



## La To-Do Éclair

Je découpe.

Écris 3 micro-tâches de 10 min. Barre la 1ère, même petite. Ça lance.

Hypnose-Manaorasp



## Le Timer Pomodoro

Je bosse par blocs.

25 min focus, 5 min pause. Mets le tel en avion.

Hypnose-Manaorasp



## L'Anti-Panique

L'Anti-Panique

  
Hypnose-Manaorasp

## L'Anti-Panique

Je respire avant.

Avant l'épreuve : 4-4-6 trois fois. Les épaules  
descendent.

Hypnose-Manaorasp



HYPNOSE-MANAORASP

## La Fiche Mémoire

Je retiens malin.

Une idée = une carte. Relis à voix haute, puis cache.

Hypnose-Manaorasp



## Le Repos Actif

Je recharge.

Toutes les 50 min, lève-toi, bois, regarde loin 20 sec.

Hypnose-Manaorasp