

*Bien Etre en Cours*



# **LES 6 PILIERS D'UNE JOURNEE QUI DECHIRE**





## **INTRODUCTION**

Et si chaque jour était un nouveau jour merveilleux, empli de nouvelles aventures, de rencontres opportunes ? Imaginez une journée où tout se déroule comme sur des roulettes, où tous les événements, même inattendus passent comme une lettre à la poste, une journée où vous arrivez à gérer facilement ce qui habituellement vous cause stress, migraines et aigreurs d'estomac.

Imaginez que quoi qu'il arrive lors de cette journée, rien n'atteigne votre moral à toute épreuve, vous continuez de voir le verre à moitié plein, rien n'entame votre optimisme.

Visualisez-vous en train de vous lever avec entrain, avec l'impatience des grands jours, avant-même que votre réveil se déclenche.

C'est exactement ce que je vis depuis plus de 3 ans et que j'ai aujourd'hui envie de partager avec vous.



## *Sommaire*

<i>INTRODUCTION</i>	<i>2</i>
<i>JE ME PRESENTE</i>	<i>4</i>
<i>1. CHANGER SA CONCEPTION DU REVEIL</i>	<i>7</i>
<i>2. SE REAPPROPRIER SON DEBUT DE JOURNEE</i>	<i>11</i>
<i>3. SECOUER SON CORPS</i>	<i>16</i>
<i>4. STIMULER SES NEURONES EN 15 MINUTES</i>	<i>19</i>
<i>5. BICHONNER SON PETIT DEJEUNER</i>	<i>24</i>
<i>6. UNE BONNE JOURNEE SE DEMARRE... LA VEILLE !</i>	<i>27</i>
<i>PAS DE PANIQUE : UN PAS APRES L'AUTRE</i>	<i>28</i>



## Je me présente

Bonjour, je m'appelle Caroline.

Pendant longtemps j'ai eu la sensation de courir tout le temps, de jongler entre le boulot et ma vie de famille, de ne pas avoir le temps de m'occuper de moi, de me poser.

J'en avais marre de subir des périodes de stress intense, avec une activité professionnelle tellement tendue, une semaine de travail si épuisante que j'étais claquée le soir au moment de m'occuper des enfants et complètement crevée le week-end, que j'utilisais à récupérer de la semaine.



### *Ça vous parle ?*

Insatisfaction sourde, sentiment de ne pas être à votre place, de vous ennuyer, de mener une vie qui ne nous correspond pas... il doit exister quelques chose d'autre, mais quoi ?

Ces questions ont longtemps hanté mon esprit, et ont fait ressortir un besoin de restructurer ma vie, d'avoir un autre rythme. Et à un moment, je me suis dit :

**Hey ! Mais c'est pas ça la vie !**

Ce rythme ne me convient pas du tout. Déjà, j'en ai marre d'être en mode "speed" dès le matin, de faire accélérer les enfants pour déjeuner, se préparer, partir à l'école, se garer vite, marcher vite... Et arriver au boulot avec la sensation d'avoir déjà accompli une partie de la journée alors qu'il n'est même pas 9h !

### *Laissez-moi vous raconter l'histoire de ma prise de conscience :*

Nous sommes le 23 décembre 2016

Ce jour-là, je ne me sens pas en grande forme, on va appeler ça de la "mélancolie". J'ai pourtant toutes les raisons de me réjouir : toute la famille allait se réunir le lendemain chez nous pour fêter Noël, enfants, petits-enfants et grands-parents. Nous sommes tous en forme et impatients. Mais je ne suis pas dans cet état d'euphorie. Je décide d'aller faire un tour à la FNAC à côté de chez moi, histoire de me changer les pensées en explorant les rayons livres. Au rayon développement personnel, je tombe sur le livre Miracle Morning d'Hal Elrod. J'en ai déjà entendu parler, je me mets à lire la quatrième de couverture:



*"Quel est le point commun entre Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice de Vogue, ou Tim Cook, aux commandes d'Apple ? La réussite ? Certainement. Un emploi du temps de ministre ? Aussi. Mais surtout un secret jusqu'ici bien gardé, et lumineux une fois révélé. Toutes ces personnalités ont l'habitude de **se lever avant l'aube**, et d'entamer leur journée par **une à deux heures rien qu'à eux**. Un temps pour faire du sport, méditer, se cultiver, s'aligner sur ses objectifs de vie. Devenir meilleurs en somme !"*

Arrive à ce moment là un autre client qui me dit *"ce livre est génial, ma femme et moi nous y sommes mis, ça a changé nos vies"*.

