

MINIGUIDE ROUTINE MATINALE



LES 5 PHASES POUR ACTIVER SON MÉTABOLISME

Dans le but de bien préparer votre journée de travail, j'ai élaboré un mini guide des 5 phases pour activer votre métabolisme.

Je partage avec vous ma propre routine matinale qui débute dès mon réveil jusqu'au moment où je prends mon petit-déjeuner.

Pourquoi est-ce important de se lever tôt ?

1. Pour libérer les tensions
2. Pour régénérer l'énergie vitale
3. Pour créer de l'espace dans son cerveau
4. Pour tonifier notre système physique
5. Pour alimenter la production d'hormones du mieux-être.

Selon la culture ayurvédique, cette science de la vie est née en Inde il y a plus de 5 000 ans, la journée se trouve à être divisée en deux phases, celle-ci prône l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie. Cette culture déclare l'importance de se lever tôt afin de régénérer son énergie vitale . Par ailleurs, elle est reconnue par l'organisme mondial de la santé depuis 1982 comme médecine traditionnelle exercée en Inde dans les hôpitaux.

Pourquoi je parle de l'Ayurveda, c'est que cette culture indienne offre un cycle de sommeil intéressant à suivre afin d'atteindre un plein d'énergie maximale.

On y gagne à profiter de ces heures de sommeil.

La journée se trouve à être divisée en deux phases selon cette culture.

Voici les 2 phases prônées par la culture ayurvédique :

La première phase :

De 6h-10h: Kapha : lourdeur, détente et lenteur

De 10h-14h : Pita : énergie, appétit alignée.

De 14h-18h : Vata : énergie intellectuelle.

Alors suivant cette phase je peux vous partager ceci que dans ma pratique, j'ai constaté qu'une habitude bénéfique consistait à concentrer les tâches exigeant le plus d'attention entre 10h et 14h. C'est pendant cette plage horaire que notre énergie est à son apogée. Je mettais déjà le tout en pratique bien avant de découvrir la pratique ayurvédique. En profitant du pic d'énergie pendant cette période, vous maximisez la productivité et l'efficacité de vos activités. En tant qu'experte en routines matinales optimales, je vous conseille vivement de programmer vos tâches les plus exigeantes pendant cette période de pointe énergétique. Vous en sortirez gagnante, c'est garanti.

La deuxième phase :

De 18h-22h : Kapha

De 22h - à 2h : Pitta

De 2h-6h : Vata

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances sur les énergies du Kapha, du Pitta et du Vata, voici des explications détaillées sur les phases soirée et nuit. :

De 18h à 22 Kapha :

Dans ce guide sur les routines matinales optimales, je souligne l'importance de s'aligner avec les cycles naturels du soleil pour une meilleure qualité de sommeil. En fin de journée, avec le coucher du soleil, notre énergie diminue de façon naturelle, ce qui favorise la détente et le sommeil. Pour un repos optimal, il est recommandé de se coucher avant 22h, car c'est à ce moment que le sommeil est le plus réparateur. En synchronisant notre sommeil avec le rythme naturel du soleil, nous favorisons un repos plus profond. Pour faciliter cette transition vers le sommeil, je conseille de limiter l'exposition aux écrans et de privilégier des activités relaxantes comme la méditation ou l'écriture. Il est également essentiel d'éloigner les appareils électroniques de nos têtes avant de dormir pour éviter les perturbations dues aux ondes électromagnétiques. En suivant ces conseils, vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil et vous réveiller plus rafraîchie et énergisée chaque matin.

De 22h à 2h Pitta :

Dans cette période, notre corps et notre métabolisme entrent en phase de reconstruction et de régénération. Il est possible de ressentir la faim, car notre esprit se réactive. C'est un moment où notre organisme se répare et où il peut même restituer notre corps de maux physiques. Avant de dormir, vous pouvez demander à vos guides et anges gardiens de soigner une blessure d'âme ou un mal physique connu, et vous pourriez être surpris des résultats au réveil. En somme, c'est une période propice à la régénération de l'appétit, des soins et de l'amélioration de notre condition en général.

De 2h à 6h Vata :

Pendant cette période, notre esprit est particulièrement clair, ce qui en fait le moment idéal pour pratiquer la méditation. C'est également à ce moment que nous avons le plus de rêves et que notre sommeil est plus léger. Cependant, il est important de noter que cette phase n'est pas propice à un sommeil profond et réparateur. C'est plutôt un moment de silence et de calme, une transition vers un nouveau jour prometteur.



