



LA ROUTINE MATINALE IDEALE

pour une journée pleine d'énergie et de vitalité

Verónica Guzmán Livingston
Holistic lifestyle & nutrition coach
Author of the book
"Reach within and dare to dream"



www.veronicaguzmanlivingston.com

BIENVENUE A TOUS

Mon objectif est de vous aider à atteindre et à maintenir votre bien-être de manière holistique, et dans cet ebook, je souhaite partager avec vous comment certaines pratiques peuvent transformer votre vie si vous les intégrez à votre routine quotidienne.

Une routine matinale bien structurée peut faire toute la différence dans notre vie, car la façon dont nous commençons notre journée peut influencer notre énergie, notre concentration et notre productivité. En mettant en place une routine matinale, nous pouvons établir un rythme positif qui affectera notre bien-être général.

Découvrez dans cet e-book comment une routine matinale peut changer votre vie !



AVANTAGES D'UNE ROUTINE MATINALE



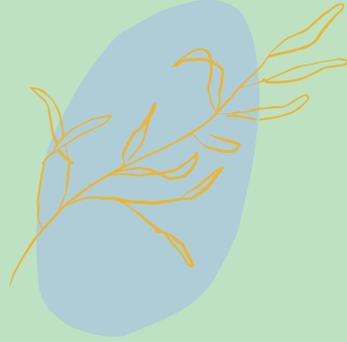
Voulez-vous connaître le trésor qui existe derrière la pratique ?

Découvrez pourquoi une routine matinale est la clé pour une journée pleine de succès et d'énergie. Ensuite, nous explorerons certains des avantages à avoir une routine matinale.

- **Sensation de Contrôle:** En établissant des activités et des tâches spécifiques à effectuer le matin, nous nous sentons plus organisé/es et prêt/es à affronter les défis qui peuvent survenir tout au long de la journée. Cela réduit le stress et le sentiment d'être submergé/e dès le départ.
- **Productivité Maximale:** Fixer des objectifs et des priorités tôt dans la journée vous permet de maximiser votre temps et concentration. Dites adieu à la procrastination et bonjour à une efficacité étonnante.
- **Habitudes Transformatrices:** En répétant les mêmes activités chaque matin, nous entraînons notre cerveau et notre corps à s'y habituer. Cela facilite l'intégration d'habitudes comme l'exercice régulier, la lecture ou l'écriture, qui peuvent avoir un impact significatif sur notre santé et notre bien-être à long terme.
- **Attitude Positive:** En incluant des activités qui nous font nous sentir bien, comme écouter de la musique, pratiquer la gratitude ou profiter d'un petit déjeuner nutritif, nous commençons la journée avec une attitude optimiste et motivée. Cela peut avoir un effet domino sur notre attitude envers le reste de la journée et nos interactions avec les autres.
- **Santé Intégrale:** Une routine matinale offre une série de bénéfices pour notre santé physique, mentale et émotionnelle.

Profitez au maximum de vos matins et appréciez les grands avantages d'une puissante routine matinale.

Préparez-vous pour une vie plus organisée, saine et pleine d'énergie!



**"DEMANDEZ-VOUS SI CE QUE VOUS FAITES
AUJOURD'HUI VOUS RAPPROCHE DE
L'ENDROIT OÙ VOUS VOULEZ ÊTRE DEMAIN"**

WALT DISNEY



CONNAÎTRE LE INGRÉDIENTS D'UN ROUTINE MATINALE IDÉALE

Je vous présente la routine matinale qui a changé ma vie. Vous pouvez explorer et commencer à incorporer un ou deux ingrédients dans votre vie et façonner progressivement vos habitudes. La clé est d'établir une structure qui vous permette d'aborder vos responsabilités avec sérénité, et en peu de temps cela se fait sans effort.

- **Méditation:** c'est une pratique ancienne qui nous permet de former notre esprit et d'atteindre un état de calme et de tranquillité intérieure.
- **Exercices de réflexion et d'écriture:** ils sont un moyen efficace d'explorer nos émotions, nos pensées et nos expériences; tout en favorisant la prise de conscience de soi et la croissance personnelle.
- **Exercices de mouvement articulaire:** sont une manière efficace et bénéfique de prendre soin et de maintenir la santé de nos articulations.
- **Exercice physique ou yoga:** je recommande principalement de faire au moins 10 salutations au soleil, également connues sous le nom de Surya Namaskar en sanskrit, qui sont une séquence de mouvements fluides pratiqués dans le yoga pour échauffer et dynamiser le corps.

