

Je ne suis pas du matin

Il y a les lève tôt, les couches tard, les petits dormeurs, les grands dormeurs, les pas du matin... enfin vous m'avez compris, nous sommes tous différents face au sommeil.

Moi, je suis une lève tôt, coucher tard et petite dormeuse... Mais alors pourquoi ce titre ?!

Disons que j'en ai un peu marre d'entendre et de lire qui faut « apprendre » forcément à se lever tôt, venez vivre avec des lève tard qui sont pas du matin et je vous assure qu'aucun article de magazine de blog ou même de bonne volonté les feront changer...

Le plus important selon moi c'est d'écouter ses propres besoins, ne chercher pas à vous forcer si vous n'avez aucune raison pertinente de le faire. Je n'ai aucune envie qu'on me force à rester au lit le matin sous prétexte qu'un magazine ou ma voisine me dit que c'est meilleur pour la santé !

Je vais quand même vous donner mes petits bonheurs qui font que j'aime me lever tôt le matin.

– Du temps pour moi:

Ces petites minutes qui ne sont que pour moi, depuis peu, j'ai encore avancé le réveil de quelques minutes pour prendre le temps de m'étirer et pratiquer de l'auto massage... C'est pour

moi un vrai moment de détente, qui me permet de me réveiller tout en douceur.



– Le calme dans la maison :

J'aime ce silence, il m'apaise et me permet de me concentrer sur la journée qui m'attend. J'ai l'impression d'être seule au monde, que le temps s'est arrêté quelques instants.



– Prendre le temps de finir les choses que je n'ai

pas pu faire la veille.

On ne va pas se mentir, j'ai beau être une couche tard, le soir j'ai souvent la flemme de ranger la vaisselle ou la maison. Et c'est bizarre mais je préfère le faire le matin, je sais qu'au moment de partir au travail, la maison sera propre et rangée.



– Préparer le déjeuner de l'amoureux et le mien bien-sûr

Si beaucoup se demandent comment je fais pour prendre le temps de faire une jolie photo tous les matins pour ma page Instagram, maintenant vous savez ! C'est quelques minutes en moins de sommeil mais c'est pour moi un moment important, j'aime prendre le temps de me préparer quelque chose de bon et de joli pour bien démarrer ma journée.

Et oui Mr a son petit déjeuner prêt quand il sort du lit (lui n'est pas du tout du matin...) j'adore prendre le temps de lui faire griller ses tartines et tout installer pour qu'à son réveil, il n'ait plus qu'à mettre les pieds sous la table et lui aussi profiter d'un moment de calme pour se réveiller.





– Arriver plus tôt au travail

Mais elle est folle celle-là !!! Oui j'aime aussi arriver plus tôt au travail, j'ai le temps de prendre mon café, bavarder avec quelques-uns de mes collègues, programmer mon planning de la journée tout ça sans stress. Je vous assure que c'est bien plus agréable de commencer une journée de travail les idées claires plutôt que de courir dans tous les sens à peine arrivée.



Et si avec tout ça vous cherchez des astuces pour vous lever plus tôt le matin vous êtes chanceux j'en ai quelques unes :

- Se coucher suffisamment tôt pour respecter ses besoins d'heures de sommeil
- Ne pas traîner au lit après la sonnerie du réveil,

plus vous tarderez à sortir les pieds du lit, plus le réveil sera compliqué

– Trouvez une motivation dès le matin (chercher-la la veille, le matin elle risque d'être plus compliquée à trouver...), un petit déjeuner déjà prêt, une séance d'étirement, un moment de lecture, une bonne douche...

Que vous soyez du matin ou non passez une magnifique journée et restez vous-même personne ne doit vous imposer d'être autrement