

Je suis une pro des résolutions et des routines. Je peux aussi t'assurer que depuis que je les pratique elles ont leur place dans mon quotidien et contribuent réellement à lancer ma mise en route et ce chaque matin depuis bien des années. J'aime aussi le changement et du coup pour ne pas me lasser je teste périodiquement de nouvelles techniques et rituels.

Je te propose aujourd'hui **3 suggestions** toutes simples, qui ne demande aucun pré-requis, à faire dès le réveil et avant le petit déjeuner pour être bien dès le matin.

- Respirer en conscience
- Penser positif
- Boire au réveil

### **Exercice « physique » : je respire profondément ( quel effort ☐ )**

La respiration profonde donne de l'énergie et fournit plus d'oxygène au reste de l'organisme. Elle favorise la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation. Tu peux faire cet exercice n'importe où, n'importe quand sans modération.

**Action :** allongé ou assis au bord du lit, les pieds bien à plat au sol (si assis)

1. Prend une inspiration lente et profonde, par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq.
2. Inspire profondément en gonflant d'abord ton ventre, puis ta poitrine, pour que l'air pénètre profondément dans tes poumons, en comptant jusqu'à 4
3. Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept (si pas possible essaie avec 5 expirations, l'idée étant que l'expire soit plus longue que l'inspire)

A répéter trois ou quatre fois. Tu sentiras la tension s'en aller et ton corps se détendre.

### **Pensée positive : je pense positif**

J'empêche le négatif de me prendre de l'énergie. Je suis motivé pour me faire du bien. Les pensées négatives, récentes ou stockées agissent comme des poisons dans l'organisme. Le mental s'en sert pour sans cesse ruminer et notre corps s'épuise.

**Action :** allongé de préférence

Allongé sur le dos dans mon lit, je prends le temps de m'étirer comme un chat tout en douceur.

Je prends 3 minutes et je choisis de voir tout ce que je peux apprécier autour de moi et dans ma vie, en ce moment et de façon générale.

*Exemples de gratitude pour*

Le fait d'Être en vie

Le fait d'avoir bien dormi et de me sentir reposé

La chance d'avoir ce magnifique appartement

Vivre dans l'abondance

Avoir un conjoint, partenaire, des enfants

**Alimentation : je m'hydrate au réveil**



J'éveille mes organes en douceur en les hydratants. Mes organes digestifs sont normalement au repos durant le sommeil et ont besoin eux aussi, d'un démarrage en douceur.

**Action :**

Je m'offre pour démarrer ma journée un bol d'eau tiède (chaude pas plus que 60° ) avec une cuillère à soupe de jus de citron ( selon ton goût).

Pour quoi tiède mon eau ? La chaleur favorise le démarrage de la vésicule biliaire à cette heure de la journée. Le citron est un antiseptique, antioxydant et riche en vitamine C.

Pour installer de nouvelles habitudes et de bonnes bases quant il s'agit de se faire du bien, il te faut faire des petits pas et les répéter durant au moins 21 jours.

Donne toi l'espace nécessaire, teste durant 1 semaine, observe toi avec bienveillance... et humour.

Ca va peut-être être du genre : "J'avais pourtant décidé de commencer ce matin" grrr !!!  
Regarde ce qui te retient, derrière quelle excuse te caches-tu pour t'empêcher de prendre ce temps pour toi ?

Je me réjouis de te lire et d'avoir de tes nouvelles. N'hésite pas à me partager ton expérience.

A vendredi prochain.

Wendy G.