Voici les 5 phases pour activer son métabolisme

1 Pour libérer les tensions (la douche afin de réveiller votre corps et votre esprit) :

Maintenant que vous connaissez mieux les phases de la journée, vous comprendrez les raisons de ma routine matinale.

Levée à 5h et j'ouvre mes canaux énergétiques de mes doigts et de mes pieds.

Les étapes durant la douche :

- Je saute dans la douche.
- Je pense de façon positive à ce que je vais faire durant ma journée.
- Je me lave de façon consciente, en passant que le savon nettoie tout le négatif de mon corps.
- Pour me rincer je pars de l'épaule vers le bout des bras pour enlever le surplus de négatif qui se trouve dans mon corps.
- Je frotte le bas du dos au niveau des reins vers les fesses afin de libérer les tensions du bas du dos.
- Je termine par les jambes, je débute aux cuisses vers les pieds tout ça dans le but d'envoyer toute énergie négative à la terre.
- Je laisse couler l'eau sur ma tête afin de bien ouvrir mon chakra couronne et faire entrer l'énergie pure à l'intérieur de moi.

2. Pour générer l'énergie vitale :

Aux alentours de 5h30 -5h40, tout de suite après ma douche, je fais mon Qi Gong du réveil, automassage et étirement sur tout le corps.

- Activez l'énergie en frottant les mains ensemble (15 à 30 secondes)
- Frottez le visage de haut en bas énergiquement. (8 fois)
- Frottez activement le cuir chevelu avec le bout des doigts afin de sentir le scalp bouger. (8 fois dans un mouvement de va-et-vient)
- Activez de nouveau l'énergie dans les mains. (15 à 30 secondes)
- Frottez le cou du centre vers l'extérieur pour libérer les tensions de chaque côté (8 fois de chaque côté)
- Frottez les épaules du derrière vers l'avant, le faire pour chacune des épaules (8 fois de chaque côté)

- Frottez chacun des bras de l'épaule vers la main. Une fois à la main, revenir à l'épaule vers le bas. Ceci est dans le but d'envoyer toutes tensions négatives au sol. (8 fois chaque bras)
- Frottez le bas du dos et les fesses aidant au nerf sciatique (8 fois)
- Frottez les jambes du haut vers le bas et du bas vers le haut afin d'activer la circulation sanguine dans les jambes. (8 fois)
- Sautillez sur place pour finir de libérer toutes tensions qui pourraient rester.
- Faire une rotation de la tête 4 fois vers la droite et 4 fois vers la gauche en gardant les yeux ouverts.
- Mettre les mains sur les hanches et penché vers la droite revenir au centre, penché vers la gauche revenir au centre. Faire ça 16 fois (8 fois à droite et 8 fois à gauche).
- Mettre les mains sur les genoux et faire de petites rotations rapides 2-3 mouvements vers la gauche 2-3 mouvements vers la droite, répéter ceci quelques fois 5-6 environ.
- Terminer par un étirement complet du corps. Les jambes bien écartées, la largeur des hanches, commencent les bras au niveau de la taille et les montent vers le ciel. Faire ce mouvement 5 fois. Rendu aux 6 mouvements de mains vers le ciel, commencez à monter sur la pointe des pieds afin d'accentuer le mouvement d'étirement. Rendu au 10e, vous devriez être sur la pointe de vos pieds complètement et redescendre assez fort pour faire raisonner dans tout votre corps.

3. Pour tonifier notre système physique

Ensuite, j'amorce ma marche méditative, juste avant 6h. Durant cette pratique, je répète mes affirmations : « Je suis en bonne santé. Je suis en santé. Je suis en santé. » Je remets ma vie entre les mains de Dieu, ressentant la gratitude et la joie. Mon cœur déborde d'amour envers tout ce qui m'entoure, et je vis dans l'honnêteté envers moi-même et les autres. Je cultive l'harmonie et la paix intérieure. Je me sens alignée, connectée à la terre et au ciel. Ces pensées positives m'accompagnent tout au long de ma marche, nourrissant mon esprit et mon âme pour une journée épanouie.

4. Afin de créer de l'espace dans son cerveau

Une fois de retour à l'appartement, je m'installe pour écrire dans mon journal de rêves et d'émotions.

