



Prêt à se lever tôt et être plus productif ?

The Miracle Morning : résumé de la méthode
+ 40 exemples d'affirmations positives

Comment votre vie peut changer grâce à la routine matinale

Pour Hal Elrod, l'auteur du livre *The Miracle Morning*, rien ne sert de s'apitoyer sur son sort, chacun peut changer sa vie et repousser ses limites pour :

- avoir une meilleure santé,
- réduire son stress,
- avoir les idées claires,
- entretenir une meilleure image de soi même,
- se motiver au quotidien,
- développer l'affirmation de soi,
- devenir optimiste,
- dégager plus d'énergie,
- augmenter sa capacité de concentration,
- concilier vie de famille et travail,
- dépasser ses objectifs professionnels.

Mais cela demande des efforts...

La méthode du Miracle Morning en 7 points essentiels

→ 1. Il faut être en phase avec soi-même. Le début de tout changement s'opère lorsqu'on commence à s'accorder du temps pour soi. Sans épanouissement personnel, on ne peut se dépasser.

→ 2. Il faut se lever plus tôt le matin (entre 4h30 et 7h) pour pratiquer les lifes savers, 6 exercices détaillés plus loin. C'est en commençant une journée de manière positive qu'on sera plus productif le reste de sa journée.

→ 3. Tout est possible : il faut se mettre en conditions, s'engager, avoir une discipline de fer, se fixer des objectifs et mettre en œuvre des actions, se donner les moyens d'y arriver.

→ 4. Il faut adopter un comportement responsable, et en même temps se débarrasser des croyances négatives qui nous empêchent d'avancer, comme le regard des autres ou le fameux syndrome du rétroviseur.

→ 5. Trouvez un "partenaire de responsabilisation", vous vous aiderez mutuellement à vous motiver dans le temps et à pratiquer vos exercices, et surtout passer le cap des 30 premiers jours, difficiles pour de nombreuses personnes.

→ 6. Coupez les ponts avec les personnes toxiques de votre entourage et favorisez les rencontres avec celles qui vous tireront vers le haut, vous rendront meilleur.

→ 7. Définissez votre but, et surtout définissez le « pourquoi » vous voulez atteindre cet objectif. Ceci vous aide à trouver la motivation et les moyens pour y arriver.

Les 10 questions à se poser pour se lancer avec un objectif précis

- 1. Où en suis-je ? (Faites le point)

- 2. Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce qui doit changer ?
(Brisez les croyances négatives)

- 3. Mon objectif est-il formulé positivement ?

- 4. Mon objectif ne dépend-il que de moi ?

- 5. Est-ce que mon objectif est réalisable ?
(Faut-il le découper par étapes ?)

- 6. Existe-t-il des inconvénients à atteindre mon objectif ou des avantages à ne pas l'attendre ?

- 7. Mon objectif est-il formulé avec précision ?

- 8. En quoi cet objectif est-il important pour moi ?
Concrètement, que va-t-il m'apporter ?

- 9. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?

- 10. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?
Quels sont les moyens et actions à mettre en œuvre ?

Les life savers : les 6 exercices à pratiquer chaque matin

L'objectif de chaque exercice est de développer une ou plusieurs de vos dimensions physique, intellectuelle, émotionnelle ou spirituelle.

Signification de l'acronyme S.A.V.E.R.S.	Exercice à pratiquer	Durée conseillée	Bénéfices
S pour Silence	Méditer, faire des exercices de respiration	5 minutes	Sérénité, meilleure conscience de soi, réduire le stress
A pour Affirmations	Énoncer à haute voix des pensées positives	5 minutes	Reprogrammer son cerveau avec des pensées positives
V pour Visualisation	Imaginer les situations de réussite (réaliser un tableau de visualisation avec des photos et citations est conseillé)	5 minutes	Adopter les comportements propices à ses réussites
E pour Exercice physique	Faire du sport, du yoga, bouger !	20 minutes	Gagner en énergie, santé et bien-être émotionnel
R pour Reading (lecture)	Lire pour se faire plaisir et apprendre de nouvelles choses	20 minutes	Apprendre, élargir ses connaissances en se faisant plaisir
S pour Scribing (écriture)	Tenir un journal personnel	5 minutes	Disposer d'un guide, d'un ami plein de ressources

Libre à chacun d'adapter l'ordre des 6 life savers à sa convenance, ainsi que la durée de chaque exercice selon ses envies. L'important est de tous les pratiquer !

