

# RITUEL DU SOIR

ET APPLICATIONS UTILES



# LA ROUTINE DU SOIR

ELLE PERMET DE CALMER TON ESPRIT POUR POUVOIR  
PASSER AU SOMMEIL

C' EST UNE PERIODE TAMPON POUR TE PREPARER AU  
SOMMEIL

Tu conserves une lumière d' ambiance plus faible et tu coupes tes écrans

Ces derniers vont abîmer ta qualité de sommeil

Fais un petit rangement minimaliste, un environnement propre et ordonné pour commencer ta journée du lendemain

Tu anticipes pour lever un maximum de contraintes pour préparer ton démarrage du lendemain

Pour que ça soit le plus simple possible

Tu dois aussi planifier ta journée du lendemain pour savoir quoi faire à l' avance et tu vas dormir dessus pour faire travailler ton

cerveau sur ces points

Faire ta toilette, prendre ta douche , et vas te brosser les dents.

PLACE une habitude zen : tisane, méditation, lire un roman, ...

EN tout, ça fait 45 minutes pour préparer ta routine du soir qui doit être réalisée à heures fixes.

Ne fais pas trop d'écarts de coucher le WE même si il peut y avoir des exceptions.

QUAND TA ROUTINE DU SOIR COMMENCE ( sonnerie ton réveil ), arrête impérativement tout ce que tu fais

**TOUT CA VA TE PERMETTRE DE PREPARER EFFICACEMENT  
TA JOURNEE DU LENDEMAIN**

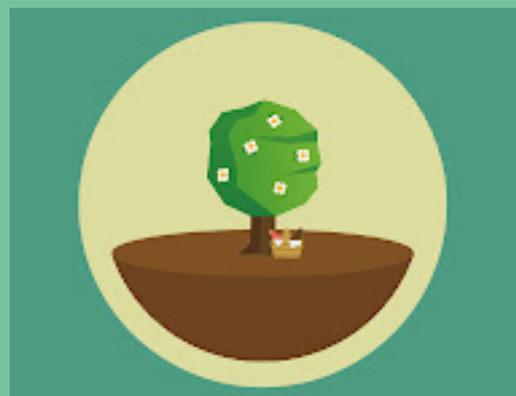
# Les bonnes applications à connaître et à utiliser selon vos besoins et vos envies

**Forest** est une app de time tracking qui permet de chronométrer son temps de travail de manière ludique (gamification)

- Toutes les 30 minutes vous gagnez une récompense sous la forme d'un arbre planté dans votre "forêt virtuelle"
- Le but est de vous créer une forêt la plus grande possible et de débloquer de nouvelles espèces d'arbres

C'est sans doute la meilleure app de productivité dans son domaine.

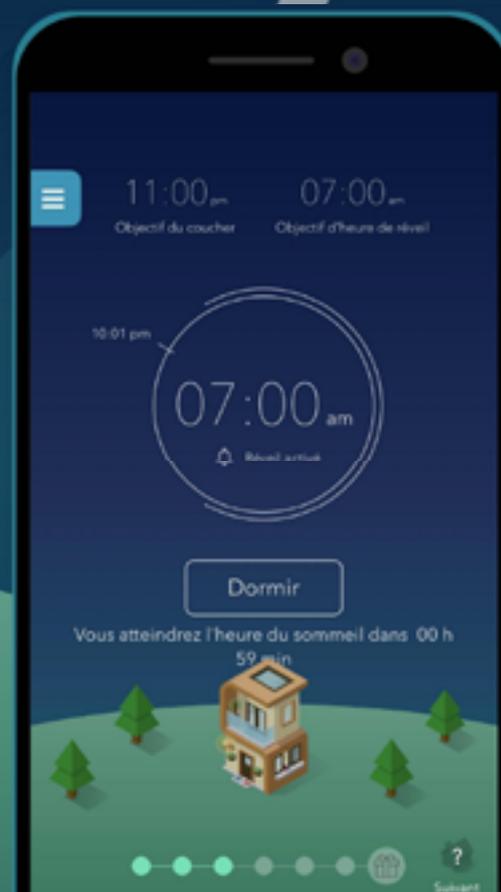
- Vous pouvez tracker votre temps de travail dans différents projets (business, lecture, sport, méditation, langue...)
- Plus votre forêt virtuelle grossit, plus vous êtes motivé et fier de vous !
- Vous pouvez ajouter vos amis et observer leur temps de travail depuis l'app : une excellente manière de se motiver à plusieurs !
- Le mode concentration profonde vous permet de rester concentré : si vous quittez l'app pendant que le chrono tourne, l'arbre virtuel que vous plantez sera détruit !
- Vous gagnez des pièces à chaque session de travail, que vous pourrez échanger contre de nouvelles espèces d'arbres



