

LE CAHIER

DE VOTRE

PLAN HEBDOMADAIRE

Christopher Lieberherr

À propos de l'auteur et de Speedevelopment

Bonjour,

Pour les nouveaux venus, je suis le fondateur de Speedevelopment, une communauté et un mouvement de personnes ayant décidé une fois pour toute de ne plus consacrer leur temps à être malheureux. Je dédie mon temps à trouver les meilleures techniques, astuces, méthodes, ressources et processus pour vous aider à enfin vivre la vie que vous méritez réellement d'avoir. Ce carnet est un outil gratuit parmi une myriade d'autres que nous vous offrons à travers notre site.

Je me tiendrai toujours à votre disposition pour aider à consacrer votre temps à la quête du bonheur et à son maintien !

– Christopher & l'équipe de Speedevelopment

Mode d'emploi

Au début de chaque semaine, prenez une heure pour compléter ce carnet. L'heure dédiée à ce travail vous en fera gagner au moins 10 ! Idéalement, créez un rituel hebdomadaire à la même heure : isolez-vous dans un endroit paisible, buvez votre meilleur thé, mettez votre musique préférée et asseyez-vous confortablement.

Prêt ?

1

Visualisez et connectez-vous avec votre vision à long-terme

Prenez quelques minutes pour visualiser vos objectifs touchant un horizon de 3 ans ou plus. Où serez-vous ? Que ressentirez-vous ? Dans quel état serez-vous ? Visualisez-le plus précisément possible.

Définissez votre objectif à long voire très long-terme

2

Célébrez la semaine passée

Écrivez tout ce qui s'est passé la semaine dernière dont vous êtes fier. Listez au moins 10 choses qui vous semblent s'être bien passées et expliquez en une phrase pourquoi. Grand ou petit, peu importe !

Listez au moins 10 expériences positives



Analysez le négatif

Une expérience négative n'est négative que si vous n'en faites rien. Listez au moins 10 choses qui vous semblent s'être mal passées ou encore pas passées du tout la semaine dernière et expliquez en une phrase pourquoi.

Listez au moins 10 expériences « négatives »

4

Écrivez vos clés d'apprentissage

Écrivez toutes les leçons clés que vous avez apprises durant la semaine dernière : leçons majeures du positif, leçons majeures du négatif, personnes inspirantes, textes inspirants (références).

Je vous conseille de tenir un petit carnet physique ou virtuel sur vous durant la semaine pour ne pas être à court lors de cet exercice.

Leçons majeures du positif**Leçons majeures du négatif****Personnes inspirantes****Textes inspirants (références)**

5

Avancez vers vos objectifs à long-terme

Il est temps maintenant de fragmenter vos objectifs à long-terme en objectifs hebdomadaires. Choisissez entre 5 et 7 objectifs à atteindre à la fin de la semaine qui vous rapprocheront de vos objectifs à long-terme. Je le répète, ces objectifs hebdomadaires doivent vous rapprocher de vos objectifs à long-terme, ce n'est pas une simple to-do list !

Objectifs principaux à atteindre cette semaine



Planifiez le tout

Il est maintenant nécessaire de planifier ces objectifs dans votre calendrier. Définissez quelles tâches seront nécessaires pour atteindre les résultats voulus et quand ceux-ci auront lieu. Petit conseil, ne mettez pas plus de 3 tâches importantes sur la même journée.

Planifiez entre 1 et 3 tâches importantes par jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Week-end



Tâches ménagères et vie courante

Il est temps de s'intéresser aux tâches mineures mais essentielles pour votre vie quotidienne. Prenez votre to-do list (si vous n'en avez pas, il est temps de s'y mettre !) courante et placez dans votre calendrier physique ou virtuel (idem !) les tâches mineures que vous voulez accomplir durant la semaine.

Dans une optique d'améliorer chaque jour sa vie, listez au moins un moyen pour optimiser voire déléguer ces tâches mineures.

Faites aussi un contrôle de vos finances personnelles en mettant à jour votre comptabilité en utilisant votre e-banking, votre logiciel de finance ou encore vos notes de dépenses.

1. Planifiez vos tâches mineures dans votre calendrier

2. Optimisez, automatisez ou déléguez vos tâches mineures

3. Contrôlez et gérez vos finances personnelles



Pensez à vous

Listez 5 actes que vous allez faire pour profiter de votre semaine. Laissez libre cours à votre imagination : pic-nique en famille, tour en vélo, déguster une bonne bouteille de vin, téléphoner à un ami, lire un roman passionnant, etc. N'oublions pas que le but de notre vie, c'est d'en profiter !

Listez vos 5 futurs plaisirs de la semaine



Rendez ce monde meilleur

De nombreuses études ont maintenant prouvé que la source la plus importante de bonheur se trouve dans l'altruisme. Listez trois gestes que vous allez faire cette semaine pour transformer ce monde en un lieu plus paisible et heureux. De nombreuses personnes seront tentées de sauter cette étape, je vous le déconseille fortement. Si vous ne le faites pas pour les autres, faites-le au moins pour votre propre bien-être.

Listez au moins trois actes d'altruisme

Ce qu'il faut garder en tête

1. Il est impossible de tout prévoir au quart d'heure près

Si vous avez prévu qu'une tâche définie vous prendra 1h, comptez plutôt 1h15 voire 1h30. Si vous finissez en 1h alors vous aurez 30 minutes d'avance sur vos autres projets ou simplement 30 minutes de temps libre.

2. Laissez des fenêtres de marge d'urgence

Ne remplissez pas toutes les secondes de votre semaine. Il est fort probable que vous devrez faire face à de nombreux imprévus. Ces temps libres vous permettront justement d'y faire face.

3. N'oubliez pas que ce plan est utopique

Les semaines où l'on réussit à faire tout ce que l'on voulait faire se comptent sur les doigts de la main d'un manchot. Ce plan est une ligne directrice que l'on tentera de suivre le plus scrupuleusement possible, mais ne sentez pas une terrible frustration si vous n'arrivez pas à tout faire, c'est normal !

4. Planifiez les choses les plus importantes en début de journée et de semaine

C'est là que la motivation est la plus forte alors profitez-en !

Un dernier mot

Tout le monde a assez de temps ! Avec le bon processus, vous aurez toujours le temps nécessaire.

Il y a une raison pour laquelle les personnes qui ont fait le plus seront capables de continuer de faire toujours plus.

Peu importe si vous utilisez ce processus ou un autre, utilisez quelque chose. Il n'y a jamais d'excuse pour débarquer de manière non préparée. Faites en sorte que votre processus devienne un rituel, peu importe dans quelle situation vous êtes.

Il y a ceux qui contrôlent le temps et ceux qui sont contrôlés par le temps.

De quel groupe voulez-vous faire partie ?

À bientôt !

– *Christopher Lieberherr, Fondateur de Speedevelopment*

S'il vous plaît, partagez ce contenu à ceux qui ont en besoin !

Je partage cet outil gratuitement à tous les membres de la communauté Speedevelopment et j'adore que ce soit le cas ! Tout ce que je demande, c'est que vous partagiez cet outil avec ceux qui ont en besoin.

Merci encore de faire partie de ce merveilleux mouvement !