorer ou ajouter dans les 30 prochains jours ?

APRÈS 30 JOURS

Et maintenant

Si vous êtes arrivé au bout du jour 30 avec votre journal rempli, vous avez accompli quelque chose que l'immense majorité des gens qui essaient de changer leurs habitudes n'arrivent pas à faire. Vous vous êtes prouvé, à vous d'abord, que vous étiez capable de tenir un petit engagement pendant un mois entier. Et cela, même si ça n'en a pas l'air, change tout.

Regardez un instant en arrière. Feuillotez les pages. Observez les cases cochées, les bons jours et les jours gris. Relisez quelques « bonnes choses » que vous avez notées. Comparez la fiche du jour 1 avec celle du jour 30. Vous verrez, presque à coup sûr, que vous êtes une personne légèrement différente. Plus constante. Plus à l'écoute de votre corps. Plus capable de remarquer ces petits changements subtils qui mènent aux grands changements.

Trois options pour le jour 31

Ce que vous allez faire à partir d'ici dépend de la manière dont s'est passé ce premier mois. Vous avez trois chemins possibles, tous valables :

- **Si les habitudes sont déjà devenues automatiques** : laissez le journal et continuez votre routine. Reprenez le journal seulement si vous remarquez que vous laissez tomber une habitude clé. C'est le signe que le système est désormais en vous.
- **Si les habitudes sont installées mais demandent encore une attention consciente** : réimprimez les feuilles et faites un autre mois de journal. Deux mois consécutifs constituent généralement le seuil à partir duquel les habitudes passent de l'effort conscient à la routine automatique.
- **Si vous avez plus échoué que tenu** : n'abandonnez pas. Recommencez un mois, mais cette fois avec une seule modification : choisissez seulement deux ou trois habitudes au lieu des sept. Quand celles-là seront maîtrisées, ajoutez les autres.

Une dernière chose

Conservez le journal que vous avez rempli. Ne le jetez pas. Dans un an, le sortir, le feuilloter et comparer la personne que vous étiez au jour 1 avec celle que vous serez devenue à ce moment-là sera l'une des expériences les plus réconfortantes que vous puissiez vivre.

La santé après 60 ans n'est pas une destination, c'est un voyage. Et les voyages, surtout les plus importants, méritent qu'on les consigne.

Et comme le dit la phrase principale de la méthode dont ce bonus fait partie :

*Demain est un beau jour.
Commencez par une page.
Le stylo se charge du reste.*

