

# Mes 5 astuces du matin pour être acteur de son bonheur !



Comment démarrer une belle journée !

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr)   [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr)   [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr)   +33610394926



*Mes 5 astuces du matin pour être acteur  
de son bonheur !*

*Comment démarrer une belle journée !*

**Astuce n°1: Boire un grand verre d'eau énergétisée,  
à température ambiante ou tiède.**

**Astuce n°2 : S'étirer dans tous les sens de la tête aux pieds!**  
Prenez exemple sur les animaux et faites le en respirant profondément

**Astuce n°3 : Réveiller ses yeux en regardant dans toutes les directions,**  
comme si vous dessinez une étoile ou une croix "+"

**Astuce n°4: S'habiller avec les vêtements dans lesquels nous  
nous sentons bien!**

C'est Être prêt à affronter la journée, agréablement !  
Voir les diverses formes, matières, couleurs, accessoires, maquillage...

**Astuce n°5 : Déjeuner avec les meilleurs aliments  
pour soi-même !**

En pleine conscience, prendre ce qui convient à votre corps  
et à votre esprit aussi !

**Abusez-en tous les matins !**

*Je vous souhaite une Belle journée,*

*Gardez l'esprit ouvert à la nouveauté et aux belles rencontres*

Alice

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère  
en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements  
magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



## Astuce n°1: Boire un grand verre d'eau énergétisée,

### **à température ambiante ou tiède.**

Lors de notre sommeil, notre corps utilise beaucoup d'eau. Et le matin, il est nécessaire de refaire le plein dès notre réveil !

Les cellules de notre corps sont composées d'environ 80% d'eau. Notre corps est donc à 2/3 tiers composé d'eau.

Il est primordial de conserver ce ratio.

**L'eau** circule dans tout notre corps. Elle fait office de transporteur, composeur et de donneur d'énergie.

**S'hydrater à jeun est un des meilleurs moments pour réhydrater nos organes.**

Cela aide aussi à évacuer les déchets du corps, traités dans la nuit.

Je vous conseille de l'eau tiède ou à température ambiante.

L'eau tiède car elle va vous réveiller en douceur et apporter de l'énergie facile à gérer pour votre organisme.

Cela fonctionne aussi avec de l'eau à température ambiante.

Par contre, évitez l'eau froide car c'est comparable à une douche froide pour votre estomac et votre corps!



#### **Répartition de l'eau dans le corps**

Toutes les parties du corps contiennent de l'eau, par exemple:



Poumon: 90%



Peau: 82%



Sang: 80%



Muscles: 75%



Cerveau: 70%



Squelette: 22%

### **Pour avoir une eau de qualité:**

- Je vous déconseille le micro-ondes. Celui-ci agite les molécules d'eau, ce qui réchauffe. Mais du coup, cela a pour conséquence de casser les clusters ou structure associée par des molécules de l'eau. Elle devient comme inerte ou éteinte. Voir travaux sur la mémoire de l'eau.

Oubliez cet outil destructeur de vie.

- Rechauffer votre eau, à la bouilloire ou la casserole.

Pour l'eau à température ambiante du robinet, celle-ci s'est réveillée en arrivant

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



dans la carafe ou le pichet à eau. Grâce à la lumière et aux sons, les molécules d'eau se sont structurées différemment. Elle s'est posée et activée.

**Pour augmenter son taux vibratoire**, vous pouvez la placer sur un dessin de fleur de vie, ou inscrire les mots "amour" "merci" "tu es belle". Pour de l'eau en bouteille, vous pouvez la secouer et lui demander de se réveiller, la complimenter, la faire vibrer dans un bol tibétain etc ...

**Prenez donc un grand verre d'eau énergétisée tiède, 45 min avant de manger.**

**A vous de vibrer et de vous hydrater !**

### Astuce n°2: S'étirer dans tous les sens de la tête aux pieds!

**En respirant profondément, réveillez votre corps petit à petit.**



**Faites instinctivement** ce qu'il vous vient, ce que vous avez envie de faire, ce que vous ressentez.

Par exemple: Baillez. Ouvrez vos **bras**

Bougez votre **torse** tranquillement.

Bougez vos **épaules**. Dessinez des ronds et secouez doucement vos épaules.

Balancez vos bras avec le mouvement du corps,

Puis lorsque vous allez baillez étirer lentement vos **bras**, vers le haut.

