



MA ROUTINE DU MATIN ET DU SOIR

Guide pratique



MON OBJECTIF

Créer des habitudes simples et réalistes
pour commencer et terminer la journée plus sereinement.



MON SUIVI :

Date	-/-/	-/-/	-/-/	-/-/	-/-/	-/-/
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.



Adaptez
les exercices
à votre niveau
du jour



Niveau Douceur

Je réalise
ma routine
du matin ou du soir



Niveau Élan

Je réalise
ma routine
du matin et du soir



Niveau Énergie

Je réalise
l'intégralité
des routines

Fiches disponibles
sur changepain.be



MA ROUTINE DU MATIN :

- ☐ Ouvrir les rideaux et laisser entrer la lumière
- ☐ Aérer sa chambre
- ☐ Sortir quelques minutes à l'extérieur ou devant une fenêtre
- ☐ Boire un verre d'eau
- ☐ Faire 3 respirations profondes
- ☐ Réaliser quelques **mouvements de mobilité**



5 minutes



MA ROUTINE DU SOIR :

- ☐ Éteindre les écrans et mettre le téléphone de côté au moins 30 minutes avant l'heure de coucher
- ☐ Préparer sa journée du lendemain (vêtements, rendez-vous, tâches importantes)
- ☐ Faire **un exercice de respiration ou de relaxation**
- ☐ Réaliser une activité relaxante (Lire quelques pages d'un livre, écouter une musique apaisante)



15-20 minutes



BONUS :

- ☐ Réaliser quelques **étirements** ou **mouvements de mobilité douce**
- ☐ Faire une **séance de méditation**
- ☐ Compléter **son journal de bord**