



# Défi de la motivation matinale



**D'éliminer l'utilisation du bouton « snooze » (qui met en pause votre alarme) afin d'améliorer la productivité matinale et d'établir une discipline de routine**

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Le fait d'appuyer systématiquement sur la touche « snooze » peut perturber votre cycle de sommeil, ce qui entraîne un état de somnolence et un début de journée moins productif. Le défi de la motivation matinale vise à vous aider à établir une routine matinale disciplinée, à améliorer votre niveau d'énergie et à donner un ton positif au reste de la journée.

## COMMENT CELA VA-T-IL AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE ?

- **Un meilleur sommeil :** Se réveiller avec une seule alarme aide à réguler votre cycle de sommeil, réduisant ainsi la sensation de fatigue liée à un sommeil interrompu.
- **Plus d'énergie :** Commencer votre journée rapidement vous donne un regain d'énergie et de vigilance, ce qui vous permet de vous sentir plus éveillé et prêt à affronter la journée.
- **Une meilleure routine :** L'établissement d'une heure de réveil régulière favorise une routine matinale disciplinée, ce qui rend les matins plus faciles et plus agréables.

## LE DÉFI

Au cours des sept prochains jours, vous vous efforcerez de vous réveiller sans appuyer sur le bouton « snooze ». En vous levant dès la première alarme, vous pouvez commencer votre journée en vous sentant plus frais et préparé. Utilisez les conseils fournis pour faciliter votre routine matinale et découvrez les avantages de bien commencer votre journée.

- **S'engager à respecter une heure de réveil :** Choisissez une heure de réveil qui correspond à votre emploi du temps et respectez-la tous les jours pendant une semaine. Le bouton « snooze » n'est pas autorisé !
- **Suivez les conseils quotidiens :** Incorporez les conseils suivants chaque jour pour vous aider à vous réveiller plus facilement et à commencer votre journée sur une note positive.

C'est parti !

# MOTIVATION MATINALE

1



**Se préparer la veille :** Préparez vos vêtements et tous les objets nécessaires pour le lendemain avant de vous coucher. Cette simple préparation peut faciliter votre matinée et vous encourager à vous lever à l'heure, sachant que tout est prêt..

2



**Placez votre réveil de l'autre côté de la pièce :** Placez votre réveil ou votre téléphone de l'autre côté de la pièce. Cela vous oblige à sortir physiquement du lit pour éteindre l'alarme, ce qui vous permet de rester éveillé plus facilement une fois que vous êtes levé.

3



**Utilisez une alarme progressive :** Réglez une alarme dont le volume augmente progressivement ou qui diffuse votre musique préférée. Un réveil en douceur peut être plus agréable qu'un bruit fort et soudain, ce qui vous aidera à vous réveiller plus paisiblement.

4



**Bougez tout de suite :** Dès que votre réveil sonne, levez-vous et faites quelques étirements ou une petite séance d'entraînement. L'activité physique aide à réveiller le corps et l'esprit, ce qui facilite la vigilance.

5



**Adoptez une routine matinale :** Créez une routine matinale comprenant des activités que vous aimez, comme écouter de la musique, lire ou prendre un déjeuner nutritif. Une routine peut vous motiver à vous lever et à commencer votre journée.

6



**Faites votre lit :** Immédiatement après vous être levé, faites votre lit. Cette petite réalisation peut donner un ton positif à la journée et vous décourager de vous remettre au lit.

7



**Récompensez-vous :** Célébrez l'achèvement du défi en vous récompensant. Offrez-vous quelque chose de spécial, comme votre Déjeuner préféré, une activité relaxante ou un petit cadeau. Reconnaissez que vous avez réussi à résister au bouton « snooze » !

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de la motivation matinale ! En éliminant le bouton « snooze » et en établissant une routine de réveil cohérente, vous avez fait un pas vers une matinée plus productive et plus énergique. Réfléchissez aux changements positifs que vous avez constatés et envisagez d'intégrer ces habitudes à votre routine quotidienne. N'oubliez pas qu'une bonne journée commence par une bonne matinée. Continuez à faire du bon travail et profitez des avantages d'un départ motivé !



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Motivation matinale**

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.

