Mes 7 rituels matinaux préférés

POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

Zéro écrans

Pour démarrer la journée en douceur et sans stress, je prends le temps de me réveiller loin des écrans (téléphone, télévision, ordinateur, tablette). Cela ne me gêne plus de m'endormir sans et de me réveiller sans, au contraire. Je sais que j'aurai tout le temps de les regarder dans la journée.

Prendre le temps de dire merci

Depuis 4-5 ans, je tiens un journal de gratitude quotidien qui me permet de dire merci pour tout ce que je vis, d'écrire mes intentions pour la journée et d'écrire une affirmation positive. C'est selon moi LA pratique qui m'a le plus aidé à devenir plus positive dans la vie et au quotidien.

Ecrire

Lorsqu'on se lève le matin, on a souvent un milliard de pensées qui nous passent par la tête, notamment celles en lien avec ce qu'il va se passer dans la journée. Prendre le temps d'écrire ce qui nous passe par la tête permet de "vider son cerveau" et fait beaucoup de bien.

Visualiser la journée de manière positive

La visualisation positive est une technique de plus en plus répandue, d'abord utilisée par les sportifs de haut niveau notamment. Il s'agit de s'imaginer atteignant ses objectifs. Dans le quotidien, on peut prendre quelques minutes pour s'imaginer en train de vivre une belle journée.

Prendre un bon petit déjeuner

Si tu as de l'appétit le matin, c'est parfait pour prendre un bon petit déjeuner avec des choses que tu aimes manger et qui te font du bien. Il faut environ 20 minutes à l'organisme après le réveil pour que l'appétit arrive, ce qui te laisse le temps de préparer un super petit déj.

Lire

C'est sans doute pour moi une des manières les plus positives de commencer sa journée. Se plongeant dans un livre qu'on aime, en particulier un livre de développement personnel est extrêmement motivant et inspirant.

Prendre soin de soi et de son apparence

C'est important d'avoir une bonne image de soi. C'est aussi motivant pour le reste de la journée et agréable lorsqu'on se sent bien.

Méditer

On le sait tous. Méditer régulièrement a de nombreux bienfaits notamment sur la santé. Je t'invite à aller lire mon article au sujet de cette pratique que mon blog annagrondin.fr