

CHALLENGE 5 JOURS

Transformez Votre Corps Avec Grâce et Efficacité

JOUR 3



LOUISE ET FREDERIC SIX

JOUR 3

Transformer votre emploi du temps pour vous mettre en priorité

Votre objectif lors de ce troisième jour : Déterminer **comment intégrer une routine sportive** dans votre quotidien chargé **en surmontant vos croyances limitantes liées au temps**.

Comment allons-nous procéder ?

EXERCICE n°1 : Identifiez et transformez vos croyances limitantes sur le temps.

1- Auto-diagnostic : Identifiez vos pensées limitantes.

Listez trois croyances négatives qui vous freinent lorsque vous pensez à trouver du temps pour faire du sport.

Exemple :

- "Je n'ai pas le temps de faire du sport avec les enfants à gérer le soir."
- "Mon emploi du temps est déjà trop chargé, c'est impossible de caser une activité en plus."

Croyance n°1 :

Croyance n°2 :

Croyance n°3 :

2- Réflexion : Transformez vos croyances avec des alternatives positives.

Par-exemple :

- Croyance : "Je n'ai pas le temps de faire du sport avec les enfants à gérer le soir."
- Alternative POSITIVE : : "Je peux inclure les enfants dans une séance Barre Fit en les laissant m'imiter, pour faire du sport tout en m'occupant d'eux."

Ou :

- Croyance : "Mon emploi du temps est déjà trop chargé."
- Alternative positive : "Je peux réduire le temps passé sur mon téléphone pour dégager 15 à 30 minutes pour ma séance."

Alternative n°1 :

Alternative n°2 :

Alternative n°3 :

3- Engagement : Passez à l'action !

Rédigez une phrase d'engagement qui reflète votre nouvelle mentalité. Cette affirmation doit vous motiver à agir immédiatement.

Exemple :

- "Je décide de me prioriser et d'intégrer des mini-séances de Barre Fit chaque jour, car ma santé mérite ce temps."
- "Prendre soin de moi me rend plus forte et plus disponible pour ceux que j'aime."

Ma phrase manifeste :

EXERCICE n°2 : Planifiez votre temps Barre Fit !

Prenez quelques minutes pour passer à l'action avec cet exercice simple et efficace:

1- Analysez votre emploi du temps actuel

Notez les activités non essentielles que vous pourriez réduire ou éliminer pour dégager 30 minutes par jour.

Exemple : moins de scrolling sur les réseaux sociaux ou réduire un temps passé devant la télé.

2- Identifiez votre moment idéal.

À quel moment de la journée êtes-vous le plus disponible et tranquille ?
Ce moment peut être tôt le matin, pendant une pause déjeuner, ou en soirée.

3- Planifiez vos séances.

Bloquez au moins 3 créneaux pour cette semaine (5 ou + dans l'idéal).
Ces créneaux doivent être non négociables, comme un rendez-vous important avec vous-même.

4- Inscrivez-les dans votre agenda.

Que ce soit sur papier ou électronique, notez vos séances Barre Fit comme une priorité.



Puis partagez votre engagement :

- Postez sur le groupe Fb Barre Fit : "J'ai bloqué mes créneaux pour la semaine : [liste des créneaux]. Prête à les honorer !"
- Ajoutez un emoji ou une photo qui symbolise votre motivation (ex. : une paire de baskets, un tapis de yoga, ou un sourire énergique).

Félicitations d'avoir pris ce temps pour vous aujourd'hui ! Vous faites un pas important vers une meilleure organisation et un bien-être durable.