

Comment tenir un journal quotidien ?

Petit résumé d'un article de blog sous forme de vidéo de Robin Sharma
(<http://www.robinsharma.com/blog/05/how-to-keep-a-journal/>)

Pourquoi/ quelles plus-values de/comment remplir quotidiennement son journal pour faire en sorte que votre esprit demeure positif, pour vous reconnecter tous les jours à vos buts, pour préserver une haute productivité, etc.

Tenir votre journal vous permet de mesurer vos progrès quotidiens

Pas après pas, vos réussites se bâtissent. Et c'est une grande source de motivation que de mesurer jour après jour les petites briques de votre construction ☺

Enregistrer vos apprentissages quotidiens

Chaque journée est une merveilleuse plate-forme pour accroître vos apprentissages et pour augmenter votre conscience de ce que vous apprenez !

Et rappelez-vous que des idées sans exécution sont des illusions !

Ecrivez votre gratitude

Cette habitude vous permet de prendre conscience de tout ce qui va bien dans votre vie, de tous les cadeaux reçus durant les journées et par conséquent d'appliquer « la pensée opposée » en cas de situations que vous voyez comme des problèmes.

La créativité a besoin d'espace pour pouvoir être active : vider son esprit des soucis et les coucher sur papier vous aide à faire ce vide nécessaire pour créer. Vous pourrez alors devenir (à nouveau) libre de vous concentrer sur ce qui est important pour vous, libre de créer, libre de vous relaxer et libre de vous sentir en paix.

Ecrivez vos progrès quotidiens dans votre vie

Sur tous les plans de votre vie. Et refocalisez-vous sur les buts quotidiens de vos journées.

Pour plus de compléments, (<http://www.robinsharma.com/blog/05/how-to-keep-a-journal/>)