Pour votre **bassin**, fléchissez légèrement vos genoux, puis faites des mouvements lents de gauche à droite, puis en cercle.

Quand cela bouge bien, **laissez votre haut du corps accompagner le bassin**.

Pour votre **tête**, imaginez qu'elle est posée sur un poteau (qui est votre colonne vertébrale). Puis inclinez-la doucement sur les côtés. Cela va réveiller les muscles de votre **cou**. Inclinez ensuite la tête en faisant des cercles le plus lentement possible.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926





Passez aux **pieds**. Tourner vos chevilles. Ecarter vos orteils. Respirez et étirez-vous.

Pliez et fléchissez vos **jambes**, plus ou moins fort.

Vous pouvez prendre aussi exemple sur les animaux, qui font cela naturellement.

Voici quelques photos :



**A vous de jouer ! Tester votre corps !**

**Astuce n°3 : Réveiller ses yeux en regardant dans toutes les directions,**  
comme si vous dessinez une étoile ou une croix "+"

Nous avons **6 muscles par oeil**, qui nous permettent de tourner les yeux dans toutes les directions.

Comme pour le corps, le réveil des muscles et leur étirement sont nécessaire afin **d'ouvrir les circuits énergétiques de nos corps.**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



En effet, si nous utilisons toujours les mêmes muscles, les autres peuvent comme s'endormir et être moins actifs lorsque nous les solliciterons.

Je vais donc vous indiquer un exercice que j'appelle le **Yoga pour nos yeux**.

Placez vous de façon à garder la **tête fixe**.

Puis imaginez que **vous regardez un très grand soleil qui est devant vous**.



**1- REGARD VERS LE HAUT puis DESCENDEZ VERS LE BAS.**

Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant, si possible

**2- REGARD EN HAUT à GAUCHE puis DESCENDEZ EN DIAGONALE VERS EN BAS à DROITE.**

Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant

**3- REGARD EN HAUT à DROITE puis DESCENDEZ EN DIAGONALE VERS EN BAS à GAUCHE.**

Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant

**4- REGARD vers L'HORIZONTAL, tournez la tête sur le côté et VOTRE REGARD VA DERRIERE VOTRE DOS. Qui y a-t-il derrière?**

**Une fois à droite puis à gauche. Lentement, car cela va étirer aussi votre cou et le haut du dos.**

Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant.

**5- FROTTEZ VOS MAINS L'UNE CONTRE L'AUTRE pour les RECHAUFFER et les MAGNETISER. Puis PLACEZ LES SUR VOS YEUX (qui sont dans le noir) le temps que les tensions diminuent (quelques minutes).**

Faites le aussi dès qu'il y a des tensions oculaires dans la journée.

Le soir, faites le en famille une fois comme cela. Au 2ème passage, laissez votre visage s'étirer aussi! Vous ferez faire des grimaces et en quelques minutes, le fou-rire arrive et toutes les personnes auront **lâché les tensions de la journée !!**

**A vous de jouer ! Détendez-vous !**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926

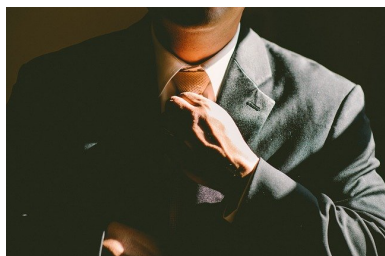


## Astuce n°4: S'habiller avec les vêtements dans lesquels nous nous sentons bien!

**C'est Être prêt à affronter la journée, agréablement !**

**Voir les diverses formes, matières, couleur, accessoires, maquillage...**

Quand j'ai démarré dans la vie active, j'ai pensé que d'être habillée comme tout le monde et comme il était convenu implicitement, était obligatoire. D'un côté, c'était nouveau et intéressant de s'habiller comme "des grands".



Des pieds à la tête, tout y passe. Les chaussures, les pantalons, les chemisiers ou t-shirts, les pulls ou vestes, la coiffure à maîtriser et le maquillage !

Mais, au travail, je me sens coincée. Je me sens comme un clown: caché derrière un costume. Et au bout de plusieurs années, je ne sais plus détecter le costume de mon vrai moi. Je me suis alors perdue de vue ( ironique pour une opticienne )  
Cela s'est traduit par de la souffrance morale, indicible et incompréhensive.



