

C'EST MALIN

Mon cahier 
Moi en mieux
grâce à la magie du matin!
L'heure de plus qui va changer votre vie

Isalou Beaudet-Regen



Les Bonus
de l'auteur

Les routines prodigieuses d'Isalou en 80 minutes

Contre toute attente, me réveiller et me lever plus tôt pour écrire m'ont été faciles ! Ce rendez-vous s'est même transformé en besoin !

RMP		Temps pour moi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Levé(e) tout de suite	-	Hop !	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Verre d'eau tiède citronnée	-	Hop hop !	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Running (R) ou 7 Minutes Workout (7)	Corps	20 min	R	R	R	7		R	R	R	7	R	R	R7	R	R	R	R		R7	R	R	R
Écriture	Esprit	45 min	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20'	X	X		X	X	X	X
Visualisation / 3 soleils	Cœur / Esprit	10 min	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Méditation	Esprit	5 min	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Comme vous pourrez le constater, le 17^e jour, je n'ai pu ni écrire ni courir, et je vous assure que la journée n'a pas eu la même couleur !

Depuis, je remarque que mes matins ont pris trois grandes configurations différentes en fonction de mes « délivrables » boulot :

- **mes matins « relax », sans stress de productivité :**
je médite 15 minutes dès mon réveil, puis brosseage de dents, citron tiède, hop, je vais courir 20 à 30 minutes, puis petit-déjeuner, organisation, préparation et visualisation ;

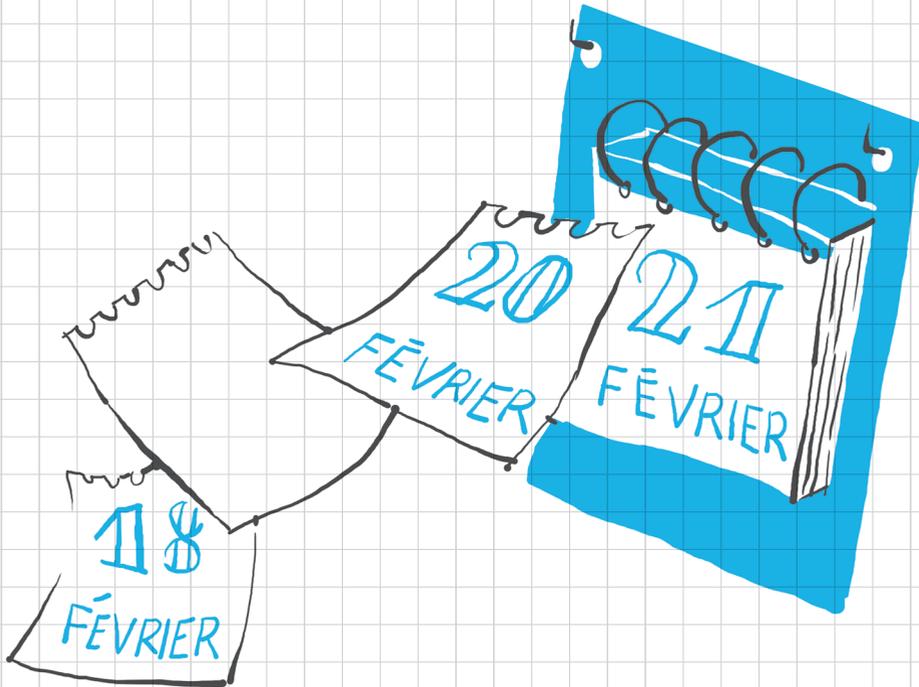
- **mes matins « épiques », comme dirait Martin Latulippe, avec un tic-tac plus serré :**

je médite dès mon réveil, puis brosseage de dents, citron tiède, écriture puis petit-déjeuner, organisation, préparation et visualisation ;

- **mes matins « ancrage », lors de rush et de temps plus speed :**

je médite, puis préparation, organisation et visualisation ou V attitude.

Peu importent les circonstances, à nous de nous adapter avec seulement une idée à avoir toujours et tout le temps en tête : se mettre en priorité n° 1 et se donner le meilleur !



Choisissez la playlist idéale de vos matins !

✓ Un matin avec Laury-Anne

- *Long Way Down* Black Rebel Motorcycle Club
- *The Sound of Silence* Simon & Garfunkel
- *Mysteries* Beth Gibbons
- *Down the Road* C2C
- *Hanuman* Rodrigo y Gabriela

✓ Un matin calme

- *Fast Car* Tracy Chapman
- *This Feeling* Alabama Shakes
- *Here Comes the Sun* The Beatles
- *Just Like Honey* The Jesus and Mary Chain
- *'Cause I'm a Man* Tame Impala
- *She's Like the Wind* Patrick Swayze
- *Shine* Benjamin Francis Leftwich
- *With My Own Two Hands* Ben Harper
- *Neon* John Mayer
- *L-O-V-E* Nat King Cole



✓ Un matin heureux

- *Don't Stop Me Now*
- *Dancing Queen*
- *Good Vibrations*
- *Uptown Girl*
- *Eye of The Tiger*
- *I'm A Believer*
- *Girls Just Wanna Have Fun*
- *Livin' On A Prayer*
- *I Will Survive*
- *Walking On Sunshine*

Queen

ABBA

The Beach Boys

Billy Joel

Survivor

The Monkees

Cyndi Lauper

Bon Jovi

Gloria Gaynor

Katrina & The Waves

✓ Un matin qui donne la pêche !

