



**LAURENT
RAVEN**
sérénité & prospérité

Bonus inclus !

LAURENT RAVEN PRÉSENTE

**LES 9 PRATIQUES QUOTIDIENNES
ESSENTIELLES POUR UNE VIE
EXTRAORDINAIRE**

**OU COMMENT MAÎTRISER SA VIE
EN 15 MINUTES PAR JOUR**

1. INTRODUCTION

Nous sommes des êtres humains, des **êtres d'habitudes** avec, en plus, une habileté extraordinaire à **procrastiner**.

Comprendre ces 2 éléments fondamentaux et parvenir à les déjouer peut nous permettre de transformer notre vie et aller vers plus de **liberté**, de **sens**, d'**énergie** et de **bien-être**.



Nous avons tous le choix entre 2 options :
Subir notre journée.
ou
Créer notre journée pour maîtriser notre vie.

Ne subissez pas votre journée, Créez votre vie !

2 outils essentiels :

Pour dominer ses habitudes → **La routine quotidienne**

Pour éviter la procrastination → **Connaître sa mission de vie**

Les « 9 pratiques quotidiennes essentielles » s'inscrivent dans la « routine quotidienne » et sont couvertes dans ce document.

2. MON EXPÉRIENCE

Ce chapitre est probablement le plus important car il permettra de déjouer certaines de vos croyances et résistances mentales.

Ma routine quotidienne me permet d'une part d'atteindre des **niveaux de concentration et d'accomplissement hors du commun**, et d'autre part de pouvoir **faire évoluer ma vie** vers ce à quoi j'aspire. Cette routine me permet : d'avoir un travail de consultant à plein temps en entreprise, de gérer notre entreprise Cosmos Wave, d'avoir une vie de famille, de donner des formations en développement personnel le week-end, d'accueillir des formations dans notre centre de retraite, de proposer des coachings individuels, de gérer une ferme et ses animaux, de faire des travaux d'amélioration, de voyager, de suivre des formations à l'étranger, d'écrire un bouquin, de préparer des cours en ligne ...

Enumérer toutes ces activités a pour but d'une part de partager la puissance d'une bonne routine quotidienne, et d'autre part de démontrer que la vie ne s'arrête pas à juste avoir une vie de famille et un boulot à temps plein.

