



## La Petite routine du matin au réveil

Lors de ton réveil, tu as peut-être déjà des pensées qui commencent à affluer concernant la journée qui démarre ? Ou bien tu te sens fatiguée ? ou pas au top ? Et même si tu te sens le contraire de tout ça, eh bien rien ne t'empêche de maintenir, d'entretenir ce bien être dès le matin aussi bien dans ton corps que dans ton cerveau !

Pour bien commencer ta journée, **boire un grand verre d'eau au réveil** permet de réhydrater ton corps et ton cerveau, ramène de l'énergie dans tes organes qui n'ont pas été hydrater durant ton sommeil.

### Ta pensée du matin

Pour entrer dans une meilleure journée, c'est émettre **le désir à ton cerveau** de la vivre réellement cette merveilleuse journée !

Pour ce faire, dès ton réveil, je t'invite à prendre 3 grandes respirations et à chacune d'entre elles répéter la phrase suivante : « Merci d'être là ce matin, je choisis de vivre une belle, merveilleuse journée » avec un sourire sur ton visage ou en te visualisant avec le sourire, ou être dans un état positif ou tout simplement ramener un souvenir d'une belle journée que tu as vécu et revivre les ressentis, les émotions de cette belle journée.

Le cerveau ne faisant pas la différence entre le réel et l'imaginaire, en mettant un sourire sur ton visage, ton cerveau va libérer la biochimie des hormones du plaisir, de la gaieté qui te permettront de bien démarrer la journée.

### Ton étirement du matin

Puis ensuite, je t'invite à prendre le temps d'étirer ton corps pour lui permettre de

- Se réveiller en pleine conscience
- Stimuler la circulation sanguine
- Ramener de l'énergie pour entrer dans l'action en douceur

Je t'invite à pratiquer **l'étirement du papillon**. Celui-ci va te permettre d'ouvrir les hanches et de libérer tes lombaires.

Allonger dans ton lit sur le dos, les bras le long de ton buste, fléchis tes genoux. Mets tes pieds tes plantes de pieds l'une contre l'autre et amène tes cuisses le plus près de ton matelas tout en tournant la tête à gauche puis à droite.



### Ou bien si tu préfères :

En position debout, mets tes pieds parallèles dans l'alignement de ton bassin, penche-toi en avant très lentement les mains en direction des pieds, comme si tu voulais les toucher. Enroule ta tête en ayant les bras détendus vers le bas. Puis tu laisses ton dos s'arrondir de manière que chacune des vertèbres se déroulent. La respiration est normale tout au long de l'étirement puis tu remontes ton buste doucement, en déroulant chacune des parties de ton corps.

N'oublie pas pendant et après chaque temps de prendre quelques instants pour ressentir ton corps, prendre conscience de chaque muscle, chaque articulation dans le mouvement et l'immobilité.

Petit conseil : ne te juge pas, tu fais de ton mieux avec le corps que tu as à l'instant présent.

Bon et doux réveil !