

Vous travaillez chez vous ?

TRAVAIL EN SOLO...



et bien-être



Comment trouver l'équilibre entre
indépendance et rythme de vie



Travail en solo et bien être

Décharge de responsabilité. Veuillez noter que le contenu de ce document a pour unique vocation de vous informer. Toutes les informations contenues dans ce rapport ont été soigneusement vérifiées à l'issue de leur rédaction, mais sans aucune garantie d'exactitude, d'exhaustivité, de précision. Le lecteur (la lectrice) reconnaît et comprend que l'auteur ne s'engage aucunement en matière de conseil légal, financier, professionnel ou autre. Il ne fait notamment aucune promesse en matière de gains financiers ou autres. En lisant ce document, le lecteur (la lectrice) accepte sans réserve et définitivement le fait qu'en aucune circonstances l'auteur et/ou le vendeur ne pourra (ne pourront) être tenu(s) responsables(s) des pertes, dommages, directs et indirects, qui résulteraient de l'utilisation de l'information contenue dans ce document, incluant et ne se limitant pas aux erreurs, oublis et imprécisions.

Table des matières

Introduction.....	5
Travailler de chez soi : comment en profiter au niveau santé.....	6
Travailler de chez soi : les risques.....	8
Ce que vous allez apprendre.....	9
Un style de vie adapté à votre situation.....	11
La conception de mode de vie : l'autre solution	
.....	12
Nomade connecté ou travailleur à domicile connecté ?.....	13
Comment travailler ? Une question d'organisation.....	16
Votre environnement de travail.....	16
Travailler chez soi... mais en fait pas vraiment	
.....	17
Organiser un "poste de commandement mobile".....	19
Créer votre bureau à la maison.....	20
Quelques conseils de santé pour travailler sur ordinateur.....	22
Bouger régulièrement.....	22
Acheter un clavier mécanique.....	23
Envisager de passer au Bépo.....	23
Éviter l'écran le soir.....	24
Protéger vos yeux.....	24
Un cadre et de la discipline.....	26
Accepter...de travailler.....	27
Choisir les clients.....	29
Sources de revenus.....	30

Objectifs.....	31
Outils	31
Assistants virtuels.....	33
Automatisation.....	33
Un téléphone distinct.....	34
Test d'hypothèses.....	34
Votre vie privée.....	35
Optimiser.....	37
Optimiser le sommeil.....	37
Activité physique.....	39
Alimentation.....	40
Introduction du Kaizen.....	41
Des idées d'activité pour bien concilier qualité de vie et travail.....	43



Introduction

Si vous voulez diriger une entreprise depuis votre domicile, il est important de savoir que cela va vous amener à vivre complètement différemment de la plupart des gens que vous connaissez. Ne pas prendre les transports le matin, ne pas passer toute la journée assis dans un bureau et pouvoir organiser votre propre temps de travail vous place dans une situation totalement différente de la plupart des personnes de votre entourage.

C'est en grande partie une bonne chose. Pouvoir définir vos heures de travail, choisir de quelle manière et *quand* vous travaillez et passer du temps à faire quelque chose que vous adorez peut contribuer à rendre votre vie beaucoup plus heureuse et saine dans son ensemble. C'est même un bon point de départ pour améliorer votre santé en général. Cependant, ce mode de vie comporte également son lot de défis. Et comme très peu de gens vivent de la même manière que vous, vous allez d'une certaine manière vous sentir "seul" lorsque vous aurez besoin de conseils sur la manière de gérer cet équilibre entre travail et vie privée.

En tout cas, jusqu'à ce que vous trouviez ce petit guide !

Pour résumer, être à votre compte et travailler chez vous vous permet de commencer à concevoir votre propre "mode de vie". C'est une tendance assez générale et cela représente probablement l'avenir du monde du travail : la technologie nous permet de travailler à distance dans de plus en plus d'entreprises et sur de plus en plus de postes. Les avantages de ce mode de travail sont largement plus nombreux que les inconvénients, à la fois pour le salarié et pour l'employeur, et le bureau traditionnel pourrait bientôt devenir l'exception plutôt que la norme. Cela signifie que nous sommes chaque jour plus nombreux à nous préoccuper de notre santé et de l'équilibre travail/vie privée. Ce livre vous aidera à les améliorer.

Travailler de chez soi : comment en profiter au niveau santé

Quand vous travaillez chez vous, vous avez la possibilité de vous organiser comme cela vous arrange. Pourquoi ne pas en profiter pour agrémenter votre qualité de vie ?

La plupart des gens qui ont la chance d'avoir un travail le disent : ce qui guette à un moment ou un autre, c'est la fatigue et le stress. Et les temps de trajet ? Lorsque l'on habite dans une très grande ville, il n'est pas rare d'avoir une heure de trajet matin et soir...

Alors le repas du soir, c'est souvent le micro-onde qui s'en charge, via des produits pas toujours au top pour notre santé (sel, additifs...).



