

LA MAGIE DU MATIN

de A. Abedikichi



routine matinale



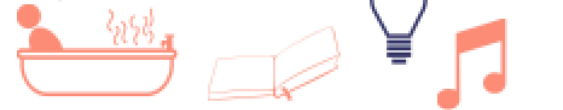
croyances limitantes

habitudes actuelles
pas de plans

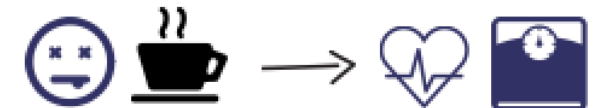
stress
pas de raisons

rituel du soir

30-60 minutes



15 min/
semaine se réveiller productif



sommeil de qualité 7/8 heures



magie du matin

1. combien de temps ? 1 heure

2. quelles activités ?

3. visualisez votre matin