

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

Hey ! Salam alaikum ! Bienvenue pour le jour 2 de cette série de podcasts spéciales rentrées. J'espère que l'épisode hier vous a plu. Aujourd'hui on va continuer. Et aujourd'hui on va parler d'une thématique. Je pense qu'il nous concerne tous. Je crois que c'est un des problèmes

numéro 1 pour nous tous qui est l'organisation, la productivité, l'efficacité, comment mieux gérer son temps pour avoir justement le temps d'atteindre ses objectifs, ses rêves, etc, etc. En général, on a une vie quand même qui court mille à l'heure et on est tout le temps là un petit peu pressé par le temps, etc. Le temps passe vite, le temps passe vite. Je trouve qu'avec justement que les années, le temps passe de plus en plus vite, c'est assez incroyable. Et donc, voilà, on essaie de gérer son temps au mieux pour avoir le temps pour les choses importantes, les choses prioritaires, nos grands objectifs, etc. Donc aujourd'hui, je suis vraiment contente de partager avec vous cet épisode. Alors attendez, j'ai oublié. Disclaimer, je ne suis absolument pas une pro de l'organisation. Moi, je parle de très loin. Je suis quelqu'un de vraiment pas organisé, j'aime pas les emplois du temps, je ne suis pas disciplinée de base. Et vraiment, genre pendant des années, je n'avais même pas d'agenda à part quand on allait à l'école, en fait, et qu'il fallait l'agenda, mais en dehors de ces périodes-là, je gardais mes rendez-vous dans ma tête. Voilà, j'étais ce type de personne qui n'avait même pas de planeur d'agenda

de ma chambre. Je gardais tout dans ma tête, pas d'endroit pour noter ma liste. Enfin, bref, j'étais complètement dépassée et en fait, je pense que quand on devient maman, qu'on allait rendez-vous pour les petits, quand on est entrepreneur et qu'on a des objectifs, qu'on a des deadlines, il y a un moment donné, c'est plus possible. Et donc, j'aimais en place des choses. Aujourd'hui, dans cet épisode, franchement, je vais partager avec vous mon expérience. Je ne vais pas

vous... je ne suis pas allée faire des recherches, c'est quoi les meilleurs, vous savez, les meilleurs astuces, les meilleurs outils, les meilleurs... En fait, je ne vais pas vous parler de théorie, je vais vous parler de ma pratique, de mon expérience. Alors bien évidemment, du coup, c'est mon expérience à moi, c'est subjectif. Moi, ça m'a aidé. Je vais partager vraiment les choses, les types que je mets en place qui m'aident au quotidien pour m'en sortir. Après, à vous, voilà, vous prenez ce que vous avez besoin. Mais je pense que cet épisode va vous plaire parce qu'il est assez, peut-être différent de ce qu'on peut voir ailleurs. Alors, je m'explique justement. Donc, en général, quand on parle de justement organisation, gestion du temps, bla bla bla, on a tendance à penser à des choses très rationnelles. Moi, pour moi, savoir bien gérer son temps, il y a deux causes pour t'aider à bien gérer ton temps. Et il y a une partie, en fait, qui est très rationnelle, donc voilà. Donc, c'est ce à quoi tu t'attends en cliquant sur le podcast, c'est-à-dire, je ne sais pas quel process, c'est-à-dire des tips, c'est-à-dire un emploi du temps, des planeurs, des agenda. Enfin, bon, bref, voilà, tu as tout ça, tout ça, quoi. C'est ce qu'on retrouve, d'ailleurs, en général, dans les livres. Il y a plein de livres sur ça, la méthode GTD, la méthode, je ne sais pas quoi. Voilà, il y a des formations là-dessus, il y a des vidéos, tout ça. C'est vraiment tout ce qui est astuce méthode, méthodologie, système de planification, bla bla bla. Et puis, ce que j'ai compris dans la

vraie vie, ce qu'il se passe, c'est ce que j'ai pu constater, en fait, c'est qu'il y a aussi

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

toute une part qui est complètement irrationnelle. Donc, la première partie, c'est un peu côté vraiment rationnelle, tu vois, c'est l'esprit carré, tout ça. Et il y a une partie irrationnelle, dont on ne parle pas beaucoup, je trouve, hein. Et pourtant, je pense que c'est la partie presque la plus importante. Enfin, c'est sûr, pour moi, je suis sûre que c'est la partie la plus importante. Et c'est celle qui a le plus grand impact sur comment tu passes ton temps, sur ton efficacité, sur la productivité. C'est quoi ? Bah, c'est la baraka dans le temps. Voilà, c'est la baraka. Il ne suffit pas d'avoir un super agenda, un super planeur, une super méthode à suivre. Non. Est-ce que tu as la baraka ou est-ce que tu n'as pas la baraka ? Parce que crois-moi que si tu n'as

pas la baraka, tu peux avoir tout ce que tu veux à côté. Ça ne fonctionnera pas. En tout cas, moi, je suis convaincue de ça. Et la baraka, c'est indépendant de tout le reste. Ça ne dépend pas donc de ton agenda, de ton système, de tes routines que tu as réussi à mettre en place, tout ça, non. La baraka, c'est en fait, c'est comme, c'est à la spontanée qui te donne la baraka. C'est à la spontanée qui permet la baraka dans ton temps. C'est à la baraka qui te permet de faire beaucoup

en peu de temps. Il te donne l'énergie, il te donne la force, il te donne la volonté, il te facilite, parfois, il t'apporte des opportunités. Tu sais, parfois, tu es là, comment expliquer ça à ce point-là ? Parfois, il y a quelque chose qui, normalement, devrait te prendre beaucoup de temps à faire. Et pourtant, à la spontanée, il va t'ouvrir, il va te ramener peut-être à la bonne personne, au bon moment, il va te faire découvrir un truc que tu ne connaissais pas. En fait, il va t'apporter de l'aide par un chemin auquel tu ne t'attendais pas et qui va te faciliter beaucoup de choses, d'ouvrir des portes et de te faire, et du coup, te rendre très, très efficace et de te permettre d'avancer super vite, tu vois. Et ça, c'est à la spontanée qu'il permet. Et donc, il suffit pas juste de compter sur une méthode et sur un carnet, etc. Non, il faut d'abord et avant, alors bien évidemment, j'ai rencontré les méthodes, on va en parler aussi, c'est aussi le but du podcast. Je vous rassure, on va faire les deux. Mais, c'est intéressant aussi de se rappeler de ça, c'est hyper important de se rappeler de ça, que c'est à la spontanée qui permet la bonne gestion du temps, que c'est à la spontanée qui permet et qui donne la baraka dans le temps. Et moi, j'ai vu ces exemples-là. Ces exemples, ce sont qui ? Je vous citais trois types d'exemples. Les premiers, déjà, c'est les compagnons. C'est les compagnons, c'est par là, qui étaient des grands commerçants, qui priaient la nuit, une grande partie de la nuit l'a passé en prière, qui d'ailleurs, qui jeûnaient aussi, le jour, les lundis, jeudi, etc. Et ils s'occupaient aussi de leur famille. Et en fait, c'est par là, ils avaient beaucoup de baraka dans le temps. Ils avaient le temps de faire beaucoup

de choses. Ils avaient le temps de faire beaucoup de choses, c'est par là. Et les grands savants, je pense, ma mère, elle me citait, en fait, je pense à Nahu'yu parce que ma mère me le citait souvent, me disant, cet homme, ce grand savant, rahma'Allah, quand elle le fasse mes records, et bien il est mort à 44 ans. 44 ans, franchement, c'est jeune. Genre, là, moi, j'ai 32 ans, il n'y a que 12 ans d'écart. Et le truc, c'est qu'en 44 ans, il a accompli des trucs dedans, et c'est par là, il est mort, mais il a laissé des livres, il a laissé vraiment plein de livres sur la religion, que nous aujourd'hui, on lit, on apprend, on apprend, etc. Et en fait, Allah, il lui a mis une énorme baraka. Il y en a, ils ont vécu le double son temps et ils n'ont pas fait le un de dixième de ce qu'il a fait. Donc en fait, Allah, il lui a mis la baraka dans son temps à lui. Et j'ai aussi l'exemple de ma maman,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

mâchallah, qui avait 8 enfants. Et je me rappelle, il y avait une soeur, je crois que c'est une voisine, qui disait, je comprends pas, elle disait, Néjia, elle est là, elle a ses 8 enfants, elle doit faire son ménage, elle doit faire un manger, elle doit faire nana nana. Et ensuite, elle donne ses cours. Elle donne les cours, elle reçoit les femmes à la maison pour des assises, ou bien juste pour se réunir, pour passer un moment pour de la mahabah filet, un moment de générosité, un moment de partage, un moment d'amour filet, etc. Mais elle visite quand