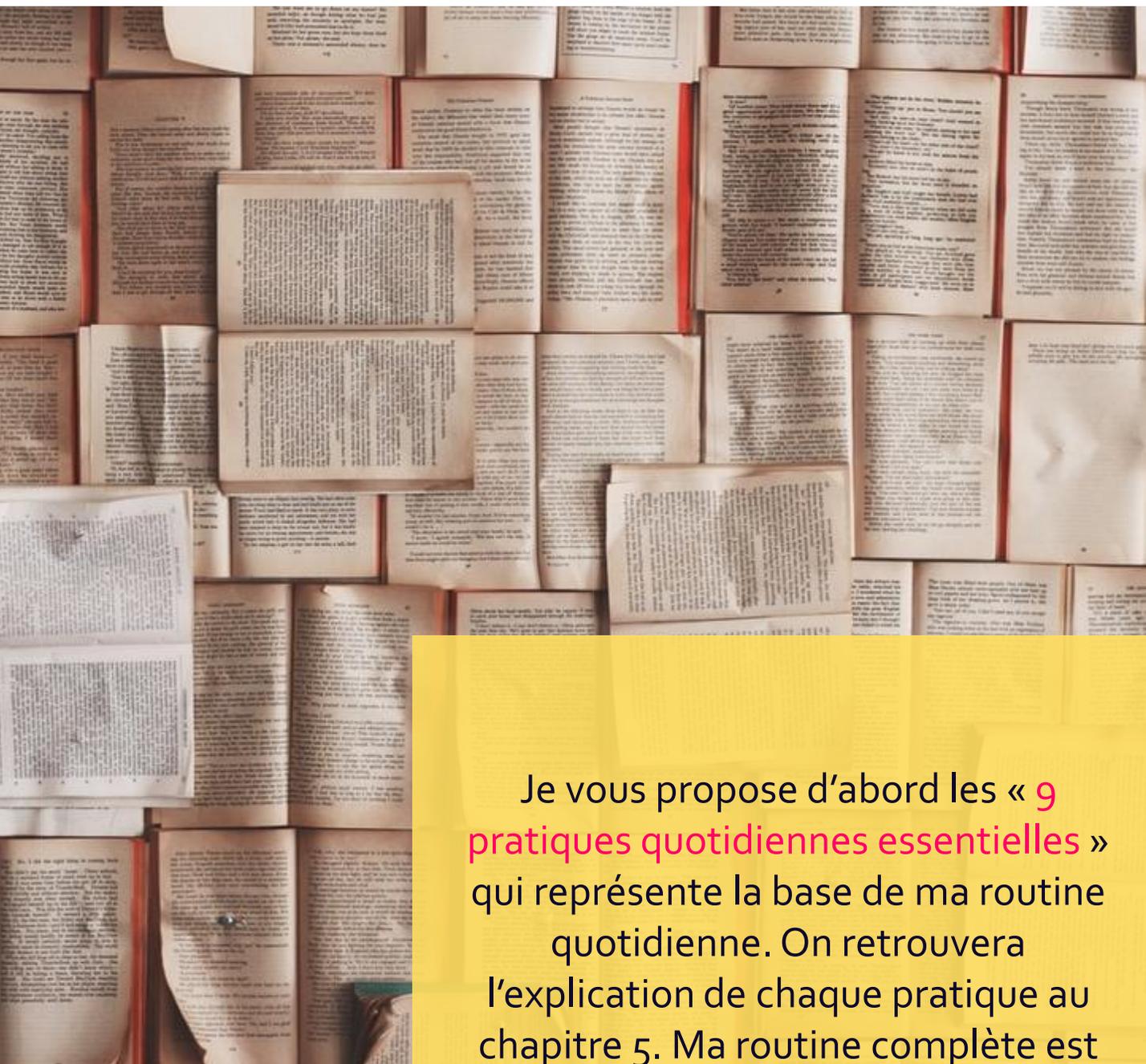


Grâce à cette routine, on peut vraiment faire bifurquer son chemin de vie vers de nouveaux horizons. L'âge importe peu également. J'ai plus de 40 ans et j'ai plus d'énergie aujourd'hui qu'il y a 10 ans. Je suis moi-même tellement étonné par mes transformations personnelles que je me pose régulièrement cette question : « où en serai-je dans 10 ans ? ».

Si je peux le faire, **pourquoi pas vous** ? Tout se passe dans notre tête, grâce à notre **force de volonté**, d'**autodiscipline** et de **maîtrise du mental**. Il y a des personnes handicapées, d'autres ayant des maladies graves, certaines ayant tout perdu dans leur vie, qui développent une capacité à se relever et à aller de l'avant. Alors si comme moi vous êtes privilégié et avez un corps qui bouge, pas de grosses dépendances, un toit et de quoi vous nourrir, **trouvez cette énergie pour honorer ce cadeau qu'est la vie** et soyez motivé d'aller plus loin.

Personnellement, pour dicter mes choix, j'utilise une méthode simple : je m'imagine sur mon lit de mort, je regarde ma vie en arrière et j'évalue l'option avec laquelle je ressentirais le plus de regrets. C'est bien sûr pour celle-là que j'opterai dans le présent. Ici par exemple, vous avez le choix de lire ce document et de se dire « C'est trop pour moi, je suis finalement content avec la vie que j'ai. ». Ou vous avez la possibilité de vous voir sur votre lit de mort et de peut-être vous dire « Je me souviens de ce document à propos de la routine quotidienne, **je regrette finalement de ne pas avoir essayé de fournir cet effort supplémentaire. J'aurais pu aider plus de gens.** » Qu'est-ce que ça coûte moins de 30 minutes par jour ? Vous les trouverez facilement dans vos occupations : télévision, media sociaux, discussions longues et inutiles avec certaines personnes. Vous souviendrez-vous de ces occupations avec fierté aux derniers instants de votre vie ? **Faites un bon échange pour votre vie, pour votre âme : troquer des occupations inutiles contre des pratiques soutenant à une vie heureuse et pleine de joie.**

3. COMMENT UTILISER CE GUIDE ?



Je vous propose d'abord les « **9 pratiques quotidiennes essentielles** » qui représente la base de ma routine quotidienne. On retrouvera l'explication de chaque pratique au chapitre 5. Ma routine complète est expliquée au chapitre 6.



