



Rituel: Programme SCAN

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Rituel : Programme SCAN

Comme vous êtes une personne VIP pour Robert Savoie, je vous partage quelques conseils personnels pour faire de vos journées des merveilles.

Cette simple habitude me rend beaucoup plus productif, beaucoup plus heureux et je voudrai vous l'offrir.

Chaque matin, suivez ce processus :

1. Accueillir ce qui es là, à l'éveil. Permits-toi d'exister pleinement.
2. Étirez-vous bien, c'est essentiel pour le corps.
3. Faites 5 grandes respirations basses et profondes.
4. Porter une ferme intention tous les matins.

(Familièrement des respirations avec le ventre même si nous n'avons pas de poumons dans le ventre ;))

Il se trouve qu'une respiration avec le haut du corps est limitée par le seul fait que nos poumons sont protégés par la cage thoracique, mais qui pour mieux nous protéger limite le volume de dilatation de nos poumons.

Or une respiration basse fait fonctionner, les poumons du bas et pousse nos côtes flottantes qui comme leurs noms l'indiquent sont mobiles et permettent donc de prendre davantage d'oxygène.

ASTUCE : Pour vous assurer une bonne respiration basse, voici l'astuce d'un chanteur d'Opéra.

Levez-vous, tenez-vous droit, et levez les bras au ciel, mains l'une au-dessus de l'autre et paumes vers le haut puis respirez simplement.

Vous constaterez qu'il est vous est impossible de respirer avec le haut et que vous respirerez en bas.

5. Déterminez les actions essentielles de votre journée. (Pas plus que trois)
6. Prenez 3 minutes minimum, pour vous connecter à vos rêves.
7. Buvez énormément d'eau (s'il n'y a pas de restriction médicale). Votre urine est un bon indicateur, buvez jusqu'à ce qu'elle soit transparente.
8. Commencez par accomplir ces 3 actions. Brian Tracy, parle d'avaler le crapaud, car vous vous sentirez libre toute la journée et rien ne pourra vous empêcher de les atteindre.
9. Faites quelque chose pour quelqu'un que vous aimez, ou dites-le-lui simplement.

La première fois que j'ai laissé un message vocal à mon meilleur ami pour lui dire sans raison à quel point j'avais de la gratitude de l'avoir parmi mes amis, ce fut une expérience étrange, mais tellement gratifiante. Puis j'ai d'ailleurs reçu de sa part un très beau retour.

Par exemple : engagez-vous à avoir une attention par jour pour votre conjoint(e) et vos enfants.

10. Le soir, faites le bilan de votre journée et déterminez vos 3 actions de la journée (vos 3 victoires ou moments de bonheur).

Les identifier permet d'aller se coucher avec une autre sensation et de programmer votre esprit à les reproduire.

11. Déterminez la veille pour le lendemain vos actions essentielles.

Votre inconscient va travailler pour vous pour vous aider à trouver les ressources et vous faciliter la tâche.

12- Endormez-vous avec énormément de gratitude, remerciez-vous, remerciez la vie, et faites de beaux rêves.

Ne me croyez pas, expérimentez simplement

Avec bienveillance,

Robert Savoie
Présent et engagé