

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 recherche sur la productivité et le bonheur. Beaucoup d'entre vous se concentre 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 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 pas de pratique régulière matinale, votre journée entière sera défoncée, vous allez vous réveiller en retard, stressé et faire une grosse erreur qui va laisser le monde venir dans votre cerveau et définir les 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 INTERNE.

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

1° 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° Phase :

Dites une AFFIRMATION POSITIVE. Par exemple : « Dès cet instant, TOUT TOURNE A MON AVANTAGE ». 3 fois et c'est tout.

3° Phase :

Ensuite, visualisez une situation ou un but déjà ATTEINT.

4° Phase :

Dans le lit, faites quelques étirements très doux : que tout votre corps s'étire comme un élastique. Massez-vous le ventre, les jambes, les bras, comme vous le sentez.

Enfin la 5° phase :

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

Cela vous prend en tout 7 minutes 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 SEIGNERIE DE VOTRE VIE.

Louis WAN DER HEYOTEN

Ce jour mardi 5 janvier 2021 à 19h40

Une nouvelle vie vous attend,
elle vous offrira encore mille merveilles