

ROUTINE



ROUTINE MATINALE

prendre un moment pour soi avant de
démarrer la journée

PAR SE NOURRIR AUJOURD'HUI

WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM

bienvenue



Je suis Marion,
la fondatrice de *Se nourrir aujourd'hui*.

Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu traverses des challenges personnels et que tu souhaites renouer avec toi-même pour aborder plus sereinement ton quotidien.

Pourquoi suis-je la bonne personne pour t'aider ? Parce que je me suis déjà trouvée exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Après quelques défis et apprentissages, la vie m'a finalement fait comprendre que l'équilibre et le lâcher-prise peuvent faire bon ménage.

Je suis donc passée de la fille qui démarrait sa journée dans le stress à peine les yeux ouverts, à une femme détendue et sereine pour la journée à venir.

Je dédie aujourd'hui ma carrière à l'enseignement des principes qui m'ont permis de devenir celle que je suis.

Si j'ai pu y arriver, tu le peux aussi, et c'est pour moi un privilège de t'accompagner !

La routine matinale est une belle occasion de te proposer un moment de douceur avant de plonger dans le tourbillon du quotidien !

L'idéal est de disposer d'une quinzaine de minutes. Pour cela, je te conseille d'avancer ton réveil. Même si chaque minute de sommeil compte, tu verras que tu gagneras en énergie ! :-)

Bon succès!

Marion 

voici,

4 IDÉES DE ROUTINE MATINALE

01 ÉCRITURE

À travers des réflexions matinales brèves et concises, vous permettez à votre esprit de se réveiller en douceur :

- Mon niveau d'énergie et les émotions qui m'habitent.
- 3 gratitudes pour les dernières 24 heures + 1 victoire.
- 5 affirmations positives pour booster ma confiance en moi.
- Les grands objectifs de la journée qui commence.

02 ÉTIREMENTS

Réveiller son corps par des mouvements doux dans une ambiance chaleureuse pendant $\pm$ 10 minutes suffit pour vous défaire des tensions physiques ou psychiques.

Installez-vous dans un endroit de votre maison où vous vous sentez bien, allumez quelques bougies ou une lumière douce, préparez une boisson chaude ou fraîche, et suivez votre instinct. Commencez par des mouvements lents, puis plus énergiques pour réveiller tout votre corps.

03 LECTURE

Si vous ne trouvez jamais le temps de lire, c'est une belle occasion à saisir ! 15 minutes de lecture chaque jour valent mieux que rien. À ce rythme, vous pourriez lire plusieurs livres en une année.

Si lire vous endort, asseyez-vous plutôt sur une chaise de votre cuisine ou salon, avec une lumière directe pas trop tamisée, pour vous éveiller accompagné de votre boisson habituelle.

04 MUSIQUE

Toutes les options sont possibles :

- Musique calme et positive pour un réveil doux.
- Musique punchy avec votre morceau préféré du moment, à fond dans vos oreilles ! N'hésitez pas à danser pour manifester votre entrain et faire passer l'énergie dans tout votre corps !

RESTONS EN CONTACT

POURQUOI S'ARRÊTER ICI?

Si tu cherches à ramener l'équilibre dans
ton quotidien tout en booster ta santé et
ton énergie,
voici où tu peux me trouver



WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM



[SE.NOURRIR.AUJOURDHUI](https://www.instagram.com/SE.NOURRIR.AUJOURDHUI)

Et si ce contenu t'a été utile, vient me
partager tes ressentis à travers un
message personnel.

Je me réjouis de te lire!

