Mon journal

5 minutes

Best-seller international :
le journal de gratitude qui a déjà conquis 500 000 personnes !

ALISIO

Vous êtes-vous déjà réveillé plein(e) d'énergie avec la sensation que tout était possible ?

Conçu à partir des dernières recherches en psychologie positive, ce journal déjà adopté par 500 000 personnes va vous permettre de cultiver durablement cette sensation et de prendre votre vie en main pour devenir la personne que vous rêvez d'être.

Il a en effet été démontré qu'un degré élevé de gratitude permettait :

- **d'intensifier ses émotions positives ;**
- **de se sentir moins seul ;**
- **d'agir avec plus de générosité et de compassion ;**
- **de renforcer son système immunitaire*.**

Développez votre bien-être, stimulez votre réflexion et augmentez votre productivité en seulement **5 minutes par jour** grâce à des rituels positifs qui vous aideront à réussir tout ce que vous entreprendrez.

Comment ça marche ?

Exprimez votre gratitude

Priorisez votre journée

Listez 3 événements positifs qui ont marqué votre journée

Laissez-vous inspirer par les plus grands

Affirmez ce que vous voulez dans la vie

Dressez le bilan de votre journée pour mûrir et vous améliorer

« Ce journal est l'un des moyens les plus simples que j'ai trouvés pour me sentir mieux et plus heureux chaque jour. Tant en termes d'accomplissement personnel que de résultats concrets et mesurables. »

Tim Ferriss, auteur des best-sellers *La Semaine de 4 heures* et *Les Outils des géants*

**Recherches menées par le Greater Good Science Center de l'Université de Californie, à Davis.*

ISBN 979-10-92928-89-1

9 791092 928891

16,90 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ALISIO

Mon journal
5 minutes

La façon la plus simple et efficace
d'être heureux chaque jour

Mon journal
5 minutes

La façon la plus simple et efficace
d'être heureux chaque jour

CRÉÉ PAR
ALEX IKONN ET UJ RAMDAS

Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog : www.alisio.fr

Alisio est une marque des éditions Leduc.s

Créé par Alex Ikonn et UJ Ramdas

Titre original : *The Five-Minute Journal*

Traduction par Juliette Collignon et Martine Julie
Révision faite par Alice Endamne et Agnès Duhamel
Adaptation de maquette : Célia Cousty

Pour l'édition originale :
© 2018 Intelligent Change. Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit entier ni partiellement, ni stocké, ni transmis de quelque manière ou sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite d'Intelligent Change.

Pour la présente édition :
© 2019 Alisio,
une marque des éditions Leduc.s
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
www.alisio.fr

Achevé d'imprimer par Elcograf S.P.A.
Via Mandadori 15 - 37131 Verona Italie
Dépôt légal : juin 2019
ISBN 979-10-92928-89-1

Dédicace

À ceux qui apprennent tout au long de
leur vie et à ceux qui osent faire.
Vous changez le monde chaque jour.

Cinq raisons pour lesquelles vous aimerez Mon journal 5 minutes

1 **C'est la façon la plus simple et efficace de vous rendre heureux chaque jour.** Il a été prouvé maintes fois que le fait de se focaliser sur le positif a un impact important sur votre bonheur quotidien. La clé est la régularité. Avec une citation positive chaque jour, un défi chaque semaine et une structure pour vous aider à vous concentrer sur le positif, vous trouverez dans *Mon journal 5 minutes* un moyen de bien commencer et de bien finir votre journée.

2 **Ce journal a été conçu à partir de principes efficaces de psychologie positive.** Il a fallu plus de 80 ans à la communauté de la psychologie pour s'apercevoir que le fait de se focaliser sur les choses positives amène à une guérison plus rapide. Cet ouvrage a été créé en combinant les éléments qui peuvent faire une différence dans votre vie. Vous venez de vous épargner des jours et des semaines de navigation à travers un dense jargon académique. Dans ce journal, tout y est : simple et facile à inclure dans votre routine quotidienne.

3 **Ce journal est fait pour ceux qui n'écrivent pas de journal.** Si vous faites partie de ceux qui ont toujours souhaité tenir un journal, mais que la vie et ses excuses ont tenus à l'écart, ne cherchez pas plus loin. *Mon journal 5 minutes* est fait pour vous. Quelles que soient vos excuses pour ne pas tenir de journal, ce cahier les éliminera une à une.

4 **Vous allez créer un souvenir précis de chaque journée, chaque semaine, chaque mois, chaque année.** À quand remonte la dernière fois où vous avez regardé une vieille photo de vous ? Vous êtes-vous arrêté pour ressentir de la nostalgie et vous sourire silencieusement à vous-même ? Imaginez pouvoir vivre la même chose en feuilletant simplement jusqu'à un certain jour d'une année spécifique de votre vie, pouvoir vous remémorer qui vous étiez, ce que vous faisiez et comment vous vous sentiez lors de cette journée. Ce journal sera le recueil de vos souvenirs, de vos idées et de vos rêves.