# Sleep Town

est une app qui vous permet de retrouver des horaires de sommeil saines tout en vous amusant (gamification)

- Définissez des horaires de sommeil (ex: 22h-6h) et construisez un "bâtiment virtuel" pendant que vous dormez
- Si vous vous couchez ou vous levez trop tard, votre bâtiment sera détruit !
- Une excellente app pour ceux qui ont du mal à garder des horaires de sommeil saines
- Chaque nuit réussie, vous débloquerez un nouveau bâtiment au hasard qui sera ajouté à votre ville virtuelle
- Chaque semaine vous gagnez un ticket qui vous donne l'opportunité de débloquer un bâtiment rare
- Personnalisez votre ville en ajoutant un par un les bâtiments que vous avez construits (un peu comme des legos)
- Lancez-vous le défi de débloquer les 91 bâtiments disponibles (il ne m'en manque que 3 à l'heure où j'écris cet ebook)



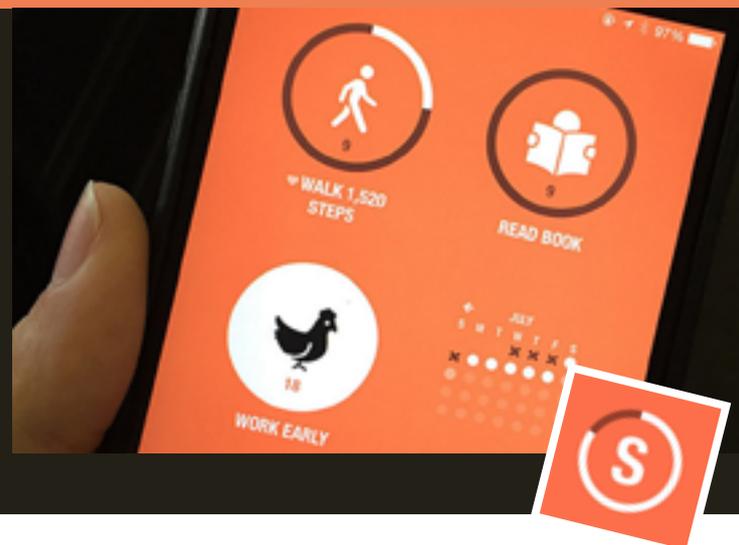
- Construisez des "merveilles du monde" en invitant vos amis dans un cercle où vous vous fixez les mêmes objectifs de sommeil



# Streaks

est un "tracker d'habitude" minimaliste qui vous permet de suivre vos habitudes jour après jour pour vous motiver à les tenir