Je suis perplexe, se lever 1 à 2 heures avant mon réveil habituel ??? Mais c'est fou ! C'est ce que je lui demande et il me répond *" A vous de voir combien de temps il vous faut, déterminez vous-même la durée de ce moment, mais allez-y"*.

Et il s'en va... Je continue la lecture du résumé :

*" Se lever tôt d'accord, mais comment et pour quoi faire ?*

*Avant 8h impérativement, et d'un bond.*

*En ayant déterminé les objectifs à atteindre durant ce "supplément de vie".*

*En profitant de ce moment calme pour faire silence, énoncer des affirmations, méditer, faire du sport, écrire, lire : une routine en 6 temps qui vous sera bientôt indispensable".*

Et là, le mot me frappe : commencer sa journée par un moment calme, du **Silence** !

Mais oui, c'est exactement ce qu'il me faut pour contrer le tumulte du reste de la journée, un moment à moi où personne ne m'interpelle. Et comme je crois beaucoup aux signes, je décide de suivre l'avis de ce client pour qui ce livre a changé sa vie.

### ***Le 1<sup>er</sup> pas vers un changement de vie est une Décision.***

Aujourd'hui, plus de 3 ans après, **ma vie a complètement changé**, je me suis réapproprié **ma journée**, et oui, je me lève plus tôt qu'avant, et non, je ne suis pas plus fatiguée , au contraire !

Savoir que nos habitudes ne nous conviennent plus est un 1<sup>er</sup> pas, mais qu'est-ce qui va nous convenir ? De quoi avons-nous besoin exactement ?

Pour moi, cela a été de mettre le réveil assez tôt pour me lever avant le reste de la maisonnée, de façon à avoir **assez de temps et de calme** pour profiter pleinement du moment.

Prendre conscience que nous avons la **maîtrise de notre début de journée** est un grand pas, car l'état d'esprit de la matinée a un **impact puissant** sur la façon dont se déroulera le **reste de la journée**.

*1. Changer sa conception du réveil*



**RÉVEILLE-TOI CHAQUE MATIN  
AVEC L'ESPOIR QUE QUELQUE CHOSE  
DE MERVEILLEUX VA SE PRODUIRE**



## 1. Changer sa conception du réveil

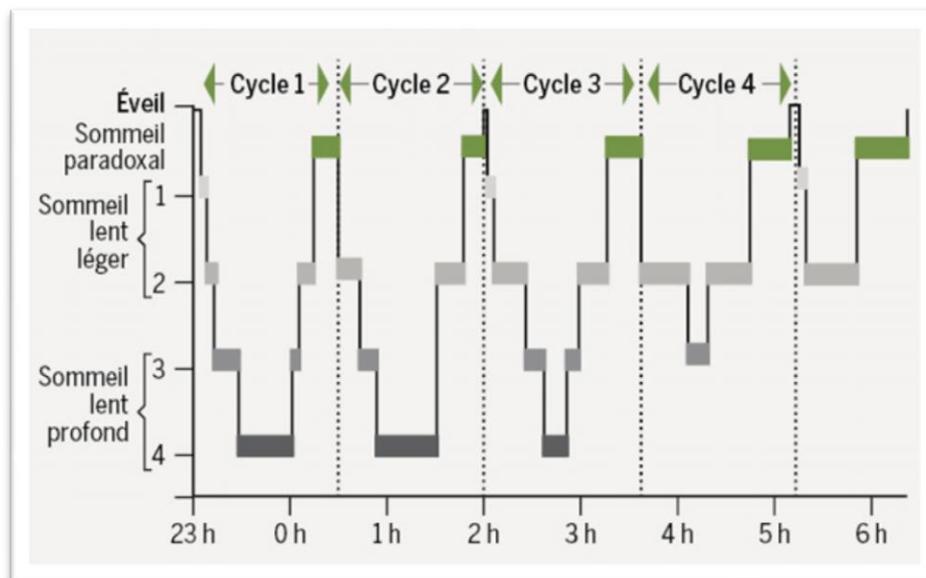
Comme on donne de la nourriture de qualité à son corps pour lui redonner de l'énergie physique, un bon carburant pour notre esprit est également nécessaire pour qu'il fonctionne de manière optimale, pour que notre énergie mentale et spirituelle soit également qualitative.

Bien dormir et réduire le stress font augmenter la qualité de notre énergie.

### Cultiver son sommeil

Notre sommeil est composé de différents stades : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, le sommeil très profond. Un cycle complet dure environ 90 minutes, 3 à 5 cycles vont se succéder pendant la nuit.

Le diagramme ci-dessous est un hypnogramme qui montre la succession des cycles de sommeil et les différents stades.



1. Source : Dubuc B. *nos différents sommeil*. Centre de recherche de l'institut Douglas et Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies.

