

*the*

# MIRACLE MORNING

THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE  
BEFORE 8AM

RÉSUMÉ  
COMPLÉT

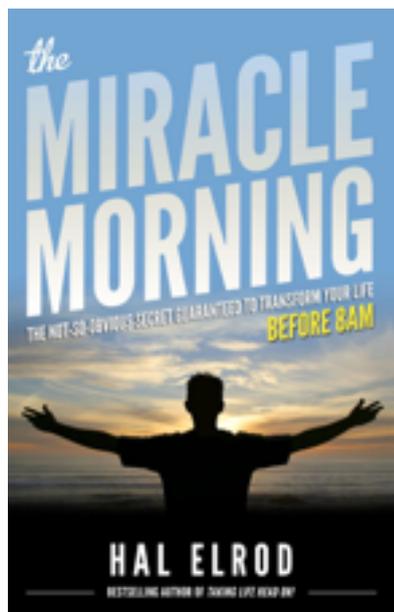
HAL ELROD

DISCOVERING THE SECRET OF TAKING LIFE HEAD ON

# ***L'essentiel de « The Miracle Morning »***

- par Hal Elrod
- 147 pages
- publié en 2012
- Catégorie - Développement personnel
- Uniquement disponible en anglais

[Je veux ce livre dans ma bibliothèque !](#)



# 1. IL EST TEMPS DE RÉALISER TOUT VOTRE POTENTIEL

## Se créer une vie « Niveau 10 »

- La plupart des gens ont abandonné l'idée de vivre la vie de leur rêve. Ils se contentent d'une vie basique ou médiocre.
- On pense souvent qu'on ne peut pas tout avoir : bonheur, santé, argent, liberté, succès, amour.
- Par de petites étapes, vous pourrez atteindre un niveau 10 dans chacun de ces domaines ... et tout commence avec la façon dont vous vous réveillez le matin.

## 3 règles majeures dans ce livre

- Vous êtes tout autant capable et méritez tout autant qu'un autre d'avoir santé, confort de vie, bonheur, amour et succès. Il est crucial que vous commenciez à vivre en alignement avec cette vérité, pour vous et votre entourage.
- Pour arriver à cela, vous devez dédier chaque jour un moment à la personne que vous souhaitez devenir.
- Comment vous vous réveillez + votre routine matinale affectent drastiquement votre vie : une matinée productive, concentrée, appellera à une journée similaire et à une vie similaire.

## 2. L'ORIGINE DE LA MATINÉE MIRACLE

### La parallèle du succès

- Voici le problème : on veut tous avoir un succès niveau 10 dans tous les aspects de notre vie, mais si notre niveau de développement personnel (connaissances, expériences, état d'esprit, croyances etc) dans un quelconque domaine n'est pas un niveau 10, ça ne va pas marcher.

*"Notre monde extérieur sera toujours la reflet de notre monde intérieur »*

- Notre niveau de succès sera toujours l'équivalent de notre niveau de développement personnel et tant que l'on ne dédiera pas du temps chaque jour à devenir la personne que l'on doit être pour créer la vie que l'on veut vivre, le succès sera un objectif difficile à atteindre.

### Premier challenge, trouver du temps

- Pourquoi le matin est idéal ? 1. lance la journée de façon motivante 2. donne le ton du reste de la journée 3. le soir, on est souvent fatigué ou on a autre chose de prévu 4. à la pause déjeuner, on est pris par le travail, par tout ce qu'il y a à faire.

### Deuxième challenge, faire ce qui aura le plus d'impact

- J'ai pris une feuille de papier et j'ai écrit toutes les pratiques de développement personnel reconnues pour être les plus efficaces, mais que je n'ai jamais appliqué : **méditation, affirmations, tenir un journal, visualisation — lire et faire de l'exercice.**
- Le lendemain, j'allais me réveiller à 5h du matin pour consacrer **10 minutes à chacune de ces activités (1h au total)**. Et le mieux, c'est qu'à la perspective de faire ces choses, j'étais impatient !

### La matinée qui a transformé ma vie

- 6 activités à fort potentiel :
  - **Silence** : s'asseoir en silence, prier, méditer, se concentrer sur sa respiration, pendant 10 minutes -> permet d'évacuer le stress, de se calmer, se sentir paisible. Se sentir EN PAIX.