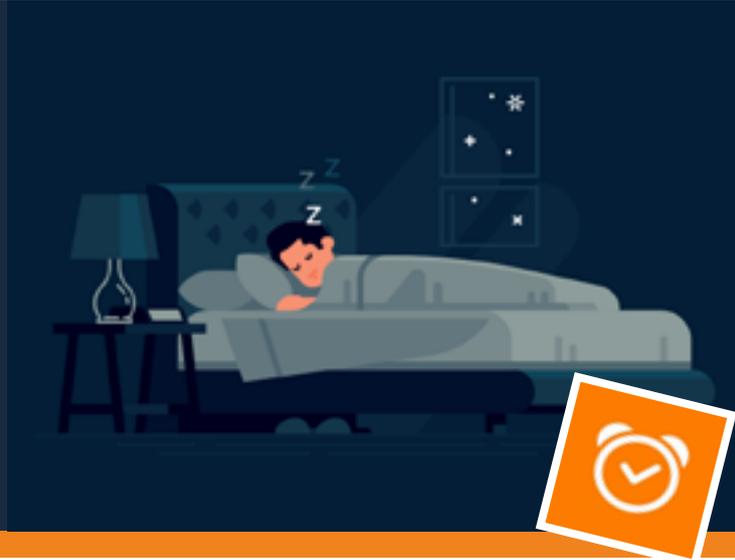
- Entrez vos habitudes dans l'app et cochez-les dès que vous les réalisez dans votre journée
- Visualisez facilement le nombre de jours consécutifs où vous avez réalisé votre habitude
- Alternatives : productive (iOS), fabulous



# Sleep Cycle

est une alarme intelligente qui analyse votre sommeil grâce au micro du smartphone, et vous réveille au moment optimal afin de respecter vos cycles internes

- Vous obtenez des statistiques détaillées sur votre sommeil : durée, qualité, graphique ...
- Excellent pour les personnes qui dorment mal et qui veulent améliorer leur sommeil
- App payante mais version gratuite (limitée)



# MUSIC

- Un bon service de musique en streaming est indispensable pour mettre du rythme dans vos sessions de travail ☐
- J'ai eu l'occasion de tester Spotify, puis Apple Music (qui est le moins bon selon moi)

• Aujourd'hui j'utilise Youtube Music, offert avec l'offre Youtube Premium pour regarder Youtube sans publicités

• Avantage de Youtube Music : accès à un nombre incalculable de mix / playlists en tout genre pour travailler en musique

• Si vous avez le budget, je vous recommande d'utiliser un casque à réduction de bruit pour vous extraire du monde extérieur et atteindre un niveau de concentration extrême pendant vos sessions de travail



# BEAR

- Bear est une app de prise de notes minimaliste qui offre la possibilité de classer ses notes par hashtags et sous-hashtags (ex: #auteur/robertgreene, #perso/documents ...)
- Je l'utilise principalement pour retrouver facilement les idées que je trouve sur le web ou dans des bouquins, formations ...
- Bear permet d'utiliser le langage markdown pour mettre en forme ses notes facilement (titres, gras, liste à puces ...)



# MOSAlingua

- Mosalingua est une excellente app pour apprendre une langue en partant de zéro (anglais, espagnol, italien, allemand, portugais, russe ...)
- Fonctionne selon le principe de répétition espacée avec des flashcards - il suffit de pratiquer 15 minutes par jour pour faire de vrais progrès rapides
- App agréable et ludique qui permet de garder la motivation facilement



# QUIZLET

• Quizlet est une app d'apprentissage similaire à Mosalingua sauf que c'est à vous de créer vos propres listes de flashcards

• Vous créez vos listes de vocabulaire et les passez en revue 10 minutes par jour

• Idéal pour apprendre une langue spécifique : c'est l'app avec laquelle j'apprends le thaï

• Peut aussi être utilisé en dehors de l'apprentissage des langues : pour apprendre des dates, des définitions, etc ...

# Petit Bambou

Petit Bambou est une app qui propose des méditations guidées en français

- Excellent pour les personnes qui n'arrivent pas à se discipliner pour méditer par elles-mêmes
- L'app contient un véritable programme à suivre jour après jour pour faire de la méditation une habitude solide et retrouver l'esprit zen

