Routine quotidienne : activités de développement personnel

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

Chapitre 1 : Réveiller son potentiel
Placer sa vie au plus haut niveau
Les bienfaits du Miracle Morning
Chapitre 2 : Le désespoir à l'origine du Miracle Morning
Les deux catastrophes vécues par Hal Elrod
Les défis rencontrés par Hal Elrod
Le matin qui bouleversa la vie de Hal Elrod
Chapitre 3 : Échapper à la médiocrité de 95 % de notre société
Étape n°1 : Connaître le club des 95 %
Étape n°2 : Identifier les causes de la médiocrité
Étape n°3 : Laisser une trace
Chapitre 4 : Le réveil du matin, selon le Miracle Morning
Stop au bouton « Répétition » du réveil
Comment se réveiller avec plus d'énergie et d'enthousiasme ?
Le secret pour que ce soit chaque jour le matin de Noël
Chapitre 5 : La stratégie anti-rab de sommeil en 5 étapes
Étape n°1 : Formuler des intentions avant de se coucher
Étape n°2 : Mettre son réveil à l'autre bout de la chambre
Étape n°3 : Se brosser les dents
Étape n°4 : Boire un grand verre d'eau
Étape n°5 : Enfiler sa tenue de sport
Chapitre 6 : Les « Life SAVERS » du Miracle Morning
Les « Life SAVERS » : six activités clés consacrées aux quatre dimensions de notre vie
Life SAVERS n°1 : S comme Silence
Life SAVERS n°2 : A comme Affirmations
Life SAVERS n°3 : V comme Visualisation
Life SAVERS n°4 : E comme Exercice physique
Life SAVERS n°5 : R comme Reading (Lecture)
Life SAVERS n°6 : S comme Scribing (Écriture)
Chapitre 7 : Le Miracle Morning en six minutes
Chapitre 8 : Personnaliser son Miracle Morning
A quelle heure se réveiller et que manger le matin ?
Vaincre la procrastination en commençant par le plus dur
Faire en sorte que notre Miracle Morning soit amusant et passionnant !
Chapitre 9 : Le secret pour prendre des habitudes qui transformeront notre vie
La maîtrise des habitudes en 30 jours du Miracle Morning
Phase 1 (jours 1 à 10) : Insupportable
Phase 2 (jours 11 à 20) : Désagréable
Phase 3 (jours 21 à 30) : Irrésistible
L'ultra-marathon de Hal Elrod
Chapitre 10 – Le défi du changement de vie en 30 jours du Miracle Morning
Trente jours pour un nouveau départ !
Les 3,1 étapes pour démarrer le défi du changement de vie en 30 jours
Étape 2 : Programmer son premier Miracle Morning pour demain

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Le but d'améliorer tous les domaines de notre vie ; elle consiste à se lever plus tôt chaque matin, afin de suivre une routine quotidienne basée sur des activités de développement personnel.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

Réveiller son potentiel

Placer sa vie au plus haut niveau

Selon Hal Elrod, nous sommes tous capables de connaître la réussite extraordinaire que l'on souhaite, et ce, simultanément dans chaque sphère de notre vie : bonheur, santé, finances, amour, liberté. Nous devrions arrêter de nous contenter de peu par rapport à ce que l'on désire réellement. Nous devrions, au contraire, commencer à vivre en phase avec notre vision de l'existence la plus extraordinaire.

Pour parvenir à cela, il va, néanmoins, falloir nous y efforcer chaque jour.

Pour l'auteur, cela commence alors par la manière de nous réveiller le matin. Selon lui, notre routine matinale conditionne énormément notre degré de succès dans tous les aspects de notre vie.

Ainsi, les matins réussis et productifs, où nous sommes concentrés, génèrent des journées réussies, productives, pleines de concentration et créent inévitablement une vie réussie. Les matins improductifs, où l'on s'éparpille, entraînent des journées d'une qualité médiocre.

Par conséquent, changer sa façon de se réveiller peut très vite transformer n'importe quel pan de notre vie. Grâce à des mesures simples et modestes à appliquer dès aujourd'hui, il nous est possible d'atteindre le niveau de succès dont on rêve et que l'on mérite.

