

Habits tracker

Notre vie est une succession d'habitudes, bonnes ou mauvaises. Une accumulation de bonnes habitudes peut nous amener à réaliser de grandes choses; *a contrario*, une accumulation de mauvaises habitudes peut nous gâcher la vie à petit feu. Ouvrir les yeux sur ses habitudes est donc indispensable à qui veut reprendre sa vie en main et tenir ses bonnes résolutions.

À quoi ça sert?

Rien de tel pour ouvrir les yeux que de suivre à la trace ses propres comportements. La page «Habits tracker» («suivi d'habitudes» en français) a cette vocation. Elle constitue un véritable suivi des habitudes. Cela vous permettra en fin de mois d'observer ce qui a été bien ou mal suivi et de pouvoir redresser la barre si besoin. Pouvoir visualiser en un coup d'œil que vous avez zappé le yoga depuis 2 semaines constitue une piqûre de rappel qui va vous donner la motivation pour vous y remettre. À l'inverse, voir que vous avez bu 1,5 litre d'eau chaque jour vous donnera la satisfaction que vous prenez soin de votre santé. Que du positif!

À quoi ça ressemble?

Sur cette page, vous trouverez toutes les habitudes que vous souhaitez suivre et/ou mettre en place en fonction des bonnes résolutions que vous aurez prises. Cela se présente souvent sous la forme d'un tableau. En prenant votre page au format paysage, à la verticale, écrivez les habitudes à suivre de manière succincte; à l'horizontale, inscrivez les jours du mois.

Voici une liste non exhaustive d'habitudes à suivre :

- boire 1,5l d'eau par jour,
- sport;
- yoga;
- méditation;
- zéro sucre;
- zéro dépense;
- lever à 7 heures;
- coucher avant 22 h 30;
- routine du matin;
- routine du soir.

Comment ça marche?

Une fois votre tableau créé, il ne vous reste plus qu'à le compléter, jour après jour. Tous les soirs, ouvrez votre page et indiquez ce qui a été accompli (ou pas!) en coloriant (ou pas!) la case correspondante.

Mon astuce pratique

Si vous avez peur d'oublier de remplir votre habits tracker, réalisez celui-ci sur votre page de la semaine, ainsi vous le remplirez au même moment que vous préparerez votre journée du lendemain.

Ne notez pas trop d'habitudes à suivre ou à mettre en place (maximum 5), vous risquez de vous perdre. Soyez modeste, cela paiera plus rapidement. *Less is more!*