

LE JOURNAL

**HEBDO-
CERVEAU**

COMMENT UTILISER LE JOURNAL DE BORD?

AU RÉVEIL



1. Les reconnaissances

Commencer la journée en identifiant trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant active une perspective positive. Cela favorise la libération de neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, qui sont essentiels pour le bien-être et la motivation. En cultivant une attitude de gratitude, tu entraînes ton cerveau à se concentrer sur les aspects positifs de ta vie, ce qui peut réduire le stress et augmenter la résilience face aux défis.

2. Une journée extraordinaire

En définissant ce qui rendrait ta journée exceptionnelle, tu crées une vision claire et inspirante de tes attentes. Cela oriente ton cerveau vers des objectifs spécifiques et stimule la production de dopamine, un neurotransmetteur associé à la motivation et au plaisir. Cette anticipation positive peut augmenter ton énergie et ton enthousiasme tout au long de la journée.

3. L'affirmation

Les affirmations positives renforcent les croyances constructives et stimulent l'auto-efficacité. En répétant des affirmations, tu influences ton subconscient pour qu'il adopte une vision plus optimiste de toi-même et de tes capacités. Cela peut améliorer ta confiance en toi et ta résilience mentale, en réduisant les pensées négatives et les doutes personnels.

4. Top 3 des priorités

Identifier les trois priorités principales aide à structurer ta journée et à focaliser ton énergie sur ce qui est vraiment important. Cela renforce ta capacité de prise de décision et d'organisation, réduisant ainsi la surcharge cognitive. En te concentrant sur les tâches les plus importantes, tu optimises ta productivité et minimises les distractions inutiles.

AU COUCHER



1. Moments de bonheur :

Réfléchir aux moments de bonheur de ta journée favorise la mémoire positive et renforce les circuits neuronaux associés à la joie. Cette pratique peut améliorer ton humeur générale et t'aide à mieux t'endormir en terminant la journée sur une note positive.

2. Fiertés

Reconnaître tes réussites et ce dont tu es fier renforce ton estime de soi et ta confiance en tes capacités. Cela active le système de récompense de votre cerveau, augmentant la libération de dopamine et renforçant les comportements positifs.

3. Lâcher prise

Identifier ce que vous souhaitez laisser derrière vous permet de libérer des émotions négatives et de clore la journée de manière constructive. Cette pratique favorise la résilience émotionnelle et aide à réduire le stress et l'anxiété, préparant ainsi votre esprit à un nouveau départ le lendemain.

4. LA SECTION BUSINESS BRAIN

Cette section incite à réfléchir de manière critique et consciente sur les éléments qui nourrissent ton cerveau, le muscle le plus important en affaires.

En remplissant ces cases avec des commentaires, ton évaluation ou un simple crochet, tu développes une habitude de prise de conscience continue et d'auto-évaluation.

ICÔNE 1 : PLEINE CONSCIENCE

As-tu utilisé le journaling, la visualisation, la méditation ou pratiqué la pleine conscience dans ta journée?



La pleine conscience (ou mindfulness) est la pratique consistant à se concentrer sur le moment présent en observant ses pensées et sensations sans jugement, ce qui permet de s'extraire du flux automatique de pensées et de mieux réguler ses émotions. La métacognition, quant à elle, est la conscience et la compréhension de ses propres processus de pensée, essentielle pour la pleine conscience car elle aide à reconnaître et modifier ses schémas mentaux et réactions habituelles.

Les bienfaits de ces pratiques incluent une réduction du stress et de l'anxiété, une amélioration de la concentration et de la mémoire, ainsi qu'une meilleure régulation émotionnelle, favorisant une résilience accrue face aux défis.

ICÔNE 2 : OXYGÉNER SON CERVEAU

As-tu bougé aujourd'hui, pris une marche, été au gym, pratiqué ton activité favorite? Es-tu allé dehors?



L'oxygénation du cerveau est essentielle pour son bon fonctionnement. Une bonne circulation sanguine assure un apport suffisant en oxygène et en nutriments essentiels, et l'exercice physique est un moyen efficace d'améliorer cette oxygénation. L'activité physique régulière augmente la circulation sanguine, favorisant la création de nouvelles cellules cérébrales, ce qui améliore la mémoire, la concentration et les capacités cognitives.

ICÔNE 3 : CONNEXIONS HUMAINES

As-tu côtoyé des gens inspirants et positifs aujourd'hui?



