



La méthode **AZA & NOLIWÉ**

pour un quotidien plus intentionnel

#1 Organiser et planifier le "non-négociable"

#2 Prendre le contrôle du temps disponible

#3 Vivre pleinement le présent

#4 Préparer le futur

#1

Organiser et planifier le "non-négociable"

pour s'assurer que ce qui doit être fait sera bien fait 💪

Il s'agit à ce stade de planifier dans ta semaine tes obligations. **Ce que tu sais devoir faire coûte que coûte.**

- Tes temps de travail
- Tes consultations médicales à ne pas rater
- Tes rendez-vous pour toi, pour ta famille, pour ta maison, pour ta voiture etc.
- Tes échéances administratives
- Tes tâches ménagères, familiales, etc.

Pour schématiser: tout ce qui traîne dans ton cerveau ou sur un post-it sur le frigo, dans une liste. Tout ce que tu sais que tu dois absolument faire cette semaine.

Pourquoi faire cela?

➤ **Tu auras une vision plus précise de ta semaine à venir**

- de stress, - de sensation d'être submergée, - de choses à gérer en dernière minute, - d'oublis fâcheux

➤ **Tu diminueras ta charge mentale (la fameuse 😊)**

- de truc qui traîne dans ton cerveau = tout est consigné ailleurs et tu n'utilises plus ton cerveau comme un disque dur usé à stocker de la donnée brouillon (ton cerveau vaut mieux que ça !).

➤ **Tu pourras mieux fluidifier tes obligations dans ta semaine**

Avoir une vision globale de ta semaine te permet aussi de réorganiser des tâches qui ont du sens à faire au même moment.

Exemple: tu dois absolument acheter un cadeau d'anniversaire, tu planifies de le faire d'ores et déjà quand tu seras proche du magasin, lundi car tu as aussi dans la semaine un rendez-vous médical dans la même zone. Un seul déplacement nécessaire. Gain de temps !

#2

Prendre le contrôle du temps disponible

pour valoriser tout le temps que l'on a pour faire ce que l'on veut faire ❤️

La phrase qui je pense est la plus entendue est: “**Je n’ai pas le temps !**” Et pourtant, dès lors que l’on vit, nous disposons tous d’une journée de 24h. Se cacher derrière l’excuse du temps non disponible est un biais de l’esprit qui nous enferme dans une perte de contrôle de notre vie.

A ce stade, tu peux définir le temps que tu as de disponible cette semaine, c-à-d où tu peux rajouter consciemment quelque chose (ne rien faire avec intention c’est aussi faire 🙄).

- tes périodes où tu n’est pas à ton boulot
- tes moments en début et en fin de journée
- tes temps de trajets
- tes pauses déjeuners
- tes temps d’attente creux (salle d’attente médecin, administration) etc.

Tu as quand même pas mal de temps disponible, non?

Pourquoi faire cela?

➤ **Tu pourras comprendre, évaluer comment tu utilises ton temps au quotidien**

Enfin, que fais-tu de tes journées? de tes semaines? de tes mois? de ton année?

➤ **Tu identifieras le temps que tu peux accorder à des choses qui font sens pour toi**

Avoir du temps, ce n’est pas uniquement avoir un long laps de temps dans sa journée, bien visible et identifiable. **Avoir du temps c’est surtout prendre le temps, l’arracher** et en faire ce que l’on veut.

➤ **Tu seras aussi plus confortable pour gérer les imprévus.**

Savoir le temps dispo que l’on a, c’est aussi une immense paix d’esprit. On peut mieux voir venir les imprévus, en tout cas un peu plus sereinement.

#3

Vivre pleinement le présent

chaque jour compte pour vivre sa vie de rêve 🌟

La vie c'est maintenant. Organiser et planifier son quotidien ne consiste pas uniquement à prévoir de grands projets pour un futur lointain. C'est aussi, et surtout, planifier un quotidien aligné avec son style de vie idéal. **YOUR DREAM LIFE IS NOW!** Dès aujourd'hui, tu peux intégrer dans ta vie des actions qui définissent la vie idéale que tu souhaites mener.