il y a une personne qui est malade, quand il y a une personne qui est en décès, etc. Elle va, elle va visiter, etc. Mais comment elle fait quotidiennement ? Et à côté de ça, elle sort aussi tous les jours, quasiment tous les jours. En fait, elle sortira un jour sur deux, pour aller se promener, pour aller se balader, etc. Mais pour prendre soin d'elle aussi, en même temps, elle visite Adgar et tout. Mais en fait, comment elle fait pour avoir le temps pour faire tout ça ? Et encore une fois, c'est la baraka. C'est-à-dire qu'elle n'avait pas une méthode spéciale, elle n'a pas écrit un livre sur ça, super méthode. Mais c'est parce qu'en fait, elle priorisait Allah Spannata, elle priorisait ses actes d'adoration, il passait avant le reste, et donc Allah Spannata. En fait, elle donnait du temps, Allah Spannata lui donnait du temps pour tout le reste. C'est ça qui est beau. Et parce que plus tu donnes du temps à Allah, plus Allah Spannata. Et enfin, un exemple qui m'inspire énormément, peut-être que je pense que vous la connaissez, c'est qui ? C'est Zainab, derrière le compte Coran de mon cœur, qui a aussi un podcast qui s'appelle Coran de ton cœur. Vous l'avez probablement vu passer. C'est un podcast magnifique. Et d'ailleurs, j'ai fait une interview avec elle. Dès que j'ai terminé cette série d'épisodes pour la rentrée, le prochain épisode, ce sera notre interview. Une interview magnifique. Vous allez kiffer hyper, hyper inspirante. Bref, Zainab, moi elle m'inspire de ouf parce que je me disais, mais attends, comment elle fait ? Elle est maman, donc elle a des enfants, elle est médecin. En fait, elle était étudiante et tout. Et donc là, elle est médecin. Elle a lancé une formation en ligne, elle a créé une réseau de contenu, elle a un podcast, elle fait du management parce qu'elle a une équipe avec elle, elle a une newsletter, elle crée du contenu aussi sur les réseaux sociaux. Mais c'est un truc de fou en fait, ce qu'elle fait. C'est quoi son secret ? Son secret, c'est qu'elle a appris la rentrée un par quart. Son secret, c'est par là, c'est du sang. En fait, moi, quand je vois ce qu'elle fait et tout ce qu'elle accomplit, je me dis, elle, elle a une balacca dans sa vie, dans son temps, qui est incroyable. Et en fait, le truc, c'est ce que j'ai découvert vraiment dans notre interview. Quand on a parlé, vous allez voir à l'interview, elle est trop, trop, trop bien l'épisode. Notre interview est vraiment incroyable. C'est par là. Bref, et bien, elle me disait, voilà, elle me disait à la fin du lycée, elle a pris un, elle a pris un ou deux ans. Ah, j'ai un doute. Non, je me sens que c'est que un an. C'est que un an, elle a pris un an. Et parce que oui, oui, enfin, bref, quand vous écouterez l'épisode, vous comprendrez pourquoi elle avait droit, qu'à un an, alors que les gens, ils apprennent leur courant en trois ans, et elle a appris le courant durant cette année-là. Et subhanAllah, subhanAllah, Ruby lui a mis la baraka. Et ensuite, quand elle a été en médecine, elle a réussi le concours de médecine en la première année, en une fois, chose qui est très, très, très compliqué. Mais à la soirée, elle lui a mis la baraka, il te facilite, il t'ouvre des portes. En fait, chaque, le truc, c'est que nous, j'en ai déjà parlé dans le podcast, mais et

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

quand je dis nous, du moins la première, c'est qu'on a tendance à voir, enfin, vous savez quand on travaille sur nos toulisses, quand on dit, ok, je dois faire ça, je dois faire ça, on priorise les choses qui ne sont pas prioritaires. On priorise nos travail, on priorise nos tâches de notre ménage, on priorise nos cuisines, on priorise des choses comme ça avant des choses qui sont prioritaires. Avant, voilà, la prière à l'heure, la lecture du courant, les adcaires, etc, etc, etc. Alors que, le travail de Dawa, etc. Alors qu'en fait, il faut d'abord mettre Allah, s'me t'allait au centre, il faut d'abord, vous savez, la journée, quand on a notre journée type, c'est pas notre journée, on commence à noter, ah bah ok, donc le matin, je dois faire ça, ça m'étache, m'étache, m'étache, m'étache, et après, je vais me dire, ah bah tiens, là c'est l'heure de la prière, je suis en plein milieu de ma tâche, et tout, ah là là, bon, il s'est compliqué de m'arrêter pour aller, non, en fait, ce qu'il faut faire, c'est que tu prends ton carnet, et tu commences par noter les horaires de prière, c'est à quelle heure le fêche, c'est à quelle heure le dor, c'est à quelle heure le hasard, c'est à quelle heure le mordable, c'est à quelle heure l'aïcha, et ensuite, je construis mes tâches, ma journée, en me basant sur ça en fait, je me dis, ok, donc entre le fêcheur et le dor, je vais faire tata, tata, et puis après, entre le dor et le hasard, je vais faire ça et ça, et après, vous voyez, mais en fait, c'est comme ça, on priorise, on priorise réellement, en la semaine avant le reste, et quand on fait ça, en la semaine, il nous donne le temps pour le reste, il nous facilite le reste, il nous met la baraka, il nous donne l'énergie, il nous donne la force, il nous donne la détermination, il nous donne tout ça, parce que si tu fais pas ça, tu t'épuises, tu vois, si tu fais d'abord t'as tout au liste, mais en fait, tu vas te fatiguer bien comme il faut, et en plus, et à la fin, toi, tu n'as pas de baraka, tu n'es pas bien, intérieurement, tu n'es pas bien, enfin voilà, donc c'est pendant là, pour en revenir à Zéneb, ce qui est beau, c'est qu'elle a donné la priorité au prene, elle a donné la priorité à Allah, au parole de Allah, il lui a mis la baraka dans le reste, il lui a donné le temps d'être médecin, de s'occuper tes enfants, et c'est pendant là d'être une créatrice de contenu incroyable avec, elle transmet un message incroyable à l'impact de la vie de centaines, je pense, de centaines de milliers de femmes à travers ses contenus, à travers ses réseaux, à travers ses podcasts, à travers tout ça, c'est... c'est pendant là, et... ah oui, j'ai oublié, ouais, bon, d'ailleurs, en parlant de... oui, parce que j'ai dit, j'ai oublié de vous dire que ce podcast, c'était sponsorisé par le Bundle My Best Rentrer Ever, donc voilà, je pense, genre, je parlerai après, inshallah, mais grosso modo, dans ce bundle, on retrouve 17 formations et cinq ebooks, et en fait, elle-même, elle propose une petite formation sur, j'ai demandé à Allah Spantala de m'apaiser à travers le roll-in, et c'est trop beau, c'est trop beau, donc vous la retrouvez aussi dans le bundle, donc le bundle, je rappelle, un autre 17 formations cinq ebooks, au prix de 35 euros, et c'est dispon jusqu'au 13 septembre, donc je crois que ça tombe le mercredi, donc... donc voilà, et voilà, donc ce qui est trop inspirant avec Zainab, c'est ça, c'est qu'elle a donné du temps à Allah, elle a donné le temps pour le reste, il lui a facilité le reste, et c'est comme ça pour tout, en fait, à chaque fois que tu consacres un chemin vers Allah, tu fais quelque chose pour Allah Spantala, pour plaire à Allah Spantala, Allah il te ramène, en fait, quand tu fais ça, t'es gagnante dans ta arreira et dans ta dunya, t'es gagnante dans ta arreira parce que t'es en train d'investir pour ta arreira, tu vas, tu apprends le coréen, etc., tu le transmets, tu fais ta prière à l'heure, tu fais tes invocations le matin, le soir, tu fais tes atkars, tu fais, etc., bon voilà,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

tu apprends ta religion et tout, là t'es en train de construire pour ta arreira, et en plus de ça, t'es gagnante ici, parce que la Spantala apprête, mais la baraka, il te facilite, il t'apporte cette dunya facilement, tu vois, t'as pas besoin de courir derrière, ça, la Spantala qui te la ramène, donc voilà, donc ça vraiment, ça c'est la partie irrationnelle, et c'était important pour moi d'en parler ici, parce qu'on, tout de suite, tout de suite, parce qu'en fait l'insane, il est comme ça, nous on aime bien, on aime bien avoir des process, on aime bien avoir des plans d'action, on aime bien

avoir des, mais en fait, c'est pas ça le plus important, c'est important aussi, je dis pas, mais c'est pas ça le plus important, c'est pas ça le secret, c'est pas ça qui fait la différence dans une vie, ma mère, elle avait pas, voilà, elle avait pas un super carnet, enfin je crois qu'elle avait un truc, ah non, elle avait juste les agendas, pas les agendas, elle avait, tu sais, voilà, le truc accroché au mur, et elle notait ses rendez-vous, enfin bon, elle avait un truc très minimaliste, elle avait pas, aujourd'hui on a plein de super beaux planeurs, de super beaux agendas, de super beaux,

