

Check-List Routine Matinale

44 idées pour bien structurer vos matinées



- ☐ Fixez une heure de réveil régulière
- ☐ Faites votre lit
- ☐ Pas de téléphone !
- ☐ Ouvrez les volets
- ☐ Allumez une bougie ou un diffuseur d'HE
- ☐ Buvez un grand verre d'eau à jeun



- ☐ Faites 5 min d'étirements
- ☐ Faites une petite marche
- ☐ Faites une séance de sport
- ☐ Prenez vos vitamines
- ☐ Préparez un petit-déjeuner sain
- ☐ Faites 5 min de yoga
- ☐ Appliquez un masque visage
- ☐ Exposez-vous au froid



- ☐ Lisez un roman
- ☐ Lisez un livre de développement personnel
- ☐ Prenez un moment pour ressentir vos émotions
- ☐ Méditez 5 à 15 min
- ☐ Répétez des phrases motivantes
- ☐ Prenez un moment pour prier ou réfléchir
- ☐ Visualisez vos objectifs
- ☐ Faites des exercices de respiration
- ☐ Faites votre liste de choses à faire pour la journée
- ☐ Sortez prendre l'air
- ☐ Mettez de la musique motivante
- ☐ Écoutez un podcast inspirant
- ☐ Faites une activité créative
- ☐ Appelez ou envoyez un message à un proche



- ☐ Prenez une douche
- ☐ Lavez votre visage
- ☐ Coiffez-vous
- ☐ Appliquez votre maquillage habituel
- ☐ Mettez une tenue dans lesquels vous vous sentez au top
- ☐ Appliquez de la crème solaire
- ☐ Brossez-vous les dents
- ☐ Passez du fil dentaire



- ☐ Faites un rangement rapide
- ☐ Essuyez les plans de travail et les tables
- ☐ Créez une ambiance agréable
- ☐ Lancez une machine
- ☐ Préparez le dîner à l'avance