Les bienfaits du Miracle Morning

Le Miracle Morning fonctionne pour tous les styles de vie, y compris ceux qui ne sont pas « lève-tôt ». C'est une méthode simple, mais aussi très agréable, facile à appliquer durant toute sa vie. Que l'on se considère ou non comme du matin, l'auteur promet de nous apprendre, à travers ce livre, à se réveiller chaque jour avec facilité.

D'après Hal Elrod, le Miracle Morning est une méthode aux nombreux bienfaits. Il permet notamment, de :

- se lever tous les jours motivé et doté d'une plus grande énergie ;
- réduire son niveau de stress ;
- gagner en clarté pour surmonter les difficultés ;
- être en meilleure santé ;
- augmenter sa productivité et son focus sur ses priorités ;
- être plus reconnaissant, moins inquiet ;
- améliorer sa capacité à gagner plus d'argent ;
- découvrir et suivre le sens donné à sa vie.

2

Le désespoir à l'origine du Miracle Morning

Les deux catastrophes vécues par Hal Elrod

Dans cette partie, l'auteur nous explique comment les deux catastrophes qu'il a vécues l'ont amené à créer le Miracle Morning.

La période traversée lors de son endettement fut, pour lui, beaucoup plus obscure que le fait de frôler la mort. En effet, Hal Elrod explique que, lorsqu'il connaît sa situation d'endettement, personne n'est là pour prendre soin de lui. Après son accident, il est, au contraire, très entouré. Par ailleurs, son endettement s'est accompagné de nombreux problèmes dans tous les autres domaines de sa vie. Cette accumulation de difficultés physiques, mentales, émotionnelles et financières l'ont plongé dans une profonde dépression.

Pourtant, une action, un matin, le fait sortir de son désespoir et bouleverse sa vie. Ce matin-là, Hal entreprend tout simplement quelque chose de différent : il suit le conseil d'un ami et sort courir. C'est précisément à ce moment-là, qu'il a un déclic ! Il comprend, en effet, que la solution à tous ses problèmes est de s'engager à faire de son épanouissement personnel, une priorité de sa vie quotidienne. Cette philosophie allait changer sa vie : il décide de trouver du temps à cet engagement. Le Miracle Morning était alors en train de naître…

Les défis rencontrés par Hal Elrod

- *Premier défi : où trouver du temps ?*

Trouver le temps pour se consacrer à son épanouissement personnel au quotidien est une tâche difficile. Selon Hal Elrod, nous sommes trop occupés à essayer d'être heureux pour cela.
Pourtant, l'auteur nous raconte comment il a réussi à trouver ce temps :
Sa première idée a d'abord été de prendre du temps le soir, mais il a vite réalisé que ce n'était pas le moment le plus opportun pour lui (fatigue importante, unique temps dédié à son couple). Par ailleurs, il lui était vraiment impossible de se dégager un créneau horaire l'après-midi. Bien qu'il lui fût extrêmement difficile de considérer ce moment de la journée, le matin restait alors le plus adéquat : la journée démarrerait ainsi sur une note positive avec plus d'énergie, de concentration et une motivation accrue. Il n'aurait plus les excuses qui s'accumulent en cours de journée pour ne pas s'y consacrer.

- *Second défi : comment faire pour optimiser l'impact de ce moment ?*

Après avoir décidé de se consacrer à son épanouissement tous les matins, l'auteur nous confie avoir ensuite noté tous les exercices de développement personnel les plus susceptibles de changer sa vie pour remplir ce moment matinal.

Il a naturellement listé les exercices suivants : la méditation, les affirmations, la tenue d'un journal, la visualisation, la lecture et l'exercice physique. Puis, il a décidé d'accorder dix minutes quotidiennes à chacune de ces six activités.

En relisant sa liste, Hal Elrod s'est senti très motivé et impatient de se lever. Lorsque le réveil a sonné à 5 heures le lendemain matin, il a sauté du lit, enthousiaste et plein d'énergie comme un matin de Noël !

Le matin qui bouleversa la vie de Hal Elrod

- Premiers ressentis

À 5 heures, ce matin-là, alors que, dehors, il fait encore noir, Hal a un sentiment de pouvoir. Il réalise ses exercices tels que planifiés la veille. Une fois terminé, il pense avoir vécu un des jours les plus exceptionnels de sa vie alors qu'il n'est que 6 heures du matin.