voilà, on a eu choix et tout, et pourtant on n'a jamais été autant débordé, mais voilà, donc on se rappelle de ça, on se rappelle de la baraka, on se rappelle de ce secret, et on fait, on met en place les actions qui vont, mais Inelène nous a porté la baraka, et c'est ce dont on va parler, inshallah. Donc, comment est-ce qu'on fait, on sort d'avoir la baraka, comment est-ce qu'on fait pour avoir la baraka dans sa vie, dans son quotidien, pour avoir le temps d'accomplir tous nos objectifs, ce qu'on a cité, donc hier dans le travail qu'on a fait ensemble sur le podcast. Donc, la première des choses toute bête, c'est de la demander vie à les doigts, c'est de demander à Allah, de nous donner la baraka dans notre temps, on y pense pas, moi je n'y pensais pas, jusqu'au jour où je parlais avec une sœur, c'était une ancienne membre du programme MFR, Amina, si tu passes

par là, et je sais pas, j'ai du lui dire, j'ai pleur de trucs à faire, je m'en sors plus, et tout, et elle m'a dit, ben, demande à Allah, elle m'a dit, j'ai Allah, on m'a bête, que je l'ai fait voir, tu vois, y'a Allah, mais la baraka dans mon temps, tout simplement, y'a Allah, mais moi la baraka dans le temps, et voilà, on ne pense pas à le demander, et pourtant c'est lui qui donne, donc, donc, demandons, dans les prières, etc. Ensuite, profitons de la doigts du prophète Salat As-salam, il y a, il y a carrément, voilà, il y a un hadith, le prophète As-salam a fait une avocation pour nous pour qu'on ait la baraka, donc c'est un hadith que vous connaissez, je l'ai cité à plusieurs reprises, je l'aime beaucoup ce hadith. D'après, le prophète Salat As-salam a dit, y'a Allah, bénit ma communauté dans le matin. Lorsque le prophète Salat As-salam envoyait une expédition militaire ou une armée, il l'envoyait au début du jour, et Salat As-salam était un commerçant, il l'a envoyé son commerce, au début du jour, il s'est alors développé, il est devenu riche, rapporté par Abu Daud, et authentifié par Shir Al-Bani dans Sahih Al-Rib, numéro 1893. Donc ici, on voit, al-Hassad Al-Hadee, il a dit, pardon, le prophète As-salam a fait cette avocation, il y a Allah, bénit ma communauté dans le matin, donc il y a une baraka dans le matin, et c'est pour ça que ce compagnon-là, il travaillait son commerce, il s'occupait de son commerce au début du jour, et al-Hassad Al-Hadee lui a mis la baraka, il lui a facilité, il est devenu riche. Donc voilà, tes projets, tes beaux projets, tes beaux objectifs, les choses que tu vas attendre, occupe-toi dans le matin. Et c'est pour ça que le malaclophageage, c'est génial, c'est pour ça que j'aime trop le malaclophageage. En plus, quand on se le dise, là c'est le meilleur

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

moment pour se lancer dans le malaclophageage. L'été, c'était dur, on se rappelle, le écha, 23h30, il faisait de la 4h, ça piquait les yeux. Mais là, franchement, il n'y a plus d'excuses pour se lancer dans sa routine phagelle, et aussi pour rester réveillée, surtout si tu as des projets, t'as des objectifs, etc. Vraiment fonce. Si tu es étudiante ou bien tu travailles, vraiment n'hésitez pas les filles en toute la journée. Parce que la journée, vous donnez votre temps aux autres, vous donnez votre temps, donc quand on a un travail ou un patron, quand on est étudiante, l'école, le lycée, la fac, tout ça, on court à droite à gauche. Quand on est maman, on donne nos temps à nos enfants, prenez un petit temps, un petit 20 minutes, en plus de votre routine du phagelle, pour que tu vous accordes à vous, à vos objectifs, quel qu'il soit, et pour avancer dans vos projets personnels, avancer dans vos rêves. Franchement, s'il y a des choses qui vous tiennent à cœur, faites-les juste après le phagelle. Il y aura la baraka, il y aura ce sentiment aussi de, ah, c'est mon petit temps pour moi, c'est hyper satisfaisant, il y a un petit sentiment d'accomplissement, il y a un petit sentiment aussi de, voilà, c'est trop bien de dire, ok, c'est mon temps à moi, je fais ce que je veux, je fais les trucs qui comptent pour moi, tu te priorises en fait. Donc vraiment, profitez de ça. Et hop, donc qu'est-ce que j'ai mis là ? Fais dans la ta priorité, fais le bien, sois assez dut dans ta priorité. Oui, bien sûr, pour avoir la baraka, c'est ça, il y a des choses, l'udine n'est pas compliquée, contrairement à ce qu'on veut nous faire croire, certains. Contrairement à ce qu'on peut nous même penser parfois, c'est pas si compliqué que ça, pas du tout. Vraiment, consacre-toi à l'essentiel, la salate, tu vois, à l'heure. Théâtre le matin, Théâtre le soir, c'est pas long, franchement, ça ne prend pas beaucoup de temps et ça te permet de gagner plein de Hassanet, etc. Sois assez dut également là-dessus. Créer ta relation avec le Quran, fais dans la ta priorité, en fait, tout simplement, par ces petites choses-là, et tu verras que tu vas te sentir tellement sereine, ça va t'apporter tellement d'apaisement, ça va te donner, et ça, ça va te donner de l'innerner, ça va donner de la force pour tout le reste, inshallah, ça va te mettre la baraka inner là. Alors, maintenant, parlons de des astuces, des choses, en fait, que moi j'ai expérimentées, que j'ai testées, et que j'aime beaucoup, et c'est vraiment ce que j'ai envie de partager. Avec vous, donc là, on est plus dans les choses, un peu plus pratico-pratique. Voilà, s'agent que je ne suis pas la reine de l'organisation, mais aujourd'hui, ça, ça m'aide à m'en sortir, ça m'aide à m'en sortir, et voilà, donc je vais partager avec vous mon expérience avec humilité. Alors, d'abord, voilà, comme je vous ai dit, par rapport au ménacle fâcheur, et j'ai souvent bossé sur mes projets après le fâcheur. Moi, j'ai des périodes, j'ai pas envie de me rendre après le fâcheur, je fais ma prière, je fais mes petites invocations, je fais ma petite routine fâcheur tranquille, mes petits étirements, tout ça, tout ça, mes petites boissons chauds, des tons, et puis, je termine ma petite routine, et je veux me retourne dormir. Ça, c'est quand je suis fatiguée ou bien, c'est aussi quand, en vrai, j'ai pas, j'ai pas une bonne raison de rester réveillée. Mais quand je suis sur un projet important pour moi, quand c'est nécessaire, quand j'ai un objectif à atteindre, etc., ça m'est arrivé pendant plusieurs périodes de ma vie de me rester réveillée après le fâcheur pour bosser, pour avancer sur mes projets. Par exemple, j'ai écrit mon livre, en fait, j'ai écrit mon livre pendant le confinement, voilà, j'avais ma fille, mon bébé avec moi, mon mari, etc. La journée, franchement, c'était compliqué pour moi de

