

permet de rentrer d'une manière de plus en plus harmonieuse et équilibrée dans la nouvelle journée. Des exercices permettent d'apprendre à relaxer les tensions, d'écouter les messages du corps, des émotions, des rêves. Ainsi, sommes-nous de moins en moins en "pilote automatique" pour devenir de plus en plus responsable de la qualité de notre vie, en identifiant et en respectant de mieux en mieux nos besoins.

Au bout de combien de temps perçoit-on un mieux-être ?

Cela varie en fonction de chacun. Pour quelques personnes, cela peut être quasiment immédiat, surtout si elles sont déjà dans une démarche de développement personnel ou si elles pratiquent une discipline comme le yoga ou la méditation. Sinon, les délais peuvent varier d'1 à 3 semaines. Il s'agit là d'une démarche qui concerne toute notre vie. Il s'agit d'un art de vivre qui implique la culture du respect de soi et de ses biorhythmes.

Quels conseils pratiques pour bien se réveiller chaque matin ?

1 Bien s'endormir

Bien se réveiller demande de bien s'endormir ! *"Comme on fait son lit, on se couche !"*, dit le proverbe. Aussi, est-il précieux d'accorder de l'attention à la façon dont nous allons nous rendre chez Morphée. Le premier conseil est de s'organiser pour créer un climat de calme, éviter les films violents,

d'être rivé sur l'ordinateur ou le smartphone. Se préparer vraiment à entrer dans le sommeil.

2 Se donner rendez-vous

Au moment de vous endormir, donnez-vous rendez-vous au réveil. Décidez simplement d'être plus présent à la manière dont vous vous réveillez. D'en être témoin, tout en le ressentant.

3 Rester immobile

Quand vous prenez conscience que vous êtes en train de vous éveiller, ne bougez pas. Prenez conscience de la posture de votre corps, puis des sensations. Dans sensation, il y a "sens", cela veut dire "direction", mais aussi "signification".

4 Couper la sonnerie

Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui doivent quitter leur lit pour aller éteindre la sonnerie du réveil. Dans ce cas, faites-le sans précipitation et revenez vous allonger. Vous avez aussi la possibilité de mettre votre réveil à sonner quelques minutes plus tôt, pour vous accorder ce précieux temps d'attention à l'aube intime de l'être. Avec l'expérience, vous constaterez que vous allez commencer à vous éveiller avant que le réveil ne sonne. Bien sûr, il sera aussi très profitable, chaque fois que vous le pourrez, de couper la sonnerie avant de vous endormir. Cela est bien sûr plus facile le week-end et pendant les vacances mais, avec la pratique, il se peut aussi que vous n'ayez même plus besoin de

réglé votre réveil, car votre horloge interne se mettra d'elle-même en place. C'est une question d'entraînement ! Dans les faits, la sonnerie classique est une agression pour notre organisme et ses rythmes profonds. Notre corps est capable de s'adapter, de se sur-adapter. C'est effectivement ce qu'il fait. Mais à quel prix !



5 Stimuler son corps

Le matin, une fois que vous vous sentez bien réveillé, vous stimulez votre organisme par un enchaînement de tapotements, de petites frappes tonifiantes sur l'ensemble du corps. Vous pouvez les effectuer sous la douche ou avant de vous habiller. Cette technique vous permet de reconstruire votre corps et de le dynamiser pour la journée. Utilisez toute la surface de votre main, le plat de vos doigts et la paume des mains. Par cette procédure dynamique vous stimulez l'ensemble de votre corps, vous le reconstruisez par des autopercussions. Soyez attentif à stimuler chaque millimètre carré de peau. C'est une technique qui tonifie le corps. Pratiquez-la régulièrement pour en ressentir les bienfaits.