En effet, il se sent :

- en paix : grâce au silence
- motivé : grâce à la lecture
- plus fort : grâce aux affirmations
- inspiré : grâce à la visualisation
- reconnaissant : grâce à la tenue de son journal
- plein d'énergie : grâce aux exercices physiques

En deux mois, sa dépression disparaît ! C'est un miracle ! Avec ce nouveau degré d'énergie, de motivation, de clarté et de concentration, il est désormais en capacité de se fixer facilement des objectifs, de créer des stratégies et de mettre en place et en action un plan pour rebondir et accroître ses revenus.

3

Échapper à la médiocrité de 95 % de notre société

Selon Hal Elrod, environ 95 % des membres de notre société se contentent de moins que ce dont ils rêvent.

Ces derniers évoluent bien en deçà de leurs capacités. Ils sont en proie à des difficultés dans la plupart des domaines. Ils ne profitent pas de la réussite, du bonheur et de la liberté comme ils le souhaiteraient.
Dès lors, l'objectif est de ne pas avoir à lutter comme ces 95 % de la population. Selon l'auteur, nous pouvons échapper à la médiocrité et faire partie des 5 % restant en trois étapes.

Étape n°1 : Connaître le club des 95 %

Pour ne pas endurer une vie de médiocrité, nous devons penser et vivre différemment de la plupart des gens, et ce, dans le domaine physique, mental, émotionnel, dans sa vie de couple, ses finances.

Étape n°2 : Identifier les causes de la médiocrité

- **Le syndrome du rétroviseur**

Nous sommes parfois incapables de percevoir notre vie autrement qu'à travers ce qu'elle a été jusqu'à présent. Pour aller au-delà de son passé, il faut arrêter de regarder derrière soi et commencer à imaginer une vie sans limites. Nous devons accepter que notre passé n'est pas égal à notre avenir et ne pas craindre de voir plus grand que ce que l'on a fait jusqu'à présent.

- **L'absence de but**

Pour échapper à cette médiocrité, il est primordial de se fixer un but dans la vie. Ce but, quel qu'il soit, doit nous stimuler tous les matins pour nous lever. Il peut être modifié à tout moment. Il évoluera, de toutes les façons, à mesure que nous changerons.

- **Le fait d'isoler les incidents**

Nous devons prendre conscience que chaque pensée, choix et acte détermine qui nous devenons, et conditionne, au final, notre qualité de vie.
Ainsi, chaque fois que l'on choisit la solution de facilité et non celle qu'il faut, on façonne son identité et on devient le type de personne qui opte pour ce qui est facile.
Lorsque l'on fait ce qu'il faut, on développe la discipline nécessaire pour obtenir des résultats extraordinaires dans notre vie.
L'auteur nous invite, ainsi, à cesser d'isoler les incidents et à privilégier la vision d'ensemble.

- **Un manque de responsabilité**

Il y a un lien irréfutable entre la responsabilité et le succès.
L'auteur recommande vivement, à ce sujet, de faire équipe avec un partenaire de responsabilisation. Ceci nous permet d'avoir, à nos côtés, une personne qui s'est également engagée à progresser dans la vie. Avec ce partenaire, nous pouvons mutuellement nous soutenir, nous encourager et nous responsabiliser.

- **Un cercle d'influence médiocre**

La recherche a montré que nous ressemblons à la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps.
C'est pourquoi, il est essentiel d'améliorer son cercle d'influence et de rechercher des personnes qui nous permettent d'améliorer notre existence. Notre entourage doit nous aider à tirer le meilleur de nous-mêmes. Il ne doit pas laisser ses peurs, son insécurité et ses croyances limitantes contraindre notre potentiel.

- **Une absence de sentiment d'urgence**

La plus importante cause de médiocrité et de potentiel inexploité est de ne pas ressentir d'urgence à s'améliorer pour rendre sa vie meilleure. Cet état d'esprit débouche sur une vie de procrastination et de regrets.
Pour l'auteur, le moment présent est plus important que n'importe quelle période de notre vie. C'est, en effet, ce que nous faisons aujourd'hui qui conditionne l'individu que nous devenons. Le moment présent déterminera toujours la qualité et l'orientation de notre existence.

Étape n°3 : Laisser une trace

Laisser une trace, c'est être prêt, dès maintenant, à opérer les changements qui façonneront la vie que nous désirons vraiment. Aujourd'hui est le jour le plus important de sa vie. Si nous ne changeons pas maintenant, notre vie ne changera pas.

