LES 7 RITUELS MATINAUX DE L'ENTREPRENEUR

1) se lever tôt

- rythme
  - régulier
- temps
  - planifier
  - organiser
- effets +
  - mental
  - physique

2) gratitude

- remercier
  - vie
  - personnes
  - événements
- conditionnement +
  - journée
  - hormones
    - endorphine
      - bien-être
    - dopamine
      - plaisir
      - action
    - sérotinine
      - humeur
    - ocytocine
      - social

3) exercice physique

- effets
  - anti
    - stress
    - dépresseur
  - confiance
  - bien-être
- tonicité
  - trampoline
  - corde à sauter
  - pompes/squats

4) douche froide

- activation
  - organisme
  - circulation
    - sanguine
- décongestionnement
  - organes internes
- évacuation
  - toxines
  - impuretés

5) hydratation/p'tit déj

- cerveau
  - 80% eau
  - mémoire
  - énergie
- citron
  - vitamine C
  - detox

6) musique

- augmentation
  - énergie
  - concentration
- diminution
  - angoisse
  - anxiété

7) méditation

- recentrage
- concentration
- focus