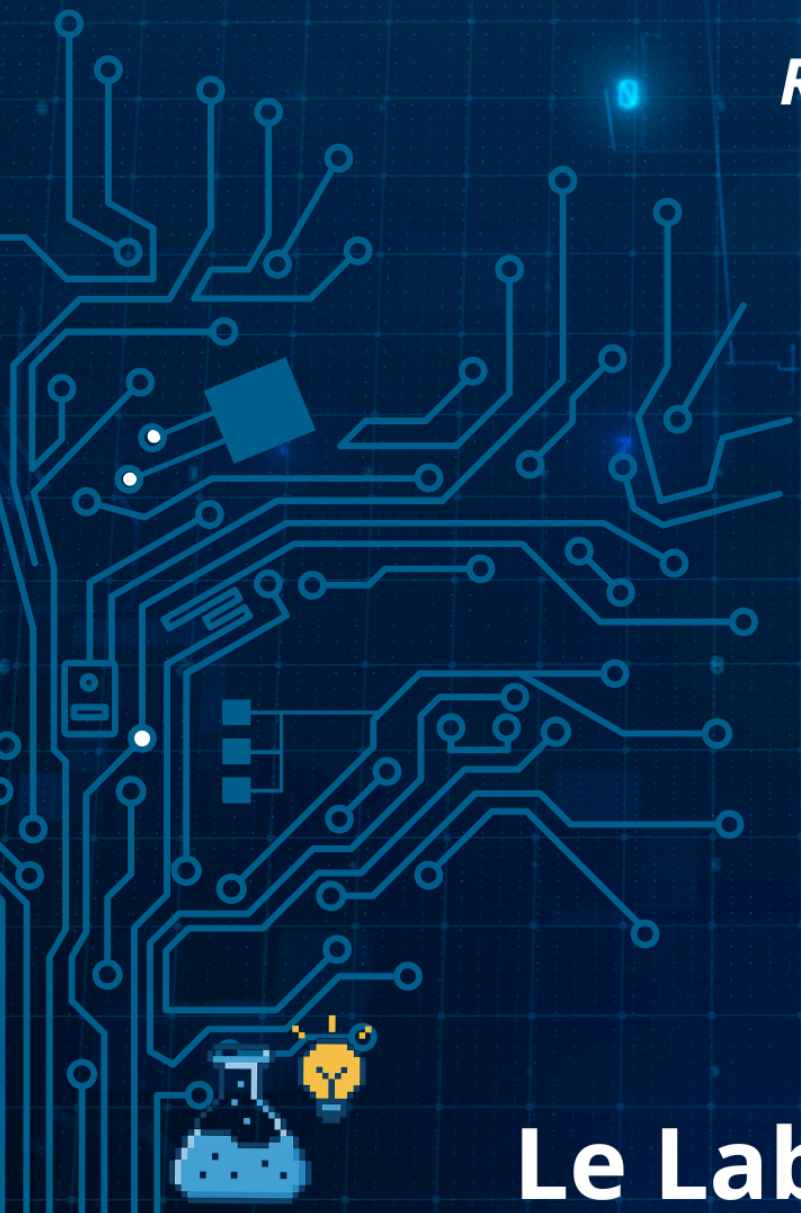
FREELANCE MAIS PAS CRAMÉ : 5 RITUELS POUR GARDER LA FORME

Rester freelance sans s'épuiser



Le Lab de Grégoire

Sommaire

Introduction 3
Des horaires fixes pour poser un cadre clair 4
Varier les tâches pour éviter la saturation 6
Garder des créneaux libres pour mieux gérer l'imprévu 8
Bouger son corps, même quand on bosse seul chez soi 10
Prendre du recul chaque semaine pour mieux avancer 13
Conclusion 15

Introduction

Travailler à son compte, c'est la liberté. On choisit ses horaires, ses clients, ses projets. Mais cette liberté a un prix : celui de devoir tout gérer, souvent seul, tout le temps. Et à force de vouloir bien faire, on s'oublie. On bosse trop, on s'épuise, et parfois… on perd le goût de ce qu'on aime faire.

Ce petit guide n'a pas la prétention de tout régler. Mais il propose quelque chose de simple : 5 rituels. 5 habitudes concrètes, faciles à mettre en place, qui permettent de garder la forme, le cap, et un peu de sérénité.

Pas de méthode miracle. Pas de recette magique. Juste des gestes simples qui, répétés chaque semaine, peuvent faire une vraie différence sur le long terme.

Voici les 5 rituels que tu vas découvrir :

1. **Fixer des horaires clairs** pour ne pas être disponible en permanence
2. **Varier les tâches dans la journée** pour garder de l'énergie mentale
3. **Prévoir des plages libres** pour absorber l'imprévu (sans stress)
4. **Bouger son corps régulièrement**, même sans aller à la salle
5. **Faire un point chaque semaine** pour ne pas avancer en pilote automatique

À toi de t'en emparer, de les adapter, et d'en faire des repères à ta façon. L'objectif n'est pas de faire plus. C'est de tenir mieux.