A chaque fin de cycle, on "remonte" en sommeil paradoxal, proche de l'éveil.



Lorsque votre réveil sonne en phase de sommeil profond, vous avez beaucoup de mal à émerger, votre esprit est embrouillé. Si vous vous réveillez au moment où vous "remontez" en sommeil léger, et même mieux en sommeil paradoxal, votre réveil est beaucoup plus facile. Faites le test : combien de cycles de sommeil enchaînez-vous après votre endormissement ?

Pour résumer :

- 4 cycles de 90 minutes = 6 heures
- 5 cycles = 7 heures 30

Essayez de vous coucher à temps pour avoir ces 4 ou 5 cycles de sommeil, de façon à vous réveiller à la fin du dernier cycle.

## *Je vais vous confier un secret ...*

Votre première pensée au réveil est généralement la même que celle avec laquelle vous vous êtes endormi !

Eprouver le désir de se réveiller chaque matin va réellement vous faire changer de vie !

La clé de pour avoir envie de se réveiller est de ... **le décider** la veille !

A faire la veille : s'endormi avec l'idée qu'on va se réveiller plein d'énergie et d'enthousiasme à l'idée d'attaquer la journée. Créez vous une attente positive qui va vous insuffler l'envie de vous lever le lendemain matin.

### Comment ?

Repensez à un jour où vous étiez impatient(e) de vous lever, peut-être pour un départ en vacances ou un grand événement ? La quantité de sommeil ne vous dérangeait pas à ce moment-là, vous aviez hâte de vous lever. Dans ce cas, vous ouvrez les yeux, rejetez la couette et bondissez hors du lit !

Et si tous les matins pouvaient se passer ainsi ?





## **Debout !**

Sortir du lit avec un seul but , non pas parce qu'il le faut mais parce que vous le souhaitez sincèrement.

Dès que le réveil sonne, levez-vous ! Pas la peine d'attendre la répétition de la 2<sup>e</sup> sonnerie, pour ne surtout pas se rendormir. Cinq minutes de sommeil supplémentaire ne vous seront pas bénéfiques car vous n'aurez pas le temps de retomber en sommeil profond et reposant.

Vous avez du mal à vous lever à la 1<sup>ère</sup> sonnerie ? Eloignez le réveil à l'autre bout de la pièce, cela vous obligera à vous lever !

Si vous avez bien effectué votre rituel d'endormissement, vous constaterez que votre réveil en sera facilité !



### ***SLEEP CYCLE***

Pour vous aider : l'application Sleep cycle installée sur votre téléphone ou votre tablette (en mode avion évidemment !) permet de mesurer votre sommeil tout au long de la nuit. Une fonction de réveil permet de déclencher le réveil de façon automatique lorsque vous arrivez dans une phase de sommeil très léger. Vous réglez simplement l'intervalle dans lequel l'application doit vous réveiller : 15, 20, 30 minutes, et une heure maximale pour ne pas rater le réveil !

## *2. Se réappropriier son début de journée*





## 2. Se réappropriier son début de journée

Même si votre journée va être bien remplie, le moment entre le réveil et le démarrage du boulot est un moment sur lequel vous avez une influence. Vous pouvez décider de le passer à regarder les informations en prenant votre petit-déjeuner ou de vous lever à la dernière minute et partir directement travailler. Mais vous pouvez aussi décider d'en faire un **moment privilégié** qui va vous servir à préparer votre journée et à être plus serein face aux événements et difficultés qu'elle peut vous réserver.

Ce moment avant le démarrage de la journée est le moment idéal pour prendre le temps de faire ce que vous ne pouvez pas faire le reste de la journée : du temps pour vous.

### Réveiller son mental en 3 étapes

Vous allez tout d'abord aérer votre mental et lui donner du bon carburant.

#### 1<sup>ère</sup> étape : Silence

Le but est d'apaiser son esprit, sans penser à autre chose. C'est le moment de pratiquer une activité comme la méditation. Alors, au début, on ne sait pas forcément s'y prendre : comment arrêter de penser ? Difficile quand on a un cerveau qui va à 200 à l'heure. Je vous rassure, les pensées sont toujours là, mais lorsqu'elles viennent, on les repousse gentiment, à plus tard....

Heureusement, il existe des aides pour les débutants : on commence souvent par des méditations guidées. Il y a des applications gratuites très bien faites. J'ai utilisé pendant longtemps **Petit Bambou**, j'ai même pris un abonnement pendant 1 an, pour explorer différents thèmes de méditation. L'application **Mind** est très sympa aussi. **Deepak Chopra**, un médecin, conférencier et écrivain indo-américain, offre très régulièrement aussi des séries de 21 jours de méditation. Une fois que vous avez pris le rythme des méditations guidées, vous pouvez passer à des méditations "libres". Une séance de méditation guidée dure entre 10 et 15 minutes, voire plus pour certaines. La méditation libre est ... libre !