4. LES 9 PRATIQUES ESSENTIELLES EN MOINS DE 15 MINUTES

Voici les « **9 pratiques essentielles** » avec une durée approximative en regard de chacune. Il se peut que ça vous prenne plus de temps au début. Petit à petit, votre concentration et votre motivation augmenteront et vous permettront de diminuer ces temps. Surtout ne vous mettez pas de pression. Le but n'est pas d'avoir de très longues pratiques mais juste ce qu'il faut pour générer une sacrée dose de **motivation**, d'**énergie** et d'**autosatisfaction**. **Faisons-nous du bien.**

˘ = secondes

` = minutes

Attention ! Une consigne importante à respecter : **pas de téléphone, pas d'emails, pas de media sociaux avant la fin des pratiques du matin.** Déjouez toutes les excuses que votre mental trouvera !



Au matin :

Le matin, on se **motive** , on **mobilise l'énergie** endormie et on **pose un plan précis** d'une journée maîtrisée.

1. Se lever tôt (20'')
2. Motiver sa journée (30'')
3. Rituel du matin (3')
4. Etirer le corps (5')



En journée :

En journée, on **garde la concentration** sur les objectifs et on **soutient notre santé et notre niveau d'énergie** .

5. Boire 2L d'eau
6. Rappel des objectifs de la journée



Au soir :

Le soir, on se **félicite** , on **planifie le lendemain** et on donne à notre esprit un maximum d'ondes positives pour s'assurer d'avoir un **sommeil réparateur** et ressourçant.

7. Lister ses succès (1')
8. Planifier et visualiser demain (1')
9. Lister les mercis et se souhaiter une nuit ressourçante (1')

Evitons les écrans au moins 30 minutes avant de dormir. Et surtout pas de films de type thriller, horreur ...

5. EXPLICATIONS DES PRATIQUES ESSENTIELLES

1. Se lever tôt (1') : Choisissez une heure « réalisable » afin de soutenir votre motivation. Pour ma part, se lever tôt c'est respecter l'énergie vitale de la journée. J'ai choisi que me lever tôt, c'était me lever avant 7h du matin. Si vous avez du mal, n'hésitez pas à éloigner votre réveil matin et à le mettre à l'autre bout ou à l'extérieur de la chambre pour éviter le « snooze ». Buvez de l'eau directement au son du réveil, ça aide. Utilisez éventuellement des lampes qui simulent le lever de soleil.

2. Motiver sa journée (30'') : En connaissant sa mission de vie, on est beaucoup plus enclin à se lever et à mettre en œuvre notre énergie. Utilisez aussi les objectifs définis la veille et respectez la promesse que vous vous êtes faite (voir point 7).

3. Exécuter votre rituel du matin (3') : Trouvez-vous un rituel du matin qui vous fait bien démarrer. Que ce soit danser, boire votre café en pleine conscience, vous écoutez un morceau de musique que vous appréciez. Surtout pas de GSM, d'emails ou de media sociaux ! (Retrouvez mon rituel du matin perso en annexe.)

4. Etirer le corps (5') : L'idéal est d'aller voir votre kinésithérapeute et lui demander une série de 10 exercices qui vous conviendraient au mieux, en fonction de vos zones de tension. A défaut, retrouvez aussi en annexe le lien vers quelques exercices de yoga très simples qui feront l'affaire pour l'ensemble du corps.

5. EXPLICATIONS DES PRATIQUES ESSENTIELLES

5. Boire 2L d'eau : Nos cellules physiques qui constituent notre corps ont besoin d'eau, c'est le liquide dont elles sont principalement constituées. C'est la raison pour laquelle il faut boire suffisamment d'eau pour être en bonne santé. L'eau apporte aussi soin et **énergie au corps**. Ayez une bouteille avec une quantité claire (1L, 1,5L ou 2L) pour ne pas devoir réfléchir de trop à la quantité que vous buvez. Utilisez des moyens de rappel : des alarmes GSMs ou boire à chaque fois que vous êtes interrompu par quelqu'un.

