

# Se coucher à l'heure

Définissez l'heure  
du coucher  
et respectez-la  
pendant 30 jours

© darebee.fr



1 La douce nuit est à moi.	2 Agréable et confortable.	3 C'est l'heure du coucher.	4 Je vais bien dormir cette nuit.	5 Cher Lit, je t'aime.
6 Demain est un autre jour.	7 Ne pas déranger 	8 Tout ce dont j'ai besoin c'est dormir.	9 Je vais faire de beaux rêves cette nuit.	10 J'ASPIRE J'INSPIRE
11 Je reste calme et je vais au lit.	12 Je mérite plus de repos.	13 Je vais conquérir le monde. Demain.	14 Le temps de recharge 	15 La nuit porte conseil.
16 Le sommeil est le clé du véritable éveil.	17 Place : Au lit.	18 Je serai en pleine forme demain matin.	19 ... mais d'abord dormir.	20 3, 2, 1 — au lit !
21 Je le peux et je le ferai. DORMIR.	22 Ce lit est pour moi.	23 Au lit à l'heure? Check.	24 Le lion dort (bien) ce soir ...	25 Et maintenant la pause pour dormir.
26 Il est l'heure. 	27 Demain sera meilleur.	28 Plus fort(e) demain matin ...	29 Ça fait la différence.	30 Réussite débloqué !