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

travailler puisque j'avais ma fille avec moi et j'étais beaucoup interrompue. Donc, ce que je faisais, c'est que je faisais ma routine fâcheur et après ma routine fâcheur, je travaillais sur l'écriture de mon livre, voilà, et c'est comme ça que j'ai écrit le premier g de mon livre. Si vous voulez, le brouillon, la première, le premier g, je l'ai écrit en un mois et demi au fâcheur et je travaillais à peu près une heure par jour. Et ça m'a suffi, se prendre une heure, une heure et demi, parfois moins, parfois plus, mais c'était après une moyenne. Et franchement, on peut faire beaucoup de choses en vrai. Alors, une heure, ça peut vous sembler beaucoup. Ici, c'est beaucoup, c'est pas grave. Faites moins, juste 20 minutes, une demi-heure. Franchement, c'est déjà pas mal et que tu fais ça, tu bosses tous les jours là-dessus. Quel que soit ton projet, t'auras bien avancé à la fin de l'année, à la fin du mois, à la fin de 6 mois. Donc, prendre le temps, donc, après le fâcheur, c'est le top. Autre chose que j'ai testé et que j'aime beaucoup, c'est le batch. C'est de batché. Alors, bien sûr, quand on entend batch, on pense à batch cooking. Donc, ça veut dire ne pas cuisiner un repas par un repas, mais c'est vraiment se prendre un temps et cuisiner plein de repas pour être tranquille après. Ça, c'est vraiment pépite. J'ai fait ça pendant plusieurs mois en 2021. Ça remonte maintenant, mais ce qui s'est passé, c'est que j'ai dû tester ça, je crois, pendant 4-5 mois et je me suis arrêtée parce que je suis tombée enceinte et que je supportais plus de cuisiner autant de temps parce que ça prenait quand même... Alors, je crois que je n'étais pas hyper productive, je n'étais pas hyper efficace. J'avais ma méthode à moi. Mais pour ceux que ça intéresse, il y a une bonne méthode bien qui est beaucoup plus courte parce que moi, je crois que ça ne prenait plus d'une demi-journée. Mais dans le bundle, on a Maman Muslima qui nous propose un e-book sur le batch cooking avec les étapes, avec le process et des recettes, des menus, etc. sur 6 semaines. Donc, elle a développé une méthode plus courte, plus efficace, etc. D'ailleurs, moi et moi, il faut que je ne charge la bénéla. Je compte consommer son e-book parce que je pense que ça va m'aider à améliorer vu que je m'y remets. Mais moi, de base, je faisais des trucs un peu comme ça, mais c'était trop bien. Donc, ça me prenait, je pense, un bon 5-6 heures. Je crois que dans le e-book, elle dit que ça dure beaucoup moins de temps. Je ne sais pas en combien de temps, mais je me sens que c'était beaucoup moins. Et en fait, c'était vraiment trop bien. C'était vraiment trop, trop, trop bien. J'ai un bug. Je suis fatiguée. J'ai pris un café pourtant. Je parle trop. Allez, je reviens. Donc, je disais, ma méthode de batching, ça ressemblait à quoi, à peu près ? C'était, je faisais mon menu d'abord. Je notais donc toutes mes idées de repas. J'avais mes recettes aussi. Et mon mari appartenait juste après. Voilà, mon mari allait au marché le dimanche. Du coup, il revenait avec ses légumes, les fruits et tout ça. Et j'avais tout le temps, j'avais besoin. Et à ce moment-là, donc c'était le dimanche, à ce moment-là, dès que j'avais tout, hop, je préparais mes légumes. Voilà, je regardais mes menus, les menus que j'avais choisis. Et je commençais à cuisiner. C'était un truc de fou parce que ça resimprenait du temps le dimanche. Mais oui, donc pour être plus précise, en général, je cuisinais un grand plat par jour. Ça suffisait, en fait, un plat par jour, après on mangeait les restes, etc., ou on mangeait les jits, après, s'il y avait besoin. Mais en général, c'était un plat. En plus, mon mari ne rentre pas à midi. Donc voilà, c'était un plat par jour, ça suffisait. Et ce que je faisais, c'est que je cuisinais des plats complets pour trois jours, genre lundi, mardi, mercredi. C'était, voilà,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

par exemple, un plat de lasagne, une quiche, voilà, des choses comme ça. Et des lentilles, par exemple, sachant que le plat de lasagne, je ne le mettais pas au four, je préparais tout. Mais ensuite, je préparais la sauce, voilà, je le mettais dans le plat de lasagne, tout ça. Et ensuite, je recouvrais et je mettais au frigo, au frais. Et donc pendant trois jours, je n'avais rien à faire. Je devais juste sortir la nourriture et mettre au four ses besoins, réchauffer. Et c'est tout. Et c'était hyper libérateur. Donc en fait, vraiment, le matin, l'après-midi, je pouvais avancer sur mes projets, bosser et faire d'autres choses, en fait. Et j'avais l'esprit complètement libre. Et déjà, le simple fait de noter ces menus, ça libère l'esprit parce que tu n'as pas besoin de penser toute ta journée à « Ouais, qu'est-ce que je vais faire à manger ? Ah oui, il faut que je me pose. Ah oui, na na na. Non, c'est bon, tu vois, ça y est. Tout est déjà réfléchi en amont. Donc ça, c'était trop bien. Et puis après, en général, le mercredi. Donc en fait, voilà, le dimanche, je préparais mes trois plats. Ensuite, je préparais les légumes des plats suivants. Mais j'allais pas plus loin. Par exemple, si je voulais faire une soupe, voilà, je découpais les légumes pour ma soupe. Ou si je me disais, je vais peut-être me faire un couscous. Je préparais les légumes pour le couscous, etc. Mais je n'allais pas préparer la sauce, etc. Mais par contre, le mercredi, je me refaisais une petite session qui était beaucoup plus courte de patch cooking pour, on va dire, le jeudi, vendredi, samedi. Je faisais ça. Franchement, ça me libérait vraiment. Donc c'est une super, super méthode pour les personnes qui travaillent, pour les personnes qui, en fait, pour tout le monde. Honnêtement, c'est pas juste, même si tu ne bois pas, même si tu es à la maison, après, à part si tu es passionnée par la cuisine, si tu kiffes la cuisine, si tu aimes bien cuisiner tous les jours, etc., tu peux le faire. Mais enfin voilà, c'est voilà. Mais si tu veux vraiment gagner, optimiser ton temps et gagner vraiment beaucoup de temps, beaucoup de te libérer de la charge mentale, c'est un truc de fou à quel point ça te libère la charge mentale. Franchement, c'est trop bien. Donc voilà. Et oui, ma mère faisait ça. Oumy, elle faisait ça avant que ça soit la mode. Elle n'avait pas ça le batch cooking. C'est juste que, naturellement, parce que moi, je l'aide beaucoup. En fait, elle se faisait des sessions où elle cuisine. Premièrement, elle cuisine en quantité. Et deuxièmement, elle cuisine plusieurs plats en même temps. Parce qu'en fait, le moment où elle était dans la cuisine, c'est le moment où elle était dans la cuisine. Donc elle en profiter pour plein de choses. Et puis voilà, on l'aide les petites mains, les commis de cuisine. Oumy, mes sœurs. Et ensuite, elle ne cuisine pas tous les jours. Du coup, le lendemain, elle n'avait pas besoin de cuisiner quand elle faisait ses sorties, quand elle faisait ses assises, etc. En général, elle savait que, soit dans le congélateur, soit au frigo, il y avait des plats qu'elle pouvait sortir quand elle n'avait pas trop le temps. Ça aide vraiment beaucoup. Donc si tu veux te lancer dans le batch cooking, ou bien si tu veux améliorer ta méthode comme moi, parce que moi, je vais m'y remettre. Je pense que je vais commencer ce week-end. Et bien, il y a le e-book dans le bundle selm. Et ça peut être vraiment intéressant. Je vous mettrai le lien en description. Et voilà, inshallah. Ensuite, le batch, ce n'est pas que pour la nourriture. J'utilise ça également dans ma manière de travailler dans mes projets, etc. J'ai tendance à batcher mon travail. C'est-à-dire, par exemple, quand je fais les podcasts, vous savez quand je fais un par semaine, généralement, je travaille pendant un mois et demi, deux mois, deux mois et demi, à travailler mon... J'ai un processus par étape. Je commence par brainstormer toutes mes idées de podcasts. Ensuite, je vais faire les

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

scripts en notant toutes mes idées. Pour chaque épisode, je vais noter toutes les idées que j'ai sur ça, tout ce que j'ai envie de transmettre. Ensuite, il y a une partie sur la recherche. Je vais chercher mes sources, etc. Je vais noter les hadith, les versets, etc. Et ça. Et ensuite, il y a une partie enregistrement. Et là, je vais faire qu'enregistrer. J'ai tout préparé. Je vais faire qu'enregistrer. Donc ça, c'est une manière intéressante. Notamment, les personnes, les entrepreneurs, clairement, c'est vraiment la méthode qu'il faut utiliser également. Si on a des réunions, si on a celles qui sont coachs, des coachings, des choses comme ça, essayez de bloquer des temps ou faites ça. On est beaucoup plus efficace qu'un coup, je fais un peu d'enregistrement de podcasts, un coup, je fais un peu de création sur les réseaux sociaux. Un coup, je vais avoir une réunion. Non, mais c'est comme ça. On est beaucoup moins productifs. Ensuite, ce que je te conseille, bien évidemment, c'est de prendre, d'avoir un système pour noter, en fait, tes rendez-vous, tes taux de liste, les choses à faire, etc. Donc, prends un planeur, prends un agenda, prends aujourd'hui, il y en a plein. Personnellement, j'en ai testé plein. Après, franchement, on est tous un peu différents. Il y en a qui vont utiliser le bullet journal, qui vont kiffer, il y en a qui leur font vraiment un truc très rempli, tout ça. On est tous un peu différents. Certains sont créatifs, d'autres moins, d'autres ont besoin que ce soit simple, d'autres ont besoin que ce soit bien décoré, et tout. Je pense qu'il faut tester. Et voilà, il y a le planeur de Rahma, ma copine, de Zia, qui s'appelle le Productivité Frick planeur, il est pas mal, mais c'est un truc précis. Ce n'est pas un planeur qui est daté, c'est un peu au jour le jour, ça te permet un peu de noter ta taux de liste, etc. Il est bien fait, mais après, si tu veux bosser comme ça. Moi, personnellement, je sais aujourd'hui, je l'ai testé, j'ai bien aimé, mais j'ai vraiment besoin d'avoir un agenda daté. Et donc moi, ce que je te recommande, qui est vraiment pas mal aussi, c'est Mai 365.

Ils ont des supers agendas. J'aime trop, ça fait 2 ans que j'utilise les leurs, et je vais continuer avec eux, parce qu'ils sont trop, trop bien.