4

Le réveil du matin, selon le Miracle Morning

Stop au bouton « Répétition » du réveil

Le simple fait de changer sa conception du réveil peut être un bouleversement. Chaque fois que nous appuyons sur le bouton « répétition » de notre réveil, nous commettons un acte de résistance. C'est une résistance vis-à-vis de notre journée mais aussi, au final, vis-à-vis de notre démarche de transformation de vie. Démarrer notre journée dans cet état de résistance est source d'énergie négative. Par ailleurs, l'état d'esprit de notre matinée possède un impact puissant sur le déroulement du restant de notre journée. Les gens qui se trouvent dans cet disposition d'esprit ne bénéficient pas de toute la clarté, l'énergie, la motivation et l'entrain des personnes qui se réveillent, chaque matin, avec un but en tête.

Comment se réveiller avec plus d'énergie et d'enthousiasme ?

La quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre et dépend de facteurs tels que l'âge, la génétique, la santé, la quantité d'exercice physique, etc.
Selon Hal Elrod, notre ressenti au réveil ne repose pas seulement sur le nombre d'heures de sommeil. Il dépend également, beaucoup, de notre façon d'anticiper notre futur état de forme au réveil.
En effet, l'auteur explique avoir testé plusieurs durées de sommeil, en se disant, de manière persuasive, avant de s'endormir, comment il allait se sentir le lendemain matin. À partir du moment où il se disait, avant de se coucher, qu'il n'aurait pas son compte de sommeil et qu'il allait se réveiller fatigué, c'est précisément ce qu'il se passait. Lorsqu'il se disait qu'il allait se réveiller le matin plein d'énergie, ce dernier se réveillait systématiquement en se sentant mieux.

Le secret pour que ce soit chaque jour le matin de Noël

Le Miracle Morning consiste à recréer l'expérience d'un réveil enthousiaste et plein d'énergie, chaque matin de son existence, quelle que soit sa quantité de sommeil. En guise d'illustration, l'auteur donne l'exemple de l'impatience que l'on avait, enfant, de se lever le matin de Noël. L'idée est de sortir du lit avec un but, pas parce qu'il le faut, mais parce qu'on le souhaite sincèrement.

5

La stratégie anti-rab de sommeil en 5 étapes

Étape n°1 : Formuler des intentions avant de se coucher

Notre première pensée du matin est généralement la même que la dernière avant de nous coucher. Il s'agit donc de créer délibérément, chaque soir, un véritable enthousiasme à l'idée de se réveiller le lendemain.

Étape n°2 : Mettre son réveil à l'autre bout de la chambre

Cela nous force à nous lever. Le mouvement crée l'énergie et aide naturellement à se réveiller. Cette étape relève notre niveau de motivation au réveil de 1 à 2.

Étape n°3 : Se brosser les dents

Se brosser les dents est quelque chose que l'on fait de manière irréfléchie dans les premières minutes après notre réveil. Ce genre de tâche laisse le temps à notre corps de se réveiller. Cette étape relève notre niveau de motivation au réveil de 2 à 3 ou 4.

Étape n°4 : Boire un grand verre d'eau

Il est essentiel de s'hydrater immédiatement au réveil. Cette étape relève notre niveau de motivation au réveil de 3 ou 4 à 4 ou 5.

Étape n°5 : Enfiler sa tenue de sport

L'exercice physique matinal est déterminant pour exploiter au mieux son potentiel, car il nous met dans un état mental, physique et émotionnel optimal. Cette étape relève notre niveau de motivation au réveil de 4 ou 5 à 5 ou 6.

Ainsi, il sera beaucoup plus facile de rester éveillé et d'effectuer notre Miracle Morning une fois ces cinq étapes accomplies. Celles-ci ne demandent, en plus, que quelques minutes préalables.

6

Les « Life SAVERS » du Miracle Morning

Les « Life SAVERS » : six activités clés consacrées aux quatre dimensions de notre vie

- *Quelles sont les quatre dimensions de notre vie ?*

Les « Life SAVERS » sont les six activités clés du Miracle Morning. Nous sommes, ici, au cœur du concept de Hal Elrod.
Hal Elrod a observé que nous passons trop de temps à réfléchir aux actes que nous devrions accomplir, sans jamais passer à l'acte. Nous savons tous quoi faire, mais nous n'agissons pas. La plupart des gens sont tellement occupés à gérer, conserver, voire simplement survivre à leur situation qu'ils ne prennent pas le temps de se concentrer sur ce qui est le plus important : leur vie.

