



Défi du Matin Calme

Adoptez une désintoxication numérique chaque matin et engagez-vous dans des activités apaisantes qui donnent un ton positif à votre journée.

DESCRIPTION DU DÉFI :

Êtes-vous prêt à démarrer vos journées avec un élan de positivité et d'énergie ? Bienvenue au défi du matin calme ! Pendant les sept prochains jours, nous allons nous lancer dans une aventure amusante et saine : commencer chaque matin sans aucun appareil numérique pendant la première heure. Ce simple changement peut faire une énorme différence dans la façon dont vous vous sentez tout au long de la journée !

EN QUOI CELA CONTRIBUERA-T-IL À VOTRE BIEN-ÊTRE ?

- **Une meilleure concentration :** Sans les distractions de votre téléphone, vous pouvez penser plus clairement et vous préparer à la journée avec un esprit frais.
- **Moins de stress :** Commencer la journée sans écran vous permet d'éviter le stress des courriels et des médias sociaux, ce qui favorise une atmosphère matinale paisible.
- **Plus d'énergie :** Éviter les écrans peut améliorer la qualité du sommeil et stimuler votre niveau d'énergie tout au long de la journée.
- **Du temps de qualité :** Utilisez ce temps supplémentaire pour des activités que vous aimez, comme la lecture, le dessin ou le temps passé en famille, afin d'enrichir vos matinées.

Ce défi soutient divers aspects du bien-être personnel, tels que :

- **Amélioration de la concentration :** Il réduit les distractions, ce qui vous permet de commencer la journée l'esprit clair et de fixer des priorités.
- **Diminution du niveau de stress :** Il minimise l'exposition à des informations potentiellement stressantes dès le matin, ce qui favorise un début de journée plus calme.
- **Augmentation de l'énergie :** En évitant de passer du temps devant un écran le matin, on favorise de meilleures habitudes de sommeil et un repos plus réparateur.
- **Amélioration de la santé mentale :** Il offre la possibilité d'être attentif et de réfléchir, ce qui améliore l'humeur générale et la clarté mentale.
- **Renforcement des relations :** Il permet des interactions plus significatives avec la famille ou de consacrer du temps à des activités de soin personnel.

MATIN CALME

LE DÉFI

Cochez cette case chaque matin en commençant votre journée sans aucun appareil numérique pendant l'heure qui suit votre réveil.



1

S'étirer et respirer: Commencez votre journée par des étirements doux et des exercices de respiration profonde. Cela permet de réveiller les muscles et de calmer l'esprit. Consacrez environ 10 minutes à des étirements simples ou à des postures de yoga pour vous sentir détendu et plein d'énergie.



2

Prenez un déjeuner sain: Préparez un déjeuner nutritif pour alimenter votre corps et votre esprit. Choisissez des repas comme un yogourt avec des fruits, des céréales complètes ou un smoothie. Un bon départ stimule votre concentration et votre énergie pour la journée.



3

Lisez un livre ou un magazine: Prenez le temps de lire quelque chose que vous aimez. Qu'il s'agisse d'un livre ou d'un magazine, la lecture peut vous détendre et stimuler votre esprit. Choisissez un sujet qui vous rend heureux ou qui vous intrigue.



4

Faites une promenade: Faites une petite promenade à l'extérieur. Profiter de la nature et de l'air frais peut améliorer votre humeur et votre niveau d'énergie. Même une petite promenade de 10 minutes dans votre quartier peut être rafraîchissante et revigorante.



5

Planifiez votre journée: Profitez de ce moment pour organiser vos pensées et fixer vos objectifs pour la journée. Dresser une liste de tâches ou d'objectifs vous aide à rester organisé et à mieux maîtriser votre temps.



6

Faites une activité créative: Participez à une activité créative comme le dessin, le coloriage ou la rédaction d'un journal. L'expression de la créativité est une manière joyeuse de commencer la journée et peut vous aider à assimiler vos pensées et vos sentiments.



7

Passez du temps en famille: Consacrez la première heure à votre famille. Discutez, jouez à un jeu ou partagez un repas. Les moments de qualité passés avec des êtres chers favorisent le bonheur et le soutien.

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi du matin calme ! En adoptant une heure sans écran chaque matin, vous avez favorisé un début de journée plus attentif et plus paisible. Réfléchissez à la façon dont ces nouvelles habitudes ont amélioré votre concentration, réduit votre stress et vous ont apporté de la joie. Envisagez de poursuivre ces pratiques pour maintenir une routine matinale calme et positive. N'oubliez pas qu'un départ paisible donne le ton à une journée réussie et heureuse !



Félicitations d'avoir terminé le défi **Matin Calme**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