5 **Vous avez du mal à tenir un engagement ? Tant mieux.** Vous allez adorer *Mon journal 5 minutes* (cf. page 38). À l'intérieur de celui-ci, vous trouverez des astuces pour tenir l'engagement que vous avez pris d'écrire quotidiennement. Combien de fois nous sommes-nous dérobés à un engagement rempli de bienfaits ? Docteurs en surpoids, coachs procrastinants et présidents infidèles à leurs promesses en sont les preuves. Découvrez des méthodes simples et efficaces pour vous permettre de rester fidèle à ce journal. Petit à petit, vous prendrez l'habitude d'écrire dans ce journal de façon quotidienne et cela vous permettra de vous focaliser sur les changements positifs dans votre vie.

Tout cela est possible. En moins de cinq minutes par jour.

Sommaire

12 FONCTIONNEMENT

14 PRINCIPES DE BASE
Le début et la fin

21 ROUTINE DU MATIN
Liste de gratitudes quotidiennes
Créer un jour meilleur
Affirmation du jour

30 ROUTINE DU SOIR
Les Trois Fantastiques
La machine à voyager dans le temps

34 LE DÉFI DE LA SEMAINE

36 MON ENGAGEMENT

38 TENIR UN ENGAGEMENT
Actions et vérités
Assurance fidélité

46 LE JOURNAL

258 *Instants-clés et pauses-café*
260 *Remerciements*
262 *Références*
264 *Notes*

Ceux qui ne croient pas à la magie ne la trouveront jamais.

–Roald Dahl

Mon journal 5 minutes n'est pas une pilule miracle.

Bien qu'une certaine part de magie lui fût insufflée lors de sa création, il vous reste toujours du travail concret à faire dans la vraie vie.

Sortez de votre zone de confort.

Prenez part à l'action et faites apparaître la magie.

Ce journal est votre guide.

Vous êtes prêt.

Fonctionnement

Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude.

– Aristote

Il y a des chances que vous tombiez par hasard sur des citations comme celle de Will Durant ci-contre. Les citations ont le pouvoir de remettre nos habitudes en question en une fraction de seconde, et de nous faire penser aux choses que nous devons changer. Même si vous vous considérez comme quelqu'un d'ambitieux, il y a des chances que vous trouviez difficile d'inclure tout un tas de bonnes résolutions dans votre vie.

Vous voyez ? Le bon sens n'est pas si commun.

Et c'est pour cela que 44 % des médecins sont en surpoids. Vous pourriez parier qu'ils ont passé la majorité de leur jeunesse à lire des livres vantant les mérites de l'exercice et de l'alimentation saine. Mais répétez après moi : lire un livre sur le vélo ne vous qualifie pas pour autant pour le Tour de France.

De récentes études sur le contrôle de soi et l'autorégulation associent la volonté à une ressource limitée qui s'use au fil du temps. Les personnes chroniquement anxieuses trouvent difficile de résister à la tentation, allant du simple café au lait jusqu'à la série d'achats compulsifs. Que faut-il faire ? Oublier les achats compulsifs et opter pour le café sans sucre ? Y a-t-il un autre choix ?

Bonne nouvelle, nous vous remettons ce simple petit journal. Mais ne vous laissez pas tromper par son apparence. Simple et non pas simpliste, ce journal contient plusieurs principes qui, assemblés, contribueront à l'élaboration de votre nouvelle vie.

Principes de base

LE DÉBUT ET LA FIN

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt.

–Benjamin Franklin

Depuis la nuit des temps, on considère le début et la fin d'une journée comme un moment pour penser, s'évaluer et se corriger. Certaines personnes ont établi des rituels positifs, sans forcément y prêter attention, ce qui leur a permis de s'épanouir.

Contrairement à l'opinion générale, cette pratique du rituel positif n'est pas seulement présente chez les grands PDG de ce monde ou chez les moines bouddhistes.

Nous vous recommandons de faire une place sur votre table de chevet pour un crayon et ce journal. Laissez-le devenir votre premier réflexe en vous levant le matin et votre dernière action en vous couchant le soir. Laissez *Mon journal 5 minutes* prendre cette place, juste à une extension de bras de votre lit. Il vous le rendra.

En cinq minutes par jour environ, vous pouvez établir une atmosphère positive et agir quand vous en avez besoin. C'est la fenêtre de temps idéale pour une productivité maximum, autrement dit : penser abondamment, travailler intelligemment. En avant !