Il faut que tu aies un système où tu vas pouvoir noter tout ce que tu as à faire, noter tes rendez-vous, etc. Après, tu peux aussi faire les applications, je ne l'ai pas dit, parce que moi, je ne suis pas trop application, mais sinon, je crois qu'il y a l'application Todo, Google Agenda, il y a pas mal de choses, ça peut t'aider aussi. Mon conseil par rapport à ça, ça, c'est un truc que je fais et qui est très intéressant. Vous avez regardé l'année dernière. Hier, on a parlé des objectifs. Quelles sont les objectifs que tu veux mettre en place cette année ? Il faut en citer 2, 3, tout ça. Il faut en choisir 2, 3. Et bien, une fois que tu as tes objectifs en tête, la première chose que tu fais en prenant ton agenda, c'est de bloquer un temps pour avancer dans tes objectifs. Tu sais, on a des rêves. Ensuite, ces rêves, on essaie de les découper, de les concrétiser en en faisant des objectifs. Mais si c'est objectif, tu n'as pas bloqué un temps en te disant, ok, je vais travailler sur cet objectif, je vais avancer sur celui-là, etc. Tu ne vas jamais le faire. En fait, en train, si tu ne bloques pas un temps de travail pour ça, tu t'aimes à toi-même, tu ne vas jamais le faire. Si tu te dis, oui, ben, quand j'aurai le temps, je vais le faire. Franchement, c'est une manière de dire jamais. Et après, ce n'est pas grave. Si jamais il y a des choses, tu te dis, parce qu'on ne peut pas tout prioriser. Le but de prioriser, c'est qu'il y a un truc qui passe avant le reste. Quand on a... Ce n'est pas grave de se dire, ok, ça, c'est important, mais ce n'est pas ma priorité. Pour l'instant, je le mets de côté. Je vais travailler sur ça et ça.

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

Et puis, c'est ok, du coup, de moins être sur le reste. Tu vois, mais il faut le conscientiser. Donc, moi, ce que je t'invite à faire, c'est de découper ta semaine par bloc de temps. Voilà, c'est vraiment de te dire, de voir ton ta semaine en mode, ok, ça, c'est un temps que je vais bloquer pour ça, pour ça, pour ça. Je sais qu'il y en a qui travaillent, qui sont étudiantes, etc. Et donc, elles n'ont pas beaucoup, elles sont assez limitées, en fait, il n'y a pas beaucoup de temps. Mais tu peux quand même te fixer des petits moments pour avancer dans tes objectifs. Comme je le disais, après ta routine fragile, tu peux te bloquer un temps pour travailler 20 minutes sur cet objectif-là ou... Tu peux te dire, ok, le dimanche matin, je vais faire mon batch cooking pour la semaine. Je vais bloquer ce temps-là pour ça. Par exemple, je vais vous donner un peu mon exemple à moi, comment est-ce que je découpe ma semaine. Je me suis dit que, donc, comme je vous l'ai dit, je veux me remettre au batch cooking parce que, oui, c'était vraiment, vraiment trop bien et j'ai dû arrêter quand je t'ai enceinte parce que je ne supportais plus avec les nausées et tout. Et oui, je ne supportais pas non plus aussi la nourriture. Parce que, oui, pour celles qui s'inquiètent, franchement, moi, je mets la nourriture le dimanche, je mange mercredi, tout est frais, tout est bien, voilà, c'est bien conservé, il n'y a pas de souci. Après, j'avoue que cuisiner dimanche et manger vendredi, j'ai du mal. Ou alors, il faut mettre au congélateur, je n'utilise pas trop le congélateur à la nourriture, mais voilà, c'est pour ça que j'aime bien moi faire une pause le mercredi et mercredi, faire cuisine, comment dire, faire une mini session de batch cooking. Bref, pour ça, pour le batch cooking, je me suis dit je vais bloquer un temps, c'est le dimanche, de telle heure à telle heure. Je me suis dit, ok, un de mes objectifs, c'est de me remettre au sport en fait par rapport à ma santé, je vais prendre soin de ma santé, je vais avoir plus d'énergie et tout ça, je me mets au sport, ok, j'ai bloqué en fait, j'ai bloqué deux plages horaires, voilà, le lundi à 15h, le jeudi à 15h, j'ai une séance de sport à chaque fois. Et pour plus d'engagement, vous pouvez aussi vous dire, ok, comment est-ce que je peux faire pour vraiment tenir cet engagement-là envers moi-même, je peux par exemple me dire, ok, je vais en parler à une amie et on va le faire ensemble. Par exemple, je dis, on va s'appeler sur zoom et on va faire notre séance en de sport en même temps. Ou bien, je vais me faire accompagner, je vais prendre un coaching pour le sport, ou bien je vais suivre des cours en ligne ou je ne sais pas. Mais je vais faire un truc qui va m'obliger en fait à m'engager vraiment. Si je me dis, je vais prendre ma religion, pareil, ok, moi je vais prendre des cours, je vais prendre un des cours, en ce moment par exemple, je me dis, le samedi soir de 19h30 à 21h, tac, c'est bloqué, c'est pour ça. Voilà, il y a ce cours, c'est en ligne, c'est en direct, il faut que je sois là, voilà, je suis en dévot. J'ai pas le choix en fait. Je veux être une meilleure maman, j'ai envie de me former un peu plus dans une éducation bienveillante, voilà de la discipline positive, etc. Ce sont des sujets qui m'intéressent. Ok, je vais prendre un temps pour ça. J'ai décidé que ce serait inéla le vendredi après-midi. Je me pose, voilà, par exemple dans le bundle Salem. Comme je le disais, il y a plusieurs formations sur la parentalité. On a Dolly, Léla Savoie, on a Amina Umer Académie avec son, avec son, sa formation à l'aide, j'arrête de crier, on a Doucère et Lumière. Enfin, en fait, il y a pas mal de choses dans le bundle, donc je me suis dit, ok, je vais prendre un temps, le vendredi après-midi, je vais me donner une heure, une heure et

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

demi,

où je vais me poser pour, pour apprendre, je vais me poser pour me former là-dessus. Je vais commencer donc par, par les sujets qui m'intéressent et voilà, je prends ce temps là, parce que sinon,

tu vas jamais le prendre. Si tu bloques pas un temps, tu vas jamais avancer dans tes projets, tu vas jamais faire. Ça, c'est, ça c'est une règle. Donc, et moi, ce que je t'invite également, c'est que quand tu es travail sur ton bloc, quand tu es dans ton bloc de temps, soit hyper focus, taf en mode, travail en mode deep work, pas de distraction, pas de téléphone, pas de, vraiment focus, focus, focus. La concentration, c'est la clé, c'est hyper important, c'est possible pas d'interruption, parce que, parce que sinon, bah, tu es moins productive en fait, tout simplement. Tu te disperses, parce qu'en fait, à chaque fois que tu te, à chaque fois que tu es interrompu, tu mets plus de temps en fait pour revenir sur ton travail. Donc, tu perds du temps, tu perds de l'énergie, tu perds de ton concentration. Vous mieux être, quand t'es à fond, vas-y à fond. Voilà, donc tu notes, voilà, donc tu notes tes blocs dans ton agenda. Donc, il y a, on l'a vu les objectifs, là, tu reprends les objectifs et tu prends ton agenda et tac, tac, tac. Ah, ok, bah, ce moment-là, je vais travailler sur ça, ce moment-là, je vais travailler sur ça, ce moment-là, je vais travailler sur ça. Fais en sorte également d'avoir un endroit, donc ça peut être également sur l'agenda, ou en fait d'avoir de noter tout ce qui traîne dans ta tête. C'est tellement important, franchement. Et des fois, je me rends compte, je suis là, je sais pas si ça vous arrive, je suis là en mode, ouais, il faut que je pense à ça. Genre, quand je fais une sieste, je fais une sieste. Il faut toujours que j'aie mon téléphone à côté, hein, parce que, parce que bon, je, je, je note sur le notion, sur mon téléphone, j'ai une toulouse sur le notion, parce que je suis toujours en train de me

dire, ah oui, mince, il faut que j'appelle telle personne. Ah oui, mince, j'ai un rendez-vous tel jour. Ah oui, mince, il faut que je prenne un rendez-vous chez le médecin. Ah oui, mince, il faut que je

passe ça. Et en fait, je, oh, ça, ça s'arrête pas. Et c'est important quand tu penses à un truc comme ça, c'est important que tu aies un endroit où tu peux noter. Et tu te dis, ok, c'est bon, j'ai plus besoin d'y penser. Parce que si tu fais pas ça, c'est comme si, vous savez, la mémoire vive, c'est comme l'ordinateur, les téléphones et tout, ils ont une mémoire vive. Et bien en fait, si tu la satures, t'es saturée. Et ça, je sais pas si ça vous dirait que moi, des fois ça m'arrive, je suis saturée dans ma tête. Et du coup, après, je, c'est comme si mon cerveau doit tout le temps retenir plein de choses, alors que mon cerveau n'est pas fait pour retenir tout le temps plein de choses. Donc, libérons notre cerveau, déchargeons notre mental, ça fait du bien. C'est trop stressant de penser à un million de trucs en même temps. Et en parlant de justement de charge mentale et de lâcher prise, eh bien Yassam Min-Shawki, elle propose une masterclass sur le sujet dans le bundle. Ça, ça peut être, ça peut être une chandam, j'ai hâte de visionner. Et pour le stress, il y a aussi une formation des stress du médecin de Nadia de Kosovo-Moslem. Donc, toujours dans le bundle, le fameux bundle à 35 euros pour 17 formations et 5 e-books. Enfin, voilà. Après, il est disponible jusqu'au 13 et je le dis parce que si jamais des personnes qui écoutent ce podcast après le 13, eh bien malheureusement, il ne sera pas disponible. Voilà. Ah ouais, maintenant, je vais parler, je vais parler d'une chose qui est hyper importante, qui est vraiment, vraiment essentielle et on n'en parle pas assez. C'est à quel point, ok, c'est bien d'être productif, c'est

