

SE LEVER DU BON PIED LE MATIN !



Peut-être êtes vous comme moi, certains matins il est plus tentant de rester au chaud sous la couette que de se lever !

Certains jours ce n'est pas tant par manque d'envie d'aller travailler, puisque j'aime mon métier, que le temps de mettre la machine en route ! D'autres fois, il fait encore nuit dehors et dans ma tête aussi ! Ou encore que les tâches qui m'attendent ne sont pas celles que je préfère !

Quelqu'en soit la raison, je vous livre mes petites astuces pour passer le cap !

- 1- **Je prends le temps de me réveiller** : exit le réveil en fanfare ! Je m'étire, je baille, je bouge chacun des membres (histoire de vérifier que tout le monde est présent à l'appel !). J'accueille les sensations et je constate l'état des lieux. Parfois le corps va bien, d'autres fois des douleurs se manifestent. J'accuse réception et prévois ma série d'exercices, une fois que je serais levée, pour remettre tout ça en place. Je prends quelques grandes respirations. Je reconnecte corps et mental.
- 2- **Qu'est-il prévu pour cette journée ? Je me programme des moments de plaisir et des pauses**
 - a. Des corvées, du type faire mes comptes ? je me projette déjà dans la satisfaction que je vais ressentir quand les tâches seront réalisées et me prévois une pause plaisir, de type un bon goûter ! Et je me relie à l'intérêt de faire ces corvées (ex : maintenir mon activité, que j'aime, à flot)
 - b. Une journée dense, des rdv m'attendent. Le manque d'envie n'est que passager, je sais que je vais rapidement prendre du plaisir et je m'y relie .
 - c. Une journée difficile, un évènement important ou stressant... L'appréhension pointe son nez... Je me programme une pause qui sera bien méritée et voir étape 3)
- 3- **De quoi j'ai besoin pour démarrer cette journée ? Je me relie à un mot clé**

Dynamisme ? confiance ? sérénité ?... Je choisis un ou deux mots clés et je prends de grandes inspirations en prononçant intérieurement le(s) mot(s) choisis. Ces grandes inspirations vont permettre au passage d'oxygéner davantage les cellules et de donner un petit coup de fouet.
- 4- Me voilà fin prête pour sortir de sous la couette et démarrer la journée du bon pied!

Belle journée !

Natacha Paulic, Sophrologue