



PRENDRE SOIN DE SOI CHAQUE JOUR

# 9 HABITUDES POUR ÊTRE BIEN AU QUOTIDIEN

Une routine indispensable

Porter notre attention sur ces différents domaines, et choisir les actions qu'on ajoute à son quotidien, pour agir sur son bien-être en toute conscience.

Poser les bases de sa santé pour être mieux chaque jour et pouvoir développer nos projets!

**Il ne s'agit pas nécessairement une « morning routine », mais d'éléments à intégrer dans notre emploi du temps au moment de la journée qui est le meilleur et donc le plus réaliste pour nous, afin que ces habitudes soient durables!!**

On garde en tête cependant que tout ce qu'on fait dès le réveil...Est fait pour la journée. Je recommande donc d'intégrer de bonnes habitudes dès le matin, afin de partir du bon pied!

Enfin, pourquoi ne pas créer une check-list de nos habitudes afin d'en suivre la trace et de s'aider à continuer sur la bonne voie?

## **1 / S' HYDRATER - De l'intérieur**

Dès le matin, on s'hydrate de l'intérieur!

Un point clé d'autant que la majorité d'entre nous tendons à être déshydratés. On vise au minimum un litre et demi d'eau par jour. Et pour les atteindre, le plus simple et efficace est de commencer au réveil, avant même d'avoir à y penser!

Donc, avant le premier thé/ café, on boit un demi-litre d'eau ou de tisane légère, ou encore d'eau avec un filet de citron.

## **2 / SE NOURRIR - Offrir plus de nutrition au corps et à l'esprit, c'est la base**

Dès qu'on a le contrôle sur notre assiette, on y intègre un maximum de nutrition. Car oui, manger doit nous faire plaisir, mais doit aussi servir notre corps!

On ajoute un maximum de vitamines et minéraux à nos repas, grâce aux fruits et légumes, de bons gras et des protéines, grâce aux noix et graines, entre autres.

Si possible, on démarre dès le petit déjeuner, car on n'a souvent pas la main sur le déjeuner, qui, lorsqu'il est pris à l'extérieur, est rarement équilibré.

Or, on peut souvent facilement ajouter un fruit et / ou une poignée de noix et graines en tous genres à notre assiette du matin!

### **3 / BOUGER - Le mouvement c'est magique (oui!)**

Le mouvement est une clé majeure de notre bien-être. Moins on bouge, moins on se sent bien, et moins on a envie de bouger... Introduisons donc plus de mouvement dans notre quotidien, chaque jour!

J'aime personnellement démarrer ma journée avec une séance de yoga - ma passion - qui peut être plus ou moins longue selon mes contraintes, mais qui me met invariablement de bonne humeur, et me permet d' « habiter » consciemment mon corps.

Alors, on est pas obligé de pratiquer le yoga évidemment, mais trouvez la façon de bouger qui vous convient et faites la part belle au mouvement chaque jour de votre vie!!

### **4 / MEDITER/ CONTEMPLER - Être et non faire**

Prendre un moment pour méditer ou contempler est essentiel, voire même, de mon point de vue, vital. Notre cerveau est stimulé toute la journée par nos activités, par les écrans, etc. Revenir à soi, prendre un moment totalement « non productif », sans autre but que celui d'être présent, c'est s'autoriser à vivre pleinement le moment, à revenir dans la réalité. On peut passer 4-5 minutes à observer sa respiration, ou tout simplement contempler le lever ou le coucher du soleil, ou encore la flamme d'une bougie. Quelques minutes font toute la différence - mieux vaut quelques chose de court, mais qu'on va pouvoir répéter chaque jour!

## **5 / S'INSPIRER - Offrir quelque chose de différent à l'esprit**

S'inspirer, c'est donner un bol d'air frais à notre esprit, c'est se faire du bien et se donner l'opportunité de progresser. On devrait apprendre tout au long de notre vie! Pour se faire, rien de plus simple: quelques pages d'un livre sur un sujet qui nous passionne (ou nous intéresse tout au moins!), quelques minutes d'un documentaire qui nous fait rêver... Les sources d'inspiration sont nombreuses, trouvons ce qui nous parle et consacrons 10 minutes par jour à être inspirés.

## **6 / SE CONNECTER - A la Nature, prendre l'air**

Dans nos vies parfois très urbaines, on perd trop souvent le contact avec la nature... Assurons-nous de prendre l'air chaque jour! Quelques minutes, les pieds dans l'herbe, ou les mains au contact d'un arbre, ou encore, simplement, s'arrêter dehors et sentir le vent sur notre visage. Se mettre au contact d'un élément naturel, se rappeler à quel point on en fait partie.

## **7 / ÊTRE EN RELATION - Attention aux autres et bienveillance**

Trop souvent, nos rapports avec les autres reflètent un certain esprit de compétition, voire de la méfiance, ou de l'indifférence, mais trop rarement la bienveillance. On peut parfois oublier qu'on est une partie d'un même tout. On peut être en interaction, sans être connectés. Peut-on, au moins une fois par jour, porter plus d'attention à nos relations, laisser place à une attention bienveillante portée sur autrui, sans jugement, et sans attente? Et trouver ainsi plus de richesse et d'apaisement dans nos relations.

## **8 / SE POSER - Une soupape pour le repos et la régénération**

On passe nos journées en mode « ON ». On court d'un endroit à l'autre, notre cerveau se précipite d'une tâche à l'autre, on est en surchauffe. Prenons une demi-heure, chaque jour, pour passer en mode « off ». Faire des choses tranquilles, laisser l'esprit décanter. Il y a plein de manières de se régénérer au quotidien - une marche tranquille, un peu de lecture, du Yin Yoga. Faire des activités sans but de productivité, profiter du temps qui nous est offert.

## **9 / DORMIR - Un sommeil réparateur**

Améliorer le sommeil implique bien souvent de travailler sur tous les autres sujets, car une bonne nuit de sommeil se prépare. Déjà, portons plus d'attention à cette activité: elle représente un tiers de notre temps de vie, ce n'est pas rien, alors pourquoi la négligerait-on? Couchons nous plus tôt et à un horaire régulier, assurons-nous d'avoir créé une soupape de repos entre notre vie active et le coucher, assurons-nous que notre chambre est aérée, que notre lit est agréable et qu'on a envie d'y passer du temps!