

MA ROUTINE QUOTIDIENNE

4H30

MON RÉVEIL SONNE

4H45

MON RÉVEIL SONNE À NOUVEAU. JE ME LÈVE. JE BROSSE LES DENTS. J'APPUYE SUR PLAY ET J'ÉCOUTE UN MESSAGE DE MOTIVATION PENDANT QUE JE METS MES VÊTEMENTS D'ENTRAÎNEMENT, UN PEU DE MAQUILLAGE (CERTAINEMENT DU MASCARA) ET JE FAIS UNE QUEUE DE CHEVAL.

5H10

JE SUIS DANS LA CUISINE, JE PRENDS DES VITAMINES, JE MANGE QUELQUE CHOSE DE LÉGER, JE BOIS DE L'EAU ET JE SUIS PRÊTE POUR M'ENTRAÎNER.

5H15

JE PARS POUR LA SALLE. PENDANT MES 10 MINUTES DE TRAJET, JE PRIE, J'ADORE DIEU ET JE FAIS DES DÉCLARATIONS POSITIVES.

5H25

JE FAIS 30 MINUTES DE MUSCULATION ET 30 MINUTES DE CARDIO EN ÉCOUTANT DES MESSAGES DE MOTIVATION SUR MON TÉLÉPHONE.

6H40

JE PRIE ET MÉDITE. APRÈS MON RETOUR À LA MAISON, JE VAIS DANS MON BUREAU PRIVÉ POUR PASSER DU TEMPS TRANQUILLE AVEC LE SEIGNEUR. CE QUE JE FAIS PENDANT CE TEMPS EST TOTALEMENT OUVERT AU SEIGNEUR. PARFOIS, JE LIS LA BIBLE, J'ÉCRIS MA RECONNAISSANCE, JE L'ADORE, J'ÉCRIS CE QUE J'ENTENDS DANS MON ESPRIT, JE PRIE POUR MES RÊVES ET MES OBJECTIFS ET/OU JE FAIS DES DÉCLARATIONS POSITIVES. OU PARFOIS, JE RESTE ASSISE TRANQUILLEMENT ET J'ÉCOUTE AUSSI LONGTEMPS QUE C'EST NÉCESSAIRE. LA PLUPART DES JOURS, C'EST 20 MINUTES, MAIS CERTAINS JOURS, ÇA PEUT ÊTRE DES HEURES. J'ESSAIE D'ÊTRE SENSIBLE AU SEIGNEUR ET À CE QU'IL VEUT DE MOI.

7H00

JE LIS

7H20

JE M'HABILLE ET JE SUIS PRÊTE À PARTIR.

8H00

JE SUIS PARTIE !

C'EST CE QUE JE FAIS TOUS LES JOURS QUAND JE SUIS À LA MAISON. OUI, LES CHOSSES PEUVENT VARIER DE 5 À 15 MINUTES DE TEMPS EN TEMPS, MAIS JE SUIS ASSEZ RIGIDE À PROPOS DE CES TIMINGS. QUAND JE VOYAGE POUR DES CONFÉRENCES ET DES ÉVÉNEMENTS, JE NE SUIS PAS SOUVENT AU LIT AUSSI TÔT QUE LORSQUE JE SUIS À LA MAISON, DONC MON RÉVEIL N'EST PAS TOUJOURS À 4H45.

CEPENDANT PEUT IMPORTER LE TEMPS DONT J'AI BESOIN POUR ALLER QUELQUE PART, JE LAISSE GÉNÉRALEMENT TROIS HEURES POUR INVESTIR EN MOI AVANT D'INVESTIR DANS LES AUTRES. SI JE DOIS ÊTRE QUELQUE PART À 10H, JE RÉGLE L'ALARME À 6H45/7H.

JE SUIS TRÈS PROTECTRICE DE CE PROGRAMME. JE GARDE MON TEMPS STRICTEMENT. DIEU M'A TELLEMENT BÉNIE ET M'A RADICALEMENT CHANGÉE. JE CONSIDÈRE CETTE ROUTINE COMME PRÉCIEUSE ET INESTIMABLE. C'EST QUELQUE CHOSE QUE JE SUIS HONORÉE DE FAIRE PLUTÔT QUE D'ÊTRE FORCÉE À LE FAIRE. SE LEVER CHAQUE JOUR POUR INVESTIR EN SOI EST UNE OPPORTUNITÉ, PAS UNE OBLIGATION. CETTE PERSPECTIVE CHANGE TOUT.