**L'app est payante mais peut être testée gratuitement**



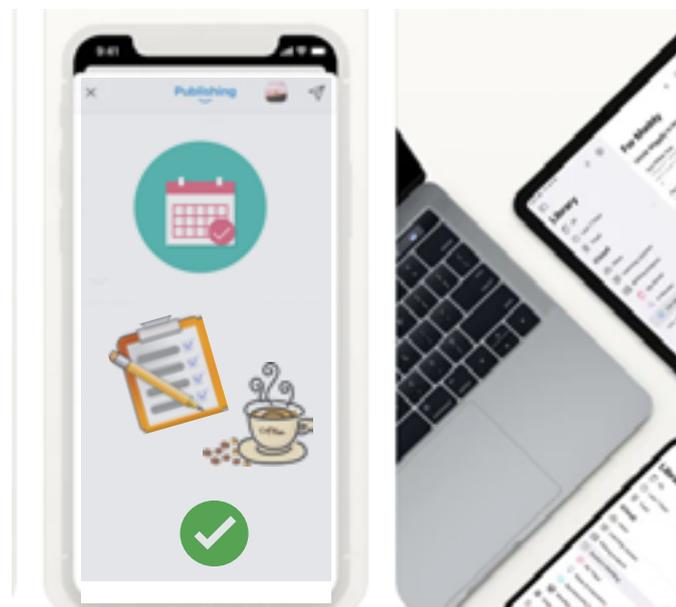
# Ulysses

Ulysses est une excellente app d'écriture que je recommande à tous ceux qui écrivent régulièrement dans leur activité professionnelle

- C'est l'app que j'utilise pour écrire mes newsletters, mes vidéos et mes articles en étant 100% focus sur mon texte et rien d'autre
- App payante mais excellent investissement si vous vous en servez pour votre activité pro
- Pour Android il existe une alternative : IA Writer

# RAPPELS

- Une bonne app de rappels est indispensable pour vous libérer l'esprit de toutes vos deadlines (peu importe laquelle tant qu'elle est efficace)
- Utilisez une app de rappels pour vos petites tâches du quotidien et vos rendez-vous
- J'utilise Rappels sur iPhone qui s'intègre parfaitement avec Siri — il me suffit par exemple de dire « Dis Siri, rappelle moi de racheter du café demain à 8h » pour que le rappel se programme automatiquement sur mon téléphone



# Day One

**Day One** est une app qui vous permet de tenir un journal pour documenter votre quotidien : idéal pour les personnes qui préfèrent le virtuel au papier

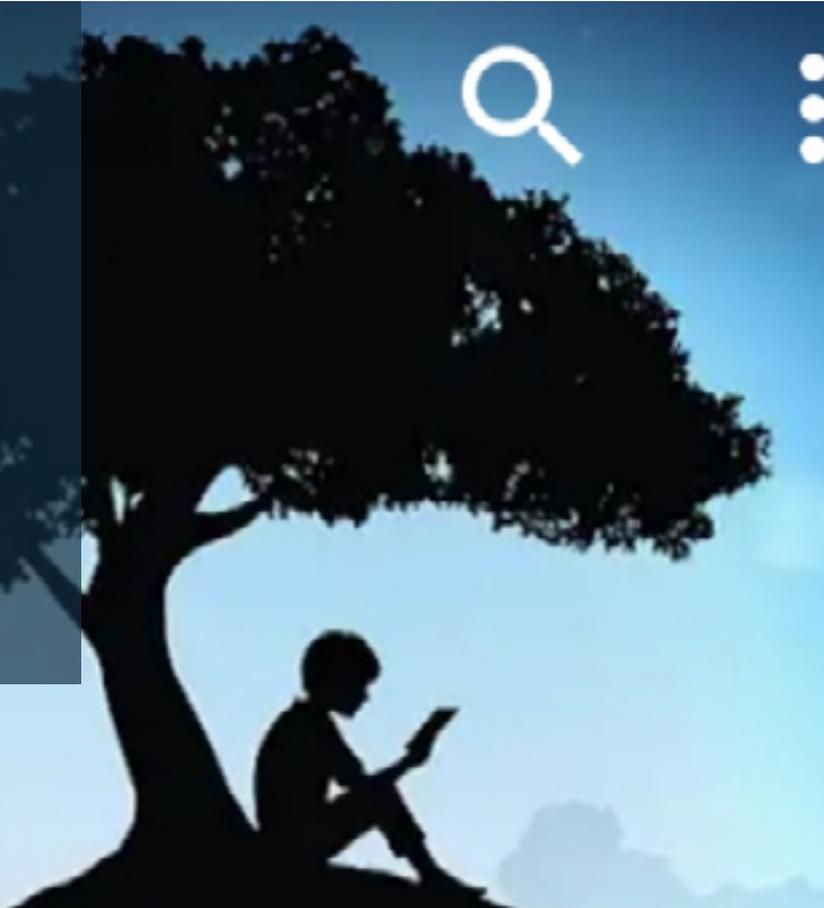
- Vous pouvez ajouter du texte, des images, de l'audio ... tout est permis
- Vous pouvez tester Day One gratuitement (ensuite la version complète est payante)



