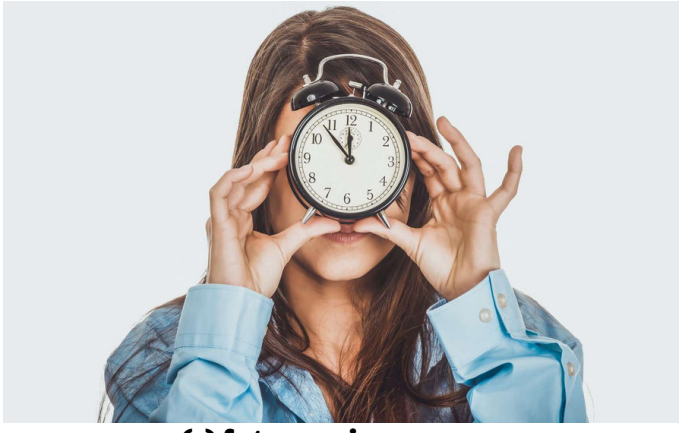
LIFESTYLE I DOPE TA JOURNÉE AVEC LA MORNING ROUTINE.

PAR LÉA M. - 26.01.2020

Connexion à Facebook

D'après toi, quel est le point commun entre Tim Cook *(PDG d'Apple)*, Anna Wintour *(Directrice de Vogue)* et Mark Zuckerberg *(bon, celui-là on n'a plus besoin de te le présenter)* ? À part être américains, riches et à la tête d'entreprises parmi les plus influentes au monde ? Eh bien comme de nombreux entrepreneurs ou cadres supérieurs, ils ont tous les trois adopté ce qu'on appelle la « Morning Routine » !



(c) futura-sciences.com

Mais qu'est-ce que c'est encore cet anglicisme ? Cela sonne comme un nom tendance de smoothie détox plein de vitamines ou de savon liquide d'une célèbre chaîne de cosmétiques, prometteur de douces sensations... Eh bien si la « Morning Routine » n'est ni un smoothie ni un savon, elle est toutefois bien synonyme de bien-être ! Curieux(se) ? On t'explique tout !

LA "MORNING ROUTINE", OU L'ART DE SE CRÉER UN MOMENT RIEN QU'À SOI DÈS LE MATIN.

Mise en situation.

(c) grazia.fr

Driiiiing !!! (On est d'accord plus personne heureusement en 2020 n'est réveillé par ce genre de sonnerie stridente et archaïque, mais tu as compris l'idée, ton réveil sonne). Tu reportes ton réveil trois fois (ou 7, selon le genre de personnes que tu es, on ne te juge pas) avant te dire que là il est VRAIMENT temps de te lever.

Et donc à peine debout sur tes deux jambes, tu sais que tu es déjà en retard et que tu dois te dépêcher parce que la réunion avec ton N+2 commence dans exactement 42 minutes et puis tu ne sais plus où tu as mis ton portefeuille, ta cravate (ou ton tailleur) et ton PC. Bref, il est 8h18 et tu es déjà stressé, on ne va rien t'apprendre si on te dit que ce n'est pas le meilleur moyen de commencer ta journée.

Appliquer la Morning Routine, c'est tout le contraire : c'est savoir apprécier le matin comme un moment de la journée à part entière et non comme un passage obligé et pénible entre le réveil et l'arrivée au travail. C'est prendre du temps pour faire des activités ayant un impact positif sur ton humeur et ta produ et commencer ta journée détendu(e) et plein(e) d'énergie.

CRÉE LA MORNING ROUTINE QUI TE CONVIENT

Il y a autant de Morning routine que d'individus sur Terre (rien que ça !). Voici quelques exemples d'activités que tu peux intégrer à ton rituel du matin :

- **T'hydrater :** (ne

nous fais pas dire ce que l'on n'a pas dit, boire une pinte de bière à 6h00 n'a jamais été encouragé par l'OMS), ceci dit il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour alors autant commencer dès le matin.

(c) komanddo.co

- **Faire quelques étirements :** ton corps de petite larve est resté engourdi pendant des heures, quelques étirements sans trop forcer t'aidera à te réveiller en douceur.

- **Faire ton lit :** cela ne te prendra qu'une minute mais te donnera un sentiment agréable d'accomplissement qui t'encouragera à poursuivre tes efforts !

- **Un peu de sport :** que tu sois adepte de la course à pied, du vélo d'appartement ou des exercices de musculation, rien de tel que de commencer la journée en libérant des endomorphines (l'hormone du bonheur si tu te souviens de tes cours de SVT) pour te mettre dans de parfaites conditions pour commencer la journée (et si tu as la chance d'avoir un partenaire, on peut même dire que faire l'amour ça compte pour de l'exercice !).

- **Du yoga :** idéal pour commencer la journée en douceur en réveillant ton corps, avec relaxation et libération des tensions à la clé.

- **Méditer :** quelques minutes de méditation le matin suffisent à mieux te concentrer, être serein et zen pour toute la journée.

- **Lire** : que ce soit pour t'évader dans un monde imaginaire ou pour t'instruire sur un sujet qui t'intéresse, pourquoi ne pas profiter de ce moment où aucune sollicitation ne viendra te distraire de ton livre ?

