

## **AU REVEIL**

Lorsque le réveil sonne, il est conseillé de ne pas se lever tout de suite, mais de mettre cette période à profit pour préparer la journée :

- Tout d'abord, il convient de bien s'étirer comme le font les chats (étirer les jambes, les bras, bien sentir que la colonne vertébrale s'étire également), prendre son temps pour d'tirer car cette étape est importante ;
- Puis, toujours allongé sur le dos dans son lit, on pratique quelques respirations profondes sans rétention d'air ;
- Nous prenons alors conscience que nos sens se réveillent et que tout doucement, nous passons du monde subjectif des idées (des rêves) à celui objectif de la réalité ;
- Ensuite, toujours allongé sur le dos nous allons maintenant fixer précisément le programme de notre journée et ce, du lever, jusqu'au coucher tout en visualisant ce que nous allons faire (exemple : à 8 heures, je vais prendre mon bus, à 9 heures j'ouvre la porte du restaurant, du bureau ...)
- Enfin, vient le moment de se lever ; il faut le faire de façon décidée mais pas brusque.

Depuis, que le réveil à sonné, il s'est écoulé environ un quart d'heure.

## **LE DEBUT DE LA JOURNEE**

Vient maintenant le moment du petit déjeuner. Il ne faut pas le prendre de façon précipitée et ce, pour éviter le stress et donc la fatigue. Désormais, nos pensées vont être dirigées vers ce que nous allons manger, boire, rien d'autre. En effet, nous devons prendre le temps d'apprécier ce que nous allons consommer (goût, odeurs). Si pendant cette période, une pensée négative (parasite) nous parvient, nous l'accueillons et