6. Se rappeler de ses objectifs de la journée : Choisissez votre moyen de rappel. Personnellement, j'utilise 1 **rappel récurrent** au matin dans mon agenda au boulot pour me rappeler de vérifier ma liste « **Coach.me** », application de gestion des objectifs quotidien (voir chapitre sur « Les outils »), et 1 **post-it** avec mes objectifs de la journée définis la veille.

7. Lister ses succès (1') : C'est une des bases pour la construction de la **confiance en soi** : se féliciter pour toutes les choses qu'on a pu faire et en particulier celles qu'on avait prévu de faire la veille au soir (voir point suivant). Vous vous donnez à vous-même cette certitude de **fiabilité** : « Je fais ce que je dis. ». En vous félicitant d'accomplir vos objectifs, vous envoyez des **signaux de bien-être** à l'ensemble de votre corps et de sa biochimie interne.

5. EXPLICATIONS DES PRATIQUES ESSENTIELLES

8. Planifier et visualiser demain (1') : Listez les **objectifs importants** pour vous, à accomplir le lendemain. Il y a 3 degrés dans la création : la pensée, la communication (orale ou écrite), la manifestation par l'action. Personnellement, je prépare le soir un **post-it avec mes objectifs** du lendemain que je colle au-dessus de mon lit et que j'emmène avec moi le lendemain tout au long de la journée. Je me répète la promesse suivante : « Je me promets de me lever tôt demain matin avec plein d'énergie pour accomplir mes objectifs ».

9. Lister les mercis et se souhaiter une nuit ressourçante (1') : Faire preuve de **gratitude** est aussi une pratique essentielle dans la voie d'une vie plus heureuse. On ne se rend jamais assez compte de **la chance qu'on a**. Pensez à toutes les personnes moins bien loties que vous. Remerciez pour toutes les choses que vous avez et qu'elles n'ont pas : **remerciez** votre corps d'être capable de se mouvoir, la terre de vous abriter avec bienveillance dans l'immensité d'un univers hostile, vos enfants de faire partie de votre vie, vos amis, votre travail, votre famille, votre conjoint.e, la possibilité d'aller en vacances, de vous nourrir de manière diversifiée, des infrastructures mises en place dans votre pays, de la sécurité qui y règne ... Même si je suis le 1^{er} à dire que dans notre société, il y a plein de choses qui ne vont pas, au moment de s'endormir on s'assure d'insister sur le côté positif des choses pour passer une bonne nuit. C'est par pur égoïsme. 😊 Souhaitez-vous cette **bonne nuit** en posant **l'intention d'un sommeil réparateur** et pratiquer éventuellement un **scan corporel**.

