**ACTION CLEF n° 2 : CLOTURE TA JOURNEE DANS LA GRATITUDE.**

Bonjour++PRENOM++,

Hier nous avons découvert comment s’éveiller à une magnifique journée dans une vibration Joyeuse et spitante.

Aujourd’hui je te propose de découvrir comment métamorphoser ta fin de journée, comment la **clôturer en beauté et s’endormir paisiblement**! **Comme un bébé…**



Trop souvent, nous plongeons dans notre lit la tête remplie des choses qui restent à faire, qui n’ont pas marchées dans la journée, qui nous ont épuisées, qui ne sont pas résolues… d’ailleurs nombreux sont ceux qui, de ce fait, ont du mal à s’endormir ! Pourquoi ?

Parce que pour notre cerveau, il n’y a pas de différence entre la pensée de quelque chose et la réalité de cette chose! Ça veut dire que le soir, en nous connectant à tout ce qui n’a pas été, tout ce qui nous stress ou nous a stressé ; notre cerveau « vit » et réagit comme si c’était la réalité de l’instant présent ! Donc il produit l’hormone du stress, **l’adrénaline** (hormone « guerrière » qui prépare le corps à l’action) **et le cortisol**, qui nous tient éveillé « au cas où » un danger se présenterait ! Notre nuit de sommeil est mal embarquée car le corps n’est pas préparé hormonalement au sommeil, mais plutôt à l’action!

« ***Oui, ok, mais alors on fait quoi?*** » me direz-vous.

Alors, **trois petites actions simples mais puissantes**, peuvent nous aider à vivre ce moment, et le sommeil qui suit, de manière plus sereine et donc plus bénéfique pour la santé !

**La première action** : avant de nous mettre au lit, prenons le temps, debout à côté du lit ou déjà couché dans votre lit, de **faire trois** **respirations profondes en Conscience : avec l’intention** **à l’inspire** de prendre de l’énergie de douceur et de calme, **et à l’expire, l’intention** d’envoyer dans la terre, au travers de nos pieds, tout ce qui nous a pesé pendant la journée (nous n’avons pas besoins de faire l’inventaire, notre cerveau sait, il a tout enregistré ;-) !

**La deuxième** **action**: prendre **un temps pour identifier trois choses** ou événements ou situations de notre journée, **pour lesquelles nous pouvons avoir de la Gratitude**, pour lesquelles nous pouvons dire **« MERCI » à la vie** ! La première fois, c’est un peu difficile de trouver des idées, mais c’est une habitude qui deviendra un automatisme si tu le fais minimum 21 jours d’affilés !

Je te donne quelques exemples pour t’aider dans **tes premiers pas vers la GRATITUDE** :

* Merci pour le rayon de soleil ou pour la pluie qui fait pousser mes légumes
* Merci pour l’eau sous la douche tous les matins
* Merci pour le sourire reçu d’un(e) inconnu(e)
* Merci pour la tasse de café apportée par ma collègue
* Merci pour l’étreinte avec mon ami(e)
* Merci pour le coup de fil reçu de…
* Merci pour l’abondance et la générosité de la Terre
* Merci pour ma voiture qui m’emmène confortablement où je le souhaite
* Merci pour cette belle journée vécue de plus en plus en conscience…
* …

Tu vois que c’est à l’infini ! Je t’invite à **être de plus en plus conscient de tes ressentis de Joie et de légèreté durant la journée**, pour lesquels tu pourras te réjouir le soir. Et ici encore, en réalisant cela, en te reconnectant à tes expériences délicieuses de la journée, ton cerveau va travailler en ta faveur en produisant, cette fois, **l’hormone du bien-être : l’ocytocine** ! Elle détend le corps et favorise un endormissement paisible !

**La troisième action**, **notes tes « MERCI »** dans **un petit cahier de Gratitude**. Pourquoi ? Parce que cela te permettra, après quelques jours, de découvrir combien la Vie est généreuse avec toi ! Tu pourras les relire quand tu auras un coup de cafard pour te remettre dans une vibration positive. Tu pourras découvrir combien, au plus tu vibres à tous ces « MERCI », au plus ta vie prend une saveur de légèreté et de Joie, et te donne encore plus d’occasion de vivre cette Gratitude profondément.

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

Beau chemin à toi pour colorer tes **nuits de calme et de volupté,** pour qu’elles te soient **ressourçantes** et **bénéfiques** pour entamer une nouvelle journée merveilleuse chaque matin !

Et entre ces deux moments importants de la journée : l’éveil et l’endormissement, **que peux-tu mettre en action pour vivre une métamorphose profonde dans ta vie ?**

C’est ce que nous allons découvrir dans les actions clefs des jours suuivants !

Belle journée ou Bonne nuit ! ;-)

A demain pour une nouvelle ACTION CLEF !

Gratitude, Sophie