

Voici des conseils pour vivre une journée dans son vrai rythme intérieur, en accord avec la vie et son bien-être.

Dormir les volets ouverts et se lever lorsque le soleil se lève ou lorsque la luminosité extérieure s'accroît. En dormant les volets ouverts, le corps se réveille spontanément et naturellement, en forme et au bon moment.

Ouvrir ses fenêtres, respirer l'air. Faire un brin de toilette.

Aller boire un grand verre d'eau (ou deux verres d'eau), manger 2 fruits bio + 1 poignée de fruits secs bio (pas d'agrumes le matin ni à la fin des repas). Puis au choix et selon la faim : céréales bio sans sucres ajoutés ou pain complet bio, pain au levain ou au sarrasin bio, purée d'amande bio, purée de sésame complet bio ou purée de cacahuète bio. Eau filtrée ou lait végétal bio (pas de café ni de sucre).

Aller marcher dehors, dans son jardin pieds nus s'il fait beau, dans la nature, dans une forêt, au bord d'un lac, d'une rivière. Ou faire un peu de sport dans la nature (footing, vtt, tai chi, yoga etc.). Alternier deux ou trois matinées de marche (1h à 2h), une matinée de sport (1h), suivie d'étirements (30min).

Méditation dans la nature, au pied d'un bel arbre, dans son jardin ou chez soi s'il ne fait pas beau, tourné vers la lumière (1h à 2h).

Repas midi : eau, belle salade composée, lentilles/riz (si besoin), fruit (le tout bio).

L'après-midi : activités professionnelles et/ou créatrices (sans wifi). Jus de fruits bio.

Fin d'après-midi : tisane bio (éviter trop de réglisse : 1 tisane sur 5 max).

Méditation/contemplation et respirer l'air dehors. Faire quelques pas dans son jardin ou dans la nature. Observer le soleil couchant. Se nourrir de ses rayons.

Repas du soir : eau, légumes à la vapeur ou soupe de légumes, steak végétarien (si besoin), tranche de pain complet, le tout bio et pas après 20h.

21h - 21h30 : lecture dans son lit d'un livre spirituel ou de développement personnel.

22h30 maximum : extinction de la lumière. Le corps doit s'endormir naturellement avant 23h00.

*\* Manger dans le silence et en conscience. N'allumer son téléphone qu'à partir de 13h00 pour consulter ses messages et y répondre et le mettre en mode avion. Reconsulter une fois le soir et l'éteindre. Pas d'ordinateur cette journée-là (ni de télé). L'eau du robinet doit être filtrée.*

<https://robindartiguenave.fr>