

✧ 5 clés de la morning routine ✧ ✧ pour rayonner chaque jour ✧

Les ingrédients essentiels :

BOUGER

Pour réveiller et ressentir ton corps

Je te conseille vivement une pratique vivifiante *comme 10 min: yoga/étirements/cardio (moyenne intensité)...*

SOURIRE

Pour raviver ta joie de vivre.

Indispensable, dès le réveil et devant le miroir.

RESPIRER

Pour évacuer pensées envahissantes & tensions

Prends quelques grandes respirations par le ventre en pleine conscience (c'est comme une mini méditation)

T'HYDRATER

Pour finir le nettoyage nocturne et passer le système cardiovasculaire en mode actif.

Avant la boisson chaude que l'on aime tant : le grand verre d'eau n'est pas qu'une option !

TE RECENTER

Pour te concentrer sur TOI, ton corps et tes objectifs

C'est la clé différenciante !

Les pratiques les plus puissantes étant : visualiser ses objectifs, répéter des affirmations positives, dessiner, écrire ou encore se procurer un auto-massage,

**Prendre du temps pour soi, ses passions
et objectifs, dès le réveil confère
énergie et confiance en soi.**

Alix Aubry

✧ Je crée MA morning routine ✧ ✧ pour rayonner chaque jour ✧

*J'accommode la recette à ma sauce,
en complétant après les "...":*

JE BOUGE

Ce que j'ai vraiment envie de faire tous les jours et qui fait du bien à mon corps :

...

JE SOURIS

A moi, à ma vie, à ...

JE RESPIRE

Je respire paisiblement pour évacuer ...

et j'observe les pensées intruses sans y accorder la moindre importance.

JE M'HYDRATE

Je bois tranquillement un grand verre d'eau pour remercier mon corps de ...

JE ME RECENTRE

Mon objectif de vie / de l'été (je le répète et le visualise) = ...

J'écris pensées/envies du moment présent = ...