



Comment avoir de la bonne humeur !?



© Can Stock Photo



Carole

Ma grand'mère me disait "tout le temps tu dansais. Déjà petite... tu n'arrêtais jamais!". Et c'est vrai, encore aujourd'hui, j'adore danser ! Danser en discothèque, en soirée, dans ma maison et même dans ma voiture (bon que un bras lol) Et voilà qu'en 2010, j'ai découvert la Zumba. J'ai passé la formation "Instructeur Zumba" et "zumbatomic", des cours destinés pour les adultes et les enfants. Et j'ai adoré transmettre mon énergie, pendant 6 ans, et mes participantes me le rendaient bien.

Depuis août 2020, je fais ma routine matinale de la méthode SAVERS, The Miracle Morning d'Hal Elrod
S de Silence (méditation)
A d'Affirmation
V de Visualisation
E d'Exercices (que je ne fais pas)
R de Reading (lecture)
S de Scribing (écriture - journaling).
Je ne fais pas de sport mais je danse, j'en fais même 2.

Une danse assez calme où je laisse mon corps s'exprimer. Laisser son corps bouger comme il le veut, danser avec son âme. Faire des mouvements sans réfléchir si vous devez bouger le bras gauche, en haut, en bas. Laissez le bouger, s'exprimer.

La deuxième danse, je mets une musique qui me fait vibrer et je danse comme si je célébrais ma routine. Devant mon miroir ou en préparant mon café. Alors je vous parle de ma routine, mais sachez que je danse aussi dans la journée, bon pas tous les jours... allez je vous avoue tout !

Je danse quand j'ai une baisse de moral, car oui ça m'arrive aussi ...

Je mets une musique dans j'ai fini de marcher (dans les champs, oui j'habite en campagne) ;

Je danse quand je n'arrive pas à me concentrer, (comme lorsque je vous prépare une vidéo) ;

Je danse quand je fais mon ménage ;

Je "danse" aussi dans la voiture. Ne pouvant pas trop exprimer mon corps, je chante aussi lol.

Là où je veux en venir, c'est lorsque vous n'êtes pas bien, pas le moral, mettez de la musique qui vous fait vibrer, que vous aimez et lachez vous !

Vous n'êtes pas seule, et alors ? allez dans une pièce (si vraiment vous êtes géné(e)s ou dansez avec la personne qui est à côté de vous. Cela mettra de la bonne humeur !

Dansez avec votre moitié et/ou avec vos enfants, les enfants adorent et ils en garderont un bon souvenir. Ces moments restent inoubliables, aussi pour eux, parce que le sourire puis le rire viennent tout seul et c'est que du bonheur !

Je vous lance un défi.

A la fin de la lecture de cette newsletter, moral ou pas, écouter une musique que vous aimez, que vous écoutiez dans votre enfance et vous verrez le sourire sur vos lèvres s'exprimera.

Une fois fait, envoyez moi un message. (je vous mets mon 06 en bas de cette page).

Allez "go to dance" ou "allez bouges ton corps !"

J'ai hâte de lire vos témoignages.

Envoyez moi vos messages au 06.77.15.85.29