

# Check list

## SOMMEIL OPTIMAL



J'AI 8 HEURES DE SOMMEIL



JE NE SNOOZES PAS



JE DORS DANS LE NOIR



MA CHAMBRE EST À MOINS  
DE 18 DEGRE



J'ÉTEINS LES ÉCRANS 30  
MINUTES AVANT LE DODO



JE N'AI PAS MANGÉ DEPUIS  
AU MOINS 2 HEURES



J'AI LA TÊTE LIBRE DE  
PENSÉES NÉGATIVES

# Commence ta journée sans "snoozer"

Quand tu "snooze" le matin, tu envoies un signal à ton cerveau que la nuit n'est pas terminée.

C'est la raison pour laquelle tu as de la difficulté à te réveiller en sortant du lit.

Prends l'habitude de mettre ton cadran loin de ton lit. De cette façon, tu devras te lever pour aller l'éteindre.

Tu verras rapidement les effets positifs à ne plus "snoozer".

# Commence ta journée sans "snoozer"

Tu auras plus d'énergie, de motivation,  
tu te réveilleras plus rapidement, tu  
auras une meilleur humeur...

Sois heureuse de te lever chaque matin.  
C'est une autre belle journée qui  
t'attend.

Tu as le pouvoir de créer la journée que  
tu veux.

Répète 5 fois cette phrase au lever.  
Tout de la vie me vient avec aisance, joie  
et gloire.