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

bien de se fixer des objectifs, c'est bien d'avoir un système de notes, d'un agenda planaire plus chouette, mais c'est encore mieux et c'est très, très, très important d'écouter son corps, de s'écouter, de suivre son cycle menstruel. Très important. Bon, je pense que la plupart vous le faites, mais vraiment, prenez vraiment, ayez une application pour rentrer les données, les informations, pour suivre votre cycle menstruel, pour savoir quand vous êtes dans la phase de syndrome de prémenstruel, etc. Ce qu'il faut comprendre, c'est que notre énergie physique, nous, notre, vraiment, notre, oui, notre énergie, notre corps, il n'est pas tout le temps, tout le temps, il n'est pas stable. Il y a des fois où on a, on est hyper motivé, on a une super énergie, on est à fond, etc. Et du coup, ça va être des moments où on est très productif, on avance bien, etc. Et aussi des moments où notre énergie baisse, on est fatigué, etc. Et parfois, ce n'est pas une question de sommeil, etc. Mais parfois, c'est juste une question hormonale. C'est aussi une question hormonale. On est des femmes, on a un cycle menstruel, on a les hormones, on a un impact sur nous. Et nos hormones, elles fluctuent et c'est ok. Et simplement, c'est très important de prendre ça en compte et de ne pas se dire, je dois toujours être à fond. Ah, il faut tout, voilà. Voilà, par exemple, là, je vous ai parlé de bloquer ces temps de travail, tout ça. Mais le truc, c'est que ok, c'est bien de faire ça, mais c'est pas une machine non plus. Il y aura peut-être des jours où tu n'y arriveras pas. Il y aura peut-être des jours où après le faisant, tu vas être épuisée, tu sens que tu es fatigué, mais vas dormir, ne te force pas à travailler sur ton projet à ce moment-là, etc. Il y a des moments où tu sens que ton corps, il n'en peut plus. Et bien, c'est important d'être connecté à son corps, d'écouter ce qui se passe à l'intérieur et d'avoir de la main vers soi. Quand ça ne va pas, je ne me dis pas, je suis mauvaise, je suis nulle, je suis une flémarde, voilà, je ne tiens pas mes engagements, etc. Après, il faut être capable aussi de différencier et puis en général, on les différencie quand même. En tout cas, je le sais. Je sais que parfois, je le vois quand c'est un peu la flemme. Je ne suis pas en vie, je suis un peu fatiguée. Là, tu es allée aux mémorians, tu t'es engagée, vas-y, tu le fais, mais il n'y l'est, allez. C'est un moment-là, il faut y aller. Et puis il y a des moments où vraiment, tu sens que tu n'y arrives pas. Moi, des fois, je le dis, je me sens assez ché. Par exemple, les mails. Moi, je vois, donc j'essaie d'écrire ma newsletter chaque lundi. Parfois, je ne suis pas motivée, je ne suis pas inspirée, je n'ai rien à dire. Et parfois, c'est hyper fluide, mais ça coule, mais ça coule de lui-même. Voilà, donc il y a des moments, quand tu sens que tu as une certaine énergie que vraiment, voilà, fonce, vas-y, tu vois, profite-en. Et quand tu sens que vraiment, tu es fatiguée, tu es épuisée, etc., repose-toi, et de l'ahaman vers toi-même, c'est pas grave, tu te remettras demain, tu vois. Mais, et de l'ahaman, il faut être flexible. Voilà, donc, certes, on a un an, pas du temps, certes, on a une taux de liste et tout, mais après, on est flexible, on s'écoute. Parce que si tu ne t'écoutes pas, si tu ne t'écoutes pas ton corps, franchement, c'est le chemin direct vers le burn-out, tu vois. Le burn-out, c'est vraiment ça, tu ne t'écoutes plus du tout, tu n'écoutes pas de déconnecté, tu es en mode « faire, faire, faire, il faut faire ça, il faut faire ça, je dois couper ». Et en fait, tu n'en peux plus, quoi. Et en moins de nez ou ton corps, il te lâche. Donc, non, on écoute son corps et on fait ce qu'on a à faire. Voilà. Par exemple, moi, je sais que, en ce moment, voilà, mon sein de repris mensuel, il est parfois compliqué. J'en ai parlé dans mes petits mails, là, c'est d'un état, on m'a dit d'un humble dessin indé, que j'ai eu

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

un SPM un peu compliqué, là, il y a, je ne sais pas, il y a un mois. Et j'étais stressée, j'avais plein de trucs dans ma tête, enfin, bon, voilà. Rien de grave, rien de grave, mais beaucoup de petites choses. Et ça m'a impacté. J'ai fait une espèce de crise d'exemple. Je suis encore en plein de dents, ça commence à se calmer, mais enfin voilà. Et j'ai senti que c'était suite à mon SPM. Peut-être que je pense que je ne me suis pas écoutée. Je pense que j'ai dû avoir, j'étais en pleine, donc au sein de repris mensuel, donc c'est juste avant mes règles. Et voilà, les hormones, j'avais tout ça. Et en même temps, je me suis beaucoup stressée. J'avais des, comment dire, j'avais des projets en cours, côté pro, côté perso aussi, j'avais des changements, j'avais des choses. Et en fait, il y a eu un trop plein. Et ça s'est extériorisé par mon corps qui m'a dit, calme-toi là, calme-toi avec cet exemple-là. Mais bon, alhamdulillah. Donc vraiment, c'est important de se connecter à soi, c'est important de s'écouter, c'est important d'avoir un rahman vers soi. Et en parlant de l'rahman

vers soi, je vais vous faire ça tout le long du petit ça. Et bah oui, ce petit ça est sponsorisé par le bundle Salem. Donc oui, non, je dis ça parce que dans le bundle Salem, je propose un atelier sur l'rahman, c'est un atelier de deux heures. Et dessus, je parle de comment développer l'rahman vers soi-même et comment devenir sa meilleure amie filet. Donc si c'est quelque chose qui te parle et tout, je pense que ça peut t'aider. Ensuite, il y a un truc aussi que j'ai remarqué. Et ça, ça m'a surpris. Je l'ai conscientisé, on va dire. Je m'en suis vraiment rendu compte cet été. Je me suis rendu compte depuis plusieurs années donc que l'été, je baisse en énergie, en motivation. En fait, quand je dis énergie, pour moi, c'est à la fois physique. C'est-à-dire, tu sais, je suis fatiguée un peu. Je ne sais pas, mon corps est ralenti, tu vois. Et en même temps, mental. C'est-à-dire que j'ai plus envie de bosser. Alors là, j'ai vraiment pas envie de travailler, j'ai envie de chiller, j'ai envie de me promener, j'ai envie d'aller à la montagne, j'ai envie d'aller à la mer. Mais j'ai pas du tout envie d'être productif et tout. Mais vraiment pas. Et c'est comme ça tous les étés. Donc voilà. Et même si je me force, franchement, je n'y arrive pas. C'est pour ça qu'en général, je lâche les podcasts, je lâche les mails et tout. Et pourtant, chaque fois, je me disais non, je vais faire mes podcasts, je vais être rigolère, je travaille le soir comme mes filles, elles dorment et tout. Mais en fait, j'en ai pas du tout envie, j'en ai pas du tout la motivation. Et vraiment, non, j'ai besoin de déconnecter en été. Je ne sais pas à quoi c'est dû, mais c'est comme ça. Et en parallèle, et à contrario, je veux dire, dès que la rentrée commence, septembre, octobre, l'automne, j'aime trop travailler en automne. Voilà, ce moment où j'ai un

boost d'énergie, je suis motivée, j'en vais faire plein de trucs, j'ai plein de projets en tête et tout. Enfin voilà, vraiment le septembre, j'aime trop reprendre les choses en main, travailler et tout. C'est un kiff. Donc voilà. Donc en fait, je me suis rendu compte par exemple que voilà, en été, j'ai envie de rien faire. Et en septembre, j'en ai plein de trucs. C'est ok, tu vois, c'est ok. Et ça aussi, c'est écouter, c'est de se dire, et bien en été, quand j'ai envie de rien faire, je me donne moins d'obligations, je diminue mes engagements, je diminue mes obligations, tout ça. Et ensuite, en septembre, voilà, là, je peux me remettre au boulot. Et voilà, donc c'est ça, c'est écouter finalement. Toujours dans le fait de s'écouter, quand j'accouche, je vous partage un peu mon expérience, parce que je me dis, ça va peut-être vous parler, mais parce que j'ai une amie, là, j'ai une amie, ma Charlotte, qui est en fin de grossesse, qui va bientôt entamer le

