

« J'aimerais me remettre au sport ! Mais où veux-tu que je trouve le temps ? »
« Pas grave si je dors 10 minutes de plus, je me dépêcherai ensuite »,
« Tant pis pour le petit déjeuner, je mangerai un petit quelque chose sur la route »
« J'ai plein de projets dans la tête mais je finis tellement tard ! »
« Je n'ai pas une minute à moi ! »

Si ces pensées vous sont familières, alors les lignes qui vont suivre sont écrites pour vous.

Levons-nous de bonheur

Tatiana Bizard,
Assistante dentaire

Combien de fois avons-nous repoussé notre réveil avec pour seule conséquence d'être en retard, stressée et finalement très fatiguée dès le début de la journée? Combien de projets, de bonnes résolutions sont tombées à l'eau, avec le regret de ne pas avoir assez d'heures dans une journée pour les mener à bien?

Cette fois, essayons de changer de perspective. Le best-seller américain "The Morning Miracle", d'Hal Elrod apporte une réponse pour en finir avec ces journées qui démarrent sur les chapeaux de roue. L'auteur nous persuade que la clé est de se lever chaque matin plus tôt (5h, 5h30).

Se lever de très bonne heure permet de s'offrir du temps, et de consacrer ces heures en plus, aux projets, aux envies impossibles à faire en journée du fait d'un emploi du temps chargé.

Ce n'est pas par hasard si des personnalités aux success stories remarquables ont adopté cette habitude. Et pour cause, l'actuel PDG d'Apple et le fondateur de Virgin en sont des fervents adeptes!

Hal Elrod dit même en parlant de sa propre expérience: « *Le lendemain, j'allais me réveiller à 5 heures du matin pour me consacrer à ces activités, et le mieux c'est qu'à la perspective de faire ces choses, j'étais impatient!* »

Alors en quoi consiste cette méthode ?

Ce dernier insiste sur 6 activités majeures à faire durant ce temps accordé par et pour soi-même. L'auteur conseille de répartir ces 6 activités dans l'ordre et la durée qui nous conviennent.

- 1 **Méditer** est la première activité qu'il propose. C'est très simple, inutile de se plonger dans la position du lotus. Il suffit de se concentrer sur sa respiration et de laisser défiler ses pensées le temps que l'on aura choisi, le tout dans une position confortable. "La première cause de potentiel gâché est de ne jamais décider que le moment présent a plus d'importance que n'importe quel autre moment dans votre vie." dit l'auteur.
- 2 La deuxième activité suggérée est de **visualiser**. Visualiser quoi me direz-vous ? Tout simplement se concentrer, avec le plus de détails possibles sur nos souhaits, nos buts. C'est une façon de se fixer des objectifs, d'être plus à l'écoute de ses envies et de ses besoins.
- 3 **Lire** est également au programme. Ne serait-ce que dix minutes si vous n'aimez pas ça. Pourquoi ? Car c'est une source inouïe de connaissance et d'inspiration. L'objectif n'est pas de lire l'intégralité des mémoires de De Gaulle. Une bande dessinée ou le dernier tome du journal de Bridget Jones fera l'affaire. Nous pouvons aussi choisir d'approfondir nos connaissances sur un sujet qui nous captive. Le but est de se faire plaisir en (re)découvrant les joies et l'apport de la lecture.
- 4 Ensuite, **tenir un journal** est également une activité du programme matinal. Oui, oui, un peu comme celui que l'on avait lorsque nous étions adolescentes ! Nous pouvons y mettre nos pensées, nos joies, nos doutes, coller le ticket de cinéma du dernier film qui nous a fait passer un bon moment... Il ne s'agit pas de s'auto-censurer. C'est une affaire entre nous et nous-même ! L'auteur insiste sur l'importance d'y voir plus clair grâce à ce carnet.
- 5 **Faire du sport** fait partie intégrante du programme. Vous n'êtes pas sportive ? Pas grave, 5 minutes de corde à sauter ou 10 minutes d'abdos sont déjà un bon début. C'est en fixant des objectifs sportifs adaptés à notre profil que les effets bénéfiques se feront ressentir.
- 6 Enfin, **affirmer ses objectifs** de la journée est primordial. Cela peut aller d'un objectif très précis à un objectif plus vaste mais tout aussi important comme "faire en sorte de passer une bonne journée". Pour plus d'impact, il est conseillé de prendre quelques minutes pour les dire à haute voix.

Se lever tôt de façon régulière est un excellent moyen de faire ces 6 activités. Pour commencer, sélectionnons 2 ou 3 de ces activités qui nous tiennent le plus à cœur, et intégrons les autres une à une au bout de quelques semaines de pratique. On considère que pour qu'une activité devienne une habitude et s'intègre

naturellement dans notre quotidien, il faut se forcer à la pratiquer 21 jours.

Finalement, vivre une vie qui nous fait du bien, que l'on va parsemer d'activités enrichissantes, est loin d'être impossible et cela passe sans doute par un levé plus matinal.

Jamais l'expression "le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt" n'a eu autant de sens.

Et pour conclure, un petit proverbe Masai à méditer (en forme !) : « *Celui qui se lève tard ne voit pas le lézard en train de se brosser les dents* »

Alors ça vous tente ? On commence dès demain ?