



## LES ROUTINES MATINALES

Les matins sont le meilleur moment pour vous mettre en alignement vibratoire avec votre désir car vous venez de passer toute la nuit à dormir dans un état de non-résistance.

Au moment où vous vous réveillez, votre énergie est dans un état neutre, ce qui signifie que vous avez la possibilité d'élever votre vibration en vous penchant vers la positivité ou de réduire votre vibration en vous penchant vers la négativité.

La meilleure façon de vous assurer de commencer la journée avec positivité est de créer votre propre routine matinale vibrante.

### 1. Dites merci

N'allez pas sur votre téléphone. Ne vous inquiétez pas pour vos tâches. Ne regardez pas vos e-mails.

Réveillez-vous simplement et exprimez votre gratitude pour ce qui est.

- Remerciez l'Univers pour un tout nouveau jour. Remerciez votre corps de fonctionner comme il le fait.
- Remerciez votre lit de vous offrir un endroit confortable pour dormir.

Commencez votre journée avec une grande dose d'appréciation (qui est l'émotion avec la vibration la plus élevée selon l'échelle d'orientation émotionnelle) et regardez les miracles se dérouler.

### 2. Faites votre boisson du matin

Pour moi, une bonne tasse de café au lait est un incontournable. Pour vous, il peut s'agir d'une tasse de thé, de matcha ou d'eau citronnée.

Certaines personnes se forcent à boire quelque chose qu'elles n'aiment pas simplement parce que c'est «sain» ou «bon pour elles», mais cela peut en fait réduire votre vibration énergétique parce que vous faites quelque chose qui n'est pas aligné avec votre système de guidage intérieur.

Je vous conseille donc de choisir la boisson que vous aimez et d'en profiter.

Savourez chaque gorgée et cultivez un sentiment d'appréciation pour tout ce que vous buvez.

Lorsque vous prenez réellement le temps de goûter la boisson que vous buvez, vous cultivez un profond sentiment de présence en vous.

Et plus vous êtes connecté avec le moment présent, plus il vous sera facile d'élever votre vibration et d'atteindre un alignement vibratoire avec ce que vous voulez manifester.



### **3. Priez votre puissance supérieure**

Votre puissance supérieure est le Dieu de votre propre compréhension. Vous pouvez prier l'Univers, Dieu ou votre Moi Supérieur quel que soit le nom qui résonne avec vous.

C'est une version plus puissante d'une affirmation parce que vous déclarez la déclaration positive à vous-même et à votre puissance supérieure.

Ma prière matinale préférée est quelque chose comme ceci: *«Univers, merci pour ce tout nouveau jour. Je me souviens que la joie est mon droit de naissance. Je suis ouvert à recevoir des conseils universels, des solutions spirituelles, des idées créatives et ce que l'univers m'apportera. Révèle-moi ce que j'ai besoin de savoir. Merci.»*

N'hésitez pas à utiliser ma prière ou à créer la vôtre.

### **4. Lisez un livre de développement personnel**

La lecture de livres de développement personnel est l'activité idéale pour commencer votre journée, car ces livres sont conçus pour vous aider à améliorer votre esprit, votre corps et votre esprit.

Et en plus, si vous voulez devenir un meilleur manifesteur, quelle meilleure façon de commencer la journée que de lire un livre sur la manifestation.

Soyez ouvert à l'apprentissage de nouveaux concepts et appréciez les conseils de l'univers pendant que vous suivez les leçons sur les pages.

### **5. Piochez une carte d'affirmation**

La dernière étape de votre routine matinale de manifestation est de dessiner une carte d'affirmation et de faire de l'affirmation votre mantra pour la journée.

Les cartes d'affirmation sont l'une de mes façons préférées de demander conseil à l'Univers.

Mélangez simplement le paquet tout en disant une prière, puis choisissez une carte au hasard dans le paquet.

Le message sur la carte vous servira de mantra pour la journée.

En vous tournant vers les cartes d'affirmation pour vous guider, vous redirigez votre attention du plan physique vers le domaine spirituel.

Au moment où vous vous abandonnez à des solutions spirituelles, vous vous permettez de recevoir des conseils inspirés et créatifs de l'Univers.