

Debout !

Se lever du bon pied !

© ISTOCKPHOTO

PAR MSR

Le matin, vous vous réveillez d'un bond ? Vous vous recroquevillez sous le drap ? Erreurs ! La façon dont vous émergez peut dicter le rythme de votre journée, sa couleur émotionnelle. Les conseils de Karim Reggad, thérapeute, coach et conférencier international.



Bien se réveiller chaque matin, Karim Reggad, éd Guy Trédaniel, 2017.

Pourquoi est-il important de bien se réveiller chaque matin ?

Le moment véritable du réveil est zappé par la majeure partie d'entre nous. C'est celui du passage du monde inconscient, du sommeil et des rêves, à la conscience éveillée. Lors de ce passage, des informations précieuses pour notre bien-être et notre santé sont disponibles. Dans ce passage, se joue la qualité, la couleur, le rythme de notre nouvelle journée. S'y connecter en conscience permet de remettre les compteurs à zéro, d'ajuster nos horloges internes pour évoluer d'une manière plus respectueuse de notre rythme, de nos besoins profonds.

Quel sont les bénéfices d'un bon réveil ?

Les bénéfices sont d'abord une écoute et une conscience des messages du corps. Ils conduisent à une

meilleure connaissance de soi. Dans un premier temps, les informations reçues peuvent être désagréables (tensions intérieures, contractures, douleurs...). C'est probablement une des raisons pour lesquelles ce moment est zappé. Cependant, le corps nous envoie la facture à un moment donné et c'est le rendez-vous chez le médecin, l'ostéo, le guérisseur... Bien se réveiller chaque matin permet d'entendre les signes avant que cela "tourne au vinaigre". Cela permet de rentrer d'une manière de plus en plus harmonieuse et équilibrée dans la nouvelle journée. Des exercices permettent d'apprendre à relaxer les tensions, d'écouter les messages du corps, des émotions, des rêves. Ainsi, sommes-nous de moins en moins en "pilotage automatique" pour devenir de plus en plus responsable de la qualité de notre vie, en identifiant et en respectant de mieux en mieux nos besoins.