Routine du matin : checklist gratuite à imprimer

Un début de journée calme en moins d’une heure, préparé la veille au soir.

Ce que montrent sans cesse les études sur les habitudes : préparer la veille, garder un ordre fixe et changer une seule chose à la fois.

Étapes

- [ ] **La veille : vêtements, sac et les trois priorités de demain (10m)**
  Se répète chaque jour
- [ ] **Routine du matin**
  Se répète chaque jour
  - [ ] Se lever au premier réveil (5m)
  - [ ] Boire un verre d’eau (5m)
  - [ ] Bouger dix minutes (10m)
  - [ ] Se doucher et s’habiller (15m)
  - [ ] Petit-déjeuner sans écran (15m)
  - [ ] Regarder le plan du jour (5m)
- [ ] **Chaque semaine : ce qui a marché, et changer une chose (10m)**
  Se répète chaque semaine

Checklist gratuite de Plenzu, l’appli de tâches sereine qui ne planifie que ce qui tient. Planifiez ces étapes aux bons jours :
plenzu.com/fr/templates/morning-routine-checklist