

RITUALISER SON QUOTIDIEN

KESACO ? POURQUOI ?



Notre quotidien est fait d'une multitude de rituels. On pense souvent au rituel du coucher pour les enfants, **apportant de la sérénité** aux petits loups avant d'aller dormir. Avez-vous remarqué que, même adulte, notre rituel du coucher est souvent le même, nous faisons les choses dans le même ordre. Routine, habitudes sont rassurantes.

Au delà de l'habitude, mettre en place un vrai rituel, en conscience, **apporte du sens et ouvre un espace de pleine présence, juste pour soi.**

QUELQUES IDEES

- Aller marcher dans le jardin quelques minutes au lever, au coucher, en silence, pour se relier
- Tirer une carte oracle pour la journée
- Ecouter une musique qui vous booste/inspire avant de démarrer la journée
- Ecrire ses gratitudes le soir
- Allumer une bougie et prendre 3min pour respirer en la regardant

L'essentiel est de choisir quelque chose qui fait sens pour vous et de prendre RDV avec vous même !