Depuis quelques temps, je pratique également la cohérence cardiaque, une technique de respiration qui apporte un sentiment d'apaisement. Cela me prend 5 minutes et suffit à m'apporter la sérénité attendue même si cela ne remplace pas la méditation qui apporte un sentiment d'ouverture d'esprit.



## 2e étape : Affirmations

Cette phase se prépare au préalable. Le principe est de répéter à voix haute votre résolution, ce qui vous tient à cœur, que ce soit au long terme mais aussi pour la journée. Pour définir votre ou vos affirmations, prenez du temps. Je vous conseille d'abord, au début, de consacrer ce temps à cerner exactement ce que vous avez envie/besoin d'affirmer. Cela peut concerner un renforcement de votre confiance en vous, de certains traits de caractère. A force de les répéter, vous inculquez à votre esprit une nouvelle façon de penser.

Cela peut aussi concerner un projet de vie, un changement que vous souhaitez pour vous, peut-être professionnel. Identifiez précisément ce que vous voulez, écrivez-le en une phrase simple que vous allez relire tous les jours. Vous pouvez aussi vous servir de ce moment d'affirmations pour vous positionner sur un moment de votre vie familiale.

Une fois votre/vos affirmation (s) écrite(s), prenez 2-3 minutes chaque jour pour les répéter à voix haute.

### Comment créer vos affirmations :

Cernez ce que vous souhaitez exactement et exprimez ce que serait votre idéal, dans tous les domaines de votre vie, ou seulement dans le domaine dans lequel vous souhaitez progresser : relationnel, familial, professionnel, finances, santé, amour, spiritualité...

Pourquoi vous souhaitez cela : prenez le temps d'être clair avec vous-même, il n'est pas question de faire plaisir à quelqu'un d'autre mais bien à vous, donc posez-vous la question du pourquoi ?

Quelle meilleure version de vous-même souhaitez-vous découvrir et que vous engagez-vous à faire pour obtenir ce que vous souhaitez ?

Vous pouvez aussi ajouter une citation qui vous inspire.

Exemple d'affirmation sur la santé physique :

"Je souhaite améliorer naturellement la circulation dans mes jambes afin de me sentir mieux et d'éviter les traitements médicamenteux. Je m'engage pour cela à faire une séance de sport de 10 minutes chaque jour avant le petit-déjeuner et à aller marcher 20 minutes à l'heure du déjeuner. *Un pas à la fois me suffit* – Gandhi

*Mon affirmation en ce moment*

*Je suis déterminée à vivre de mon activité de conseil/coaching afin d'être en phase avec ma mission de vie qui est d'aider les gens à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. Pour cela, je me forme chaque jour par la lecture, l'écriture, la formation Web et la formation coaching.*



### 3e étape : Visualisation

Ce moment consiste à visualiser le futur, à s'imaginer lorsqu'on sera arrivé à ce qu'on veut. Directement en lien avec les affirmations, le mieux est de le faire à la suite. Projetez-vous dans votre idéal, vos désirs les plus profonds, voyez et **ressentez par vos 5 sens** votre situation idéale. Imaginez cette situation et projetez vous en train de réaliser et apprécier les actions nécessaires qui vont vous y mener !

Si je reprends l'exemple ci-dessus, visualisez-vous en meilleure santé, en train de faire votre marche quotidienne, le son des oiseaux qui chantent, l'odeur de la nature, le crissement des cailloux ou des feuilles sous les pieds, le goût de l'eau désaltérante après la marche, le bol d'air frais que vous aurez pris avant de continuer votre journée...

Vous pouvez aussi utiliser la technique de la visualisation pour anticiper une situation difficile ou encore jamais vécue : une réunion dans les jours à venir que vous appréhendez particulièrement, ou un évènement spécifique. C'est ce que j'ai fait pour me projeter dans une course de trail running de 30km que je n'avais encore jamais faite. Vous pouvez découvrir dans cet article comment je me suis préparée et comment je me suis servi de la visualisation : <https://bien-etre-en-cours.fr/un-trail-de-30km/>



De nombreuses personnalités pratiquent la visualisation, je cite Will Smith : « *Si je veux le faire, c'est fait. C'est fait à la seconde où j'ai décidé que cela devait être fait. C'est déjà fait, maintenant il faut juste attendre et voir ce que ça donne.* »