6. MA ROUTINE QUOTIDIENNE COMPLÈTE (30-40' AU MATIN)

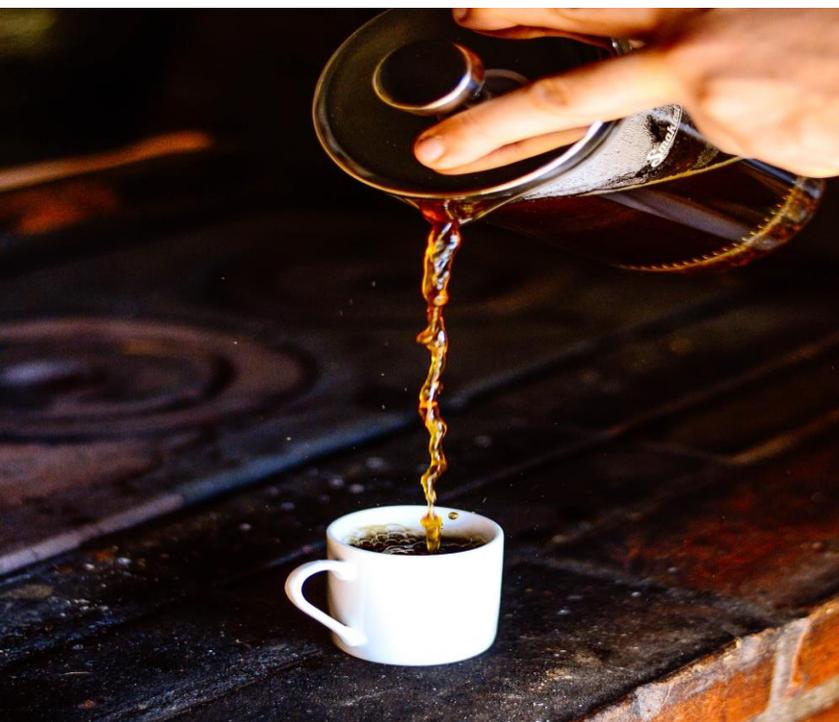


Ma routine quotidienne contient un nombre important d'éléments. Elle est toutefois rapide. La partie du matin ne représente que **30 à 40 minutes de mon temps** car en développant progressivement **un pouvoir de concentration** suffisant, on enchaîne les pratiques sans se laisser distraire par les cogitations.

L'enchaînement répété rapide des pratiques permet d'ancrer facilement ces pratiques dans le corps et dans la mémoire. Je m'aide toutefois de l'application « Coach.me » pour ne pas perdre le fil.



Vous trouverez ci-après ma routine complète, l'objectif étant de vous montrer qu'il est possible de **faire de nombreuses choses en peu de temps**. Toutefois je vous recommande fortement de **commencer par les « 9 pratiques essentielles »** et de **rajouter des éléments progressivement** quand vous êtes prêt à aller plus loin. Si vous essayez directement la liste complète, vous risquez d'être directement surchargé, de produire des émotions et des croyances négatives, et de laisser votre mental vous dire : « Tu vois, ce n'est pas possible ! ». Bref, vous risquez d'être directement découragé. **Gardez foi et motivation** et surtout appropriiez-vous cette liste, transformez-la et n'utilisez que les éléments qui font du sens pour vous. En règle générale, s'il y a des pratiques pour lesquelles vous développer une certaine résistance, c'est qu'elles sont bonnes pour vous. Vous sortez de votre zone de confort et touchez à une **zone de croissance**.



Vous avez des enfants ?
Ils ont plus de 3 ans ?
Super ! Je me lève en 1^{er},
30 minutes avant tout le
monde pour m'occuper
de moi avant de
m'occuper des autres. Je
ne peux pas m'occuper
correctement de ma
famille si je ne suis pas
en forme.

Matin (avant occupation/travail)

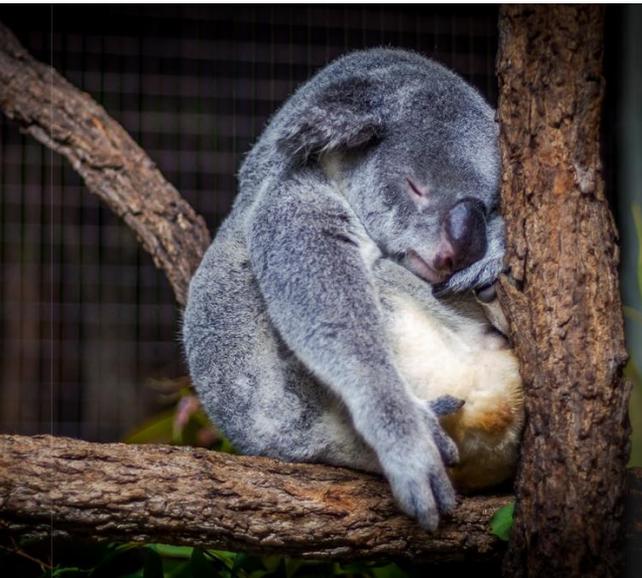
1. Se lever tôt (20")
2. Boire de l'eau au son du réveil (15")
3. Répéter son mantra du matin (30")
4. Motiver sa journée (30")
5. Echauffement du matin (2')
6. Fitness énergétique (3')
7. Rituel de matin (3')
8. Écriture du matin (5')
9. Réveil de l'énergie vitale (3')
10. Entraînement physique (3')
11. Etirement du corps (5')
12. Les 5 rites tibétains (4')
13. Suppléments nutritionnels (5")
14. Conditionnement à l'abondance (30")
15. Loi de l'attraction (1')
16. Lettre de motivation pour la journée (30")
17. S'habiller (2')
18. Le nettoyage des canaux nasaux (2')
19. Se brosser les dents (1')



