

Écrans éteints, soleil levé

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne

- Éteignez vos écrans une heure avant de vous coucher
- Pratiquez des activités calmes et analogiques pendant la dernière heure avant de vous coucher
- Couchez-vous à la même heure
- Exposez-vous à la lumière du jour dans les 30 minutes suivant votre réveil
- Attendez d'avoir vu la lumière du matin avant d'utiliser un écran
- Passez plus de temps à l'extérieur pendant la journée



Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter par écrit un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :
(exemple : éteindre les écrans à 22 h)

Quand : _____
(exemple : tous les soirs de la semaine)

À quelle fréquence: _____
(exemple : 5 fois par semaine)

Où : _____
(exemple : chambre)



Scannez le code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience « Sommeil ».

Let's work
it out
together

Écrans éteints, soleil levé

Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne

- Éteignez vos écrans une heure avant de vous coucher
- Pratiquez des activités calmes et analogiques pendant la dernière heure avant de vous coucher
- Couchez-vous à la même heure
- Exposez-vous à la lumière du jour dans les 30 minutes suivant votre réveil
- Attendez d'avoir vu la lumière du matin avant d'utiliser un écran
- Passez plus de temps à l'extérieur pendant la journée



Scannez le code pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience « Sommeil ».

Let's work
it out
together