- *Don't Stop Believing*
- *Like A Prayer*
- *I'm So Excited*
- *ABC*
- *Norgaard*
- *September*
- *D.A.N.C.E.*
- *Mother We Just Can't Get Enough*
- *All In You*
- *Jungle*

The Hit Co., The Tribute Co.

Madonna

The Pointer Sisters

Jackson 5

The Vaccines

Earth, Wind & Fire

Justice

New Radicals

Synapson, Anna Kova

Electric Light Orchestra

Les conseils clés pour votre premier matin magique

✓ La veille

- **Évitez les sorties trop tardives** et changez dès à présent vos mauvaises habitudes nocturnes (écrans, binge-watching, alcool...).
- **Adoptez un maximum de bonnes pratiques pour assurer la qualité de votre sommeil** : repérer les signes de sommeil, éviter les repas lourds, ne pas boire de caféine ou de théine avant de se coucher et privilégier une tisane, baisser la température de la chambre, éviter les divers écrans et les lumières trop fortes...
- **Préparez vos affaires** (baskets, tapis de yoga...) **et le nécessaire pour le petit-déjeuner** (bols, couverts, céréales...). Mon astuce : avant de me coucher, je prépare mes affaires de running et les pose devant la porte de la chambre. Impossible d'oublier ou de les éviter le lendemain matin !
- **Fixez-vous une heure limite** à laquelle vous cessez toute activité et allez vous coucher. Pas de secret : pour arriver à se lever tôt, il faut se coucher tôt !
- **Créez votre rituel avant de vous endormir** : hydratez-vous, remplissez votre carnet de gratitude, pratiquez une petite méditation... câlins, et *off* la lumière !
- **Faites « comme si » vous aviez toujours été un(e) lève-tôt !** Programmez-vous dans une « positive attitude » !





5 astuces en plus pour une bonne préparation

Comme pour un rendez-vous d'amour important...

1. Faites un vrai rangement de « petit printemps » (nouvelle vie, nouvelle attitude !).
2. Créez une atmosphère de détente (lumière tamisée, etc.).
3. Dressez une jolie table comme pour un jour de fête.
4. Préparez un environnement de sommeil idéal et spécial (un lit tout frais et douillet, des draps propres légèrement parfumés...).
5. Réglez plusieurs réveils au cas où pour être certain(e) de ne pas rater votre rendez-vous !



Au saut du lit

Choisissez votre tactique pour vous lever tôt :

- **la méthode douce** : avancer votre réveil quart d'heure par quart d'heure, chaque jour de la première semaine ;
- **la méthode directe** : avancer directement votre réveil d'une heure.

Que ce soit l'une ou l'autre méthode, le principe sera toujours le même : sauter du lit et boire tout de suite un verre d'eau ! (Ou – ma grande préférence – un verre de jus de citron pressé avec de l'eau tiède, à boire avec une paille pour éviter les petites agressions dentaires.)



La vidéo d'Isalou :

Pour connaître tous les bienfaits du jus de citron, regardez ma vidéo :

1^{er} geste santé-beauté du matin (tuto n°3) : <https://youtu.be/8OFTiKVFbZg>

- **Essayez de vous réveiller toujours à la même heure**, même les week-ends !
Bye bye les grasses mat' et bonjour la sieste et ses bienfaits !
- **Accordez-vous un vrai petit-déjeuner équilibré**. Privilégiez la qualité de vos aliments. Vous le valez bien ! Une nutrition de qualité dès le matin donnera le ton de votre journée et vous aidera à maintenir un vrai niveau de forme.

- **Échangez avec vos proches (conjoint[e], enfant[s]...) sur votre nouvelle décision et impliquez-les** afin d'asseoir votre nouvelle démarche sur de bonnes bases familiales.



Vos 5 commandements des matins magiques

1. **Je m'engage envers moi-même** : j'écris mon objectif dans un cahier ou je l'affiche en grand sur mon réfrigérateur pour un bon ancrage et un renforcement visuel.
2. **Je m'entoure de partenaires bienveillants** : votre « écosystème » personnel, familial, amical... est très important dans la réussite de votre objectif. « Ensemble, on va plus loin ! » Parlez à votre famille ou à certains de vos amis de votre projet, le pourquoi et le changement que vous souhaitez y trouver. Deux objectifs à cela : le premier, vous encourager, le second, impliquer vos partenaires de vie afin de voir ensemble certaines actions correctrices ou des réajustements. Et n'oubliez pas : vous avez aussi la possibilité d'échanger et d'être soutenu(e) par la communauté de « La Magie du matin » :-)
3. **Je me répète la devise qui me booste.**
4. **Je fais la sieste** : coup de barre, la sieste est votre meilleure alliée ! Juste une petite pause les yeux fermés. Ne visez pas forcément l'endormissement. Peu importe que vous ne soyez pas allongé(e) dans le noir et en silence, fermez simplement les yeux et détendez-vous, même sur une chaise. Reposez votre esprit.
5. **Je me récompense** : notre cerveau fonctionne à grand renfort de récompenses, alors pour vous encourager, intégrez chaque fin de semaine un geste de récompense à votre routine matinale. Vous deviendrez davantage motivé(e) à l'idée de quitter votre lit si une « carotte » vous attend !



La vidéo d'Isalou :

Pour connaître tous les bienfaits de la sieste, regardez ma vidéo :

Comment la sieste vous aide à prolonger la magie du matin (tuto n° 4) :

<https://youtu.be/142i7fgqSLE>