

Routine du matin Énergie & clarté (pour bien commencer la journée)

Ttite lumière, cette fiche routine matinale est à utiliser si tu ressens :

- ★ *Un réveil difficile ou sans motivation*
- ★ *Une sensation de vide, de "je sais pas par où commencer"*
- ★ *Le besoin de te reconnecter à ton corps et à ton intention du jour*
- ★ *L'envie de ne plus subir tes journées mais de poser ta vibration dès le matin*

Ce que cette routine permet :

- Réactiver ton énergie corporelle en douceur
- Clarifier ton intention ou ton besoin du moment
- Éviter de te laisser happer par les obligations dès le réveil
- Reprendre le pouvoir sur ton énergie dès les premières minutes

Moment idéal :

Dès le réveil ou après ta douche/petit-déj
Elle peut durer 5 minutes... ou 30, selon ton emploi du temps

Matériel :

- Un carnet ou une feuille
- Un stylo
- Un verre d'eau ou ton eau énergétique

(Facultatif) Une playlist matinale, une carte, une pierre, une tisane...

Déroulé de la routine + exemples détaillés :

1. Un moment pour ton corps (2 à 5 min)

Choisis une ou plusieurs de ces pratiques simples :

- ★ **Étirements** dans le lit ou debout : bras vers le ciel, chat-vache, dos arrondi, épaules roulées

- ★ **Mouvements doux** : secousses du corps debout pour libérer les tensions, pas de danse libre, balancement d'un pied à l'autre
- ★ **Auto-massage rapide** : visage (surtout les tempes), nuque, ventre, chevilles
- ★ **Souffle actif** : inspire long, expire fort par la bouche 3 fois

Astuce : Même 30 secondes de mouvement conscient valent mieux qu'un réveil en pilote automatique.

2. Le mot du jour (1 à 2 min)

Ferme les yeux, connecte-toi à ton **ressenti**. Laisse venir un mot comme : (Sérénité, Douceur, Concentration, Accueil, Joie, Patience, Légèreté, Création, Clarté, Foi)

Écris ce mot dans ton carnet, ou colle-le sur un post-it que tu garderas visible toute la journée.

3. Ton intention vibratoire (1 à 3 min)

Formule une **phrase consciente** pour orienter ta journée.

Quelques exemples :

- “Aujourd’hui, je prends soin de mon énergie avant tout.”
- “Je choisis la simplicité et je m’autorise à faire moins.”
- “Je m’ouvre à l’imprévu avec confiance.”
- “Je reste connectée à ma joie, même dans les imprévus.”
- “Je prends une décision alignée aujourd’hui.”
- “Je ralentis pour mieux entendre ma voix intérieure.”

ATTENTION : Choisis une phrase qui résonne pour toi !

Écris-la et relis-la à voix haute si tu peux. Tu peux aussi la murmurer devant le miroir.

4. Respiration d’ancrage express (1 à 2 min)

Fais 3 à 5 cycles de **respiration consciente** :

Inspire en imaginant une lumière entrer par ton sommet de tête

Expire en envoyant cette lumière dans tout ton corps jusqu’aux pieds

Si tu aimes : pose une main sur le cœur et l’autre sur le ventre

Tu peux aussi répéter mentalement ton mot ou ton intention à chaque souffle.

Mantra à ancrer :

“Je suis l’élan de cette journée.”

ou

“Je commence cette journée en étant moi, simplement.”

ou ton propre MANTRA (celui qui te convient en ce moment)

Petits bonus doux (facultatifs)

- Tirer une carte (oracle, tarot, mot inspirant) - rejoins moi sur [SnapChat](#) j'en tire une chaque matin
- Allumer une bougie ou encens
- Boire une tisane ou une eau programmée avec une phrase d'amour
- Écouter 1 chanson qui te met en joie