

J'identifie mon chronotype pour honorer mon rythme de CEO *audacieuse*

Nous avons tous un rythme biologique différent, le Dr Michael Breus a ainsi identifié 4 types de profil : les ours, les dauphins, les lions et les loups !

Pour connaître votre profil, commencez par faire le test : <https://organisologie.com/test-chronotype/>

A titre indicatif, vous trouverez ci-dessous, des suggestions d'organisation selon votre profil, à expérimenter, tester, ajuster selon vos ressentis !

Je suis Chronotype Dauphin

Semaine 1 :

- Établissez une heure de réveil et une heure de coucher régulier (semaine et week-end) augmentez votre rythme cardiaque dès le réveil en réalisant quelques exercices.
- Pas de café, pas de thé, pas de maté, pas d'excitant

Semaine 2 :

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Prenez le repas du matin protéiné, le repas du midi équilibré et le repas du soir avec 60% de glucides lents (riz complet / quinoa / etc.).
- Prenez une douche froide le matin et une douche chaude le soir.

Semaine 3 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Allez vous balader durant l'après-midi.
- Placez les conversations importantes en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Semaine 4 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Pratiquez des activités antistress durant la journée.
- Méditez avant de manger.

J'identifie mon chronotype pour honorer mon rythme de CEO *audacieuse*

Je suis Chronotype Lion

Semaine 1 :

- Mangez dans les 30 minutes suivant le réveil.
- Faites du sport en début de soirée plutôt qu'en début de matinée

Semaine 2 :

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Prenez du temps le matin pour les interactions avec les gens qui comptent pour vous (plutôt qu'en soirée).

Semaine 3 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Déplacez votre dernier repas à 18 heures.

Semaine 4 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Planifiez les réunions stratégiques durant vos matinées et vos réunions créatives l'après-midi.

Je suis Chronotype Ours

Semaine 1 :

- Établissez une heure de réveil et une heure de coucher régulière (semaine et week-end).
- Faites de votre premier repas le plus important de la journée.

Semaine 2 :

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Utilisez les heures du matin pour le travail nécessitant de la concentration et les heures de la soirée pour les pensées créatives.
- Socialisez avec votre collègue l'après-midi plutôt que le matin.

Semaine 3 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Essayez d'être actif avant et après chaque repas. Même si c'est une marche de 5 minutes.

Semaine 4 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Faites une sieste entre 14h30 et 15

J'identifie mon chronotype pour honorer mon rythme de CEO *audacieuse*

Je suis Chronotype Loup

Semaine 1 :

- Mangez quelque chose de protéiné le matin après le réveil.
- Essayez de vous exposer 5 à 15 minutes au soleil dans l'heure qui suit votre réveil.

Semaine 2 :

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1
- Repoussez le dernier repas à 20 heures.

Semaine 3 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Prenez une douche tard le soir (plutôt que le matin).
- Utilisez vos heures matinales pour bien planifier le travail à réaliser l'après-midi ou le jour suivant.

Semaine 4 :

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Faites du sport le soir.
- Débranchez les appareils électroniques à 21 heures.

-