Pour l'auteur, notre vie est constituée des quatre dimensions suivantes :

- *Physique* (P) : le corps, la santé et l'énergie ;
- *Intellectuelle* (I) : l'esprit, l'intelligence et les pensées ;
- *Émotionnelle* (E) : les émotions, les sentiments et les attitudes ;
- *Spirituelle* (S) : l'âme et le pouvoir supérieur invisible qui régit le tout.

En consentant des efforts, chaque jour, pour développer ces quatre dimensions, appelées PIES par l'auteur, et en ne cessant de devenir une meilleure version de nous-même, notre situation s'améliorera inévitablement.

- **Que sont les six Life SAVERS ?**

Les Life SAVERS sont alors six exercices de développement personnel qui vont se concentrer sur notre PIES.

Ceux-ci sont simples. Ils doivent être effectués tous les jours afin de ne pas laisser notre vie se faire contrôler par les exigences de notre quotidien. Chaque exercice développe donc une ou plusieurs des dimensions physique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle de notre existence. Selon Hal Elrod, notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur : lorsque nous modifions notre monde intérieur, à savoir notre vie, notre monde extérieur, c'est-à-dire notre situation, s'améliore simultanément. Il devient ainsi logique que les Life SAVERS améliorent notre sort et nous changent la vie.

Ces six Life SAVERS sont les suivants :

- Silence (5 minutes)
- Affirmations (5 minutes)
- Visualisation (5 minutes)
- Exercice physique (20 minutes)
- Reading (Lecture) (20 minutes)
- Scribing (Écriture) (5 minutes)

Selon l'exemple « standard » expliqué par Hal Elrod, le Miracle Morning dure une heure. L'ordre dans lequel effectuer les Life SAVERS peut être aménagé selon ses préférences.

- **Life SAVERS n°1 : S comme Silence**

- La première activité du Miracle Morning est de commencer, chaque matin, par s'offrir une période de silence résolu. Il est primordial de sortir du lit (et même de notre chambre) pour réaliser cette activité.
- Plusieurs exercices peuvent être accomplis dans le silence résolu : la méditation, la prière, la réflexion, la respiration profonde, la gratitude.
- La méditation, plus particulièrement, est très puissante pour améliorer sa santé. L'essence même de la méditation est de respecter le silence ou de concentrer son esprit pendant un certain temps. De nombreuses études montrent qu'elle peut même s'avérer plus efficace que la médication.
- La méditation peut prendre deux formes : la méditation « guidée » et la méditation « individuelle ». Celle décrite dans le Miracle Morning est une méditation individuelle simple, à suivre pas à pas.
- Les activités que l'auteur propose de réaliser dans le silence sont des exercices qui apaisent l'esprit et détendent le corps. Ils permettent d'être totalement présent et d'être prêt à récolter les bienfaits apportés par les autres Life SAVERS du Miracle Morning.

- **Life SAVERS n°2 : A comme Affirmations**

- Notre dialogue intérieur a une influence spectaculaire sur notre réussite à tous les égards. Lorsque nous créons activement des affirmations conformes à ce que nous souhaitons accomplir et à l'individu qu'il nous faut devenir pour y parvenir, et que nous nous engageons à les répéter quotidiennement (idéalement à voix haute), elles marquent immédiatement notre subconscient. Ce dernier commencera à croire ce que nous lui disons, à agir en conséquence et finira par les faire apparaître concrètement dans notre existence.
- Ces affirmations œuvrent alors à transformer nos pensées et sentiments de façon à surmonter nos croyances et comportements néfastes et à les remplacer par ceux qu'il faut pour réussir.
- Hal Elrod nous fait part, sur ce point, de sa propre expérience très concluante : grâce aux affirmations, il parvient à remplacer sa croyance limitante concernant sa mauvaise mémoire à court terme (dommage cérébral lié à son accident de voiture) et réussit à reprogrammer son subconscient avec une nouvelle croyance.
-

La procédure à suivre pour créer nos affirmations, telle que décrite dans le Miracle Morning, est en cinq étapes :

Étape 1 : Que souhaitons-nous réellement ?

Notre affirmation doit d'abord exprimer clairement et précisément notre idéal. L'auteur nous invite à noter, sur papier, la vision idéale de nous-même et de notre existence, et ce, dans chaque domaine.