## L'essentiel de « The Miracle Morning » - Hal Elrod

- **Lire** : lire un livre de développement personnel, prendre en note ce qui nous semble intéressant et essayer de l'appliquer dans la journée. Se sentir MOTIVÉ.
- **Affirmations** : Écrivez ce que vous souhaitez dans la vie, qui vous voulez être, ce que vous voulez changer. Se sentir EN CONTRÔLE.
- **Visualisation** : regardez votre vision board, à chaque image qui le compose, faire une pause, fermer les yeux et ressentir ce que ce serait de l'avoir dans sa vie. Se sentir INSPIRÉ.
- **Tenir un journal** : Écrire ce pour quoi on est reconnaissant. Se sentir RECONNAISSANT.
- **Faire du sport** : Pompes/abdos, exercices, yoga, ...

### The 95% reality check

- Selon la Social Security Administration, si on prend 100 personnes au début de leur carrière et qu'on les suit pendant 40 ans, jusqu'à l'âge de la retraite, voici ce qu'on va trouver :
  - \* 1 personne sera riche
  - \* 4 seront financièrement confortables
  - \* 5 continueront à travailler car ils n'ont pas le choix
  - \* 36 seront morts
  - \* 54 seront fauchés et dépendants de leur famille/amis
  - \* -> Seuls 5% auront connu le succès, financièrement parlant.

-> Question cruciale : que pouvons-nous faire pour s'assurer que l'on ne finira pas en dans les 95% qui luttent ?

### 3 étapes pour rejoindre les 5%

#### Étape 1 : Reconnaître le rappel à la réalité des 95%

- Reconnaître que 95% de notre société ne vivra jamais la vie qu'ils souhaitent. Être conscient du fait que si on ne commence à penser/agir différemment MAINTENANT, nous vivons une vie médiocre, pleine de regrets, en dessous de notre potentiel.

#### Étape 2 : Identifier les causes de médiocrité

##### **Cause 1 - Syndrome du rétroviseur**

On croit à tort que « qui nous étions » = « qui nous sommes » et on limite ainsi notre potentiel dans le présent, en se basant sur nos limitations du passé. Tous les choix que nous faisons sont donc limités par nos expériences passées.

-> Il faut arrêter de voir la vie à travers son rétroviseur et commencer à imaginer une vie aux possibilités illimitées.

-> Accepter que « mon passé n'est pas égal à mon futur »

-> Se parler d'une manière qui nous fasse prendre conscience que tout est possible, que vous êtes capable et motivé à le rendre possible. Il faut se le répéter, même si ça nous semble irréaliste.

-> être clair sur ce qu'on veut, se conditionner à croire que c'est possible en se concentrant et l'affirmant tous les jours, puis constamment avancer dans le sens de cette vision, jusqu'à ce qu'elle devienne réalité.

### **Cause 2 - Manque de but**

Si on demande à quelqu'un quel est son but dans la vie, la réponse qu'on a le plus souvent est « mince, j'en sais rien ». La plupart des gens prennent la vie au jour le jour, et se contentent de « survivre ».

- Il vous faut un but dans la vie, celui que vous voulez, quelque chose qui résonne en vous et vous donne envie de vous lever le matin. Il n'est pas facile de le trouver tout de suite, au début ça peut être « je vais sourire davantage, pour apporter du bonheur aux personnes autour de moi », ou un but que l'on devrait tous partager « je veux devenir la meilleure version de moi-même ».

-> Prévoyez du temps cette semaine pour y penser et formuler votre but dans la vie. Notez-le à un endroit où vous le verrez tous les jours, vous aurez le temps de faire ça durant votre matin miracle

-> Toujours se souvenir que quand on s'engage à un but dans la vie plus grand que ses propres problèmes, nos problèmes deviennent insignifiants et on les surmonte plus facilement.

### **Cause 3 - Incidents isolés**

- Un incident isolé, c'est lorsque que l'on imagine que chaque choix que l'on fait n'affecte qu'un moment bien précis, comme rater un entraînement, procrastiner, mal manger. C'est entièrement faux.

- Chaque pensée, choix, action détermine qui nous sommes en train de devenir.

- « La façon dont vous faites quoi que ce soit détermine la façon dont vous faites tout » - Harv Eker

- Chaque fois que vous faites ce qui est facile plutôt que ce qui est bien, vous formez votre identité, la personne que vous êtes : celle qui fait ce qui est facile, et pas ce qui est bien.

-> Il faut avoir la vue d'ensemble, réaliser que ce qu'on fait détermine qui on devient.