Pourquoi devrais-je écrire ce journal dès mon réveil ?

Avez-vous déjà vécu une journée durant laquelle, dès votre réveil, vous avez eu l'impression que tout marchait comme vous le vouliez ? Que tout était simple, même tellement facile que cela vous faisait sourire ?

Serait-il possible de se sentir comme cela tous les jours ?

Mon journal 5 minutes est fait pour ça. Vous venez de vous réveiller, encore un peu ensommeillé, et vous avez l'opportunité de prendre quelques instants pour choisir la manière dont vous allez vivre cette journée. Ce journal vous posera des questions précises qui entraîneront chez vous des habitudes positives.

Assurez-vous que votre première action de la journée soit d'écrire ce journal, même si :

Vous êtes encore endormi ?
Merci de le partager. Écrivez-le.

Vous vous sentez d'humeur paresseuse ?
Merci de le partager. Écrivez-le.

Vous êtes en retard pour le travail ?
Merci de le partager. Écrivez-le.

Le développement de l'esprit n'est pas un processus facile. Les étapes pour y accéder ne sont pas forcément confortables et il ne vous sera point servi sur un plateau d'argent.

La récompense de tous ces efforts est inestimable. Le développement peut amener des relations profondément satisfaisantes avec les autres, en plus d'une bonne santé incluant de meilleures nuits de sommeil.

La résistance est, quant à elle, l'ennemie du développement. Elle est la cause de la dépression, de la faiblesse et de l'endettement.

En écrivant ce journal quotidiennement, vous jetez la résistance au loin. Vous vous donnez l'opportunité de mûrir. L'opportunité de ne rien lâcher, de continuer à vivre avec toujours plus d'énergie. En écrivant ce journal, vous prenez la résolution de vous faire une place dans ce monde.

Pourquoi devrais-je écrire ce journal juste avant de m'endormir ?

Habituellement, que faites-vous avant de vous coucher ?

Avez-vous une routine ?

Les Français passent en moyenne 3 heures et 36 minutes par jour devant la télévision.

Si, au moment où vous lisez ces mots, la télé n'est plus aussi populaire, vous êtes probablement sur votre ordinateur, smartphone ou toute autre innovation technologique.

La plupart du temps, tout cela se passe juste avant le coucher.

Et si vous choisissiez d'utiliser ce temps pour prendre soin de vous ?

De votre bien-être ?

Écrire *Mon journal 5 minutes* tous les soirs est un pas dans la bonne direction. Laissez-le devenir une partie intégrante de votre routine du soir (nous vous conseillons aussi de vous brosser les dents et d'utiliser du fil dentaire).

Les résultats spectaculaires sont les fruits d'une conception intelligente et d'une constance herculéenne. Prenez par exemple le maintien de l'harmonie dans un couple. Certaines relations sont dignes d'une téléréalité, avec leurs lots conséquents de drames.

D'autres individus, quant à eux, ne se disputent presque jamais et continuent d'approfondir leur amour.

Il y a un secret connu que les couples épanouis partagent entre eux. Cela les rend plus heureux et les aide à nouer des relations durables.

Leur secret : Ils résolvent le moindre conflit avant de se coucher. Avec amour, honnêteté et sincérité.

De la même manière, il est important que vous écriviez ce journal avant d'aller vous coucher. Vous verrez que *Mon journal 5 minutes* vous aidera instantanément à centrer votre attention sur le positif et à court-circuiter les pensées négatives. Peu importe le déroulement de votre journée, vous dormirez un peu mieux de cette façon. Simple, n'est-ce pas ? Assurez-vous d'écrire ce journal avant de vous coucher même si :

Vous avez eu une dure journée ? Merci de le partager. Écrivez-le.

Vous avez une migraine ? Merci de le partager. Écrivez-le.

Vous commencez tôt demain ? Merci de le partager. Écrivez-le.

N'allez jamais vous coucher sans formuler une requête à votre subcons-cient.

–Thomas Edison

Routine du matin

LISTE DE GRATITUDES QUOTIDIENNES

Aujourd'hui, quelles sont les trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ?

L'un des meilleurs dons attribués à l'être humain est celui de pouvoir choisir sur quoi concentrer son attention. Si vous êtes de nature calme et posée, vous pourrez facilement tout gérer. Pour les moins zen d'entre nous, la meilleure chose à faire avant de commencer la journée est d'être reconnaissants envers la vie.

C'est l'antithèse du « C'est-pas-mon-jour » et du « Je-me-suis-levé-du-mauvais-pied » . Quel que soit le côté du lit où vous avez placé votre journal, faites en sorte que ce soit le bon côté !