Étape 2 : Pourquoi souhaitons-nous cela ?

Nous devons nous demander, au plus profond de nous-même, pourquoi toutes les choses que nous souhaitons sont importantes à nos yeux. En ayant une vision limpide de nos « pourquoi » les plus profonds, le sens donné à notre vie deviendra indestructible.

Étape 3 : Qui nous engageons-nous à être pour créer cela ?

« Être » la personne qu'il faut et « faire » ce qu'il faut sont des conditions préalables pour « avoir » ce que nous souhaitons. Il nous faut savoir clairement qui nous devons devenir et qui nous nous engageons à être pour cela.

Étape 4 : Que nous engageons-nous à faire pour obtenir cela ?

Nous devons nous interroger sur les actions récurrentes à entreprendre pour que notre vision de la vie idéale devienne réalité. Plus nos actes seront précis (fréquence, quantité, plages horaires), mieux ce sera. La méthode préconise de consigner, par écrit, un objectif quotidien ou hebdomadaire, que nous pourrons faire évoluer par la suite.

Étape 5 : Quelles citations et philosophies nous inspirent ?

Hal Elrod aime intégrer des citations qui l'inspirent à ses affirmations. Il nous encourage à faire de même. Il explique que c'est une manière d'intégrer des philosophies et stratégies qui rendent plus fort à notre mode de vie et de pensée.

Enfin, pour que nos affirmations soient efficaces, nous devons générer des émotions sincères et les insuffler dans chaque affirmation que nous nous répétons. Associer une activité physique à ces affirmations est aussi un excellent moyen d'exploiter le pouvoir du lien corps-esprit.

Life SAVERS n°3 : V comme Visualisation

La visualisation est le processus consistant à imaginer précisément ce que nous souhaitons accomplir, puis à répéter mentalement ce qu'il faut faire pour y parvenir. L'auteur conseille de commencer par cinq minutes de visualisation quotidienne.
Voici, selon la méthode du Miracle Morning, la procédure à suivre pour créer notre propre routine en trois étapes :

- **Étape 1 : Se préparer**

Pour cela, il nous faut nous installer dans une position confortable, fermer les yeux et nous vider l'esprit.

- **Étape 2 : Visualiser ce que l'on souhaite vraiment**

Nous commençons, ensuite, à visualiser nos principaux objectifs, nos désirs les plus profonds et nos rêves les plus fous. Nous devons solliciter tous nos sens afin d'optimiser l'efficacité de notre visualisation : voir, ressentir, entendre, toucher, goûter et sentir tous les détails de notre vision. Puis, nous pouvons avancer dans le temps afin de nous voir en train d'obtenir les résultats escomptés.

- **Étape 3 : Visualiser la personne que nous devons devenir et ce qu'il nous faut faire**

Une fois que nous avons façonné une image mentale claire de ce que nous souhaitons, il est indispensable de nous visualiser en train de vivre à la manière de l'individu capable de rendre notre vision réelle. Associées à nos affirmations matinales, ce processus de visualisation, très simple, dopera la programmation de notre subconscient vers le succès. De cette manière, nous alignons nos pensées et nos sentiments sur notre vision idéale. Cette dernière ne pourra alors que se matérialiser.

- **Étape facultative : Créer son tableau de visualisation**

Hal Elrod suggère l'option de se créer un « tableau de visualisation ». Le tableau de visualisation est un panneau d'affichage sur lequel nous accrochons plusieurs images : ce que nous souhaitons avoir, qui nous voulons devenir, ce que nous désirons faire, l'endroit où nous rêvons de vivre, etc.

Life SAVERS n°4 : E comme Exercice physique

L'exercice physique matinal devrait être un élément de base de nos rituels quotidiens. Il nous apporte un surcroît d'énergie, profite à notre santé, améliore notre confiance en soi et notre bien-être émotionnel. Il nous permet d'avoir les idées plus claires et de rester concentré plus longtemps.

Le yoga, est l'activité physique favorite de l'auteur et celle qu'il choisit de faire quotidiennement. Il nous explique alors en quoi le yoga constitue une science à multiples facettes qui traite à la fois les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de la vie.

Le Miracle Morning est un moyen infaillible d'éviter toutes les excuses de ne pas faire de l'exercice physique une habitude journalière.

