

RITUEL du MATIN

Voici un exemple d'une routine du matin. A vous de créer la vôtre d'après vos horaires, vos choix, vos envies.

Il est important de la retranscrire avec soin, de la décorer si cela vous parle, et surtout de la garder bien en vue. On oublie vite... :-). Pour les geeks, pourquoi pas élaborer cette liste sur le GSM avec des rappels. A vous de voir mais l'important est de la consulter et surtout de l'appliquer !

Ce petit rituel semble désuet mais je vous garantis que cela permet vraiment d'affronter la journée avec un élan positif, une meilleure connexion à soi-même qui permettra de garder un état serein tout au long de la journée.

Heure du réveil :

6h

Avant le lever :

avant de sortir complètement de votre sommeil, rappelez vous de vos *rêves* et notez le (cela peut servir...) avant de se lever, écouter une *relaxation* spécifique du matin (affirmations positives)

Se lever avec le *sourire*, pensez à une phrase (mantra) qui vous booste, trouvez *votre phrase* que vous vous répérez avant de vous lever (pouvoir de la pensée positive)

Etirez-vous

Heure du lever :

6h15

Boire à jeun :

Boire un verre d'*eau* tempéré avec un jus de *citron* +1 c à s d'*huile d'olive*

Corps vs mental :

5 min de *danse et chant* (n'importe quoi, vous dansez et chanter cfr l'Audio *Se rapprocher de soi* | S2 Cerveau/Coeur)

10 min de yoga ou de gym

Terminer par une *pause relâchée* et prenez conscience pendant 1 min de votre énergie, vos ressentis corporels et émotionnels

Salle de bain :

Douche... Pensez à *aérer* la chambre.

Boire :

Grand verre d'*eau*

Jus de *légumes*

Manger :

Déjeuner *quand vous avez faim*, le corps à besoin de repos et de ne pas digérer en permanence donc ne vous forcez surtout pas à manger, déjeuner (= couper le jeune) lorsque

*vous en ressentirez le besoin. Si vous ne mangez pas à ce moment-là, préparez un [petit déjeuner sain](#) pour plus tard
Préparer [repas équilibré](#) pour le midi*

Liste des to do :

*5 min pour [noter](#) ce que vous prévoyez pour [votre journée](#)
afin de libérer votre esprit*

*Pensez à prendre [la liste de vos motivations](#) à vous
libérer du tabac ainsi que de [l'eau](#)*

- *Prévoyez plusieurs fois par semaine du temps pour [marcher](#) (week end, heure de table, avant de rentrer le soir, ...). Pour [lâcher plus rapidement votre mental](#), observez autour de vous en vous posant la question : [qu'est ce qui est agréable ?](#) Puis [ressentez](#) dans votre corps la [sensation](#) que cela vous procure. C'est magique.*
- *[Bloquez](#) dans votre [agenda](#) des moments pour vous ressourcer par des [promenades](#) en pleine [nature](#) (seule, avec les enfants, des amis, ...), des moments pour écouter des [relaxations](#) guidées plus longuement que celles du matin et du soir, des moments pour vous [détendre](#), pour vous occuper de vous... Ce temps passé à votre bien-être vous permettra de vous sentir beaucoup mieux et de remplacer certaines habitudes pas très 'enrichissantes' par d'autres habitudes qui vous redonneront la [pêche](#). Dites vous que mieux vous vous sentirez, mieux [votre journée se passera bien](#).*
- *Faites des [pauses stop](#) plusieurs fois pendant la journée (Audio Pause S2 Cerveau/Coeur – exercice à la 13e minute)*
- *[Ecrire](#) : Faites des [listes to do](#)
Prenez du temps pour écrire ce que vous ressentez pendant cette période, les points positifs, les points compliqués, écrire est vraiment une 'thérapie' (voir article Blog : le pouvoir de l'écriture)*
- *Faites une routine du matin différente pour le we si vous pouvez y consacrez plus de temps*
- *Ne vous [culpabilisez pas](#) si vous n'avez pas respecté toutes vos routines, toutes vos listes to do. Dites vous que vous en avez beaucoup plus fait que si vous ne les aviez pas écrites !*
- *Pour les personnes ouvertes à la spiritualité, aux pouvoirs de l'énergie, à l'existence de l'âme, le grand Moi, ... vous trouverez différentes pratiques à la page [Soins Energétiques](#)*

