

Virginie Demar

12 Rituels  
pour être  
de meilleure  
humeur  
tous les jours

# Sommaire :

---

Introduction .....	3
Rituels du matin .....	4
S'étirer .....	5
Sourire .....	6
Dire merci .....	7
S'organiser .....	8
Rituels de la journée .....	9
Dire un mot gentil .....	10
Positiver .....	11
Rire .....	12
Etre fier de vous .....	13
Rituels du soir .....	14
Bilan à améliorer .....	15
Bilan positif .....	16
Se détendre .....	17
Respirer pour mieux dormir .....	18
Merci ! .....	19

## Introduction :

Bonjour!

Comment allez-vous?

Félicitation d'avoir choisi d'être de meilleure humeur!

Vous verrez que vos quotidiens seront bien plus doux, agréables et enrichissants.

Je suis persuadée que le bonheur se construit avant tout par des petites actions accumulées au quotidien.

Ce manuel est donc à la base du bonheur pour moi.

Je mets tous ces outils en pratique depuis plus ou moins longtemps selon les rituels et la bonne humeur est un des mes traits de caractère principaux.

Bonne lecture et bonne humeur!



# N°1 : S'étirer!



Avant de sortir du lit, étirer chaque membre comme pour les agrandir!  
Cela va relancer la circulation sanguine et énergétique dans tout votre corps.  
Vous allez gagner en tonus et en énergie pour vous lever.

Adieu courbatures et sensation d'être encore endormi!

## N°2 : Sourire!



Contractez vos zygomatiques, comme ça, sans raison!  
Vous verrez, vous sourirez plus facilement tout au long de la journée si dès le matin vous programmez votre cerveau à sourire.

Et adieu les matins ronchons!

## N°3 : Dire merci!



Trouvez 3 raisons de remercier la vie et écrivez-les.

Oui oui, tous les matins!

Par exemple : merci d'être en vie, merci d'être en repos, merci d'avoir des amis géniaux,  
merci d'être déterminé dans la vie...

La gratitude a un pouvoir infini sur notre bonheur!

# N°4 : s'organiser!



Listez ce que vous avez à accomplir dans votre journée et programmez-le.  
Cela va libérer votre cerveau et vous aider à être plus serein toute la journée.

Une bonne organisation est un atout incontournable pour plus d'efficacité, donc moins de fatigue!





## N°5 : Dire un mot gentil!



Ayez un mot gentil pour **AU MOINS UNE** personne de votre choix.  
Mais attention, cela doit être parfaitement sincère!

La gentillesse sans la sincérité n'est que de la flatterie...

## N°6 : POSITIVER!



Avant de râler sur une contrariété, faites l'effort de trouver un point positif à cette situation. Par exemple: mon frigo vient de tomber en panne en plein été. Au lieu de râler, je me dis que c'est une chance d'avoir une glacière électrique à la maison. Ou que ça aurait pu être pire, l'été est une saison où on mange beaucoup de fruits et de légumes...

Avec un peu d'entraînement, ça vient tout seul et les problèmes disparaissent beaucoup plus vite!

## N°7 : Rire!



Tous les jours! Si vous ne trouvez pas de raison de rire, riez sans raison. Comme ça, pour le fun. Dans votre voiture par exemple, plutôt que de râler sur les bouchons. Non, parce que, soyons francs, est-ce que les bouchons ont déjà disparu parce que vous aviez râlé? Alors que si vous riez, votre niveau d'énervement va diminuer significativement et vous vous sentirez tellement mieux!

Vous pouvez rire de vous-même en train de rire tout seul dans votre voiture!

## N°8 : Etre fier de vous!



Faites chaque jour quelque chose dont vous puissiez être fier. Quelque chose qui vous demande un peu d'effort, mais qui augmentera votre confiance en vous et votre valeur interne.

Par exemple : aider quelqu'un, vous affirmer, vous donner à fond dans votre travail (si vous êtes un peu en baisse de motivation), prendre le temps de parler avec votre voisin, donner votre sang...

Peu importe ce que c'est, cela doit surtout vous remplir de confiance en vous!



# N°9 : Bilan à améliorer!



Ecrivez un mauvais moment de la journée et surtout pourquoi.

Si vous n'aimez pas écrire ou que vous n'avez pas trop le temps, pas la peine de faire des phrases. Les mots-clés suffiront. Le but est d'apprendre de ce mauvais moment pour éviter qu'il ne se reproduise. Si un mauvais moment se reproduit tous les jours, le fait de l'écrire vous en fera prendre conscience plus intensément et vous amènera plus facilement à prendre des décisions pour y remédier (ou à l'accepter plus facilement si vraiment vous ne pouvez rien faire contre).

# N°10 : Bilan positif!



Ecrivez un des bons moments de votre journée et ce que vous avez ressenti.  
Les mots-clés peuvent suffire à ancrer ces bonnes sensations en vous.

Le but est de programmer votre cerveau à repérer le positif dans votre journée.



# N°11 : se détendre!



Accordez-vous 15mn minimum de moment plaisir à la fin de la journée, de préférence avant d'aller au lit.

Lire une fiction, regarder un film, partager un moment avec votre conjoint, avec vos enfants, téléphoner à un(e) ami(e)...

Peu importe, le but est d'aller au lit sur une sensation agréable.

# N°12 : Respirer pour mieux dormir!



Pratiquez la respiration idéale pour vous endormir.

C'est-à-dire expirer en rentrant le ventre en comptant jusqu'à 6 puis inspirer en gonflant le ventre en comptant jusqu'à 5 . Le faire pendant au moins 10 cycles. Bien prendre conscience du mouvement de ses poumons et de son ventre et savourer le bien-être ressenti ainsi que la détente de vos muscles.

Si vous êtes particulièrement stressé, cet exercice peut être difficile pour vous voire douloureux au niveau de certains muscles. C'est normal. Persévérez autant que possible et recommencez systématiquement tous les soirs.

Au bout de quelques jours (2-3), cela deviendra agréable.

Vous mettrez ainsi Morphée de bonne humeur pour toute la nuit!

Merci!

Merci d'avoir lu ce manuel, j'espère qu'il vous a plu et qu'il vous aura donné envie d'appliquer ces 12 rituels.

A très bientôt sur Des livres pour être heureux!

Si vous avez des questions, vous pouvez m'écrire à : [contact@des-livres-pour-etre-heureux.com](mailto:contact@des-livres-pour-etre-heureux.com)

*Crédits photos :*

hikdaigaku86 (couverture), S@ndrine Néel (p4), Albert Herbigneaux (p5), GreyArea (p6), OliBac (p7), Mike Rhode (p8), caffin.jacques3 (p9), Katerha (p10), Gajus (p11), André Thiel (p12), TeryKats (p13), Phil du Valois (p14), Marie Romantica (p15-16), Fabionik (p17), Etolane (p18).