

Bonus 3 : Mini-Guide "Plan B"

Même avec les meilleures intentions, certains matins sont plus compliqués que d'autres. Stress imprévu, réveil tardif, crise d'angoisse... Pas de panique ! Ce mini-guide "Plan B" te propose des versions ultra-rapides de Morning Reset et des techniques SOS pour gérer les situations d'urgence. L'objectif : avoir toujours une solution à portée de main, même quand le temps ou l'énergie manquent.

3 Versions Ultra-Rapides

VERSION 30 SECONDES - SOS URGENCE Quand : Réveil très en retard, stress immédiat Comment : • 3 respirations profondes 4-8 (10 sec) • Main sur cœur + "Je gère calmement" (10 sec) • Ancrage pieds au sol en sortant du lit (10 sec)	VERSION 1 MINUTE - JOUR DIFFICILE Quand : Matin "jour sans", fatigue extrême Comment : • 2 cycles respiration 3-3-5 très doux (20 sec) • Mains sur cœur + auto-compassion (20 sec) • Intention de douceur "C'est ok d'avoir des jours difficiles" (20 sec)	VERSION 2 MINUTES - ADAPTATION EXPRESS Quand : Contraintes familiales, temps limité Comment : • Respiration : 2 cycles 4-7-8 (30 sec) • Corps : Étirements en s'habillant (1 min) • Intention : Pendant l'ouverture des rideaux (30 sec)
---	--	--

Techniques SOS Matins de Crise

Ces techniques sont à utiliser lorsque tu es confrontée à une émotion intense ou une situation difficile dès le réveil. Elles sont conçues pour te ramener au calme rapidement et efficacement.

RÉVEIL NOCTURNE ANGOISSANT (2 min) • Étape 1 : NE PAS regarder l'heure • Étape 2 : Respiration 3-3-6 ultra-douce (30 sec) • Étape 3 : Micro-mouvements orteils/poings (30 sec) • Étape 4 : "Mon corps sait se rendormir" + visualisation vague (1 min)	CRISE D'ANXIÉTÉ MATINALE (2 min) • Étape 1 : Ancrage 5-4-3-2-1 (30 sec) ◦ 5 choses vues, 4 touchées, 3 entendues, 2 senties, 1 goûtée • Étape 2 : Respiration 4-4-4-4 anti-panique (1 min) • Étape 3 : "Je suis en sécurité dans mon lit" (30 sec)	COLÈRE EXPLOSIVE AU RÉVEIL (2 min) • Étape 1 : Respiration expulsive "pfff" (45 sec) • Étape 2 : Serrer/relâcher poings 5 fois (45 sec) • Étape 3 : "Cette colère porte un message" + recentrage (30 sec)
---	---	---

Aide-Mémoire à Découper

MORNING RESET SOS

URGENCE 30 SEC :

- 3 respirations 4-8
- Main cœur "Je gère"
- Ancrage pieds

JOUR DIFFICILE 1 MIN :

- 2 cycles 3-3-5
- Mains cœur compassion
- "C'est ok d'avoir des jours difficiles"

RÉVEIL NOCTURNE 2 MIN :

- PAS d'heure !
- Respiration 3-3-6
- "Mon corps sait se rendormir"

RAPPEL : Mieux vaut 30 secondes que rien du tout ! ✨

À plastifier et garder près du lit



FÉLICITATIONS ! Tu as maintenant **TOUS** les outils pour réussir ta transformation matinale ! Ces bonus sont tes compagnons pratiques pour ancrer durablement Morning Reset dans ta vie. Imprime-les, utilise-les, adapte-les selon tes besoins !