Exercices de respiration : sont le pont entre le corps et l'esprit, un outil puissant que nous sous-estimons souvent. Pratiquer des exercices de respiration ne permet pas seulement d'oxygéner correctement notre corps, mais cela favorise également la relaxation, réduit le stress et améliore la concentration.

Réveillez-vous chaque jour avec énergie, concentration et détermination pour atteindre vos objectifs. Exploitez la puissance d'une routine matinale pour améliorer votre bien-être holistique et conquérir vos rêves!



LE POUVOIR DE LA MÉDITATION

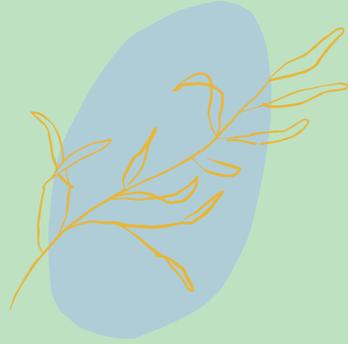
À mesure que nous nous immergeons dans cet état de pleine conscience, nous nous ouvrons à une série de bienfaits pour notre santé et notre bien-être.

- **Réduction du Stress:** Pendant la méditation, nous nous concentrons sur le présent, libérant les pensées et préoccupations qui nous causent de l'anxiété. Cette concentration aide à calmer notre esprit et notre corps, diminuant les niveaux de stress et promouvant un sentiment de paix intérieure.
- **Santé Mentale:** Avec une pratique régulière, nous renforçons notre capacité de concentration et de focus. Cela nous aide à améliorer notre productivité, à prendre des décisions plus claires et à cultiver un esprit plus paisible. Cela peut également nous aider à gérer les pensées négatives et à favoriser la résilience émotionnelle.
- **Bien-être Physique:** Des études scientifiques ont montré que la pratique régulière de la méditation peut améliorer notre santé cardiovasculaire, diminuer la tension artérielle et renforcer notre système immunitaire. De plus, elle peut aider à soulager la douleur chronique et améliorer la qualité du sommeil.
- **Favorise la Conscience de Soi:** En étant pleinement présents dans l'instant, nous devenons plus conscients de nos émotions, pensées et actions. Cela nous permet d'avoir une relation plus saine avec nous-mêmes et avec les autres, favorisant l'empathie et la compassion.
- **Équilibre Émotionnel:** Grâce à la pratique de la méditation, vous pouvez cultiver la pleine conscience et le calme intérieur, vous permettant de répondre de manière plus sereine et équilibrée aux situations difficiles.

Avec seulement 20 minutes de méditation par jour, vous commencerez à voir des résultats.

Votre bien-être vous attend!





**"L'ÉCRITURE EST LA MANIÈRE LA PLUS
PROFONDE DE LIRE LA VIE"**

FRANCISCO UMBRAL



CONNAÎTRE DIFFÉRENTS TYPES DE RÉFLEXION ET D'ÉCRITURE QUE VOUS POUVEZ UTILISER



À travers l'écriture, nous pouvons approfondir notre propre esprit et cœur, découvrant de nouveaux sens et perspectives. Ci-dessous, nous explorerons quelques exercices que vous pouvez incorporer à votre routine pour tirer le meilleur parti de cet outil puissant.

Réfléchis et Écris: *Ton Journal Personnel.* Prendre quelques minutes au début ou à la fin de la journée pour réfléchir à nos expériences, émotions et leçons apprises peut nous aider à traiter et à donner un sens à ce que nous vivons au quotidien. Écrire nous permet de saisir et d'exprimer nos pensées et sentiments de manière plus claire et profonde que de simplement y penser. Cela nous permet non seulement de nous défouler émotionnellement, mais offre également l'opportunité de réfléchir et d'apprendre de nos expériences.

Libère votre Esprit: *Écriture Libre.* Essayez l'écriture libre ou automatique. Avec du papier et un crayon à la main, fixer une limite de temps et mettre en mots tout ce qui jaillit de notre esprit, sans censure ni édition. Cet exercice spontané libère les pensées et les émotions, révélant des idées surprenantes et se connectant à votre subconscient.

Lettres à vous-même: *Ton Moi Passé et Futur.* Explorez l'idée d'écrire des lettres à vous-même. Ces lettres peuvent être écrites de votre moi actuel à votre moi futur, où vous vous imaginez à un moment spécifique. Vous pouvez réfléchir à vos objectifs, désirs, défis et à la manière dont vous aimeriez vous voir et vous sentir dans ce futur. Cette pratique vous aide à clarifier vos objectifs et à travailler sur votre développement personnel.