### **Cause 4 - Manque de responsabilité**

Être responsable auprès de quelqu'un d'autre pour nos actions ou nos résultats.

## L'essentiel de « The Miracle Morning » - Hal Elrod

- Pratiquement tous les résultats positifs que l'on a eu de notre naissance à nos 18 ans ont été obtenus parce qu'on était responsable auprès des adultes de notre vie (parents, enseignants, patrons etc)
- La responsabilité n'est pas quelque chose que l'on demande, et si on peut y échapper, on a tendance à prendre la voie la plus facile.

-> Il faut se créer un système de responsabilité, où l'on doit reporter de nos progrès/avancements à un tiers : coach professionnel, mentor, ami ou membre de la famille.

-> Il est très important que vous trouviez votre « partenaire de responsabilité », avec qui vous partagerez vos avancées, et qui pourra même vous suivre dans votre expérience et améliorer sa vie à son tour. Ce partenaire vous portera dans les étapes à venir et vous encouragera à rester fidèle à vos objectifs.

### **Cause 5 - Cercle d'influence médiocre**

- La recherche a montré que l'on devient virtuellement la moyenne des 5 personnes avec qui on passe le plus de temps.
- Si vous êtes entourés de personnes paresseuses, faibles d'esprits, qui se créent toujours des excuses -> vous deviendrez comme eux.
- Si tous vos amis gagnent + de 100k€ par an, même si vous rentrez dans ce cercle en gagnant bien moins, vous serez automatiquement tiré vers le haut par leurs habitudes et leur façon de penser.
- > Il faut être fort, et s'assurer que l'on passe le moins de temps possible avec des personnes qui ne nous encouragent pas à devenir le meilleur de nous-même.
- > Vous devez activement rechercher les personnes qui vont améliorer votre cercle d'influence, car on les trouve rarement par hasard. Pour vous aider à les trouver : rejoignez des communautés online comme Meetup.com, allez sur le site [www.mytmmcommunity.com](http://www.mytmmcommunity.com) la communauté du livre est présente sur le forum, rentrer dans des réseaux de networking comme BNI, ...

### **Cause 6 - Manque de développement personnel**

- \* Notre niveau de succès sera rarement supérieur à notre niveau de développement personnel.
- > La matinée miracle vous donnera le temps de travailler sur votre développement personnel.

### **Cause 7 - Manque d'urgence**

- La plupart des gens n'ont pas de sentiment d'urgence quand il s'agit de s'améliorer pour améliorer leur vie. La nature humaine c'est vivre avec un état d'esprit « un jour je ferai ... » et penser que la vie va s'arranger d'elle-même.
- Si vous fonctionnez comme ça, un jour vous vous réveillerez en vous demandant « mais qu'est-ce qu'il s'est passé » ? Comment j'ai pu finir comme ça ?

-> Souvenez vous : MAINTENANT a plus d'importance que n'importe quel autre moment dans votre vie. Si vous ne vous engagez pas à changer votre vie aujourd'hui, pourquoi le feriez demain, le mois prochain ou l'an prochain ?

### **Étape 3 : Tracez votre limite.**

- La possibilité d'être médiocre existe pour tout le monde, car être médiocre, c'est simplement choisir consciemment ou inconsciemment de rester le même que vous avez toujours été.
- Si vous êtes honnête avec vous-même, vous voulez véritablement vivre une vie extraordinaire. Ça ne veut pas forcément dire être riche et célèbre. Ça veut dire vivre VOTRE définition d'une vie extraordinaire.
- Aujourd'hui, vous pouvez tracer votre limite, vous pouvez décider que vous n'acceptez plus la médiocrité, vous pouvez réclamer votre grandeur.

---

## 4. POURQUOI VOUS VOUS LEVEZ LE MATIN ?

- Pourquoi vous vous levez la plupart des matins ? Pourquoi quittez-vous le confort de votre lit douillet ? Parce que vous le souhaitez ? ou parce que vous le devez ?

- Quand on appuie sur le bouton « snooze » / « relancer l'alarme dans 5mn », on envoie à l'univers le message que l'on préfère rester inconscient dans notre lit plutôt de se réveiller, d'être conscient, de vivre et de se créer la vie que l'on dit vouloir.

### ***You snooze, you lose***

-> Alors que quand vous vous réveillez chaque jour avec passion, avec un but, vous rejoignez le petit pourcentage des personnes extrêmement performantes.