**Je vous invite donc à regarder avec votre coeur:**

- si vous appréciez les formes de vêtements que vous portez.

Préfereriez-vous, une coupe plus droite, plus large, plus slim, plus..., ou moins...?

- Pour la ceinture du pantalon, est ce que cela vous convient?

Il existe à boutons, à pression, à élastiques, à lien de serrage etc...

- Pour les couleurs, faites le test de les modifier et comment vous sentez vous?

Personnellement, j'aime les couleurs et selon ma forme et mes humeurs, ma tenue est modifiée et m'aide pour ma journée.

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926





### **Mon choix du matin est intuitif .**

Avec ma conscience, je m'aperçois qu'en **rouge**, cela me donne du courage. En **vert**, je travaille plus en guérison énergétique, en **rose**, je vais plus distribuer de l'amour inconditionnel, en **bleu**, je transmets mon savoir.....

- vous sentez vous bien dans les matières que vous portez?

Coton, jean, synthétique, soie, textile intelligent, laine....?

Pour le bas ou haut de corps?

- pour votre peau , utilisez-vous des produits qui vous font du bien?

Apportent-ils douceur, bien-être, ou pas...?

- le maquillage est-il un masque pour vous cacher ou un outil de mise en valeur?



**A vous de jouer ! Faites vos essayages !**

### **Astuce n°5 : Déjeuner avec les meilleurs aliments**

#### **pour soi-même !**

**En pleine conscience, prendre ce qui convient à votre corps et à votre esprit aussi !**

**Pour le premier repas de la journée, il est nécessaire de faire le plein avec le meilleur carburant pour notre corps.**

C'est ce que nous faisons pour nos voitures. **Faisons le aussi pour le véhicule de notre âme.**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926





**Nous sommes tous différents et pour cela il devrait exister autant de petit déjeuner différent que de personnes.**



J'ai longtemps mangé des céréales sucrées et du jus de fruit. C'était très froid et cela m'aidait à me réveiller. Mais au final, c'était que pour retarder le réveil de mon estomac. Mais cela m'activait mon envie de sucre toutes les 2h.

Ensuite, je suis passée au thé le matin, mais je n'arrivais à prendre le temps de le déguster et cela me frustrait. Du coup, difficile de démarrer sur le bon pied! Même avec une alimentation vivante, je n'étais pas à l'aise, pour ma journée.

Puis, un jour une amie, m'a indiqué des recettes à indice glycémique bas. Car depuis mes grossesses, je pouvais presque m'évanouir en cas de manque de sucre. Je vivais dans la peur que cela arrive. Pas facile au quotidien !

On sait bien que le sucre appelle le sucre. Mais réussir à stopper ce cercle vicieux, c'était inespéré pour moi.

Du coup, j'ai essayé de manger gras et ou salé , le matin. Sans sucre sauf celui d'un fruit. Et ça a changé ma journée! Je profite de tous les moments de la journée tranquillement, même lorsque je pratique un sport !

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.

[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926



Je modifie mes repas de début de journée en fonction de mon appétit et de mes activités à venir. Je mange différemment quand je vais travailler intellectuellement ou quand je pars en randonnée. Mon carburant est différent.

**Quoi qu'il en soit, je vous invite à tester différents types de petit déjeuners.**

**Puis personnalisez et créez le votre, rien que pour vous !**

**A vos papilles ! Découvrez votre meilleur carburant !**

**SOYEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE**

**VOTRE BONHEUR EST A L'INTERIEUR DE VOUS !**

**Gardez l'esprit ouvert à la nouveauté et aux belles rencontres !**

**BRAVO et MERCI pour vos actions pour ÊTRE HEUREUX !**

**Bien à vous,**

**Avec mon amour inconditionnel pour l'univers**

**Alice Guillebastres**

**Alice Guillebastres**, énergéticienne pour tous, coach, thérapeute quantique et conseillère en bien-être : fleurs de Bach en bouquet, huiles essentielles extra super, bols tibétains, vêtements magiques à infra-rouge, phytothérapie. Pour humains, animaux, entreprises, en individuel ou groupe.  
[www.opaysdalice.fr](http://www.opaysdalice.fr) [l-univers-du-bonheur.fr](http://l-univers-du-bonheur.fr) [alice@l-univers-du-bonheur.fr](mailto:alice@l-univers-du-bonheur.fr) +33610394926