#### *Pour aller plus loin : le tableau de visualisation ou visualisation board.*

Elaborer ce genre de tableau va vous servir à vous imprégner de vos objectifs de manière visuelle. Définir ses objectifs, rechercher des images, photos, citations ou autres éléments inspirants vont déjà activer une dynamique qui va vous forcer à mieux définir vos objectifs. Réaliser ce tableau pour ensuite le voir quotidiennement va participer à ancrer dans votre inconscient ce qui vous tient à cœur de façon à ce que vos actions quotidiennes participent à l'atteinte de cet idéal. Pour avoir plus de détails sur la réalisation de ce tableau, je vous propose d'aller voir à cet endroit : <https://bien-etre-en-cours.fr/tableau-de-visualisation-en-6-etapes/>



## *En pratique*

Après avoir répété à voix haute vos affirmations, asseyez-vous bien droit dans votre canapé ou le lieu que vous avez choisi, fermez les yeux et respirez lentement et passez 5 minutes à imaginer votre journée idéale dans votre nouvelle situation ou en train de réussir sereinement le projet ou la réunion difficile.

Affirmations et visualisation vont **doper votre programmation inconsciente** pour vous mener vers votre idéal.

Ces exercices quotidiens vous permettent d'aligner vos pensées et vos sentiments avec votre vision.

*" Voyez les choses comme vous souhaiteriez les voir  
et non comme elles sont"*

*- Robert Collier -*

### *3. Secouer son corps*



### 3. Secouer son corps

Pratiquer une activité physique dès le matin permet de réveiller le corps et de lui influser une **dose d'énergie** qui va perdurer longtemps : augmenter sa fréquence cardiaque permet de **faire circuler le sang et remplir ses poumons d'oxygène**. Quelques minutes suffisent, il n'est pas nécessaire de pratiquer pendant un heure !

Nous avons tous des besoins différents et une approche différente de l'exercice physique. Pour certains, il sera nécessaire d'aller à la salle de sport, ça tombe bien, elles ouvrent tôt. Pour d'autres, une séance de yoga matinal sera très efficace.

Pour ma part, j'aime varier car je me lasse vite. Donc j'alterne les types de sport. J'ai aussi constaté que ma pratique s'adaptait à la saison : en été, j'ai plus tendance à sortir courir tôt, le matin, une séance de 30 minutes suffit lorsque le soleil est levé à 6h30, alors que je ne suis pas du tout inspirée pour sortir à cette heure-là en hiver !

#### Mon " rituel "de base" : comment se mettre en forme en 7 minutes ?

Inventée pour les personnes qui n'ont pas le temps de faire du sport, le 7 minutes work out est une routine très pratique basée sur un circuit d'exercices de 7 minutes et adaptable pour une pratique plus longue en enchaînant les tours.

Le principe est de faire 30 secondes de chaque exercice avec une récupération de 10 secondes entre chaque exercice. Cela vous prend un peu plus de 7 minutes, et vous pouvez enchaîner ce circuit 3 ou 4 fois selon votre temps et votre condition physique.

1 tour de 7 minutes est le minimum de base.





Vous pouvez aussi très bien intégrer des "défi 30 jours". Je vous conseille notamment le défi "30 jours de gainage" que je vous mets en images.

Explication : pour le jour 2, il s'agit de faire 3 fois 20 secondes de gainage suivies de 20 secondes de repos.

Simple à réaliser, il vous fera progresser selon vos capacités, et vous verrez vos progrès !

Il existe également d'autres exercices physiques que vous pouvez pratiquer chez vous le matin, vous trouverez d'autres exemples dans cet article <https://bien-etre-en-cours.fr/jpeux-pas-faire-sport-jai-confinement/>.

La Planète Trail **Défi GAINAGE** La Planète Trail

1 Chrono MAX	2 3 x 20''/20''	3 2 x 30''/30''	4 3 x 30''/30''
5 5 x 20''/20''	6 Chrono MAX x 2 (1' de repos)	7 <b>REPOS</b>	8 5 x 30''/30''
9 3x45''/45''	10 2 x 30''/30'' 2 x 40''/40''	11 2 x 45''/45'' 3 x 50''/1'	12 2 x 40''/40'' 3 x 1'/1'
13 <b>REPOS</b>	14 Chrono MAX	15 4 x 25''/20'' 5 x 30''/30''	16 5 x 25''/10'' 5 x 30''/30''
17 2 x 50''/50'' 4 x 50''/40''	18 2 x 1'/1' 3 x 45''/45''	19 <b>REPOS</b>	20 Chrono MAX
21 6 x 30''/30'' 7 x 20''/20''	22 8 x 40''/1' 2 x 30''/30''	23 10 x 30''/30'' 2 x 40''/40''	24 12 x 40''/40''
25 <b>REPOS</b>	26 Chrono MAX	27 10 x 50''/50''	28 10 x 1'/1'
29 10 x 1'/30''	30 <b>REPOS</b>	31 Chrono MAX	

## Régularité !

La notion de base est la régularité : quel que soit le sport ou l'activité physique choisie, faites le chaque jour, de préférence le matin, pour bénéficier de cette énergie toute la journée ! Et si vous avez des séances de sport à mi-journée ou en fin de journée, tant mieux, ce sera un plus, mais ne négligez pas l'exercice du matin. Et au moins en intégrant cette séance dès le matin, vous ne pourrez pas avoir recours à l'excuse du "j'ai pas le temps" pour zapper la séance.

