

Le rituel quotidien pour une énergie rayonnante

Matinée : Aligner son intention

- S'hydrater immédiatement avec un grand verre d'eau, idéalement citronnée.
- Pratiquer 5 à 10 minutes de méditation ou de respiration consciente pour ancrer son état d'esprit.
- Exprimer trois gratitudes sincères avant de consulter son téléphone.
- Bouger son corps (étirements, yoga ou marche rapide) pour réveiller l'énergie vitale.

Alimentation : Nourrir son corps avec conscience

- Privilégier les aliments vivants : fruits et légumes frais, crus ou peu transformés.
- Réduire la consommation de sucres raffinés et d'excitants qui provoquent des pics et chutes d'énergie.
- Pratiquer la pleine conscience pendant les repas en évitant les écrans.
- S'assurer d'une hydratation régulière tout au long de la journée.

Environnement : Créer un espace ressourçant

- Désencombrer régulièrement son espace de vie pour favoriser la circulation de l'énergie.
- Aérer quotidiennement les pièces pour renouveler l'air et l'oxygène.
- Passer du temps en extérieur, idéalement au contact de la nature, pour se reconnecter aux éléments.
- Limiter l'exposition aux environnements ou aux personnes drainantes.

Mental : Cultiver la clarté et la positivité

- Pratiquer le tri sélectif de ses pensées : identifier et remplacer les croyances limitantes par des affirmations positives.
- Limiter la consommation d'informations anxiogènes ou de réseaux sociaux chronophages.
- S'accorder des pauses de silence total pour calmer le système nerveux.
- Pratiquer la bienveillance envers soi-même et les autres.

Soirée : Clôturer la journée en douceur

- Noter les réussites de la journée dans un carnet pour renforcer la confiance en soi.

- Pratiquer une courte séance de relaxation ou de lecture inspirante avant le coucher.
- Éteindre les écrans au moins 30 minutes avant de dormir pour favoriser un sommeil réparateur.
- Visualiser une intention positive pour la journée du lendemain.