

Moi D'abord

Veillez penser de votre routine matinale : CARPE DIEM

<https://moidabord.ca/blogs/bien-etre/routine-matinale>

Routine matinale : ces habitudes qui vont t'aider à bien démarrer la journée!

On est nombreuses à avoir une petite routine matinale mais elle ne ressemble pas toujours à celle qu'on aimerait avoir!

Si toi aussi tu es du genre à appuyer sur le bouton "snooze" de ton cell à plusieurs reprises, sauter le déjeuner, attraper les premiers vêtements qui te tombe sous la main et te brûler en voulant boire ton café trop vite, on a pensé à quelques astuces pour t'aider à instaurer une routine matinale digne de ce nom!

Le "Miracle Morning"

L'idée de la routine matinale est devenue de plus en plus populaire ces dernières années grâce à Hal Helrod et son "Miracle Morning".

Ce qu'on entend souvent à propos de ce livre, c'est qu'il faudrait se lever à 5 heures du matin pour avoir **une vie épanouie et pleine de succès**. Or, l'auteur donne surtout des clés pour démarrer **la journée du bon pied** tout en améliorant son bien-être jour après jour.

Au nombre de 6, ces clés sont appelées "**SAVERS**" : Silence, Affirmation, Visualisation, Exercice, Lecture (Reading), Écriture (Scribing) et ne prennent pas plus de 5 à 10 minutes chaque.

On te propose de passer en revue ces étapes avec quelques astuces pour les mettre facilement en place dès demain matin!

1 - Se réveiller en douceur

La première étape de la routine matinale présentée par le "Miracle Morning" est le silence. Cela permet de **se réveiller** en douceur à travers une étape calme comme la méditation.

Il existe aujourd'hui des applications qui permettent de **s'initier à la méditation** pour démarrer cette nouvelle habitude facilement. Les applications Rose Buddha et Petit Bambou sont en français et proposent une version gratuite de quelques méditations, l'idéal pour démarrer!

2 - Se parler gentiment

Une routine matinale épanouissante passe ensuite par apprendre à se parler gentiment. Cela se fait à travers les affirmations. Les affirmations sont des phrases positives à te répéter (à voix haute dans l'idéal) sur la personne que tu souhaites devenir. Cela peut ressembler à **"je suis capable de réussir tout ce que j'entreprends"** ou **"je me trouve belle et m'accepte telle que je suis"**. On a rédigé un article qui t'explique plus en détails

comment mettre en place les affirmations avec un document de 50 affirmations positives à télécharger!

3 - Imaginer le meilleur

Autre habitude à intégrer dans ta routine : la visualisation! Cette technique, mise en œuvre par de nombreux sportifs, consiste à t'imaginer en train de réaliser tes objectifs en essayant le plus possible de ressentir les émotions comme si tout était réel.

Par exemple, si tu as une entrevue pour un nouveau job dans une boîte, imagine toi te rendre à cette entrevue, que tout se passe bien, que tu arrives à être convaincante et qu'on te rappelle pour t'annoncer que tu es prise. Imagine la joie, la fierté, la sensation d'accomplissement,...

En t'entraînant quotidiennement à cet exercice, ton esprit sera conditionné pour la réussite!

4 - Réveiller son corps

La 4e étape d'une routine matinale à la "Miracle Morning" est l'exercice!

Cela peut consister à aller courir 30 minutes ou te rendre au gym près des chez toi pour un cours matinal... mais quelques exercices chez toi suffisent!

Si à ce moment de ta routine matinale, tu n'as toujours pas réussi à sortir de ton lit, on a la solution parfaite avec un entraînement pour les abdominaux à réaliser entièrement au lit! Retrouve les explications de chaque exercice juste ici.

Si tu as réussi à sortir de ton lit et que tu as moins de 10 minutes à accorder à ton entraînement, pas de problème! Il existe l'application

"Seven - 7 minutes d'exercices rapides à la maison" et qui permet de réveiller ton corps et démarrer la journée de façon dynamique.

Tu peux également opter pour une mini séance de yoga, avec cette vidéo de yoga matinal de 10 minutes, ou celle-ci, qui se fait au lit!

5 - Apprendre de nouvelles choses

Il est parfois difficile de trouver du temps pour lire, surtout lorsqu'on est happée par son cell et des applications comme Instagram.

En intégrant quelques pages de lecture à ta routine matinale, tu viendras à bout de ce roman que tu n'as jamais fini ou tu apprendras de nouvelles choses grâce à un livre de croissance personnelle.

Si tu es en manque d'idées lectures de croissance personnelle, tu peux trouver de l'inspiration sur les réseaux sociaux

6 - Se fixer des objectifs pour la journée

Mettre au clair tes idées, dès le matin, permet à la fois de mieux organiser ta journée mais aussi de te libérer des petites choses qui te tracassent.

Choisis un joli journal dans lequel écrire chaque matin tes objectifs, tes pensées ou les choses pour lesquelles tu es reconnaissante!

Maintenant, regarder votre liste des verbes pronominaux et redresser votre propre routine en utilisant au moins 10 verbes pronominaux.