**ACTION CLEF n°1 : S’éveiller au changement.**

Bonjour ++PRENOM++,

Nous voici au début de ce **programme gratuit pour une métamorphose profonde**.

Aujourd’hui, je te propose **d’expérimenter un nouveau réveil matinal**.

Le confort de la routine est très sécurisant… du moins le croit-on, jusqu’au moment où l’on se rend compte que **ce que nous vivons ne nous plait plus**, nous secoue émotionnellement et qu’au fond de nous, une « petite voix » s’exprime parfois (quand nous lui laissons un peu de place) et elle vient nous titiller sur les thèmes : « Mais que veux-tu vraiment ? Es-tu heureux (se) en vivant de la sorte ? Est-ce cela que tu veux donner comme Sens à ta vie ? »

Si tu as choisi d’ouvrir ce cadeau, c’est qu’une part de toi s’est posé ces questions.

Parfait ! Alors nous pouvons commencer à explorer ces différentes **ACTIONS CLEFS pour une métamorphose en profondeur dans ta vie** et **vivre** de plus en plus **dans la Sérénité**.



La **première ACTION** que je te propose est de **t’éveiller au changement**. Au réveil matinal d’une nuit de sommeil, et juste avant d’être complètement réveillé(e) et prêt(e) à t’activer pour démarrer la journée, il existe un « temps spécial »… « un temps d’Eveil »… un petit espace que je te propose de **vivre de plus en plus en Conscience** pour **donner une nouvelle couleur à ta journée.**

« Comment faire ça? », me diras-tu.

**En choisissant à cet instant-là précis**, entre le sommeil et l’éveil complet, **une coloration vive et joyeuse** pour la journée ! Je t’explique, notre cerveau est un outil très performant que nous n’utilisons qu’à 10, voire 20 % de ses capacités. Une de ses précieuses capacités est de t’aider à garder un focus, mais il est donc primordial de bien diriger ce focus !

En commençant ta journée en pensant : « Oh merde, j’ai réunion avec truc et ça va être trop chiant » ; ton cerveau, qui prend les décisions à partir de nos pensées, nos croyances et de l’aspect émotionnel des expériences, va mettre le focus sur « merde », « chiant »… et bien sûr, Inconsciemment, tu programmes ton cerveau à trouver dans la journée tout ce qui a cette même coloration. Donc tu te programmes une journée sur cet angle de vue… Tu vas vivre de manière privilégiée des expériences merdiques et chiantes !

Par contre, si tu commences ta journée en pensant « Quel beau cadeau vais-je recevoir aujourd’hui pour me mettre en Joie et en gratitude ? », tu programmes ton cerveau à chercher « cadeau », « Joie » et « Gratitude » ! En lisant cela, tu ressens peut-être déjà une vibration plus enthousiasmante !

Il te reste donc à **appliquer cette première ACTION CLEF**. Tu peux la préparer le soir en décidant déjà de quelle couleur, vibration, sera ta journée du lendemain. Ainsi, une fois l’œil à peine ouvert, tu pourras te connecter à ton intention du jour !

SURTOUT NE ME CROIS PAS ! … expérimente… … ressens les changements en Conscience…

Vas-y, **écris ta première intention positive pour ton nouveau réveil !**

Beau chemin à toi pour colorer ton quotidien Joyeusement et en Conscience !

Nous nous retrouvons **demain** pour **découvrir la deuxième clef** pour plus de sérénité au quotidien !

Gratitude, Sophie