

MIRACLE MORNING

Hal Elrod

First © 2016
240 pages



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, ...

“ Vous êtes en train d'écrire l'histoire de votre vie, et chaque belle histoire voit un héros ou une héroïne surmonter son lot de difficultés. En fait, plus les difficultés sont importantes, meilleure est l'histoire. ”



STRATÉGIE ANTI-SNOOZE AU RÉVEIL 3

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- Bois 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 ! ;-)



4 UNE ROUTINE MATINALE EN SIX ACTIVITÉS

Hal Elrod nous propose une excellente routine matinale constituée de six exercices : LES S.A.V.E.R.S (<= accronyme !). 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 DEVIENTE UNE HABITUDE ... 5

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 percévérence 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, ...) !