Journée (occupation/travail)

< Occupation/travail >

20. Se rappeler de ses objectifs
 21. Lire un livre pendant 30 minutes (30')
 22. Boire deux litres d'eau
- < Occupation/travail >



Fin de journée (après occupation/travail)

23. S'assurer que les enfants ont fait leurs tartines pour le lendemain
24. Préparer ses vêtements pour le lendemain
25. Magnésium du soir
26. Yoga du soir (10')
27. La liste des succès (1')
28. Planifier et visualiser le lendemain (1')
29. Rire (2')
30. Liste des gratitudes de la journée (1')
31. Scan corporel
32. Poser l'intention d'avoir un sommeil régénérateur

Pour plus de détails sur certaines de ces pratiques, veuillez vous reporter aux annexes.



7. LES OUTILS

J'utilise principalement 3 outils de rappel :

- **Mes alarmes GSM** : pour les rappels importants d'activités exceptionnelles dans la journée et pour mon réveil. A force d'habitudes, je me suis créé un conditionnement à boire de l'eau au matin quand mon réveil sonne. A chaque fois que je l'entends sonner, j'ai tendance à me rappeler à boire de l'eau.
- **Les post-its** : je les utilise pour lister mes objectifs de la journée
- **L'application « coach.me »** : c'est une application gratuite qui vous permet de créer votre routine quotidienne en listant les éléments que vous voulez y mettre et elle sert également d'assistant. Vous pouvez y configurer des rappels et des notifications au besoin. Pour ma part, elle m'aide énormément à garder le cap et le rythme dans ma routine quotidienne. C'est extrêmement gratifiant aussi de voir la liste d'éléments accomplis.

8. EN PRATIQUE



Bien-sûr il y a toujours des imprévus dans une journée, mais ne laissons pas des événements exceptionnels détruire l'ensemble d'une belle pratique qui doit se **répéter le lendemain**.

La question à se poser : est-ce que cet imprévu s'est imposé à nous comme un événement qu'on a dû réellement subir sans avoir le choix ? Si c'est la cas, pas de problème. Ou laissons-nous délibérément (peut-être même de manière inconsciente) ces imprévus venir bouleverser notre journée ? Si c'est le cas, il suffit de reconnaître ce qui se passe et de se promettre de faire mieux le jour suivant.

Il se peut que vous ratiez un jour, il y a de grandes chances que vous ne fassiez pas l'ensemble des éléments de votre routine chaque jour. Essayez de faire au mieux sans vous mettre de pression, sans induire d'émotions négatives. Il vaut mieux être content d'avoir réussi 1 élément sur la journée que de s'en vouloir d'avoir raté le dernier sur une liste de 10.

Les jours où vous ne faites pas votre routine quotidienne, observez dans quel état vous êtes et tirez-en des conclusions. Dans tous les cas, continuez, ne lâchez pas. **Félicitez-vous et prenez plaisir à grandir !**



**LAURENT
RAVEN**
wealth & wisdom



LES BONUS



Annexe 1. Mon rituel du matin

Une de mes pratiques quotidienne du matin

1. Bain de respirations profondes sur un rythme 1-4-2. Avec une durée de 5 secondes par exemple, on aura 1 durée d'inspiration (ex : 5 secondes), 4 durées où l'on bloque notre respiration (20 secondes), pour 2 durées d'expiration (10 secondes). L'inspiration commence toujours par une inspiration abdominale puis thoracique, on bloque, ensuite on expire (d'abord on vide la cage thoracique puis on rentre le ventre). L'inspiration est toujours plus rapide et l'expiration davantage contrôlée avec un débit régulier. Alignez votre colonne pour être le plus droit à l'inspiration et relâchez toutes les tensions à l'expiration.

2. Feu aux énergies. Je contacte tous les jours mon animal de pouvoir (pratique chamanique), j'imagine l'énergie de la terre montée en moi et l'énergie cosmique descendre sur moi. J'imagine que ces 2 énergies viennent amplifier mon énergie vitale pour le reste de la journée. Chacun ses croyances. ☺

3. Roi du pardon. Je revois chaque moment de la veille où j'aurais pu blesser quelqu'un et je lui envoie mes excuses. Je revisualise toutes les personnes qui auraient pu me heurter la veille et je les pardonne.