- **Tenir un journal /écrire :** coucher tes pensées sur papier te permettra de t'en libérer et éviter qu'elles encombrent ton esprit toute la journée ou au contraire te rappeler de tes objectifs ou des choses pour lesquelles tu éprouves de la gratitude. Tu pourras ainsi écrire de belles choses dès le réveil et sait-on jamais, commencer l'écriture d'un livre, d'un blog, ou d'articles professionnels pour alimenter ton compte LinkedIn.

Toute autre activité artistique : peinture, dessin, composition, montage… Tu l'as compris, toutes les activités qui te détendent, te permettent d'exprimer ta créativité et de démarrer sereinement ta journée gagnent à être intégrées dans ta Morning Routine !

Mais également et c'est moins rigolo, les tâches administratives/le ménage et

tout ce que tu repousses à plus tard : outre le fait de prendre du temps pour se faire plaisir, la Morning Routine peut aussi te permettre de t'avancer pour passer une journée plus détendue, l'esprit libre et surtout de profiter d'une soirée détendue sans culpabiliser.

TROUVE TON RYTHME

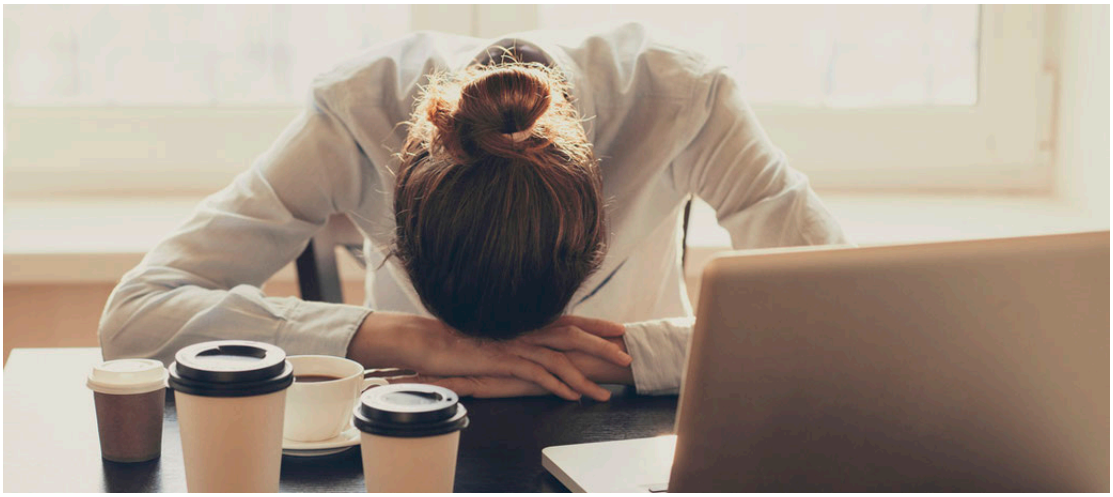
Ok, mais à quelle heure faut-il mettre ton réveil pour avoir le temps de faire tout ça ? La première des choses à retenir (et on parie que cela va te faire plaisir) c'est qu'il n'est pas obligatoire de te lever à 5h30 pour que cela soit profitable !

À toi de déterminer le temps nécessaire pour accomplir les activités que tu as envie de faire tous les matins. Te lever une heure, voire seulement 15 minutes plus tôt que d'habitude peut déjà avoir un impact positif sur ta journée. On te conseille d'ailleurs de procéder par étapes plutôt que de viser une heure très matinale et ne finalement pas réussir à te réveiller. Un peu de calcul mental.

Admettons que tu ne réussisses à te lever « que » 15 minutes plus tôt que d'ordinaire. Si tu prends ces 15 minutes chaque matin pendant un an pour écrire, cela fera 91 heures d'écriture cumulées à la fin de l'année ! De quoi écrire, par exemple, de beaux articles pour Kactus (c'était un message subliminal à nos rédacteurs).

QUELQUES CONSEILS POUR Y ARRIVER

Les ennemis de la Morning Routine sont les sollicitations extérieures qui captent ton attention et pompent ton temps et ton énergie.



(c) psychologies.com

Oublie donc ton téléphone (et donc les réseaux sociaux et les e-mails), la télévision et la radio le temps de ta Morning Routine.

De même ton rituel matinal se prépare dès le soir. Le temps gagné le matin doit être récupéré sous forme de sommeil le soir. Essaie donc de te coucher plus tôt, et pour cela même conseil, coupe-toi des écrans qui t'empêchent de plonger

sereinement dans les bras de Morphée.

Tu peux également être ton propre allié pour t'encourager dès le réveil : le soir, prépare tes baskets et des vêtements de sport si tu comptes courir le matin, ou bien laisse ouvert et en évidence le livre que tu as prévu de lire au réveil.

Pour conclure, la Morning Routine permet de commencer sa journée en forme et plus détendu, avec un sentiment d'accomplissement. C'est s'offrir un moment privilégié, une bulle de bien-être lorsque tout le monde dort encore. Comme disait Jules Renard : « Le monde appartient à ceux qui se lèvent de bonne heure, jusqu'à l'heure où les autres se lèvent ».

Et toi, es-tu prêt à te lever plus tôt pour commencer la journée de bon pied ?