## KINDLE

- On ne la présente plus : Kindle est l'app incontournable pour bouquiner sur vos appareils électroniques !
- Commandez les livres que vous voulez sur la boutique Kindle d'Amazon et lisez les tranquillement depuis votre téléphone, votre tablette ou votre liseuse
- Pour lire sur téléphone je vous recommande d'afficher le texte en gros et d'activer le "night mode" pour ne pas trop vous fatiguer les yeux

*Le problème quand on surligne des passages de bouquins intéressants sur Kindle ... c'est que dans 99% des cas on y retourne jamais*



## **R**eadWise

- **ReadWise** se synchronise à votre bibliothèque Kindle et vous affiche tous les passages de livres que vous avez surligné
- Excellent pour retrouver de bonnes idées sans être obligé de scroller ses bouquins pendant des heures depuis l'app Kindle

**Certaines personnes ont du mal avec les livres et n'arrivent pas à se discipliner pour faire de la lecture une habitude**

- Dans ce cas, les livres audio sont une excellente alternative (ça s'écoute comme un podcast)

# audible



- **Audible** est la meilleure plateforme de livres audio et vous donne accès à une énorme bibliothèque
- En créant votre compte vous avez droit à un premier livre audio gratuit

## ABOUT:BLANK

• **NB** : disponible seulement sur **iOS** mais tapez "block site" sur Android pour trouver un équivalent

- About:blank remplit une fonction bien précise : bloquer certaines URL sur votre navigateur web
- Si vous avez tendance à vous laisser distraire par vos réseaux sociaux ou certains sites d'actualité (ou autre) alors un bloqueur d'URL comme about:blank peut vous aider à rester concentré
- Notez que cela fonctionne seulement sur le navigateur, pas sur les apps de réseaux sociaux : il faut les supprimer d'abord !

*Ce n'est pas vraiment une app mais plutôt une fonction intégrée dans votre smartphone (sur iOS comme sur Android)*



- Dans les paramètres du clavier, vous pouvez créer des raccourcis afin d'écrire des textes ou des liens utiles sans devoir tout taper à la main
- Par exemple si je tape "**xadd**" mon adresse complète s'écrit toute seule. "**xtel**" pour mon numéro de téléphone, "**xfea**" pour mon [URL https://formation.emilioabril.com/](https://formation.emilioabril.com/) ... bref, on gagne un temps fou



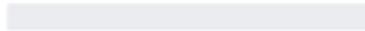
# Project Team Spirit



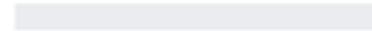
Acme, Inc.



## To Do



## Doing



Cette application permet de gérer son agenda de travail et d'organiser sa gestion de projet

Trello aide les équipes à faire avancer les choses.

Collaborez, gérez des projets et atteignez de nouveaux sommets en matière de productivité. Depuis un gratte-ciel ou un bureau à domicile, la façon dont votre équipe travaille est unique. Accomplissez toutes vos tâches avec Trello.

