

Routines du quotidien : et si tu créais enfin un rythme qui te ressemble ?

Chère Tite Lumière,

*On parle souvent de transformation, de changements radicaux, de renaissance. Mais on oublie parfois que le véritable changement ne commence pas par des révolutions... Il commence par des **micro-actions répétées**, chaque jour, avec présence.*

Ce que tu fais chaque matin, chaque soir, à chaque pleine lune ou à la fin de chaque mois, a un impact invisible mais réel sur ton énergie, ta clarté, ton bien-être et ton alignement.

*Et si tu reprenais le pouvoir sur ton rythme ? Et si tu créais des routines qui **ne t'enferment pas**, mais qui **te soutiennent**, qui t'ancrent, qui te ramènent à toi ?*

Les 5 clés pour te reconnecter grâce aux routines

Voici les 5 fondations que je t'invite à poser dès maintenant :

- 1. L'intention du matin** : commence ta journée avec un ancrage clair, une pensée choisie, une action consciente. Ce que tu poses le matin colore tout le reste.
- 2. Le dépôt du soir** : libérer, remercier, t'alléger. Ce que tu choisis de ne pas emmener avec toi la nuit laisse de la place pour du renouveau.
- 3. Le bilan mensuel** : faire le point, regarder ce que tu gardes, ce que tu lâches, et repositionner ton cap. Une pause régulière qui t'évite de t'égarer.
- 4. La vision annuelle** : pas de pression, pas de résolutions. Juste une respiration profonde à chaque fin d'année pour mesurer le chemin, honorer ce qui a été et rêver ce qui vient.
- 5. Ta routine sur mesure** : parce que tu es unique, ta routine doit l'être aussi. Tu peux t'inspirer de ce que je partage, mais c'est en l'adaptant à toi que tu retrouveras ton pouvoir.

Pourquoi mettre en place des routines conscientes ?

Une routine, ce n'est pas une contrainte. C'est un rendez-vous avec toi-même. C'est un moyen de :

- T'ancrer dans le présent
- Choisir l'énergie que tu veux nourrir

- Installer de la stabilité dans le chaos
- Te reconnecter à tes besoins profonds
- Nourrir ton corps, ton esprit, ton énergie, ton âme

Pas besoin que ce soit parfait.

Pas besoin que ce soit figé.

Ce qui compte, c'est que ce soit **vibrant, adapté, vivant**.

Le matin : sème une intention claire

Le matin, tu es encore entre deux mondes.

C'est là que tu poses la couleur de ta journée.

Ma routine matinale ?

Respiration, eau tiède, tirage, gratitude, intention... et mon vélo devant une série légère où un livre audio pour activer mon corps avec douceur.

C'est ce moment-là qui me recentre.

Il me rappelle que **je suis ma priorité**.

Le soir : dépose, clôture, respire

Avant de dormir, je n'ai pas envie de garder le bruit de la journée dans ma tête.

Je veux me vider, me libérer, remercier.

Ce que je fais souvent :

- Une douche énergétique
- Une écriture de libération dans mon carnet
- Un moment de gratitude silencieuse
- Une respiration en carré ou une visualisation douce

Pas tous les soirs. Mais **souvent, avec intention**.

La fin de mois : réajuste et choisis la suite

Fin de mois, fin de cycle. Je prends toujours un moment pour faire le point.

- ★ Qu'est-ce que j'ai accompli ?
- ★ Qu'est-ce que je veux lâcher ?
- ★ Quelle est mon intention pour le mois suivant ?

Je m'aide parfois de la pleine lune pour libérer ce qui ne me sert plus, ou d'un petit rituel d'abondance pour planter une graine symbolique.

La fin d'année : introspection et vision

En fin d'année, **je ne fais pas** de résolutions.

- Je fais une pause.
- Je regarde où j'en suis.
- Je relis mes journaux.
- Je remercie l'ancien.
- Et je pose mes intentions profondes.

Avec douceur. Sans pression.

Mais avec cette décision ferme : **je veux être encore plus alignée demain qu'aujourd'hui.**

Et toi, quelle routine va t'accompagner demain ?

Pas besoin de copier la mienne. Mais peut-être que dans ce que j'ai partagé, quelque chose t'inspire...

Tu peux créer ta propre routine.

Avec tes besoins.

Avec ton rythme.

Et pour t'aider, j'ai préparé une fiche pratique pour poser tout ça sur le papier :

[Découvre la fiche R.E.V "Ma routine alignée"] (*lien à insérer quand la fiche sera créée*)

Elle t'aidera à créer une routine du matin, du soir, de fin de mois ou même de lune... qui soit juste pour TOI.

Prends soin de toi

♥ Je nous aime ♥

Big hug

∞ ANDRINE



[Accompagnatrice holistique – Pour Renaître Et Vivre](#)