Exemple: Tu veux une vie qui soit plus connectée à la nature. C'est ta façon de recharger ta batterie. Tu l'envisages souvent comme de grands projets: déménagement à la campagne, grand voyage dans une destination nature. Soit! Mais tu peux déjà intégrer ce lifestyle à ton quotidien par des choses plus accessibles, immédiates et récurrentes. Faire des pauses déjeuner en pleine nature (à la plage, au bord de la rivière, dans un parc). Finir la journée par une balade en pleine nature. Des breakfast pic-niques le dimanche matin en nature.

Exemple: Dans ta vision de ta vie idéale, tu veux nourrir des relations plus profondes avec tes proches. Tu l'envisages souvent de manière grandiose et mémorable: organiser une grande réunion de famille ou un voyage entre amis. Cela sera génial ! Mais fais-en déjà une réalité. Planifie des dîners hebdomadaires avec des amis ou la famille. Prend le temps d'appeler ou d'écrire à un proche chaque semaine. Organise des soirées jeux ou des sorties mensuelles avec tes proches.

CHAQUE JOUR COMPTE !

Pourquoi faire cela?

► Ton quotidien sera plus aligné. Tu seras plus épanouie. **Tu vivras une vie plus ancrée, plus intentionnelle.** Tu seras l'acteur principal de ton lifestyle idéal.

Tu sauras exactement ce que tu fais de tes journées, de tes semaines, de tes mois, de ton année. Des choses qui comptent vraiment pour toi ❤️

► Finie cette sensation de toujours courir après quelque chose, d'être dans du "pas assez", de ne pas être dans l'instant présent. **La vie c'est avant tout aujourd'hui.** Seul le présent existe. Le passé n'existe plus et le futur n'existe pas encore.

#4

Préparer le futur

Tous nos rêves peuvent devenir réalité, encore faut-il avoir le courage de les poursuivre ! 🎬 *Walt Disney*

Il me semble qu'une fois notre cerveau allégé de nos obligations du quotidien (*#toutestsouscontrôle*), que nous avons repris la main sur notre asset le plus important: le temps (*#timeiseverything*) et que nous vivons un quotidien plus sucré, plus doux (*#sweetlife*), nous sommes dès lors, beaucoup plus à même de penser au futur, de le construire et de le voir se réaliser.

Tu peux à cette étape, planifier dans ton quotidien les actions de ton plan pour atteindre les priorités que tu souhaites manifester dans ta vie future, proche ou lointaine.

Pourquoi faire cela?

► **Une vie sans objectifs est une vie un peu fade**

Tu peux avoir des objectifs incroyables comme des objectifs plus mesurés. L'important c'est de donner une direction à ta vie. Si tu ne sais pas où tu vas, la société, la vie, les autres se chargeront de t'emmener quelque part... et cela ne sera certainement pas là où tu aurais aimé être.

► **Rome ne s'est pas fait en un jour.** Nos grands rêves, projets ne se font pas en un claquement de doigts. Avec ce quotidien plus intentionnel, tu sèmeras chaque jour les graines de ton succès prochain. **Tu prendras le temps de le faire.** La clé? un plan d'actions clair pour aller vers cet objectif.

Si je reprends l'exemple de l'étape 3: Tu veux une vie plus connectés à la nature. Tu vas distiller dans un premier temps cette valeur dans ton quotidien (étape 3) mais tu vas aussi mettre en place les actions pour ton plus grand projet: Cette maison en pleine campagne. Maîtriser tes finances pour te payer cette maison à la campagne, identifier ta maison de rêve (à construire, à rénover?), trouver les professionnels pour t'accompagner. Enfin bref. Mener un projet pour ce grand rêve. Réaliser un objectif futur se prépare dans le temps présent.

UNE VIE PLEINE ET ÉPANOUIE AU QUOTIDIEN C'EST PEUT-ÊTRE UN Y.O.L.O VÉCU AVEC INTENTION, ANTICIPATION ET PLANIFICATION. QU'EN PENSES-TU?