


Journal de routine matinale



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Fill in your wake-up time and rate your sleep quality, energy, and mood each morning
 - Check off morning habits as you complete them — exercise, meditation, breakfast, water
 - Write three things you are grateful for to prime your brain for positivity
 - Set a morning affirmation and one clear intention for the day
 - Use the reflection space to capture dreams, emotions, or thoughts before they fade
 - Review weekly to spot patterns and refine your ideal morning routine



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)

Date: _____

Heure de réveil: _____

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Énergie du matin: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humeur au réveil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice:

Méditation:

Petit-déjeuner sain:

Eau consommée (verres):



Gratitude du matin (nommez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ce matin — soyez pré...

Affirmation du matin (écrivez une affirmation positive « je suis... » qui donne le ton de votre journée)

Intention du matin (sur quoi voulez-vous vous concentrer le plus aujourd'hui ?)
