

# Démarrer son rituel du matin ou routine matinale

Mettre en place une routine du matin va vous permettre de travailler un objectif précis qui vous tient à cœur. Cet objectif doit vous apparaître comme une évidence et doit être indispensable pour vous garantir une vie meilleure, plus en adéquation avec vous-même et prendre le chemin qui vous inspire.

Peu importe l'objectif que vous choisissiez, pour une bonne gestion du mental, choisissez les actions suivantes :

## 1-M'étirer

Temps conseillé : 1 minute

Prenez le temps de vous étirer dans votre lit avant de faire tout autre chose.

## 2-Pages du matin

Temps conseillé : 1 minute

Visualisez une page blanche, un tableau blanc. Faites le vide, le silence dans votre tête. Chassez toute idée qui se présente afin de revenir à la visualisation de cette page blanche. Il est bien évidemment difficile de ne penser à rien. Il convient donc de ne retenir aucune idée et revenir à la page blanche dès qu'une idée se présente.

## 3-Travailler un projet secret

Temps conseillé : 1 minute

Formulez votre objectif de manière très précise, sous forme d'affirmation. Le répéter pendant le temps choisi.

Par exemple « Je veux être/faire... et je ferai tout pour atteindre mon objectif »

## 4-Trouver l'inspiration (ou visualisation)

Temps conseillé : 3 minutes minimum

Imaginez que vous avez atteint votre objectif. Voilà, c'est fait ! Visualisez le résultat.

Déroulez comme un film de vous ayant atteint votre objectif. Regardez-vous tel que vous êtes maintenant que vous avez réussi. Et puis plongez dans ce film, c'est vous ! Vous pouvez être fier de vous ! Ressentez tout ce qu'il y a à ressentir... fierté, réussite, bonheur, toutes émotions ou sensations positives, tout ce que cela va vous permettre d'être/de faire... et faites monter ces émotions positives à chaque inspiration, de plus en plus fortes pour vous en imprégner.

## 5-Je me sens super bien aujourd'hui

A répéter 3 fois tout simplement

## 6-Marcher ou Faire de l'exercice

Temps conseillé : 30 minutes par jour ou 1 heure tous les 2 jours

Vous pouvez rajouter toutes actions que vous désirez en plus de celles ci-dessus. Les temps conseillés sont une indication pour mettre en place la gestion de votre objectif.

Une application sur son smartphone peut être d'une grande utilité.

Par exemple : Focus To-Do (gratuit)

Ce type d'application a un chronomètre intégré, enchaîne les actions dans l'ordre que vous avez défini. On peut ainsi se concentrer uniquement sur son objectif sans se soucier du temps qui passe...

Si vous souhaitez approfondir cette technique, voici quelques références :

- Hal ELROLD « the miracle morning » (livre)
- Routine Matinale : "The Miracle Morning" | développement personnel | résumé français de [Prendre sa vie en main](#) (Youtube)

- Dr Joe DISPENZA « le placebo, c'est vous » (livre)
- Dr Joe DISPENZA conférence « placebo & neuroscience » du 1er fév 2016 (vidéo youtube)

et pourquoi pas un ...

## Rituel du soir

### 1-Se déconnecter

Attention aux écrans le soir, ils mobilisent le cerveau primaire et excitent le système nerveux au lieu de l'apaiser et le préparer au sommeil. Il est important de choisir une heure de déconnexion (internet, tablette, téléphone, télévision, jeux vidéo...)

### 2-Méditer ou respirer simplement

**Temps conseillé : 5 minutes minimum**

Soyez présent ici et maintenant dans votre corps en ...respirant. Faites des respirations complètes, une main sur le ventre, l'autre sur le thorax : gonflez le ventre, la poitrine, dégagez les épaules. Puis videz le ventre, la poitrine, les épaules ... restez concentré sur votre respiration et vous serez présent ici et maintenant dans votre corps.

Quand vous êtes à l'aise avec la respiration, combinez un exercice mental, que ce soit en rapport avec votre objectif, une douleur ou tout autre chose. Il suffit

- à l'inspiration de penser « j'inspire [choisissez énergie, amour, joie de vivre, confiance, guérison,...tout ce dont j'ai besoin...] » et
- à l'expiration « j'élimine ... [toxines, tensions, douleur, tout ce dont je n'ai plus besoin ...] » en se focalisant sur la partie de son corps à travailler ou l'ensemble de son corps comme une grande vague de purification.

Ces phrases sont des exemples à adapter au besoin du moment. Vous n'êtes limité que par votre imagination.

Voir vidéo Youtube Méditation : La Place du Corps de [www.dailyzen.fr](http://www.dailyzen.fr) (Kankyo Tannier)

### 3-Etre reconnaissant

**Temps conseillé : 3 minutes**

En fonction de vos croyances, remercier un dieu, l'univers, l'énergie, le soleil, un moment agréable de la journée, ce que vous aimez, qui vous aime, le plaisir que vous prenez .... Focalisez-vous sur des choses simples.

Vous souhaitez aller plus loin et travailler plus en profondeur sur vous-même, n'hésitez pas à suivre des personnes qui vous inspire en fonction de votre besoin.

Vous avez du mal à changer seul vos habitudes ? Faites appel à un(e) hypnothérapeute, un(e) coach, un(e) mentor... peut importe la technique et la personne, du moment qu'elle vous accompagne vers votre nouveau vous, celui que vous avez vous-même choisi.

***Florence Barnaud***  
 Romancière et Hypnothérapeute  
<http://www.florencebarnaud.com/>