Gratitude en Mots: *Écriture de Gratitude.* Prenez quelques minutes pour écrire sur les choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant/e dans votre vie. Vous pouvez faire une liste, décrire des détails spécifiques ou exprimer vos sentiments de gratitude. Cette pratique vous aide à vous concentrer sur le positif et à cultiver une attitude de gratitude dans votre vie quotidienne.

En résumé, les exercices de réflexion et d'écriture sont un outil précieux pour explorer votre monde intérieur, cultiver la conscience de soi et promouvoir la croissance personnelle. L'acte de réfléchir et d'écrire vous permettra de découvrir de nouvelles perspectives, de guérir des émotions et de cultiver une connexion plus profonde avec vous-même.





GARDEZ VOS ARTICULATIONS EN MOUVEMENT

Découvrez comment garder vos articulations souples et saines grâce à des exercices doux. Découvrez comment le mouvement des articulations peut contribuer à votre bien-être physique. Du cercle de la cheville pour relâcher les tensions à la mobilité du cou, ces exercices vous aideront à démarrer votre journée avec vitalité.





EXERCICES DE MOUVEMENTS ARTICULAIRES

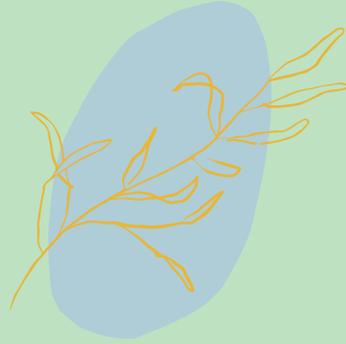
Ces exercices, qui impliquent de bouger toutes les articulations du corps de manière douce et contrôlée, offrent une série de bénéfices qui peuvent améliorer votre santé et votre bien-être.

- **Flexibilité et Mobilité:** Les exercices de mouvement articulaire aident à réveiller et activer les articulations après une nuit de repos. Cela peut fournir un soulagement immédiat de la raideur et de la sensation d'engourdissement matinal que nous ressentons souvent au réveil. En bougeant les articulations dans toutes les directions, il est possible de réduire la tension et d'améliorer la circulation sanguine, ce qui contribue à une augmentation de la flexibilité et de la mobilité.
- **Prévention des blessures et des gênes:** Garder les articulations lubrifiées et en mouvement constant peut réduire le risque de blessures dues à des mouvements brusques ou à une surcharge. De plus, en activant les muscles et en améliorant la posture, ces exercices peuvent protéger votre dos et d'autres zones sujettes aux tensions musculaires.
- **Stimulation du système lymphatique:** Le système lymphatique est responsable de l'élimination des toxines et des déchets du corps, et son bon fonctionnement est essentiel pour maintenir une bonne santé. En favorisant le mouvement des articulations, la circulation lymphatique est stimulée, facilitant l'élimination des toxines, ce qui peut aider à renforcer le système immunitaire et améliorer la capacité de récupération.
- **Bien-être mental et équilibre émotionnel:** Comme toute forme d'exercice, l'activité physique libère des endorphines, des hormones qui agissent comme des analgésiques naturels et améliorent l'humeur. En incluant ces exercices dans votre routine matinale, vous pouvez commencer la journée avec un sentiment de calme et de positivité qui vous accompagnera tout au long de la journée.

En résumé, l'intégration d'exercices de mouvement articulaire dans votre routine matinale peut avoir de nombreux bénéfices pour votre santé et votre bien-être en général.

Pourquoi ne pas leur donner une chance et expérimenter les résultats par vous-même?





RÉVEILLENZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT AVEC LES SALUTATIONS AU SOLEIL

Cette série de postures combine différents mouvements qui étirent et renforcent les muscles, tout en se synchronisant avec la respiration. Les salutations au soleil sont une façon dynamique de commencer la journée.



AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE AVEC LES SALUTATIONS AU SOLEIL

Pratiquer 10 salutations au soleil le matin peut avoir de nombreux bénéfices pour le corps et l'esprit. Voici quelques-uns de ces avantages:

- **Amélioration de la circulation:** Lors de l'exécution des postures, différents muscles sont activés et étirés, aidant à augmenter la circulation sanguine et à réveiller le corps.
- **Flexibilité et force musculaire:** Avec une pratique régulière, vous remarquerez que votre flexibilité s'améliore et que vos muscles deviennent plus forts et plus toniques.
- **Amélioration de la posture et de l'équilibre:** Les postures des salutations au soleil travaillent les muscles stabilisateurs et améliorent la posture et l'équilibre. Cela est particulièrement bénéfique pour les personnes qui passent beaucoup de temps assises ou ont des problèmes de dos.
- **Augmentation de l'énergie:** En réalisant les salutations au soleil, le système circulatoire est stimulé et les organes sont oxygénés. Cela peut aider à augmenter les niveaux d'énergie et à se sentir plus alerte et éveillé/e tout au long de la journée.
- **Réduction du stress et de l'anxiété:** Le mouvement fluide et la pratique consciente des salutations au soleil peuvent aider à libérer le stress accumulé dans le corps et à apaiser l'esprit. La respiration profonde et la connexion corps-esprit que l'on ressent pendant la pratique peuvent avoir un effet relaxant et réduire les niveaux d'anxiété.

Amélioration de la concentration et de l'attention: Cette pratique nécessite de la concentration et une pleine attention au mouvement et à la respiration, améliorant ainsi la concentration.

Chaque personne peut ressentir ces avantages différemment, il est donc important d'écouter votre corps et d'adapter la pratique à vos besoins et capacités. Je recommande de chercher les conseils d'un/e prof de yoga ou de suivre des tutoriels en ligne pour vous assurer d'effectuer correctement les postures et éviter les blessures.

Profitez des bénéfices de cette belle séquence!



RESPIREZ, DÉTENDEZ-VOUS ET REVITALISEZ-VOUS

En prenant quelques minutes par jour pour nous concentrer sur notre respiration, nous pouvons atteindre un équilibre émotionnel, renforcer la réponse immunitaire et booster notre énergie vitale. La respiration consciente devient ainsi une pratique simple mais transformatrice pour notre bien-être global.



LA RESPIRATION CONSCIENTE POUR LE BIEN-ÊTRE

La respiration consciente et contrôlée présente de nombreux avantages pour le corps et l'esprit. Voici quelques-uns de ces avantages:

- **Réduction du stress et de l'anxiété:** Les exercices de respiration profonde et consciente peuvent aider à réduire les niveaux de stress et d'anxiété. En focalisant l'attention sur la respiration, on peut apaiser l'esprit et le système nerveux, ce qui conduit à un sentiment de calme et de tranquillité.
- **Augmentation de l'énergie:** Une respiration adéquate et consciente peut aider à oxygéner le corps et augmenter les niveaux d'énergie. En inspirant profondément et en expirant complètement, on stimule la circulation sanguine et on apporte plus d'oxygène aux tissus, ce qui aide à réveiller et revitaliser le corps.
- **Amélioration de la concentration et de la focalisation:** Les exercices de respiration peuvent être un excellent moyen d'améliorer la concentration mentale et la focalisation. En se concentrant sur la respiration, on peut rompre le cycle de pensées distrayantes et augmenter la clarté mentale.
- **Amélioration de la capacité pulmonaire:** En pratiquant des exercices de respiration, on peut renforcer et étendre la capacité pulmonaire. Cela peut aider à améliorer la respiration en général, augmenter l'endurance physique et même améliorer les performances sportives.
- **Stimulation du système digestif:** La respiration profonde et consciente peut également avoir un effet positif sur le système digestif. En respirant profondément, on masse doucement les organes internes et on stimule la digestion, ce qui peut aider à soulager les ballonnements et améliorer la santé gastro-intestinale.
- **Amélioration du système immunitaire:** En respirant consciemment et profondément, on peut stimuler le système lymphatique et renforcer le système immunitaire. Cela peut aider à protéger le corps contre les maladies et améliorer la santé en général.

La respiration est un outil puissant toujours disponible et à la portée de tous.

Vous pouvez commencer par des exercices simples, comme inspirer profondément par le nez pendant 4 secondes et expirer lentement par la bouche pendant 8 secondes.

Au fur et à mesure que vous vous sentirez plus à l'aise, vous pourrez explorer différentes techniques de respiration, telles que la respiration diaphragmatique ou la méthode Wim Hoff.

Profitez des bienfaits d'une respiration consciente et revitalisante chaque matin!





VOTRE ROUTINE MATINALE IDÉALE POUR UNE JOURNÉE ACTIVE

Maintenant que nous avons exploré les pratiques et leurs bienfaits, il est temps de les intégrer à vos matinées.

Suivez ces étapes pour commencer votre journée avec une explosion de bien-être et d'énergie.