Si je ne me souviens pas de mon rêve, je prends le temps de relater ma journée passée. Je laisse libre cours à mes émotions, sans jugement, notant les hauts et les bas. Écrire sans filtre me permet de libérer les tensions et de prendre du recul sur ma journée.

Cette habitude d'écrire dès le réveil m'a grandement aidée, notamment pendant des périodes de grande fatigue mentale. J'ai trouvé cette technique inspirée des enseignements de Julia Cameron dans son livre Libérez votre créativité. J'écrivais trois pages par jour tous les matins sans exception. Cette routine m'a aidé à retrouver un équilibre émotionnel et mental, me permettant ainsi d'améliorer mon bien-être et de mieux me comprendre.

5. Pour alimenter la production d'hormones du mieux-être.

Ensuite, je passe au petit-déjeuner pour raviver mon élan vital. Pour optimiser ce repas, il est essentiel de se déconnecter du téléphone, de la lecture ou de la télévision, afin d'être pleinement présent et de se ressourcer pleinement, tel lors d'une méditation. Mâcher lentement chaque bouchée permet une digestion harmonieuse et une assimilation efficace des nutriments. De plus, veillons à ce que notre état émotionnel soit plus empreint de joie que de peine, car notre humeur influe directement sur notre digestion ; un état d'esprit positif favorise une digestion optimale, même avec le petit-déjeuner le plus sain.

Voici à quoi ressemble ma routine matinale.

Mon intention est de me lever à l'aube, à 4h30, en modifiant progressivement mes habitudes de sommeil.

Pourquoi?

C'est le temps de profiter des ondes positives qui se trouvent durant la nuit entre 2h et 6h du matin pour maximiser l'impact de votre routine matinale et commencer la journée avec une énergie positive et vibrante. Essayez-le pour voir la différence dans l'énergie qui circule à l'extérieur avant 6 h le matin et après 6h le matin, vous constaterez par vous-mêmes cette différence palpable.

Et si la magie opérait dès le matin ?

Ce guide vous a offert les clés pour créer votre propre routine matinale, celle qui vous permettra de :

Rayonner d'énergie positive et d'aborder la journée avec enthousiasme.

Booster votre vitalité et votre focus pour une efficacité optimale.

Cultiver un esprit serein et une clarté mentale aiguisée.

Avancer vers vos rêves avec confiance et détermination.

Comme pour moi, le matin est devenu un moment précieux, un véritable tremplin vers une vie plus épanouie.

Depuis 2021, ma routine matinale a transformé mon quotidien. Adieu la fatigue matinale ! Place à la vitalité, à la créativité et au sentiment d'accomplissement dès le réveil.

En 2019, l'écriture a été mon premier pas vers le changement.

Aujourd'hui, enrichie par la marche, le Qi Gong et d'autres pratiques inspirantes, ma routine matinale me propulse vers une journée pleine de sens et de joie.

Et vous, qu'attendez-vous pour créer la routine qui vous fera vibrer ?

Laissez-vous guider par votre intuition et explorez le pouvoir d'une matinée transformée.

Ensemble, cultivons le bonheur d'un matin vibrant !

Créez votre routine matinale idéale et rayonnez toute la journée

En suivant ce guide et en intégrant ces 5 étapes à votre routine quotidienne, vous activerez votre métabolisme et maximiserez votre présence pour :

- **Rayonner d'une confiance inébranlable** et affirmer votre plein potentiel.
- **Renouer avec votre essence profonde** et cultiver une connexion authentique avec votre moi intérieur.
- **Bénéficier d'une clarté mentale optimale** et prendre des décisions inspirées.
- **Obtenir des résultats tangibles** et transformer votre vie de manière durable.
- **Accéder à un état de présence totale** et vivre chaque instant avec intensité.

Jour après jour, vous observerez une transformation graduelle s'opérer en vous. Votre confiance s'affirmera, votre intuition s'aiguïsera et votre énergie vibrera d'une puissance nouvelle.

N'attendez plus, embarquez dès aujourd'hui dans ce voyage vers une matinée et une vie transformées !

Namasté!



Pour découvrir d'avantage des mes services :

Facebook :

<https://www.facebook.com/groups/883780059664856>

Site Web :

<https://www.zenauquotidien.ca/>

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCVcauzCpbmRsm6X7uBfKkUw>

Mylène Sauvé
Zen Au Quotidien
mylene@zenauquotidien.ca



