

Encore un matin - décider du sens de sa journée

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/encore-un-matin/>

1 - Ma première pensée consciente

Avant le téléphone : comment je veux être aujourd'hui ?

2 - Nommer une gratitude

Une chose simple pour laquelle je suis reconnaissant ce matin :

3 - Ma victoire minimale du jour

La seule chose qui, si elle est accomplie, donnera du sens à ma journée :

4 - Résister à l'urgence de réagir

Pendant combien de minutes je protège mon attention au réveil ? - l'article propose même 15 minutes :

Ce que je fais à la place : respirer, écrire, marcher, prier, méditer, préparer ma journée...

Encore un matin - décider du sens de sa journée

Si ce matin doute

Qu'est-ce que ce matin m'apprend ?

Qu'est-ce qui fonctionne malgré tout, même modestement ?

Qu'est-ce que je ferais différemment demain ?