4. Âtre de sourires. J'esquisse le plus beau et le plus prononcé de mes sourires, je le vois se refléter dans mon âtre de cheminée. Peu importe que ce sourire soit forcé, ça n'a pas d'importance tant que c'est connecté à l'énergie du cœur. J'imagine envoyer ce sourire, toutes mes bonnes intentions et mes bonnes vibrations à l'ensemble des êtres de notre planète.

5. Ma journée sur le zinc. J'imagine ma journée se reflétée sur un zinc de bar. En me rappelant des différents rendez-vous et tâches à faire, je construis ma journée pour ne rien oublier et je me prépare à maîtriser ma journée. J'imagine tous les actes que je pose délibérément pour accomplir mes objectifs.

6. Mes objectifs ancrés à la vis. Je me visualise entrain de visser avec force une pancarte métallique contenant mes objectifs sur un mur et je les passe une nouvelle fois en revue. Je les ancre une fois pour de bon !

7. Seth demande de dire merci. Au matin j'ai aussi mon rituel des mercis. Je m'imagine devant Seth (Dieu égyptien). Il est là et il attend que je récite un maximum de mercis. J'énumère un maximum de mercis à toutes les belles choses et toutes les belles personnes qui interviennent dans ma vie et qui la comblent. Pour démarrer la journée sur une touche positive, il n'y a pas mieux.

Annexe 2. Motivation quotidienne

N'hésitez pas utiliser ce magnifique texte de Robin Sharma comme motivation quotidienne dans votre rituel du matin



*Aujourd'hui est un cadeau.
Le passé est une illusion et l'avenir est
inconnu.
Et ainsi, je profite de cette journée pour
exprimer mes talents, élever mon génie et
servir le monde.*

*Je travaille pour le monde.
Oui, je travaille pour le monde.*

*Quand j'ai peur, je continue.
Quand je suis critiqué, je persiste.
Quand je fais face à un mur, je surmonte.
Quand je suis fatigué, je me repose.*

*Je comprends maintenant que tous les
grands projets exigent une attention
inhabituelle, un dévouement profond et un
espoir peu commun.
Si avoir un niveau de « classe mondiale »
était facile, tout le monde le ferait.
Et donc je m'engage dans le processus.
Sachant que chaque jour est ma vie en
miniature.
Et comme je travaille chaque jour, je
construis ma vie.*

*Aujourd'hui, ce jour-ci, je rayonne
d'optimisme.
Aujourd'hui, ce jour-ci, je fais un effort
supplémentaire.
Aujourd'hui, ce jour-ci, je fais un travail
épatant.
Aujourd'hui, ce jour-ci, je fête mes proches.
Aujourd'hui ce jour, je suis bon et généreux.*

*Les occupations triviales ne diluent jamais
mon attention.
Les vampires d'énergie ne volent jamais
mon temps.
Et les vieilles déceptions ne tamisent jamais
mon feu.*

*Je suis un lion, pas un mouton.
Un leader, pas un disciple.
Un triomphant, pas une victime.*

*Ce jour est tout ce que j'ai.
Je vais élever mon état d'esprit.
Je vais calibrer mon état du coeur.
Je vais parcourir mon état de santé.
Et je vais recréer mon état d'âme.*

*Alors que je façonne les possibilités
aujourd'hui.
Alors que j'exemplifie l'audace aujourd'hui.
Et pour que je marche dans la dignité
aujourd'hui.*

*C'est mon jour ! C'est maintenant mon
temps !*

Robin Sharma



Vous retrouverez un ensemble de contenus extrêmement intéressants et stimulants (scan corporel, explications application « coach.me », 10 exercices de yoga simples ...) sur cette page que j'actualise à l'occasion :

<https://www.laentraven.org/post/routine-du-matin-bonus>

*Ce n'est rien à propos de la perfection.
C'est à propos d'effort. Et lorsque vous
faites cet effort chaque jour, c'est là que la
transformation se passe. C'est comme ça
que le changement se produit.*

Jillian Michaels

Merci à Kurt pour la relecture 😊

Source photos : Unsplash.com