### **De combien de temps de sommeil avons-nous vraiment besoin ?**

- Pas de chiffre magique

- Des recherches indiquent que de longues durées de sommeil (9h et +) augmentent le taux de morbidité et de mortalité.

### **Comment se lever avec plus d'énergie ?**

- Après avoir expérimenté, et entendu les retours de personnes pratiquant « la matinée miracle » Elrod a découvert que la façon dont notre sommeil affecte notre corps est largement influencé par notre propre croyance de « combien de temps de sommeil j'ai besoin ».

- Si vous vous dites que vous allez être fatigué le lendemain matin, alors il est certain que vous serez fatigué.

-> **Testez vous même : expérimentez plusieurs durées de sommeil (de 4 à 9h) et chaque soir avant de vous endormir, dites-vous que vous allez vous réveiller en étant plein d'énergie.** Récitez : « Merci de me donner ces 5 heures de sommeil, 5 heures de sommeil c'est exactement ce dont j'ai besoin pour me sentir reposé et en forme. Mon corps est capable de choses miraculeuses, la plus petite est de générer une abondance d'énergie avec 5 heures de sommeil. Je crois que je peux créer ma propre expérience de la réalité, et je choisis de créer que demain je me réveillerais en forme et excité à l'idée de commencer ma journée, et pour ça, je suis reconnaissant. »

## 5. LES 5 ÉTAPES DE LA STRATÉGIE DE RÉVEIL ANTI-SNOOZE

### **Étape 1 : Déterminez vos intentions avant de vous endormir.**

- Rappelez-vous : votre première pensée le matin est généralement la dernière pensée que vous avez eu avant d'aller vous coucher.

-> La clé est de décider délibérément chaque nuit de créer une attente positive pour la matinée suivante.

-> Pour de l'inspiration, allez voir « bedtime affirmation » sur [www.tmmbook.com](http://www.tmmbook.com).

### **Étape 2 : Placez votre réveil de l'autre côté de la pièce**

- Le mouvement crée de l'énergie, alors quand vous devez vous lever pour éteindre votre réveil, cela vous aide naturellement à vous réveiller

### **Étape 3 : Brossez vous les dents**

- L'idée est de faire des activités qui ne vous demande pas de réfléchir, pour laisser le temps à votre corps de se réveiller. Alors brossez-vous les dents et aspergez-vous le visage d'un peu d'eau froide/chaude.

### **Étape 4 : Buvez un verre d'eau**

- Après 6-8 heures sans eau, vous êtes naturellement légèrement déshydraté, et la déshydratation engendre la fatigue.

-> Buvez un verre d'eau (préparé à l'instant et posé sur votre table de chevet la veille au soir), aussi rapidement qu'il vous est possible de faire sans que ce soit inconfortable.

### **Étape 5 : Mettez vos vêtements d'exercice !**

- Certaines personnes préfèrent commencer la journée par une douche, mais je pense que vous devez mériter votre douche matinale en ayant un peu transpiré auparavant.

-> L'exercice matinale est cruciale pour maximiser votre potentiel, car cela vous met dans un état mental / physique / émotionnel fort qui vous aidera à réussir votre journée !

## 6. LES ASTUCES QUI VOUS SAUVENT LA VIE

### Le fossé de potentiel

- La plupart d'entre nous vivons du mauvais côté du fossé de potentiel qui sépare qui nous sommes, de qui nous pouvons devenir.
- Nous savons tous ce qu'il faut faire pour avancer, mais on ne fait pas constamment ce que l'on sait.

### Votre vie n'est pas ce que vous croyez

- Notre situation de vie est un ensemble de circonstances extérieures : événements, personnes, lieux qui nous entourent. Ce n'est pas qui nous sommes. Nous sommes plus que notre situation de vie.
- Votre vie, c'est qui vous êtes au plus profond de vous. Votre vie est faite de composants internes : attitude, état d'esprit qui vous donneront le pouvoir d'altérer, d'améliorer, de changer votre situation de vie.
- > Votre vie est faite de plusieurs parties : Physique, Intellectuelle, Émotionnelle, Spirituelle, P.I.E.S en plus court.
- > Notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur. En attribuant du temps et de l'effort à développer vos PIES, vous deviendrez une meilleure version de vous-même.

