

Ma routine du jour est :

Profil	Durée	Objectif	Étapes concrètes
Stressé / surcharge mentale	20 min	Calmer le mental et réduire l'anxiété	3 min respirations profondes / cohérence cardiaque 5 min étirements doux / yoga 5 min écriture gratitude / journal émotionnel 5 min visualisation positive 2 min boire un grand verre d'eau
Stressé	30 min	Démarrer sereinement	10 min méditation guidée 10 min marche ou mouvements doux 5 min planification 3 priorités 5 min lecture motivante
Stressé	15 min	Routine express calme	2 min respiration / visualisation 8 min étirements / yoga 5 min affirmation positive + boire de l'eau
Fatigue / manque d'énergie	25 min	Booster l'énergie	5 min hydratation + étirements 10 min mini circuit cardio léger / yoga dynamique 5 min petit déjeuner protéiné 5 min musique motivante
Fatigue	15 min	Routine rapide énergie	3 min respiration profonde 7 min mouvements dynamiques 5 min boisson naturelle + plan de la journée
Fatigue	30 min	Routine complète boost	5 min douche alternée chaud/froid 10 min yoga ou étirements énergétiques 10 min écriture gratitude + visualisation 5 min petit déjeuner + musique
Procrastinateur / manque de motivation	20 min	Se mettre en action	5 min mouvements réveil du corps 5 min définir 3 objectifs concrets 5 min lecture motivation / affirmation 5 min petit déjeuner + hydratation
Procrastinateur	15 min	Routine express action	3 min respiration + étirements 7 min micro-tâches faciles 5 min plan de la journée + visualisation succès
Procrastinateur	30 min	Énergie et action	10 min marche ou yoga dynamique 10 min écriture objectifs + visualisation succès 5 min lecture inspirante 5 min petit déjeuner + hydratation
Équilibre émotionnel / hypersensible	25 min	Se recentrer et se protéger	5 min respiration consciente / méditation 5 min étirements doux 10 min journal émotionnel + gratitude

Profil	Durée	Objectif	Étapes concrètes
			5 min tisane ou hydratation consciente
Équilibre émotionnel	15 min	Routine express	5 min méditation / visualisation de protection 5 min étirements / respiration 5 min affirmations positives / mantra
Équilibre émotionnel	30 min	Routine complète	10 min yoga doux ou qi gong 10 min écriture gratitude + intentions 10 min lecture inspirante ou musique douce