

# ROUTINE MATINALE EN 8 ÉTAPES POUR UNE JOURNÉE PRODUCTIVE



- Mettre le cadran plus tôt que l'heure à laquelle la maisonnée se réveille.
- Boire un grand verre d'eau.
- Bouger.
- Prendre une douche.
- Méditer. Visualiser ce qui peut-être accompli dans la journée et exprimer de la gratitude pour ce que l'on a.
- Se vider la tête: écrire dans un journal, faire une "todo list", organiser son horaire.
- Lire un livre ou écouter un podcast de développement personnel.
- Consommer un petit déjeuner équilibré.

