

Bonus 2 : Templates "Mes 21 Premiers Jours"

Ces modèles ont été conçus pour faciliter ton suivi quotidien et t'aider à ancrer durablement la pratique de Morning Reset dans ta vie. Ils te permettront de visualiser tes progrès, d'identifier tes succès et d'ajuster ta routine pour une efficacité maximale.

CALENDRIER DE SUIVI IMPRIMABLE

Utilise ce calendrier pour documenter ton parcours sur les 21 premiers jours de Morning Reset. Chaque semaine est une étape clé dans ton cheminement vers des matins plus sereins et énergisants. Prends le temps de noter tes observations, elles sont précieuses !

SEMAINE 1 - DÉCOUVERTE

☐ JOUR 1	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 2	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 3	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 4	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 5	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 6	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____
☐ JOUR 7	Date : _____	Version testée : _____	Ressenti /10 : ____

BILAN SEMAINE 1 :

Ce qui fonctionne le mieux : _____

À adapter pour la semaine 2 : _____

SEMAINE 2 - STABILISATION

☐ JOUR 8	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 9	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 10	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 11	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 12	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 13	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____
☐ JOUR 14	Date : _____	☒ Pratiqué	Durée : _____	Notes : _____

BILAN SEMAINE 2 :

Facilité d'intégration /10 : _____ | Bénéfices remarqués : _____

SEMAINE 3 - ANCRAGE

☐ JOUR 15	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 16	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 17	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 18	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 19	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 20	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____
☐ JOUR 21	Date : _____	☒ Pratiqué	Contexte : _____

BILAN FINAL 21 JOURS :

Transformation la plus notable : _____

Ce que mon entourage a remarqué : _____

Ma motivation pour continuer /10 : _____

Prochaine étape : _____

CHECK-LIST QUOTIDIENNE SIMPLE

Pour t'aider à garder le cap et à intégrer chaque étape des techniques Morning Reset, voici une check-list rapide à garder à portée de main, par exemple sur ta table de nuit. Elle te servira de rappel bienveillant pour structurer ton rituel matinal.

MA CHECK-LIST MORNING RESET

AVANT DE COMMENCER :

- ☐ Je reste dans mon lit, position confortable
- ☐ Je me donne permission de prendre ce temps pour moi

TECHNIQUE 1 - RESPIRATION (1,5 min) :

- ☐ Main sur ventre, main sur poitrine
- ☐ 4 cycles : inspire 4, retiens 7, expire 8
- ☐ J'observe les changements dans mon corps

TECHNIQUE 2 - RESET CORPOREL (2 min)

:

- ☐ Rotation douce tête et bassin
- ☐ Étirements bras et jambes
- ☐ Auto-massage tempes, mâchoires, épaules

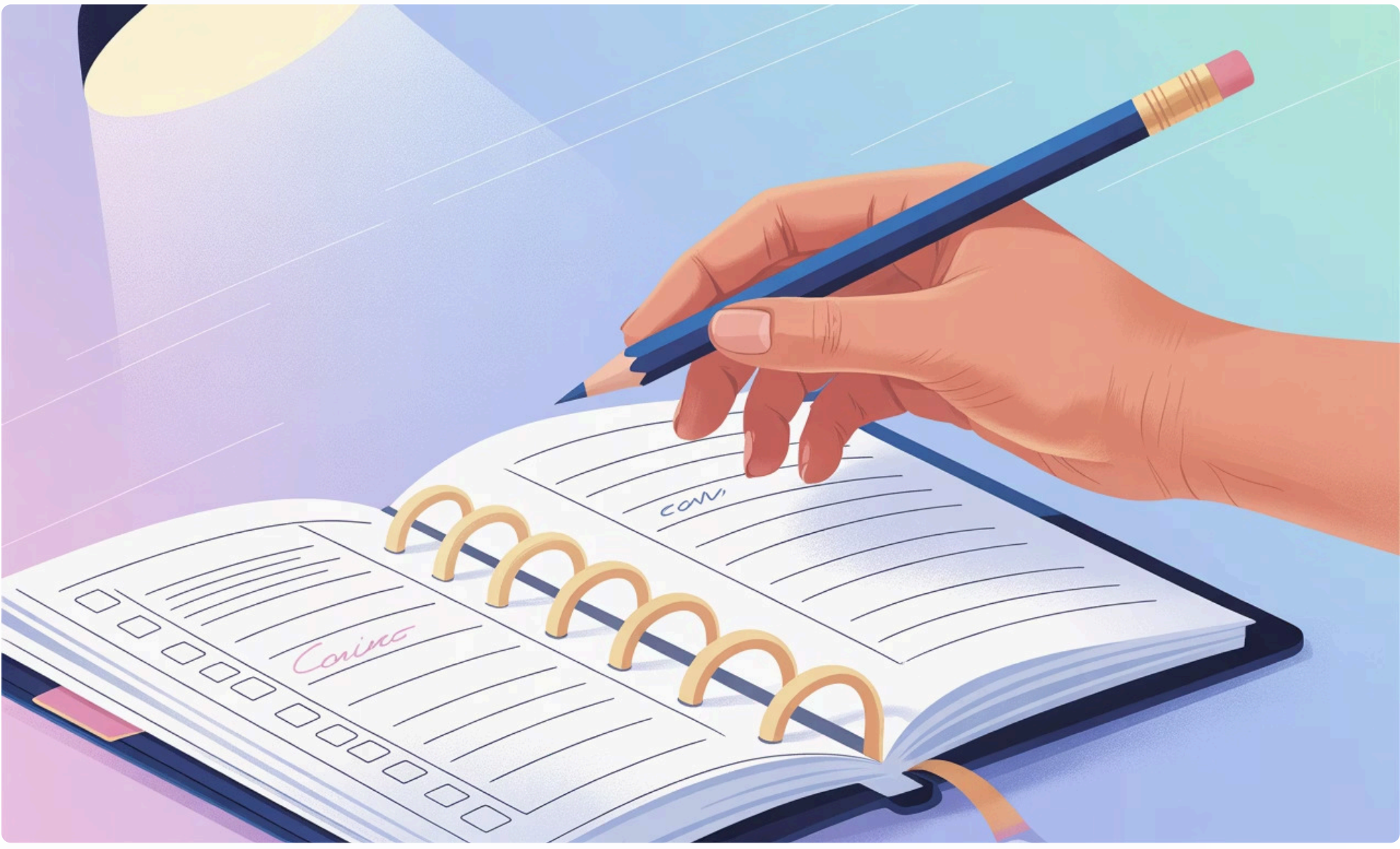
TECHNIQUE 3 - INTENTION ÉMOTIONNELLE (1,5 min) :

- ☐ "Comment je me sens maintenant ?"
- ☐ "Comment j'aimerais me sentir ?"
- ☐ Visualisation + affirmation + geste d'ancrage

APRÈS MORNING RESET :

- ☐ Je note mentalement ce qui a changé
- ☐ Je remercie pour ce moment offert à moi-même
- ☐ Je commence ma journée avec cette énergie

RAPPEL : L'imperfection est parfaite ! ✨



Ces outils sont tes compagnons pour un suivi efficace et une intégration sereine de Morning Reset. Utilise-les comme un guide flexible, et célèbre chaque petit pas vers des matins plus équilibrés.