*" Ceux qui estiment ne pas avoir de temps pour l'exercice physique  
devront, tôt ou tard, trouver du temps pour la maladie"*

*- Edward Stanley -*

## 4. Stimuler ses neurones en 15 minutes

Photo de cottonbro





## 4. Stimuler ses neurones en 15 minutes

- **10 minutes de Lecture**

Tout ce que vous lisez influence vos pensées : vous pouvez programmer votre esprit !

Prendre quelques minutes chaque jour pour lire quelques pages d'un livre en rapport avec nos objectifs, un livre inspirant, qui va nous motiver, mais aussi nous cultiver, nous éclairer sur des aspects que nous ne connaissons pas. Les livres de développement personnel peuvent faire peur pour ceux qui ne sont pas habitués, mais ils sont tellement stimulants !

### Suggestions de lecture

- Alors en première lecture, je vous conseillerai le livre d'Hal Elrod [Miracle Morning](#) qui a complètement changé ma vie et qui va vous donner un éclairage supplémentaire sur votre **début de journée**.
- Je vous conseille également comme première lecture [Les 4 accords toltèques](#), de Miguel Ruiz, livre assez court. Si vous n'êtes pas croyant, ce qui est mon cas, faites abstraction du côté religieux, l'auteur nous livre les secrets **d'une vie sereine et d'un relationnel apaisé !**
- Vous pouvez aussi travailler votre **éducation financière**. Je vous recommande [Père Riche Père Pauvre](#), de Robet Kyosaki, un livre qui a révolutionné ma façon de voir le monde du travail.
- Si vous voulez vous éduquer sur le sujet de la **santé**, je vous propose les ouvrages du Dr Saldmann, notamment [Le meilleur médicament c'est vous](#), et celui de David Servan-Schreiber [Anti-cancer](#). Vous apporterez un autre regard à ce que vous mangez...
- Et si vous voulez passer un **bon moment, et partager en famille**, je vous conseille [3 kiffs par jour](#) de Florence Servan-Schreiber



Comme le dit Hal Elrod *"quoi que vous souhaitiez faire de votre vie, vous avez à votre disposition un nombre incalculable de livres vous disant comment y parvenir."*

Selon votre temps de lecture, prenez 10/15/20 minutes, mais lisez 10 pages minimum par jour. Le matin est un moment idéal car les mots et phrases auront le temps de résonner en vous tout au long de la journée, et peut-être même des sujets de débat autour de vous !

Ce temps de lecture favorise la réflexion et donne souvent lieu à des pensées inspirantes qui vont enclencher la phase suivante d'écriture.

N'hésitez pas à prendre des notes. Vous pouvez surligner, encadrer, écrire dans la marge, ou prendre des notes à côté, mais vous allez forcément tomber sur des passages intéressants, des idées à retenir, des actions à appliquer, donc ne vous retenez pas !

Je lis également le soir avant de m'endormir, mais à cette heure-là, ce type de lecture ne me convient pas du tout : soit cela met mon cerveau en ébullition, soit je m'endors sans avoir eu le bénéfice du processus de réflexion. Le matin est propice aux lectures inspirantes.



Image par StockSnap



## • *5 minutes d'écriture*

Après avoir lu quelques pages, ou même pendant, je me sens souvent inspirée, cette lecture m'amène des réflexions, et j'ai besoin de coucher par écrit toutes ces idées qui font la ronde dans ma tête. Le mieux est d'écrire dans un journal, 5, 10 minutes. Cela peut être un **journal physique** ou un journal écrit **sur ordinateur ou tablette** (cherchez sur votre store, il existe un tas d'applications pour tenir un journal).

Pour ma part, je préfère écrire à la main, dans un cahier de paperblanks car j'aime le papier et les livres, mais aussi les couleurs : j'utilise les feutres et je change de couleur tous les jours !

