

Blocus Checklist

- Je m'hydrate en buvant de l'eau, du thé ou du chocolat chaud
- Je mets des tenues confortables pour étudier
- Je travaille dans un environnement cosy et calme
- Je prends régulièrement l'air
- Mon téléphone est en silencieux quand j'étudie
- Je prends des douches bien chaudes pour me détendre
- Je bouge mon corps en faisant des activités physiques (marche, course, ...)
- Je dors assez d'heures la nuit pour préserver mon sommeil
- Je fais des petites siestes réparatrices en journée en cas de coup de mou
- Je pense à prendre des pauses lorsque ma tête et mon corps en ont besoin
- Je me change les idées en faisant des petites activités (lecture, cuisine, sport, ...)
- Je me confie à une personne de confiance dès que je ne vais pas bien
- Je réalise un planning d'étude qui m'aide à répartir mon travail
- Je crois en moi et en mes capacités
- Je sais que mes efforts d'aujourd'hui seront mes réussites de demain