### Le premier S des S.A.V.E.R.S

Voici 6 puissantes pratiques de développement personnel que l'on appelle les « life S.A.V.E.R.S »

#### S pour Silence

- Le silence est une des meilleurs façons de réduire immédiatement votre stress, tout en augmentant votre conscience de vous-même et gagnant la clarté d'esprit qui vous permettra de maintenir votre concentration sur vos buts, vos priorités.
- Voici quelques activités possibles pendant votre moment de silence :
  - \* Méditation
  - \* Prière
  - \* Réflexion
  - \* Respiration
  - \* Gratitude

### -> Méditation

- L'essence de la méditation est simplement de faire taire / faire se concentrer votre esprit pendant un moment. Des études ont montré que la méditation est parfois plus bénéfique que la médication.

### -> Comment méditer ?

\* Préparez votre état d'esprit : la méditation, c'est l'instant durant lequel vous oubliez vos problèmes et êtes pleinement présent dans l'instant. C'est le moment où vous rentrez en contact avec qui vous êtes vraiment.

\* Trouvez un endroit confortable où vous asseoir

\* Tenez-vous bien droit, jambes croisées, fermez les yeux

\* Concentrez-vous sur votre respiration et soyez sûr de respirer avec votre ventre

\* Inspirez pendant 3 secondes, retenez votre souffle 3 secondes, expirez pendant 3 secondes.

\* Imaginez inspirer une énergie positive, aimante, apaisante et expirer vos soucis et votre stress. Appréciez le calme, savourez le moment.

\* Il est possible de répéter une phrase à chaque respiration : « j'inspire de la paix / j'expire de l'amour » (changez les mots en fonction de ce que vous souhaitez)

\* La méditation est un cadeau que vous vous faites chaque jour.

### A pour Affirmation

- Les affirmations font partie des outils les plus efficaces pour devenir rapidement la personne que vous devez être pour réussir tout ce que vous souhaitez dans la vie.

- Vos pensées influencent votre niveau de succès dans chaque aspect de votre vie.

- Quand vous imaginez et écrivez vos affirmations pour qu'elles soient en concordance avec la personne que vous souhaitez devenir, et que vous vous engagez à les répéter chaque jour (idéalement à voix haute), elles auront immédiatement un impact sur votre subconscient.

- ex : Je contrôle mon destin ! Je mérite le succès ! Je suis engagé à faire tout ce qu'il faut aujourd'hui pour atteindre mes buts et créer la vie de mes rêves !

### -> Comment créer ses affirmations ?

#### Étape 1 : Ce que vous voulez

- Votre affirmation doit clairement dire comment vous souhaitez que votre vie soit, dans chacun des domaines.

- Se concentrer sur les domaines que l'on veut améliorer en priorité. Commencer par clarifier, en écrivant, ce que vous voulez vraiment, votre vision idéale de vous et votre vie, dans chaque domaine.

### Étape 2 : Pourquoi vous le voulez

Inclure pourquoi, au plus profond de vous, toutes ces choses sont importantes pour vous. Être extrêmement clair sur le pourquoi vous donnera un but implacable.

### Étape 3 : Qui vous vous engagez à être pour le créer

Être (qui vous devez être) et faire (ce qu'il faut que vous fassiez) sont les pré-requis pour obtenir ce que vous souhaitez. Soyez conscient de la personne que vous vous engagez à devenir pour amener votre vie au niveau suivant.

### Étape 4 : Ce que vous vous engagez à faire pour l'atteindre

- Quelles actions ferez-vous de façon régulière pour atteindre votre objectif ? Plus les actions sont spécifiques, mieux c'est. Soyez sûr d'inclure la fréquence, la quantité et des plages horaires précises.
- Il est important de faire les choses à pas à pas. Se fixer d'abord un objectif hebdomadaire puis une fois atteint, faire évoluer l'objectif au niveau supérieur.

### Étape 5 : Ajoutez des citations qui vous inspirent

- Chaque fois que vous voyez une citation qui vous inspire, une philosophie/stratégie puissante qui améliorerait votre vie, ajoutez-la à vos affirmations.

### Conseils pour les affirmations

- Pour que les affirmations soient efficaces, il est important de puiser dans vos émotions quand vous les lisez. Si vous êtes enthousiasmé par une affirmation : dansez, criez-la !
- Il peut être bénéfique d'incorporer un partie physiologique : tenez-vous droit, respirez profondément, serrez le poing, faites de l'exercice en même temps.
- Vos affirmations ne seront jamais « finalisées » : il faut toujours les mettre à jour. Quand vous voulez prendre une nouvelle habitude, avez un nouveau rêve, une nouvelle philosophie, ajoutez-la dans vos affirmations. Une fois l'objectif atteint, il n'est plus nécessaire de continuer à le répéter.
- Lisez-les chaque jour
- Tout ce que vous lisez influence vos pensées.

