

VD 145 TH Ma journée de travail en tant qu'écrivain - 21.10.2018

Chers spectateurs,
chers lecteurs,

Je suis toujours heureux de répondre aux questions que vous me posez. Par exemple, dans la vidéo n ° 134, j'ai parlé de mes habitudes de prière et vous ai donné un aperçu de la partie religieuse de ma vie quotidienne. J'espère qu'il y a eu aussi de précieuses suggestions pour votre prière personnelle!

Après cela, il y a eu quelques demandes concernant ma routine de travail quotidienne. Certains d'entre vous sont peut-être eux-mêmes des écrivains et sont intéressés par la façon d'écrire de façon continue et créative à long terme.

- J'aimerais donc vous donner quelques conseils et vous faire part de ma propre expérience.

Tout d'abord, il est important que vous structuriez clairement votre journée. Cela nécessite une certaine discipline. Bien sûr, il y aura des moments de loisirs. Des pauses trop longues ne sont pas bénéfiques pour le flux de l'écriture.

Levez-vous comme moi le matin, entre 5h30 et 7h au plus tard! Ce n'est pas pour rien qu'ils disent: Le lève-tôt attrape le ver! Allez vous coucher le soir entre 21h00 et 22h00 - à moins que vous ne soyez un oiseau de nuit. Ensuite, d'autres temps s'appliqueront à vous.

Ne vous forcez pas contre votre biorythme! Sinon, vous serez complètement fatigués le matin et il vous sera difficile de vous rassembler spirituellement pendant la journée.

L'important est la régularité, que vous gardez toute la journée. Ceci est non seulement bénéfique pour la santé mais aussi pour le travail mental.

Dans ma vie quotidienne, les heures de prière, de travail et de repos sont alternées. À propos, prier est aussi un bon entraînement pour la vitalité mentale et la pensée structurée!

Concevez le lieu de travail de sorte que vous vous sentiez très à l'aise dans cet environnement. La pensée créative fonctionne mieux dans un mode de prise de conscience accrue, sous une tension légère, dans un environnement absolument calme.

Il y a des gens qui ont toujours besoin du bruit de fond quand ils travaillent. Je n'appartiens pas à ceux-ci.

Ne pas manger trop lourd à midi. De plus petites portions d'un repas principal et une salade d'accompagnement sont idéales. - Buvez régulièrement tout au long de la journée! J'ai toujours une bouteille d'eau plate sur mon bureau. Cela est particulièrement vrai pour le climat humide des mois d'été.

Faites une pause d'environ 1 à 2 heures à midi. Une petite sieste à midi est également possible ici, mais seulement lorsque vous vous sentez vraiment fatigué.

Entre 14 h et 15 h, je prendrai un café. Ça me donnera un coup de pouce pour le reste de l'après-midi.

Mon heure de fermeture est entre 16 et 17 heures. En particulier, si vous avez travaillé de manière très concentrée, une heure de fermeture un peu plus tôt est utile et nécessaire. Il est faux de forcer sa nature à ce stade.

Par la suite, cela est vengé par des maux de tête ou des yeux brûlants.

Avant d'aller au lit, vous pouvez lire un bon livre ou un bon magazine ou écouter un programme intéressant à la radio.

Placez un cahier et un stylo à côté du lit pour pouvoir capturer les pensées importantes qui vous viennent le soir avant de vous endormir.

En particulier, la fin de soirée se révèle souvent être une période de temps où le cerveau est très actif et où les inspirations jaillissent. Si vous avez tout noté avec soin, vous pouvez terminer la journée en relax et avoir un sommeil réparateur.

Copyright by Andrea Pirringer

www.andrea-pirringer.com