Life SAVERS n°5 : R comme Reading (Lecture)

La lecture est l'une des méthodes les plus immédiates qui permette d'acquérir les connaissances, les idées et les stratégies nécessaires pour décrocher un succès total dans n'importe quelle sphère de notre vie. La plupart des personnes ayant réussi lisent quotidiennement.

Pour ce Life SAVERS, l'auteur conseille de :

- Lire un minimum de dix pages par jour ;
- Nous demander pourquoi nous lisons le livre choisi et ce que nous en attendons ;
- Nous engager à mettre en œuvre ce que nous apprendrons en prenant des mesures ;
- Souligner, entourer, surligner des passages du livre, prendre des notes ;
- Relire les bons livres de développement personnel.

Life SAVERS n°6 : S comme Scribing (Écriture)

Dans le Miracle Morning, l'écriture consiste à tenir un journal dans lequel nous noterons les enseignements tirés et les nouveaux engagements. Pour l'auteur, écrire chaque jour dans un journal, avec une stratégie structurée, nous permet de centrer notre attention sur ce que nous avons accompli, sur ce dont nous sommes très heureux et sur ce que nous nous engageons à améliorer demain.

Dès lors, cette activité possède les avantages suivants :

- Gagner en clarté : le passage à l'écrit nous force à comprendre et à réfléchir à l'idée consignée ;
- Retenir des idées ;
- Passer en revue les enseignements ;
- Voir notre progression.

Hal Elrod indique les trois étapes requises pour entamer la tenue d'un journal :

- Choisir un format : il peut être numérique ou traditionnel ;
- Se procurer un journal : avec lignes et dates (cela incite à l'utiliser quotidiennement) ;
- Décider du contenu : exprimer sa gratitude, consigner ses rêves, son régime alimentaire, ses séances de sport, ses rêves, ses projets, ses engagements, les enseignements tirés et tous les sujets sur lesquels nous ressentons le besoin de nous concentrer.

7

Le Miracle Morning en six minutes

- **Première minute** : s'asseoir dans un silence résolu

- **Seconde minute** : lire à voix haute les affirmations qui nous rappellent notre potentiel infini et nos priorités les plus importantes

- **Troisième minute** : observer son tableau de visualisation et se visualiser soi-même

- **Quatrième minute** : prendre une minute pour écrire

- **Cinquième minute** : lire seulement une ou deux pages

- **Sixième minute** : bouger son corps ou faire une minute d'exercice physique.

8

Personnaliser son Miracle Morning

A quelle heure se réveiller et que manger le matin ?

Le principe du Miracle Morning est de simplement se réveiller 30 à 60 minutes plus tôt que d'habitude afin de pouvoir nous attacher, chaque jour, à nous améliorer et ainsi, transformer notre vie.

Vaincre la procrastination en commençant par le plus dur

L'une des stratégies les plus efficaces pour cesser de procrastiner et rester très productif, est de commencer par exécuter, de bon matin, les tâches les plus importantes ou les moins agréables.

En démarrant par les tâches les plus difficiles, nous nous en débarrassons le plus rapidement possible. De cette manière, nous créons une dynamique qui nous procure une grande productivité le restant de la journée.

Faire en sorte que notre Miracle Morning soit amusant et passionnant !

Il est, pour cela, important de varier les plaisirs en modifiant, par exemple, ses exercices physiques, ses séances de méditation ou en actualisant son tableau de visualisation. D'une manière générale, le Miracle Morning doit toujours conserver l'attrait de la nouveauté.

9

Le secret pour prendre des habitudes qui transformeront notre vie

La maîtrise des habitudes en 30 jours du Miracle Morning

Les habitudes sont des comportements répétés régulièrement, ayant tendance à apparaître au niveau du subconscient. Si nous ne contrôlons pas nos habitudes, ce sont ces dernières qui nous contrôleront.

L'idée, selon le concept énoncé dans le Miracle Morning est :

- D'identifier, mettre en œuvre et entretenir les habitudes qui s'imposent pour obtenir les résultats souhaités ;
- D'apprendre à nous débarrasser des habitudes négatives nous empêchant d'exprimer tout notre potentiel.

Cependant, la plupart des gens ne parviennent pas à adopter ni à conserver des habitudes positives, car ils n'appliquent pas la stratégie adéquate. Ne sachant pas à quoi s'attendre, ils ne savent pas faire face aux difficultés mentales et émotionnelles liées à l'ancrage d'une nouvelle habitude.

