

COMMENT VOUS LEVEZ VOUS LE MATIN ?

La façon dont vous commencez votre matinée détermine le déroulement de votre journée. C'est vrai, la façon dont votre matinée commence, détermine le reste de votre journée.

Il y a tellement de recherches sur la productivité et le bonheur. Beaucoup d'entre vous se concentrent sur : Que dois-je faire ? Qu'est-ce que je dois faire ? Comment faire plus de choses ? Et vous êtes de plus en plus occupé.

Je veux que vous compreniez quelque chose, être productif, être heureux, avoir le contrôle de sa vie, cela n'a rien à voir avec le fait de se lever. Cela a tout à voir avec la FAÇON dont VOUS VOUS LEVEZ.

Vous devez avoir une pratique régulière matinale qui vous ÉLÈVE. Si vous n'avez de pratique régulière matinale votre journée entière sera dégradée, vous allez vous réveiller en retard, stressé et faire une grosse erreur qui va laisser le monde venir dans votre cerveau et définir ses priorités avant même de vous mettre en premier.

Donc une actualisation de pratique régulière matinale est essentielle.

Pourquoi est-ce important ? Parce qu'il y a tellement de sciences qui parlent de la Puissance de votre pratique régulière matinale.

Voici ce que je vous propose : c'est ce que je fais depuis plusieurs années. Cela m'apporte plus de santé, de joie, de bonheur, de prospérité, de PUISSANCE INTÉRIEURE.

C'est une pratique qui ne demande que 10 minutes par matin et qui comprend 5 phases

- 1ère phase :

Au réveil, quand vous ouvrez les yeux, dans votre lit, SOURIEZ sincèrement, profondément et dites MERCI, comme ça tout simplement avec une immense sensation de gratitude.

- 2^e phase

Dites une AFFIRMATION POSITIVE, par exemple « dès cet instant TOUT TOURNE A MON AVANTAGE » 3 fois c'est tout

- 3^e phase

Ensuite, VISUALISEZ une situation ou un but déjà ATTEINT

- 4^e phase

Dans le lit, faites quelques étirements très doux, que tout votre corps s'étire comme un élastique.

Enfin la 5^e phase

Levez-vous lentement et allez REGARDER une plante ou une fleur. J'ai dit REGARDER en vous attardant quelques secondes sur sa BEAUTÉ.

Cela vous prend en tout 7mn environ. 7 minutes pour vous RECRÉER une nouvelle Énergie.

Vous verrez avec l'habitude comme c'est GÉNIAL.

C'est MERVEILLEUX ! Vous allez vous sentir pleinement VIVANT, rempli de JOIE, d'ENTHOUSIASME et d'OPTIMISME.

Vous commencerez alors votre journée comme un ROI ou une REINE. Vous allez vivre au fil des jours LA SEIGNEURIE DE VOTRE VIE.

Une nouvelle vie vous attend et elle vous offrira encore mille merveilles
Louis WAN DER HEYOTEN