On parle souvent de gestion du temps, c'est très à la mode en ce moment. Mais lorsqu'on arrive exténué chez soi, tard, après une journée de travail qui ressemble à un marathon, on a souvent pas le temps de faire attention à ce qu'on mange. En fait ...c'est peut-être faux. En effet, comment trouvez-vous le temps de regarder la dernière saison de Game of Throne :o) ??? Et si en cherchant bien, on trouvait plus de temps libre que prévu ? La raison est simple : le problème n'est pas une question de temps disponible mais d'énergie, de priorité et de motivation. Et tout cela est piloté par la simple volonté : que voulez-vous vraiment obtenir ou faire ?

Sans volonté on n'arrive à rien car on ne planifie rien. L'absence d'objectif personnel est l'une des catastrophes de nos sociétés : nous *subissons* alors qu'il faut *prendre la main*.

Travailler de chez soi peut vous permettre de changer tout cela. Vous savez quand vous êtes le plus productif (matin, après-midi, soir...) donc vous pouvez réserver ces créneaux pour produire en toute efficacité. Vous pouvez aussi réserver les créneaux de moindre concentration/attention à toutes les autres activités : sport, lecture, apprentissage, formation...santé.

Rien ne vous interdit de faire une pause et de faire un tour dehors quand vous savez que l'heure qui suit n'est pas favorable à votre productivité. Rien ne vous empêche de préparer un repas de qualité, simple et bon pour vos artères.

En résumé, quand vous travaillez chez vous, en indépendant ou même en tant que salarié, vous avez le choix de l'organisation de vos journées. Cela vous donne le devoir d'optimiser et de planifier votre temps de travail pour améliorer votre qualité de vie.

C'est inestimable.

Cette situation est peut-être nouvelle pour vous, ou bien vous envisagez de la tester dans un futur proche. Nous allons donc voir comment en tirer partie.

Travailler de chez soi : les risques

Tout n'est pas rose dans le travail "à domicile", en absence de hiérarchie directe. Si vous travaillez dans la vente (produit/service), la nouveauté c'est la gestion des clients. Et quand vos clients ne sont pas satisfaits, c'est tout aussi stressant qu'un coup de pression lancé par votre employeur.

L'une des grandes différences entre travailler pour quelqu'un en tant que salarié et travailler pour soi-même en tant que commerçant ou entrepreneur, c'est que dans le premier cas, vous êtes payé quoi qu'il arrive, même si vous avez une période de flottement.

Quand vous travaillez pour vous, en indépendant, une journée sans vente c'est zéro chiffre d'affaire. Et ça, ce n'est pas drôle, surtout quand la journée se transforme en semaine, puis en mois.

Conséquence : pas de rentrées d'argent.

Le plus difficile c'est le caractère relativement imprévisible des écarts de chiffre d'affaire. Un jour tout va bien, le lendemain c'est la catastrophe. Il faut l'accepter et apprendre à le gérer.

Le risque dans ce cas consiste à oublier qu'il faut manger et dormir : vous décidez de travailler plus en pensant que cela vous fera trouver de nouveaux clients. Vous négligez votre famille ou votre vie sociale

car consacrez tout votre temps à tenter de générer de nouvelles ventes.

Au final c'est encore votre qualité de vie qui en pâtit.

Alors travailler de chez soi c'est la possibilité de mieux gérer sa productivité, sa santé et son bien-être. Mais c'est également une grosse responsabilité et un engagement sérieux : tout peut aller de mal en pis si vous échouez à définir un cadre de travail structuré et organisé.

Ce que vous allez apprendre

Voici un aperçu général des différentes choses que nous allons apprendre dans cet eBook. Nous allons plus particulièrement aborder les points suivants :

- Qu'est-ce que la conception d'un mode de vie et qu'est-ce que cela a à voir avec votre santé et votre entreprise
- Comment être discipliné et organisé si ce n'est pas votre truc
- Comment gérer votre charge de travail et communiquer avec vos clients et consommateurs
- Comment adapter votre alimentation et votre activité physique à votre travail
- Comment mieux dormir et en constater l'impact sur votre productivité
- Comment intégrer les voyages et les loisirs à votre travail

- Comment travailler chez vous avec votre famille dans les parages
- Comment réaliser la transition vers le travail à domicile
- Comment générer un revenu passif

Bref, à la fin de ce livre, vous devriez avoir tous les outils pour créer un modèle commercial et un environnement qui vous permettront d'être en meilleure santé, plus heureux *et* plus productif. Si vous possédez déjà une entreprise à domicile, vous pouvez utiliser ces conseils pour réaménager votre routine et votre organisation et devenir plus heureux et en meilleure santé.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez alors utiliser ce livre pour acquérir la confiance et le savoir-faire qui vous permettront de sauter le pas de la manière qui vous conviendra le mieux.

**Je vous invite à cliquer sur le lien ci-dessous
pour lire la suite et obtenir le pack
complet pour
un prix dérisoire de moins de 3 Euros:**

Travail en solo et bien être



[Cliquez-ici : Travail en Solo et Bien-Etre](#)

HAMEAU-AVEZ JACKY

Jacky.H.Avez