Selon Hal Elrod, il faut 30 jours pour corriger une habitude, quelle qu'elle soit, à condition d'employer la bonne stratégie.

Cette période de 30 jours nécessaire à la mise en œuvre d'une nouvelle habitude positive (ou à l'abandon d'une vieille habitude négative) se divise en trois phases de dix jours. Chacune de ces phases a son lot de difficultés émotionnelles et d'obstacles mentaux. Il faut absolument en avoir conscience pour les surmonter et ne pas interrompre la nouvelle habitude.

10

Le défi du changement de vie en 30 jours du Miracle Morning

Trente jours pour un nouveau départ !

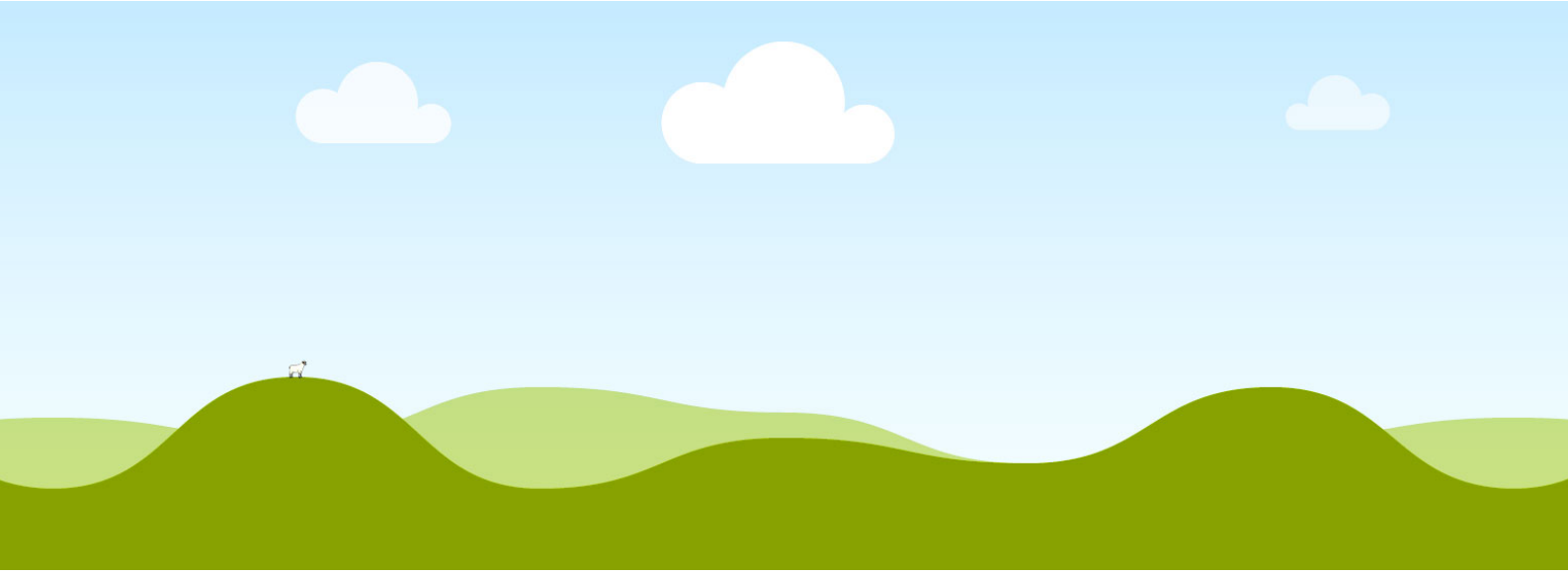
Le défi du changement de vie en 30 jours tel que présenté dans le livre « Miracle Morning » consiste à :

- Identifier les habitudes qui auront le plus d'influence sur notre existence, notre succès, la personne que nous souhaitons devenir et la destination que nous voulons atteindre ;
- Utiliser les 30 jours suivants pour ancrer ces habitudes, lesquelles bouleverseront radicalement l'orientation de notre vie, notre santé, notre situation financière, notre vie de couple et les autres domaines de notre choix.

L'état d'esprit nécessaire dans le défi de rendre notre vie meilleure doit réunir discipline, clarté et épanouissement personnel.

"Mon Miracle Morning"

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr