

Ma Routine Matinale Ressourçante : Checklist Bien-être

Éveil du Corps et de l'Esprit

- S'étirer doucement dans le lit pendant 2 minutes avant de se lever.
- Boire un grand verre d'eau tiède (avec ou sans citron) pour hydrater l'organisme.
- Pratiquer 5 minutes de respiration profonde ou de cohérence cardiaque.
- Éviter de consulter les réseaux sociaux ou ses e-mails durant la première heure.

Nourrir son Énergie

- Prendre un petit-déjeuner équilibré riche en protéines et bons lipides.
- Prendre un moment pour noter 3 intentions ou gratitude dans un carnet.
- Choisir une tenue qui procure confiance et confort pour la journée.
- Diffuser une musique douce ou un podcast inspirant pendant la préparation.

Organisation et Focus

- Identifier la tâche prioritaire (la plus importante) de la journée.
- Vérifier son agenda pour anticiper les temps forts.
- Préparer son espace de travail pour une mise en action immédiate.
- S'accorder une pensée positive pour aborder les imprévus avec sérénité.

Astuces pour la réussite

- Préparer ses affaires la veille au soir pour limiter la charge mentale.
- Adapter la durée de la routine selon le temps disponible (5, 15 ou 30 minutes).
- Être bienveillante envers soi-même : l'objectif est le bien-être, pas la perfection.