### **V pour Visualisation**

- La visualisation c'est imaginer exactement ce que vous souhaitez accomplir, puis mentalement répéter ce que vous devrez faire y parvenir.
- La plupart des gens sont limités par leur vision du passé : ils rejouent sans cesse les erreurs, les échecs et les ruptures. La visualisation créatrice vous permet de concevoir la vision qui occupera votre esprit, vous vous assurez ainsi d'aller vers le futur plutôt que vers le passé.

### -> Comment visualiser ?

#### Étape 1 : Vous préparer

- \* Certaines personnes aiment mettre de la musique de fond, à faible volume
- \* Asseyez-vous en vous tenant droit, dans une position confortable
- \* Respirez profondément
- \* Fermez les yeux, libérez votre esprit.

#### Étape 2 : Visualisez ce que vous souhaitez vraiment

- \* Oubliez la logique, les limites, ce qui est pratique -> si vous pouviez avoir TOUT ce que vous voulez, faire TOUT ce que vous voulez, que feriez-vous ?
  - \* Visualisez vos principaux objectifs, vos désirs les plus profonds, les plus enthousiasmants, les rêves qui changeraient complètement votre vie.
  - \* Voyez, ressentez, entendez, touchez, goûtez, sentez tous les détails de votre vision.
- > Vous voulez vous voir en train d'accomplir vos objectifs, et expérimenter à quel point il est bon de sentir que vous avez réussi.

#### Étape 3 : Visualisez qui vous devez être et ce que vous devez faire

- \* Visualisez vos engagements dans des actions positives que vous devrez faire au quotidien et profitez de cette vision. Visualisez-vous en train de sourire en faisant ces choses.

### **E pour Exercice**

- Les bénéfices de pratiquer de l'exercice matinal sont trop nombreux pour être ignorés. Depuis le fait de vous réveiller, jusqu'à augmenter votre clarté mentale, vous aider à maintenir un plus haut niveau d'énergie durant la journée, faire de l'exercice peut améliorer votre vie de nombreuses manières.
- Faites ce que vous préférez : aller à la salle, marcher, courir ...
- Ce qu'Elrod préfère : le yoga -> à la fois de l'exercice, de l'étirement, de la cardio, de la respiration. Pour avoir des cours vidéos : pranashama.com

### **L pour Lecture**

- La méthode la plus immédiate pour acquérir les connaissances, les idées, les stratégies dont vous avez besoin pour atteindre votre vie niveau 10 est la lecture.
- La clé est d'apprendre des experts, des personnes qui ont déjà fait ce que vous souhaitez accomplir.
- Reading list recommandée sur [www.tmmbook.com](http://www.tmmbook.com)

-> Quelle quantité devriez vous lire ?

- Un minimum de 10 pages par jour. Ces 10 pages, loin de vous briser, vont vous construire. Cela représente 10-15 minutes (15-30 si vous lisez lentement)
- 10p / jour = 3650p / an = 18 livres de développement personnel (200p environ)

-> Conseils pour la lecture

- Avant de commencer à lire chaque jour, demandez vous pourquoi vous lisez ce livre, qu'est-ce que vous voulez en retirer ? Gardez cet objectif en tête.
- Faites en sorte qu'il soit facile de revisiter le contenu d'un livre : surlignez, surlignez prenez des notes, cornez les pages.
- Relire de bons livres de développement personnel est hautement recommandé. Être exposé à certaines idées/stratégies/techniques encore et encore, jusqu'à ce qu'elles s'égrainent dans votre subconscient. Il vaut mieux relire un livre que vous savez pouvoir vous aider à améliorer votre vie plutôt qu'en lire un nouveau alors que vous n'avez pas maîtrisé les préceptes de l'ancien. La répétition peut être ennuyeuse (c'est d'ailleurs souvent pour ça que si peu de personnes « maîtrisent » quoi que ce soit) mais c'est d'autant plus de raisons de le faire !

## E pour Écrire

- La partie écriture de votre matinée miracle vous permet de documenter vos points de vue, idées, découvertes, réalisations succès, leçons apprises, opportunités, croissance personnelle, améliorations.

-> Gratitude 2.0

Quand vous relisez votre journal (à la fin de l'année par exemple, et intégralement) la personne que vous êtes actuellement se retrouve reconnaissante pour toutes les personnes, expériences, leçons, accomplissements que vous avez rencontrés.