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

troisième trimestre, et on discutait. Et elle aussi, elle est à fond dans des projets, elle est pire que moi, bien pire que moi. Et je lui dis, écoute, je lui dis là, tu vas accoucher une chambre-là, rappelle-toi, je lui dis de zéro à un an, il faut que tu le lâches, il faut que tu lèves le pied, il faut que tu laches prise, il faut que tu sois hyper douce avec toi-même, il faut que tu acceptes de ne pas avancer dans tes projets, il faut que tu peux mettre des choses en stand-by, tu mets parce que c'est dur. La première année, tu fais du cododo, tu as l'aide, tu te laves mille fois la nuit, t'es épuisée, t'es au bord du burnout, t'as le baby blues, t'as les hormones, t'as tout, t'as la fatigue, t'as la manque de sommeil. Et c'est franchement, la première année, c'est une période de malade, il faut surtout pas se mettre la pression, il faut surtout pas se dire ouais, je vais faire ça, je vais faire ça, c'est pas le moment de se fixer des objectifs de malade, pas du tout au contraire, il faut se libérer, c'est ça aussi, s'écouter. Donc pour conclure, c'est bien d'avoir des blocs de temps, c'est bien d'avoir des agenda, c'est bien d'avoir des planeurs, c'est bien d'avoir une organisation, c'est bien d'avoir des bonnes routines en place, c'est bien d'avoir tout ce que je vous ai dit avant, mais la priorité, c'est toujours ta santé mentale et ta santé physique, c'est de s'écouter et de s'adapter à toi, donc d'avoir de l'alarmée envers toi-même. Donc voilà, ah oui, toujours dans mes astuces, avoir des temps off pour mieux revenir après, c'est un peu ce que je disais avec l'été, l'été, un temps off pour moi, en septembre je reviens, tac, je suis motivée, j'ai un tour des podcasts, je me lance un challenge, vas-y, je vais faire cette podcast en sept jours, j'ai une folle, mais je sais pas, je suis dans cette vibe-là, je suis à fond, mais c'est parce qu'il y a eu un temps off avant, peut-être que si je m'étais forcé l'été, alors j'avais pas envie de me forcer à faire des podcasts, à faire des trucs, à travailler et tout, en septembre j'aurais été lessivée, j'aurais été épuisée, non, il faut un des temps off pour revenir et être productive. C'est comme, on en parle avec Kaina, ne je peux pas, elle me disait, voilà, elle me disait c'est pendant la terre, il faut imaginer une terre, la terre, elle n'est pas toujours fertile et pour que la terre soit fertile, il faut qu'elle l'ait un temps de repos. Il y a des périodes où tu vas se mettre des craintes, se mettre des craintes, les faire pousser etc, mais il y a aussi toute une période où tu vas laisser la terre se reposer, se régénérer, elle ne travaille pas et si tu ne laisses pas la terre se reposer, se régénérer, c'est comme si du coup tout ce qui va pousser après, ça ne va pas être optimisé, ça ne va pas être bon etc tu vois, si la terre n'est pas bien, ce qui va pousser après, ça ne va pas être au top alors que si la terre elle est bien, elle est bien reposée, elle s'est bien régénérée, tout ça tout ça, tranquillement sans qu'on l'embête, après elle va faire fleurir les meilleurs fruits, les meilleurs plantes, les meilleurs arbres etc etc et tu es comme ça, tu es aussi comme ça, donc c'est primordial d'avoir des moments off, il ne faut pas que tu remplisses tout le temps d'agenda en mode je dois faire ça, non, il faut que tu aies des moments off, personnellement j'ai choisi que mes moments off à la rentrée, c'est le vendredi matin, je trouve que je me raccais et tout, c'est un moment à la fois pour prendre soin de moi, physiquement, genre les masques cheveux, tout ça avant le rosier et mes petits soins, tout ça, mes masques visages et puis voilà, puis sois le cœur, puis me reposer tranquillement, puis si je vais me balader, je vais me balader, vraiment tout doux, pas de pression, inshallah. Et donc, je voulais vous parler d'un truc, mais je pense que je vous en parlerai demain, parce que là, je vais être honnête avec vous,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

là je suis fatiguée, j'ai enregistré cet épisode de podcast en étant fatiguée, donc j'espère que ça ne s'est pas trop senti dans ma voix, dans ce que j'ai raconté, j'espère que je ne vous ai pas ennuyé, j'ai l'impression que je suis ennuyante, ennuyeuse, j'espère que c'est pas le cas, et je pense que vous avez pu profiter quand même du coup. Je voulais faire un petit recap, j'ai noté sur une feuille le recap de l'épisode, donc tout ce que toi tu dois faire, là c'est un petit résumé. D'abord, tu demandes dans la semaine à la balaga dans ton temps, ensuite, profites donc toute la partie un peu irrationnelle, tu demandes dans la balaga, là tu fais de doha, il y a Allah al-Mabak, Allah al-Mabak qui les fait tu profites du matin parce que le professeur il a fait une doha qui nous donne, donc pour que la semaine la balaga nous mette dans le temps dans le matin, donc on en profite, on fait, on essaie d'avancer dans nos projets les plus importants le matin, tu mets Allah au centre, tu fais des tes prières, ta priorité, tu vois tu commences par fixer tes horaires de prières et tu remplis ensuite le reste de ta journée plutôt que le contraire. Ensuite, côté un peu plus rationnel, structure, tout ça, je te donne ma méthode à moi, après il y en a plein, tu parles aussi d'autres choses sur dans la danse, si jamais ce que je te dis ne te parle pas c'est possible, mais mes petits conseils à moi c'est quoi ? C'est de batcher, donc cuisiner une fois, batch cooking ça ça aide beaucoup pour dégager du temps dans la semaine, mais c'est aussi batcher quand tu as du travail à faire etc, essayer de voir si il y a des tâches que tu peux mettre ensemble pour moins perdre de temps, ensuite avoir un système où tu notes tout ce que tu as à noter, tout ce que tu dois penser, tu sors tout ce qui est dans ta tête, donc les taux de liste, noter tes objectifs etc, pour chaque objectif qui te tient à coeur cette année, les objectifs qui t'as choisi d'attendre Benignla cette année, prends un bloc de temps pour avancer dessus et ce bloc de temps, tu vas le noter dans ton agenda pour t'engager vraiment, parce que si tu ne notes pas dans ton agenda, tu ne vas pas le faire, et s'écouter, s'écouter, prendre du temps pour soi, suivre son cycle menstruel pour savoir, parce qu'en fait tu vas voir qu'il y a des, tu vas voir qu'il y a des, de la récurrence, ah tiens tout le temps avant, avant mes règles, ah tiens je suis comme ça, ah tiens, juste après mes règles, j'ai un boost d'énergie et tout, quand tu vas apprendre à te comprendre, à comprendre comment tu fonctionnes, ça va être intéressant puisque du coup tu vas pouvoir te dire ah, juste après mes règles, moi je sais que je suis après mes règles, voilà j'ai un pic de motivation et tout, ok là je peux avancer à fond dans mes projets, et pendant mes règles, je lève le pied un peu, j'ai un peu fatigué, je dors plus longtemps, tout ça, c'est ok, donc voilà pour pouvoir s'écouter et suivre et faire en fonction, adapter en fait son planning, son agenda, et également à soi-même, c'est très important, et aussi avoir des vrais temps off, donc toi concrètement là ce que tu vas faire, c'est que tu vas prendre ton agenda et tu vas bloquer les temps par rapport à tes objectifs, voilà pour faire suite à ce qu'on a fait hier, et par rapport au bundle, pour toutes celles qui ont pris le bundle ou celles qui veulent le prendre, ce que je t'invite à faire c'est maintenant que tu as tes objectifs en tête, tu sais ce que tu veux accomplir, etc, franchement prends le temps de regarder dans le bundle les différentes formations ou e-book, machin là il y en a quand même 17, mais ce qui est bien c'est qu'on aborde plusieurs sujets, on m'aborde le sujet par exemple du roll-in, à la fois avec la relation avec le roll-in, avec la formation de courant de mon quart, des éneubes, mais aussi une méthode d'apprentissage du roll-in pour apprendre un 10 pages par trimestre, avec je crois que c'est vivre le courant, c'est