MÉDITATION

20 minutes



Vous pouvez rechercher un défi de méditation en ligne ou mémoriser et répéter le défi. suite à la prière de Saint François d'Assise 10 fois.

*Seigneur, faites de moi un instrument de votre paix.
Là où il y a de la haine, laissez-moi mettre de l'amour.
Là où il y a une offense, je dis pardon.
Là où règne la discorde, permettez-moi de créer l'harmonie.
Là où il y a une erreur, je mets la vérité.
Là où il y a un doute, je mets la foi.
Là où il y a du désespoir, permettez-moi de mettre de l'espoir.
Là où est l'obscurité, laissez-moi mettre la lumière.
Là où est la tristesse, laissez-moi mettre le bonheur.
Oh Maître, puis-je ne pas trop chercher,
Se consoler, comment consoler.
Être compris, comment comprendre.
Être aimé, comment aimer.
Parce qu'en donnant, vous recevez.
En pardonnant, vous obtenez le pardon.
En mourant, on ressuscite à la vie éternelle.*

Ressentez à quel point cela calme et inonde votre esprit et votre cœur de positivité.

EXERCICES D'ÉCRITURE

10 minutes

Remplir le formulaire suivant

Comment je me sens physiquement, mentalement et émotionnellement ?

Que vais-je faire aujourd'hui pour me sentir équilibré/e ?

Quels objectifs est-ce que je veux atteindre aujourd'hui ?

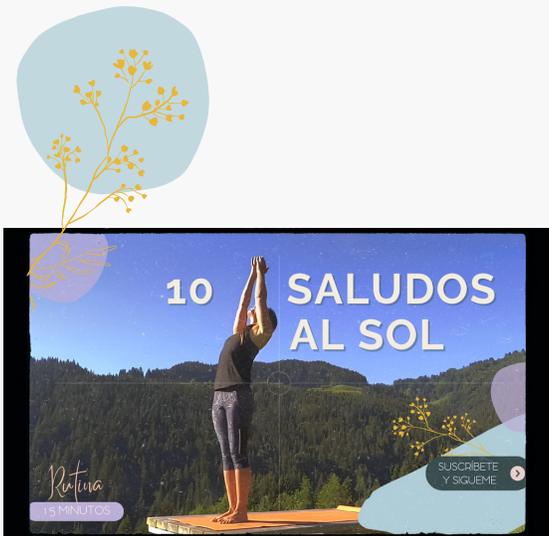
Trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant/e

Trois affirmations positives

Mobilité conjointe

10 minutes

Suivez les vidéos qui vous guident à travers des mouvements doux pour vos chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets et cou. Vibrez et faites le plein d'énergie !



10 Salutations au Soleil

15 minutes

J'ai créé une vidéo pour les débutants et niveaux avancés. Faites des mouvements doux et contrôlés avec une respiration consciente. Consultez un professeur de yoga si vous avez des questions. Ressentez la connexion corps-esprit !

Exercices de respiration

5 minutes

Explorez le pouvoir de la respiration avec la technique Wim Hof :

Prenez 30 respirations rapides, puis retenez votre souffle aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise. Ensuite, inspirez profondément, retenez votre souffle pendant 15 secondes et répétez trois fois.



FAITES CE VOYAGE VERS LE BIEN-ÊTRE

En conclusion, une routine matinale peut avoir un impact significatif sur notre vie quotidienne. En commençant la journée avec des habitudes saines et positives, nous donnons le ton pour le reste de la journée.

Si vous avez besoin d'aide pour intégrer ces habitudes saines à votre routine matinale, je suis là pour vous aider. En tant que coach, mon objectif est de vous guider vers une vie équilibrée et saine, en vous fournissant les outils et le soutien dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs. Ensemble, nous pouvons créer un plan d'action personnalisé qui répondra à vos besoins et vous aidera à atteindre un bien-être optimal à tous les niveaux : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Si vous êtes prêt/e à faire le premier pas vers un changement positif dans votre vie, je vous invite à me contacter.

Rappelez-vous, chaque jour est une nouvelle opportunité de prendre soin de vous et de vivre la vie que vous désirez vraiment. N'attendez plus, commencez votre transformation dès aujourd'hui!

Je vous attends à bras ouverts pour vous aider dans votre voyage vers un mode de vie plus sain et heureux. Contactez-moi maintenant et ensemble nous créerons la routine matinale parfaite pour vous.

Verónica Guzmán Livingston
COACH HOLISTIQUE EN STYLE DE VIE ET NUTRITION
Auteur du livre "Reach within and dare to dream"