-> Croissance accélérée

- À la relecture, prenez une feuille de papier, et faites deux colonnes : Leçons apprises & Nouveaux engagements -> vous pouvez ainsi recapturer des leçons utiles.

-> Autres bénéfices de l'écriture / tenir un journal :

- \* Gagner en clarté d'esprit
- \* Capturer des idées (évite de perdre des idées importantes et permet d'agir en conséquence dans le futur)
- \* Revoir des leçons (appries ou non)
- \* Reconnaître ses progrès (en relisant votre journal d'il y a un an, vous prenez conscience des progrès effectués)

-> Tenir un journal de façon efficace

- \* Choisir son format : papier ou digital.

## L'essentiel de « The Miracle Morning » - Hal Elrod

\* Se procurer un journal. Privilégiez un format où les dates sont déjà notées : ça vous engage à ne pas rater un seul jour. Papier : recommande le Winners Journal // Digital : recommande l'app Five-Minute Journal.

\* Décidez ce que vous allez écrire

- Vos buts, vos rêves, votre famille, vos engagements, leçons apprises, ...
- Ma méthode est très spécifique et structurée : je liste les choses pour lesquelles je suis reconnaissant, je reconnais ce que j'ai accompli, clarifie les domaines sur lesquelles je dois m'améliorer, planifie quelques actions que je vais faire pour m'améliorer. Des fois je me contente de raconter ma journée, c'est agréable de mélanger les deux méthodes.

## 7. LA MATINÉE MIRACLE EN 6 MINUTES

- Pour toutes ces journées où on est extrêmement occupé et pressé, Elrod a créé la matinée miracle en 6 minutes :

\* Minute 1 - Silence : Priez, méditez, soyez dans l'instant présent

\* Minute 2 - Affirmations : Lisez vos affirmations à voix haute, intégralement

\* Minute 3 - Visualisation : Fermez les yeux ou regardez votre vision board.

Imaginez par ex ce que vous ressentirez quand vous atteindrez vos objectifs.

\* Minute 4 - Écrire : écrivez quelque chose pour laquelle vous êtes reconnaissant, fier, et les résultats que vous souhaitez obtenir dans la journée

\* Minute 5 - Lisez une page ou deux, apprenez une nouvelle idée et incorporez là dans votre journée

\* Minute 6 - Bougez votre corps pendant 60 secondes : courez sur place, pompes, abdos, squats, ...

## 8. CUSTOMISEZ VOTRE MATINÉE MIRACLE

### **Que mangez, quand le mangez et pourquoi le manger ?**

- Quand manger ? Elrod recommande de manger après votre matinée miracle, pour éviter la fatigue qui vient avec la digestion.

- Pourquoi manger ? Plutôt que de manger uniquement ce qui nous fait envie, pensez aux bénéfices pour la santé et conséquences énergétiques de la nourriture que vous mangez plutôt que de vous préoccupez uniquement de son goût.

- Que manger ? Elrod a créé le smoothie super-ingrédients Matinée Miracle : tout ce dont votre corps a besoin en un grand verre bien frais : protéine complète, anti-oxydant, omega 3, vitamines et minéraux.

-> Vous êtes ce que vous mangez ! Prenez soin de votre corps et il prendra soin de vous.

### **Alignez la matinée miracle avec vos buts et vos rêves**

- Quand vous créez des affirmations, assurez vous qu'elles concordent avec vos objectifs et rêves, et clarifiez ce que vous aurez besoin de faire pour les atteindre.

- Quand vous faites votre visualisation, imaginez-vous appréciant le fait d'atteindre vos objectifs et pensez à ce que vous ressentirez quand vous aurez réussi.

### **Surmontez la procrastination**

- Une des stratégies les plus efficaces pour surmonter la procrastination et augmenter votre productivité est de commencer à travailler sur ce qui est le plus important, et le moins agréable. (Comme le suggère Leo Babauta dans [l'Art d'Aller à l'Essentiel](#)) Cela crée un momentum qui vous motive à être plus efficace sur le reste de la journée.

### **La Matinée Miracle, le week-end**

- Testez-le, vous commencerez peut-être — comme Elrod l'a fait — par faire le MM juste les jours de semaines. Examinez comment vous vous sentez le weekend quand vous vous réveillez tard. Si vous sentez comme la plupart des gens que vos journées sont meilleures quand elles commencent par une MM, alors faites-la aussi le WE.