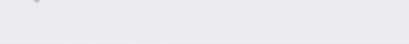
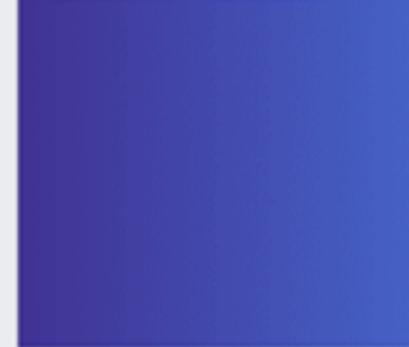
Plus qu'un travail. C'est une manière de travailler ensemble.

Démarrez avec un tableau, des listes et des cartes Trello. Personnalisez et ajoutez d'autres

fonctionnalités à mesure que le travail de votre équipe s'élargit. Gérez des projets, organisez des tâches et développez l'esprit d'équipe, le tout au même endroit.

Fonctionnalités conçues pour aider votre équipe à réussir

Pour soutenir une équipe productive, il faut un outil puissant (et plein d'en-cas). Qu'il s'agisse de réunions, de projets, d'événements ou encore de la définition d'objectifs, les fonctionnalités intuitives de Trello permettent à n'importe quelle équipe de configurer et de personnaliser rapidement des flux de production pour à peu près tout.

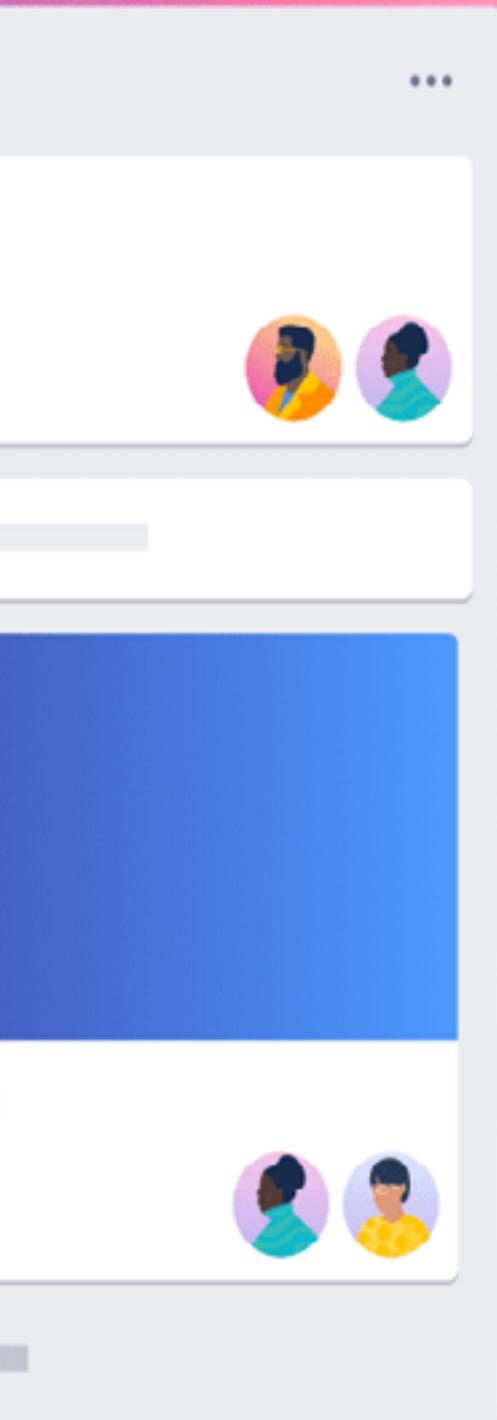




+12

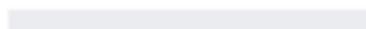
Invite

...



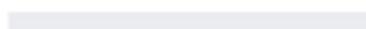
## Trello à votre façon.

Utilisé par des millions de personnes, Trello booste les équipes à travers le monde.



Trouvez l'option qui vous correspond.

Plusieurs formules de tarifs qui vont de 5 dollars par mois ou 10 dollars ou 17,5 dollars avec une version gratuite pour démarrer.





# RITUEL DU SOIR

ET APPLICATIONS UTILES