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

un e-book, il y a d'autres choses, il me semble sur le roll-in, tu peux te dire ok moi je vais travailler sur ça, je vais me bouquer un temps d'apprentissage, parce que si tu prends le bundle, trop bien cette formation et ça e-book, il y a plein de choses et tout, le petit prix, franchement le prix, ça vaut grave le coup, parce qu'à la base ça fait 900 euros et là on a 35 euros, oui mais ok c'est cool, c'est pas cher et tout, mais si jamais tu l'ouvres jamais ce bundle et tu ne fais jamais ces formations, parce que tu ne t'es jamais dit à quel moment je vais travailler dessus et je peux t'assurer un, puis si tu boucles pas un temps pour le faire, tu vas jamais le faire et tu vas perdre, enfin voilà, tu as perdu cet argent pour rien, même si c'est pas beaucoup de l'argent, c'est de l'argent quand même, tu vois, ne le fais pas, si tu penses que tu vas pas avoir le temps de le faire, si tu sens que tu ne vas pas l'ouvrir, n'achètes pas le programme, c'est pas le butin,

mais par contre, voilà, si tu vois donc tes objectifs, moi je vais aller mieux, je prends soin de moi ou bien je veux améliorer ma éducation ou je ne sais pas quoi d'autre, comme projet tu as, comme objectif tu as et que tu vois que dans le bundle, il y a des formations ou des boucles qui répondent à ton objectif, qui répondent à ton besoin, qui peuvent t'aider en fait à avancer vers ton objectif, prioriser, voilà tout simplement, je crois que je ne sais pas si je suis clair là, j'ai l'impression que j'ai dit, c'était tellement bruyant ce que j'ai dit, pourtant c'était simple, je voulais juste dire, tu prends le bundle, tu regardes les formations qui t'intéressent ou les e-books, tu les priorises, tu les numérotés en fait, tu te dis ok, mon objectif numéro 1 c'est ça, par exemple ça prend l'oral N, bon bah je vais commencer par faire cette formation par exemple de corps en mon cœur et ensuite je vais faire, ensuite je vais prendre la méthode d'apprentissage pour apprendre l'oral N et ensuite quand j'ai choisi, quand j'ai numéroté ce qui m'intéresse je vais bouiller un temps, je vais me dire une fois par semaine ou bien une fois tous les 15 jours ou bien une fois par mois, voilà je vais prendre deux heures et je vais avancer sur ça, je vais avancer sur mon bundle, je vais me former et je vais apprendre et voilà bon, je vais quand même parler du truc

que je voulais vous parler demain, en fait j'ai une prise de conscience hier, j'ai une prise de conscience

pardon, en fait je pensais à ma mère et je me disais, j'ai réfléchi à ces journées comment elle passait son temps, parce qu'en fait comme je parlais d'organisation, je me disais ouais elle avait une bonne organisation, mais je n'ai rien et même si elle n'avait pas le planeur idéal et tout, je me disais mais comment elle passait son temps et là j'ai une grosse prise de conscience parce que je me suis rendu compte que en fait quand je ferme les yeux, la chanteur a fermé les yeux et que je revois au mi et tout, je me suis dit mais en fait elle passait ses journées ou ses soirées comment, soit elle était en train d'apprendre des choses parce que voilà elle lisait des livres, elle avait plein de livres, sa table de cheveux, elle débordait de livres, donc elle était en train de lire soit elle était aussi en train d'apprendre parce que tu vois, elle a fait son ménage, le cuisine et tout, tout le temps il y avait une chaîne islamique qui était allumée en même temps, il y avait quelqu'un qui vient de conférence, un chef qui vient de conférence et tout, donc elle écoutait en même temps, donc en fait elle continuait d'apprendre donc elle était en apprentissage, soit elle était en train de, elle, faire les aques d'adoration, donc elle faisait ses prières, elle faisait ses actes graves, elle faisait ses invocations, elle faisait ses lectures du rôle à une quotidienne, etc. donc elle faisait ses aques d'adoration, soit elle recevait de la visite

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

ou elle allait rendre visite à des soeurs et quand elle faisait ça, elle était en mode transmission c'est à dire que même si la personne elle l'a invité parce que voilà il y a un mariage ou bien il y a vous savez, il y a un bug, oui une naissance ou des choses comme ça, et bien elle venait et toujours elle avait son petit, toujours en fait elle prenait un petit moment pour faire un rappel, pour partager, aller, etc, etc, tout le temps, tout le temps, donc elle était en mode transmission, donc quand j'ai fait le résumé, je me suis rendu compte que franchement je pense facile que 70 à 80% de son temps c'était apprendre la religion, appliquer et ensuite transmettre fer d'arroi, et je me suis dit mais c'est un truc de fou en fait, franchement je me suis dit c'est un truc de fou parce que du coup c'est comme ça qu'elle garde toujours un lien avec un de l'aspectarla, c'est comme ça qu'elle est toujours, parce qu'elle baigne dans le rappel, elle apprend le rappel, le rappel dans l'aspectarla, elle l'applique et elle transmet ce rappel là, c'est un truc de fou en va dire, c'est vraiment elle baignait dans ce système là, elle passait son temps à faire ça, une de ses rois là, je trouvais ça incroyable, je trouvais ça vraiment beau et hyper inspirant, et je me disais aussi, je me suis rendu compte d'un truc par rapport au my, c'est qu'elle avait une capacité, elle avait une certaine ouverture d'esprit, je sais pas comment l'expliquer, j'ai l'impression, là elle a l'impression, c'est peut-être faux ce que je dis, mais j'ai l'impression que plus on prend de l'âge, plus on est figé dans notre esprit, c'est à dire que comme ça on a nos valeurs, on a nos convictions, on a des choses auxquelles on croit et on est très figé, c'est à dire on se dit ouais c'est comme ça et pas autrement, on a nos méthodes, même par rapport à l'éducation, plus on prend d'âge, plus on se dit ouais ok moi j'ai dû comme ça, c'est comme ça, c'est ça la vérité dans l'éducation, et c'est très très dur de se remettre en question, de dire ah ouais mais non mais en fait c'est dur en fait, et il y a un truc que j'avais remarqué, j'ai toujours remarqué chez au mille, c'est qu'elle avait une certaine ouverture d'esprit, elle était capable de se remettre en question, de se dire jusqu'ici j'ai fait comme ça, mais je viens d'apprendre, je viens de découvrir que bah que c'était peut-être pas la bonne manière de faire, ah ok c'est quoi la bonne manière de faire, ah si c'est comme ça comme ça comme ça, et bah je vais appliquer, je vais tester, je vais voir ce que ça marche pour moi, est-ce que c'est vrai, est-ce que machin, et après si c'est bien bah je vais le transmettre, elle avait une certaine, une certaine flexibilisé, et ça je trouve ça hyper intrigant, hyper intéressant parce que parce que je vois d'autres personnes qui sont un peu plus, qui sont âgées comme ma mère et tout, et qui sont très ancrées sur leur propre manière de faire, et qui ont du mal à accepter de faire autrement, et voilà, et je me disais en fait pourquoi je pensais à tout ça, je me disais mais je veux pas être comme ça, je veux être flexible, je veux être ouvert d'esprit, je vais m'améliorer, je veux me remettre en question, je veux progresser, et finalement progresser c'est ça, c'est se dire ah ce que je fais là c'est peut-être pas correct, il faut que je fasse autre chose, il faut que je fasse autrement, il faut que je teste autre chose, et du coup c'est pour ça, et je me suis dit ah mais en fait le secret d'Omi je pense que c'est ça, c'est qu'elle avait cette capacité d'apprendre, de se remettre en question, de se remettre en mode un peu étudiante,

donc on a tendance à apprendre que quand on va à l'école et tout, mais après, et encore il y a plein de domaines où on pense pas à apprendre à se former, par exemple, la parentalité et tout, l'éducation, bah on se dit ouais bon voilà, tu vois on est là un peu au jour le jour et tout, mais en fait non, c'est vrai qu'il faut prendre le temps d'apprendre, et là vraiment je le dis pour moi, je le dis pour moi, et au-delà du bundle c'est aussi d'autres formations, je me dis mais mince,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 2/7) Comment mieux gérer ton temps pour atteindre tes objectifs ?

je les ai achetées et tout, vas-y on y va, j'ai commencé en fait à prendre le temps de les visionner, essayer d'appliquer, etc, et je me dis non mais c'est vraiment important de faire ça, il faut avoir des temps d'apprentissage, il faut prendre aussi le temps de, quand tu apprends, de prendre note et de noter les choses que tu veux retenir, de noter les choses que tu veux appliquer, et après vraiment vraiment passer à l'action, et c'est comme ça que tu évolues, que tu deviens meilleure et que tu changes vraiment, mais ni de là. Donc voilà c'était le super podcast du jour, j'espère qu'il a duré combien de temps, mais je crois qu'il a duré bien longtemps, voilà j'espère que ça vous a été utile, et si vous voulez en savoir plus sur le bundle salam et bien voilà n'hésitez pas, je vous mettrai le lien avec toutes ces informations, et en tout cas merci de m'avoir écouté, et j'espère que vous allez pouvoir appliquer des petites choses, et que ça va vous aider en chargeant, salam alaykoum !