### **Votre MM doit toujours être amusante, excitante !**

- C'est important de mélanger les choses et de garder une variété dans votre MM.

\* Changez vos exercices tous les 1/3 mois, actualisez votre vision board et vos affirmations, changez de programme de méditation.

---

## 9. D'INSUPPORTABLE à IMBATTABLE : Le vrai secret pour créer des habitudes qui vous changeront la vie, en 30 jours.

- Si une personne n'a pas le niveau de succès qu'elle souhaite, quelque soit le domaine, c'est qu'elle ne s'est pas engagée à prendre les habitudes nécessaires pour parvenir aux résultats qu'elle souhaite.
- Vous devez identifier, implémenter et maintenir les habitudes nécessaires pour créer les résultats que vous voulez dans votre vie, tout en apprenant à vous débarrasser des habitudes négatives qui vous empêchent d'atteindre votre plein potentiel.
- > Si vous ne contrôlez pas vos habitudes, ce sont vos habitudes qui vous contrôleront.

### Échecs habituels : les résolutions de début d'année.

Tous les ans, des millions de personnes bien intentionnées adoptent de nouvelles résolutions. Mais moins de 5% d'entre elles s'y tiennent. Pourquoi est-il si difficile d'implémenter et de tenir les habitudes qui nous permettront d'être heureux, en bonne santé et de connaître le succès ?

### Combien de temps faut-il pour adopter une nouvelle habitude ?

- Les avis divergent : depuis 1 séance d'hypnothérapie, 21 jours, ou même 3 mois.
- Elrod tend à croire que vous pouvez changer/adopter une habitude en 30 jours.
- Le problème, c'est que la plupart des gens n'ont pas de stratégie, et encore moins **LA** bonne stratégie. Alors année après année ils perdent confiance en eux et en leur capacité à s'améliorer.

### Maîtriser une habitude en 30 jours

- Nous commencerons par diviser le temps nécessaire à l'adoption d'une nouvelle habitude en 3 phases de 10 jours.

#### Jour 1 à 10 - Insupportable

- Une fois que l'effet de nouveauté, encourageant, se dissipe, vous vous rendez souvent compte que votre nouvelle habitude est insupportable, vous la détestez, c'est douloureux et ce n'est plus du tout amusant.
- Le problème est que la plupart des gens ne réalisent pas que ces 10 premiers jours ne sont que « temporaires ».
- Les choses ne seront que plus faciles à partir de là, et votre récompense n'est pas des moindres : c'est la capacité à créer **TOUT** ce que vous voulez dans votre vie.

### Jour 11 à 20 - Inconfortable

- Vous vous rendez compte que tenir votre nouvelle habitude devient un peu plus facile, mais reste inconfortable.
- À ce stade, vous avez développé une forme de confiance en vous et des associations positives avec cette habitude.
- Mais il est toujours facile de retomber dans vos anciens comportements. Restez concentré !

### Jours 21 à 30 - Imbattable

- Durant les 10 derniers jours, vous renforcez positivement et associez du plaisir à votre nouvelle habitude. Au lieu de la détester et de résister, vous vous sentez fier d'être parvenu jusque là.
- Durant la phase 3, la vraie transformation opère, votre nouvelle habitude devient partie intégrante de votre identité.
- Attention à ne pas vous relâchez en vous disant, j'ai déjà accompli tout ça, je peux bien me laisser un peu aller.

—

### Êtes vous prêts à vous sentir libre ?

À la fin de ces 30 jours, il y a **VOUS**— en train de devenir la personne que vous devez être pour créer tout ce qu'il vous faut et avoir ce que vous avez toujours voulu dans votre vie. Franchement, qu'est-ce qui est plus excitant que ça ?

-> C'est comme si jusque là vous avanciez en trainant des pieds et regardant le sol. Ce livre vous donne un grand coup sur la tête, une petite tape dans le dos et vous met au volant d'une voiture de course qui fonce vers vos objectifs.

*Fin du résumé*

**Qu'avez vous pensé de ce résumé ?**

Envoyez un mail à [contact@lauramabille.fr](mailto:contact@lauramabille.fr) et donnez-moi votre avis ! Cela me permettra de créer des résumés qui collent le plus à vos envies et vos besoins.

**Partagez ce résumé à votre entourage :)**

Son but est de servir au plus grand nombre possible. Si vous pensez qu'il peut aider quelqu'un autour de vous, partagez-le !