Qu'importe l'endroit où vous vous trouvez, qu'importe votre situation personnelle, vous pouvez choisir de vous concentrer sur le positif. Voici un exemple pratique :

Je suis reconnaissant pour...

1. Le lit douillet dans lequel je dors
2. Mon corps en parfaite harmonie
3. Les amis vrais et sincères présents dans ma vie

Voici notre petit secret pour la rédaction de votre liste : essayez d'inclure dans votre liste de gratitudes des événements qui n'ont peut-être pas encore eu lieu. Disons par exemple que vous voulez vraiment avoir une relation amoureuse épanouie. Écrivez alors… *Je suis reconnaissant pour cette merveilleuse relation que je partage avec la personne de mes rêves.* N'oubliez pas de définir précisément cette personne, ce qui s'avère être un exercice complètement différent.

Qu'est-ce que la gratitude ?

Cette émotion est difficilement qualifiable. La gratitude, dérivée du latin *gratia* (la grâce ou la reconnaissance) refuse toute explication simple et académique. Des définitions telles que « La gratitude est la reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu » semblent belles, couchées sur le papier, mais ne nous avancent pas vraiment. Nous n'allons pas tenter, à la manière des dictionnaires, de cacher l'imprécision de ce terme avec un éloquent babillage.

La gratitude est l'acte d'être reconnaissant envers la vie.

C'est le sentiment qui se résume par le mot « merci ». C'est le **sentiment éprouvé** envers une personne qui nous a rendu service. C'est cette agréable sensation pétillante ressentie dans votre corps qui vous fait sourire aux inconnus.

Pour quelles raisons les scientifiques apprécient-ils la gratitude ?

Plusieurs théories, telles que celle de la Loi d'Attraction, considèrent comme fondamentale la place de la gratitude au sein d'un changement de philosophie de vie.

Une étude de 2003, conduite par Emmons et McCullough, prouve que tenir un journal de gratitudes quotidiennes apporte une amélioration du cycle du sommeil, une réduction des douleurs musculaires, un sentiment de bien-être général et une meilleure capacité à gérer le changement.[4]

En creusant un peu plus dans le domaine des neurosciences, on retrouve une autre étude illustrant l'effet immédiat de la gratitude sur notre bien-être. En fin de compte, la gratitude pourrait être la pilule miracle pour accéder au bonheur (ne voyez pas ici une apologie des substances illicites).

Lors d'une étude en 2008 où les sujets éprouvant de la gratitude furent étudiés sous IRM (Image à Résonnance Magnétique), les scientifiques ont découvert que ce sentiment avait un effet immédiat sur l'hypothalamus humain.[5]

Qu'est-ce donc que l'hypothalamus, nous direz-vous ?

L'hypothalamus est cette petite partie de notre cerveau qui influence directement notre sommeil, notre digestion et notre stress. La gratitude stimule aussi la partie de notre cerveau associée à la dopamine – molécule chimique du « do-it-again » - responsable de la création de nouvelles voies d'apprentissage.

Autrement dit : **écrivez dans ce journal.** Chaque matin et chaque soir – c'est le remède le plus proche d'une pilule magique.

CRÉER UN JOUR MEILLEUR

Que vais-je faire pour qu'aujourd'hui soit fantastique ?

Vous est-il déjà arrivé d'acheter une nouvelle voiture puis de vous rendre compte que tout le monde possédait le même modèle ? Avez-vous remarqué que lorsque vous portez une certaine teinte de rouge à lèvres, vous devenez automatiquement attentive à la couleur du rouge à lèvres portée par d'autres ? Êtes-vous déjà tombé(e) amoureux(se) et avez-vous fait l'expérience de voir la vie en rose ? Ou avez-vous déjà instinctivement remarqué qu'un individu avait la même coupe de cheveux/tenue vestimentaire que vous ?

Ces expériences sont universelles. Pourquoi arrivent-elles ?

Il y a un petit endroit à l'arrière de votre cerveau appelé le Système d'Activation Réticulé (SAR) qui agit sur votre perception des choses et choisit le filtre à travers lequel vous voyez le monde. Lorsque vous achetez une nouvelle voiture, vous redéfinissez de manière importante vos possessions et votre SAR s'accommode à votre nouvelle acquisition. Partout où vous allez, votre SAR vous rappellera gentiment ce changement en vous montrant du doigt les personnes qui ont la même voiture que vous.

Quand vous complétez la section « Que vais-je faire pour qu'aujourd'hui soit fantastique ? », vous influencez votre SAR pour qu'il vous pointe du doigt les activités qui vous feront passer une agréable journée. En complétant cette section, vous construisez de nouvelles connexions dans votre cerveau qui vous permettent de visualiser ce qui pourrait améliorer votre bien-être quotidien.