L'écriture est aussi un très bon moyen de **se vider la tête**, de faire sortir les nœuds qu'on se fait au cerveau, de manière à soulager son esprit et y voir plus clair. On peut y inscrire nos **projets**, nos **visions**, nos **actions à venir**, nos **rêves**, nos **inspirations** du moment, mais aussi les **obstacles**, les **blocages**... Les jours où vous êtes moins inspiré, revenez à la base : inscrivez simplement ce pour quoi vous éprouvez de la gratitude à ce moment-là.

Et si l'envie d'écrire un livre vous titille, pourquoi ne vous serviriez-vous pas de ces minutes d'écriture quotidienne pour vous y mettre ?

## *Mais combien de temps ça prend tout ça ?*

Je vous propose de programmer votre réveil 45 minutes plus tôt que votre réveil habituel. A vous de voir en fonction de votre heure de lever. Pour ma part, je ne suis jamais arrivée à mettre mon réveil avant 6h du matin. Un blocage psychologique (c'est bien, j'ai encore des choses à travailler...).

Pour une **méditation** efficace, comptez 10 minutes, puis 2 minutes pour lire à haute voix vos **affirmations** et 3 minutes pour la **visualisation**.

Pour l'**exercice physique**, le minimum est le 7 minutes work out, donc comptez 10 minutes en incluant l'échauffement, mais, selon vos capacités, vos besoins et votre temps, une séance de 20 minutes sera plus bénéfique.

**Lecture et écriture** : comptez 15 à 20 minutes. Si vous avez du temps de transport, profitez-en pour intégrer cette lecture dans les transports en commun, ou si vous conduisez choisissez la version audio du livre !



## Comment faire quand on a peu de temps ?

- Pour les journées où vous savez que vous allez courir toute la journée,
- Pour ceux et celles qui se sentent déjà submergé et se disent qu'ils n'arriveront jamais à intégrer un seul de ces éléments,

Ne zappez pas ! Appliquez la méthode en 6 minutes :

- **minute 1** : au réveil, baillez, étirez-vous et ... restez assis ! Au calme, en silence, dans l'instant présent de cette journée qui commence
- **Minute 2** : lisez à voix haute vos affirmations quotidiennes
- **minute 3** : fermez les yeux ou regardez votre tableau de visualisation si vous l'avez fait. Visualisez une journée qui se déroule parfaitement.
- **minute 4** : écrivez l'objet de votre reconnaissance, de votre fierté, les résultats que vous vous engagez à obtenir de cette journée
- **minute 5** : attrapez un livre de développement personnel et consacrez 1 minute à lire 1 à 2 pages. Vous apprendrez une nouvelle idée que vous pourrez intégrer à votre journée
- **Minute 6** : consacrez la dernière minute à bouger : courez sur place, lever de genoux, pompes, abdos, au choix, faites simplement augmenter votre rythme cardiaque.



JESHOOOTS.com

## *5. Bichonner son petit déjeuner*





## 5. Bichonner son petit déjeuner

Si vous faites partie de ces personnes qui n'ont pas envie de déjeuner au réveil, très bien, vous allez pouvoir commencer par les autres étapes pour vous mettre en appétit.

Vous n'avez peut-être pas la sensation de faim, mais votre corps éprouve quant à lui un besoin physiologique : après une nuit de jeun, il a besoin de se nourrir pour recharger ses "batteries" et être au top pour la matinée à venir. Un bon petit déjeuner permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, il aide à rester concentré.

### *En solo ou en famille ?*

Le petit déjeuner s'individualise de plus en plus, il n'est plus un repas collectif, contrairement au déjeuner ou au dîner. En famille, et lorsque les enfants grandissent, les horaires sont différents, parfois on se croise seulement. En tête à tête, seul avec ses pensées ou en famille, il permet de faire le point sur la journée à venir. Bon, parfois certains ne sont pas bien réveillés et il est dur de leur faire sortir autre chose qu'un "hummm", mais cela permet un premier contact avec le monde extérieur avant de sortir de la maison ! En effectuant les gestes des étapes précédentes, vous verrez que votre humeur ne sera plus la même au moment du petit déjeuner et que vous serez déjà alerte !

### Vous avez besoin d'un petit déjeuner équilibré !

Même si 4 personnes sur 5 prennent un petit déjeuner, en réalité, ce petit déjeuner est souvent trop riche en sucres (céréales, chocolat en poudre, sucre rajouté), ne contient pas assez de fibres et manque de protéines.

Il est donc peu rassasiant, favorise les coups de fatigue et la fringale de 11h du matin : 76% de la population ressent une sensation de faim à un moment de la matinée.

