

Bonus Inclus : Tes outils pratiques pour une réussite garantie

En plus des techniques et des adaptations, nous avons préparé des ressources complémentaires pour t'assurer un succès total. Ces bonus sont conçus pour te guider pas à pas dans l'intégration de Morning Reset et pour t'aider à personnaliser ta pratique de manière optimale.

BONUS 1 : CHECKLIST "MON RITUEL PERSONNALISÉ"

QUIZ : IDENTIFIE TON PROFIL HYPERSENSIBLE

Pour t'aider à choisir la version de Morning Reset qui te correspond le mieux, identifie ton profil dominant en cochant les affirmations qui résonnent le plus avec ta réalité matinale. Tu pourras ainsi découvrir les adaptations spécifiques qui maximiseront ton succès.

1

PROFIL A - LA MAMAN PRESSÉE

- J'ai des enfants à gérer le matin
- 5 minutes me paraissent impossibles à trouver
- Je culpabilise de prendre du temps pour moi
- Mon stress matinal affecte toute la famille
- J'aimerais une version ultra-rapide mais efficace

2

PROFIL B - LA TRAVAILLEUSE NOCTURNE

- Je travaille en horaires décalés
- Mon "matin" peut être à 15h ou 20h
- Mon rythme de sommeil varie constamment
- L'environnement ne soutient pas mon réveil
- J'ai besoin d'adaptations flexibles

3

PROFIL C - LA PERFECTIONNISTE ANXIEUSE

- Dès le réveil, mon mental planifie tout
- J'anticipe tous les problèmes possibles
- Je me mets la pression pour bien faire
- J'ai du mal à accepter l'imperfection
- Je veux optimiser chaque détail

4

PROFIL D - L'HYPERSENSIBLE CLASSIQUE

- Mes émotions sont intenses au réveil
- Je me sens submergée facilement
- Mon environnement m'affecte beaucoup
- J'ai besoin de douceur et de bienveillance
- Je cherche des techniques adaptées à ma sensibilité

TES ADAPTATIONS RECOMMANDÉES

En fonction du profil qui te correspond le plus (ou de la combinaison majoritaire), voici les adaptations de Morning Reset que nous te recommandons pour une efficacité maximale.

SI TU ES MAJORITAIREMENT PROFIL A (MAMAN PRESSÉE)

Ta version optimale : **Morning Reset Express 2 minutes**

- Respiration** : 30 secondes (2 cycles 4-7-8)
- Corps** : 1 minute intégrée aux gestes matinaux
- Intention** : 30 secondes pendant l'ouverture des rideaux

Tes astuces spéciales :

- ✓ Pratique pendant que le café coule
- ✓ Intègre aux routines familiales
- ✓ Version "contagieuse" pour calmer toute la famille

SI TU ES MAJORITAIREMENT PROFIL B (TRAVAILLEUSE NOCTURNE)

Ta version optimale : **Morning Reset Flexible**

- Pattern respiratoire** : Adapté selon l'heure (énergisant le soir, calmant la nuit)
- Reset corporel** : Plus dynamique pour les réveils d'après-midi
- Intention** : Orientée selon ton cycle (énergie/repos)

Tes adaptations spéciales :

- ✓ Gestion de la luminosité inadaptée
- ✓ Techniques anti-bruit environnant
- ✓ Version 6 minutes "reset énergétique"

SI TU ES MAJORITAIREMENT PROFIL C (PERFECTIONNISTE ANXIEUSE)

Ta version optimale : **Morning Reset + Parking Mental**

- Parking mental** : 90 secondes avant les techniques
- Respiration** : Pattern standard avec acceptation de l'imperfection
- Intention** : Focus sur la bienveillance envers soi

Tes stratégies spéciales :

- ✓ Transformation de l'anticipation en intention calme
- ✓ Acceptation des séances "imparfaites"
- ✓ Mantra anti-perfectionnisme intégré

SI TU ES MAJORITAIREMENT PROFIL D (HYPERSENSIBLE CLASSIQUE)

Ta version optimale : **Morning Reset Complet Standard**

- Version 5 minutes** : Toutes les techniques dans l'ordre
- Adaptations** : Selon cycles féminins et émotions
- Focus** : Utiliser l'hypermensibilité comme atout

Tes outils spéciaux :

- ✓ Kit de secours pour émotions intenses
- ✓ Adaptations période de règles
- ✓ Versions anti-crise pour stress majeur

TON PLANNING PERSONNALISÉ 21 JOURS

Ce planning est conçu pour t'accompagner progressivement dans l'intégration de Morning Reset et en faire un réflexe naturel. Chaque semaine a un objectif clair pour consolider ta pratique.

SEMAINE 1 : DÉCOUVERTE

- Jours 1-3** : Teste ta version recommandée selon ton profil.
- Jours 4-5** : Ajuste la pratique selon tes premières observations et sensations.
- Jours 6-7** : Expérimente les variantes ou les techniques complémentaires si tu le souhaites.

Objectif : Trouver CE qui te convient spécifiquement et commencer à ressentir les premiers bienfaits.

SEMAINE 2 : STABILISATION

- Jours 8-14** : Pratique ta version optimale choisie sans modification majeure.

Objectif : Créer un début d'automatisme et ancrer la pratique dans ta routine quotidienne. La régularité est la clé ici.

SEMAINE 3 : ANCRAGE

- Jours 15-21** : Intégration quotidienne de Morning Reset et gestion proactive des imprévus (matins difficiles, fatigue, etc.).

Objectif : Faire de Morning Reset un réflexe naturel et incontournable pour tes matins, une habitude dont tu ne pourras plus te passer.



Ces outils sont tes alliés pour transformer tes matins. Utilise-les, adapte-les, et fais de cette méthode un levier puissant pour ta sérénité.