

MIRACLE MORNING

Hal Elrod

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

DEVENIR LE HÉROS DE SA VIE / ÉCRIRE SA PROPRE HISTOIRE

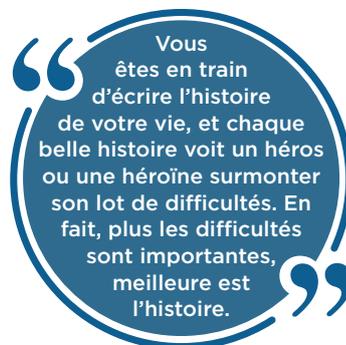


Environ 95% de la population se résigne à poursuivre et chasser leurs rêves. Nous pouvons tous nous **construire la vie que nous souhaitons** et pouvons tous **atteindre notre potentiel maximal**. Tu **ES responsable de ta propre vie / tu DOIS croire en toi**. Plus la vie te challengera (yes, ça arrive, et ça arrivera ...), plus elle te donnera l'occasion de te relever et d'écrire la plus belle des histoires. Tu **peux décider d'améliorer ta vie dès aujourd'hui !** (comment ? => idées 2-3-4-5 <= !!)



2 C'EST AUJOURD'HUI QUI DÉCIDE DEMAIN

Ne regarde pas dans le rétroviseur, **ton passé ne représente pas ton avenir**. **C'est le moment présent** (c'est-à-dire tes actions quotidiennes) **qui détermine la personne que tu deviendras dans le futur**. Prends du temps chaque jour pour te « développer », afin de toujours **devenir une meilleure version de toi-même**. Il existe une très forte corrélation entre le sens des responsabilités et le succès. **Deviens celui/celle capable d'atteindre 10/10 dans chaque domaine que tu considères important dans ta vie**. Tu peux notamment lire (et donc apprendre) et progresser sur tout : amour, amitié, business, argent, spiritualité, bonheur, ...



STRATÉGIE ANTI-SNOOZE AU RÉVEIL



Appuyer sur la touche répétition de son réveil a bien plus de significations que ce que l'on imagine. **Derrière chaque prolongation de sommeil se cache en réalité une résistance vis-à-vis de ta journée**, et donc de ta vie. Démarrer une journée d'une telle façon te couvre d'énergie négative. Prêt pour ne plus jamais snoozer ? Stratégie : **1- Définis tes intentions avant de te coucher** (la dernière pensée du soir est souvent la première du matin). **2- Place ton réveil en dehors de la chambre**. **3- Brosse-toi les dents** dès le réveil et **mouille ton visage**. **4- Boit un grand verre d'eau** (la déshydratation génère de la fatigue). **5- Enfile ta tenue de sport** et fais-en sorte que ta douche matine soit pleinement méritée ! ;-)



Il suffit de changer votre façon de vous réveiller pour transformer, plus vite que vous ne l'auriez jamais imaginé, n'importe quel pan de votre vie.



Hal Elrod nous propose une excellente **routine matinale constituée de six exercices : LES S.A.V.E.R.S** (<= acronyme !). S : **Silence** (méditation, prière) - A : **Affirmation** (répète des phrases qui t'inspirent, pratique la gratitude) - V : **Visualisation** (imagine et visualise ton avenir) - E : **Exercice** (physique, fais du sport le matin) - R : **Reading** (Lecture, lis des livres de développement personnel) - S : **Scribing** (Écriture, tiens un journal). Effectue cette routine «miracle morning» chaque matin, dès le réveil, et consacres-y le temps que tu veux (10 minutes, une heure, à toi de voir !)

QUE CELA DEVIENNE UNE HABITUDE ...



Réaliser ces exercices quotidiens le matin doit **devenir une habitude pour te faire progresser**. La mise en place d'une habitude est longue et parfois difficile, notamment les premiers jours, car **notre cerveau est attaché à son confort actuel et nous empêche de changer**. Tu peux partir sur un challenge de 30 jours. Hal nous explique que **les 10 premiers jours sont en général insupportables** (une véritable souffrance, il faut se forcer), **les dix suivants sont désagréables** (disons plus supportables) tandis que **les dix derniers sont irrésistibles** (la percée à payer, tu deviens inarrêtable !). Petit conseil d'ami, fais-le !!! ... au 1er février 2017, j'en suis à mon 289ème jour consécutif. Cette routine d'actions tellement positives peut rapidement améliorer plusieurs aspects de ta vie (santé, boulot, relations, ...) !