### *Composition du petit déjeuner équilibré :*

- **1 produit céréalier** : du pain complet ou des céréales. Attention à bien choisir vos céréales. Choisissez les complètes de préférence, sans sucres ajoutés. Les glucides complexes permettent d'apporter de l'énergie de façon progressive. Veillez à choisir des céréales qui ont une bonne quantité de fibres et de protéines. C'est ce qui va rassasier plus longtemps et éviter le grignotage de la matinée. La



plupart des marques de céréales très connues ne proposent pas assez de fibres ni de protéines, et peu de glucides complexes. On trouve souvent au rayon bio des céréales complètes, sans sucre ajouté, mais vérifiez quand même leur teneur en fibres et protéines, le bio ne garantit pas la qualité nutritionnelle !

Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Parce qu'elles sont très grasses et sucrées, les viennoiseries doivent être consommées occasionnellement

- **1 produit laitier** : du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, pourquoi pas, une part de fromage. On peut aussi remplacer par des œufs, très bonne source de protéines au petit déjeuner. Pour ceux qui aiment le salé au petit déjeuner, la tranche de jambon est tout à fait acceptée ! S'il y a un aliment que je vous conseille **d'acheter bio**, c'est bien le lait, bon d'accord, les œufs aussi. En effet, le lait issu d'élevage bio bénéficie des bienfaits des vaches qui vont à la pâture chaque jour (et donc voient la lumière), qui mangent de l'herbe et des céréales naturelles et sont traitées sans antibiotique. Ce lait est moins gras et contient davantage d'oméga 3, de vitamines A, d'antioxydants et de vitamines E que le lait conventionnel.
- **1 fruit** : kiwi, orange, banane, pêche, pomme... à chaque saison, votre préférence. En compote sans sucres ajoutés, en jus pressé ou en 100 % pur jus. Ils vont nous apporter **les fibres** nécessaires au quotidien. Attention aux jus de fruits même 100% pur jus, ils contiennent énormément de sucre, donc à limiter à 1 verre maximum.
- **1 boisson** : café, thé, eau ou chocolat chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier. La boisson sert à **réhydrater l'organisme**, au repos pendant la nuit.

Pour ceux qui ne sont pas habitués à prendre ce type de petit déjeuner, lancez-vous ! Pour les irréductibles qui n'aiment pas manger, vous pouvez faire comme moi et prendre une boisson chaude qui va vous apporter tous les nutriments nécessaires protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux : mélangez une dose d' Energy Diet saveur café avec du lait (d'avoine pour ma part). **Finies les sensations de faim et le ventre qui grogne !**

Si vous voulez avez besoin de plus d'informations ou d'accompagnement, rendez-vous sur mon site <https://bien-etre-en-cours.fr/reequilibrage-alimentaire/>

*6. Une bonne journée se démarre... la veille !*





## 6. Une bonne journée se démarre... la veille !

Vous voulez une journée qui déchire vraiment ? **Décidez-le !**

Au moment de vous coucher, préparez-vous au sommeil.

Nous avons besoin de dormir entre 6h30 et 8h. Les nuits de moins de 6h doivent être exceptionnelles. **Grande info** : plus vous vieillissez, plus vous avez du mal à récupérer de vos courtes nuits.

Le manque de sommeil cumulé est néfaste sur le long terme et entraîne des pertes de mémoire et de concentration. Vous avez sûrement déjà remarqué que vous êtes plus alerte en début de semaine et accumulez la fatigue pour finir sur les rotules ?

Préserver un minimum de sommeil est indispensable pour sa santé et son efficacité.

Mais la qualité joue également un rôle important :

- cessez les écrans 1h avant d'aller vous coucher, même sans lumière bleue
- ne gardez pas les ondes dans votre chambre : pas de sources électroniques dans la chambre ou coupez le wifi/4G de votre tablette ou téléphone,
- baissez la température de la chambre pendant le sommeil, 16 à 17°C suffisent
- réglez votre réveil pour avoir des cycles de sommeil complets.
- ayez bien en tête votre objectif : qu'attendez-vous de la journée du lendemain ?

### *Préparez vos affaires pour bien démarrer :*

- application pour la méditation,
- affirmations écrites,
- affaires de sport pour l'exercice physique que vous voulez faire
- choix du livre que vous allez lire
- journal d'écriture + votre feutre préféré
- la table du petit déjeuner préparée



## *Pas de panique : un pas après l'autre*

Changer votre façon de démarrer votre journée va amener d'autres changements dans votre vie.

Vous voulez des changements, une journée qui déchire vraiment ? **Décidez-le !**

Commencez par mettre en place 1 action par 1 action, prenez-les dans l'ordre.

Dîtes adieu aujourd'hui à votre ancien moi pour accueillir la personne que vous pouvez devenir.

**Demain est le 1<sup>er</sup> jour du reste de votre vie !**

*Pour encore plus de conseils, rendez-vous sur mon blog : [Bien Être en Cours](#)*

