



## ✨ Rituels du matin et du soir pour trouver la motivation

### 🌞 Rituel du matin (5 min)

- ✓ Respiration (3 cycles : 4s inspire – 2s pause – 6s expire)
- ✓ Intention du jour : Quel petit objectif me rendrait fier aujourd'hui ?
- ✓ Visualisation : je m'imagine en train de réussir mon objectif
- ✓ Gratitude : je note 3 choses positives
- ✓ Boost corporel : étirements / sourire / mouvement rapide

### 🌙 Rituel du soir (3 min)

- ✓ Bilan : Qu'est-ce que j'ai réussi aujourd'hui ?
- ✓ Gratitude : 2-3 choses agréables vécues
- ✓ Projection : une petite action que j'aimerais accomplir demain
- 💡 Astuce : coche chaque étape comme une petite victoire → ça entraîne ton cerveau à aimer la régularité.