



# Routine du matin

Se réveiller en souriant, cela procure un sentiment de **Joie**

S'étirer dans le lit avant de se lever

Bailler pour oxygéner le cerveau  
(qui a été en pause toute la nuit)

Se brosser les dents

Boire un verre d'eau tiède en Conscience,  
cela aide les organes à se réveiller en Douceur

10 minutes de Yoga ou étirements

Petit déjeuner sain et équilibré

Douche intentionnelle  
(de se libérer de ce qui ne t'appartient pas, de ce qui ne  
t'appartient plus et tout ce qui n'est toi)

Tu es prêt(e) pour une journée Lumineuse !



life is good



# Routine du soir

limiter les écrans à partir de 19h

Douche intentionnelle  
(se libérer de ce qui ne t'appartient pas, de ce qui ne t'appartient plus et de tout ce qui n'est Toi)

Repas léger, en Conscience et au calme

Lecture, musique douce

Se brosser les dents

Une fois dans le lit :

Relaxation et méditation  
en Gratitude pour la journée qui se termine

Respiration et cohérence cardiaque  
pour glisser doucement dans le sommeil

Tu es prêt(e) pour une Douce nuit



Good  
Night