Les connexions humaines sont essentielles pour le bien-être et le fonctionnement du cerveau. Les interactions sociales stimulent des régions cérébrales liées à la régulation émotionnelle, à l'empathie, et au traitement des récompenses, ce qui améliore la santé mentale et émotionnelle.

Les liens sociaux favorisent la libération de neurotransmetteurs comme l'ocytocine et la sérotonine, qui améliorent l'humeur et réduisent le stress. Ces connexions offrent un soutien émotionnel et psychologique crucial pour gérer le stress et surmonter les défis.

Dans le domaine entrepreneurial, les relations sociales favorisent la collaboration, l'innovation, et l'ouverture d'esprit. Les entrepreneurs bénéficiant de relations solides ont accès à un réseau de soutien plus large, des perspectives diversifiées, et de meilleures opportunités de croissance.

4. LA SECTION BUSINESS BRAIN SUITE

ICÔNE 4 : NOUVELLES EXPÉRIENCES ET APPRENTISSAGES

As-tu expérimenté quelque chose de nouveau aujourd'hui ou appris quelque chose?

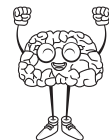


L'expérience de nouvelles situations et l'apprentissage continu stimulent la neuroplasticité, la capacité du cerveau à se reconfigurer et à former de nouvelles connexions neuronales. Cela améliore la fonction cognitive, la mémoire et la capacité d'adaptation.

Dans un contexte d'affaires de nouvelles expériences et l'apprentissage continu peut transformer une entreprise favorablement. Cela améliore l'innovation, la résolution créative de problèmes, et maintient l'entreprise compétitive. Comme entrepreneur, se mettre au défi d'apprendre et de se développer apportent de nouvelles idées et perspectives, conduisant à de meilleures stratégies d'affaires et à une croissance accrue.

ICÔNE 5 : SAINES HABITUDES

As-tu bien nourri, hydraté et reposé ton cerveau aujourd'hui?



Le **sommeil** est crucial pour la santé du cerveau et la réussite en affaires. Il consolide la mémoire et élimine les toxines, essentiels pour les fonctions cognitives comme la concentration, la prise de décision et la créativité. Un manque de sommeil diminue la performance au travail, affectant la résolution de problèmes et la gestion du stress. Pour les entrepreneurs, un sommeil de qualité est indispensable pour maintenir une performance optimale et une prise de décision stratégique.

Une bonne **hydratation** est vitale pour le fonctionnement optimal du cerveau et le succès en affaires. Le cerveau, composé d'environ 75% d'eau, est sensible à la déshydratation, qui peut affecter la concentration, l'attention et la mémoire à court terme. Une hydratation adéquate améliore la clarté mentale, la productivité et l'efficacité dans la prise de décision, ce qui est crucial dans le monde des affaires.

L'**alimentation** a un impact direct sur les performances du cerveau et sur le succès en affaires. Une alimentation équilibrée, riche en oméga-3, antioxydants, vitamines et minéraux, soutient les fonctions cérébrales telles que la concentration, la mémoire et la vitesse de traitement de l'information. Pour les entrepreneurs, une bonne nutrition se traduit par une meilleure endurance mentale, une gestion efficace du stress et une augmentation de la productivité, faisant de la nutrition un atout majeur pour le succès professionnel.

Utiliser ce journal de bord quotidiennement aide à exercer une influence positive sur tes pensées et à améliorer tes résultats personnels et professionnels en favorisant une meilleure santé mentale et une plus grande clarté d'esprit.

DATE: _____



"Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer qui compte." – Winston Churchill

AUJOURD'HUI JE SUIS RECONNAISSANT.E POUR :

QUE PUIS-JE FAIRE POUR RENDRE CETTE JOURNÉE EXCEPTIONNELLE?

AFFIRMATION DU JOUR

MES 3 PRIORITÉS DU JOUR

DATE: _____



QUELS SONT LES MOMENTS DE BONHEUR DE MA JOURNÉE?

QUE PUIS-JE MODIFIER OU LAISSER ALLER DE MA JOURNÉE POUR M'AMÉLIORER
OU LÂCHER PRISE?

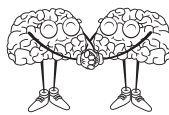
DE QUOI SUIS-JE FIÈRE?



Mindfulness



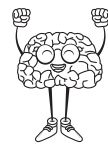
Activités
physiques



Connections
humaines



Apprentissages et
nouveau­tés



Habitudes de vie

—— ” ——

**YOUR LIFE
IS ONLY AS GOOD
AS YOUR MINDSET**

Unknown

—— ” ——