Bonus n°1 : 40 affirmations positives pour se motiver !

Je réussis tout ce que j'entreprends.

Je suis confiant.

J'ai la force de réaliser mes rêves.

Je suis capable de tout faire.

Je suis fier de moi et me félicite pour tout ce que j'ai pu accomplir.

J'ai confiance en l'Univers.

Je m'aime et je m'accepte tel que je suis.

L'Univers tout entier m'aime et me soutient.

Je suis parfait comme je suis.

Je suis une personne unique et je me respecte comme telle.

J'ai confiance en moi et en mes capacités.

Chaque jour, je suis de plus en plus confiant.

Je suis plein d'assurance.

Je m'autorise à m'exprimer.

J'exprime mes désirs en toute liberté.

J'assume l'entière responsabilité de ma vie.

Je mérite une vie merveilleuse.

Je m'accepte totalement, ici et maintenant.

Chaque jour, je deviens quelqu'un de meilleur.

Je suis courageux, et j'agis en fonction de ce courage.

Je m'attends seulement au meilleur et je l'obtiens toujours.

Mon corps est en parfaite santé et mon esprit est clair.

Je m'autorise à penser et rêver de façon illimitée.

Je m'embellis de jour en jour.

Je fais ce que j'aime, mon travail est un jeu.

Je me réveille déjà enthousiaste, et cet enthousiasme me suit toute la journée.

J'apprécie et suis reconnaissant pour tout ce que j'ai.

Je fais tout ce que je veux et je me sens bien.

Je mets de l'amour et du positif dans tout ce que je fais.

Je crée ce que je veux sans efforts.

Je change le monde autour de moi en me changeant moi-même.

Je lâche prise facilement, car je sais que quoiqu'il arrive dans ma vie, le meilleur arrive toujours.

Je suis heureux et en pleine forme.

J'aime mon corps comme il est.

J'aime ma vie, elle est merveilleuse et amusante.

Je contrôle tout ce qui arrive dans ma vie.

J'ai une hygiène de vie équilibrée et je prends soin de moi.

Je sais que tout se passera parfaitement.

Je mérite d'être heureux.

Je mérite d'avoir tout ce que je désire.

Bonus n°2 : 11 logiciels pour cultiver l'épanouissement professionnel

En milieu professionnel, savoir travailler en équipe est assurément un life saver inconditionnel pour propulser les projets vers leurs réussites.

Si la pratique de la routine matinale est l'outil qui vous permet d'améliorer votre épanouissement personnel, les logiciels de gestion de projet sont les outils incontournables pour fédérer et mobiliser les membres d'une équipe autour d'un projet.

Chacun gagne un temps précieux et toute l'entreprise voit sa productivité accrue.

Les fonctionnalités de ces solutions collaboratives permettent notamment de :

- centraliser toutes les données,
- donner le même niveau d'information (à jour) aux collaborateurs,
- partager et assigner des tâches,
- d'avoir une vue en temps réel sur un projet,
- disposer d'indicateurs personnalisés,
- d'anticiper toute éventualité.

**Découvrez notre top 11 des gestionnaires de tâches collaboratifs :
choisissez une solution qui rend service à toute l'entreprise !**



11

Gestionnaires de tâches **COLLABORATIFS**

Au sommaire de cet article :

5 logiciels de gestion de tâches gratuits

- Asana : la gestion de projet en comité restreint
- Le logiciel de gestion de projet Open Source Redmine
- MeisterTask, le gestionnaire de tâche couplé à Mindmeister
- Todoist, le plus professionnel des outils utilisés par les particuliers
- Trello, la solution de collaboration visuelle

Les limites des outils de gestion de projet gratuits

- Êtes-vous certain de disposer de toutes les fonctionnalités dont vous avez besoin ?
- L'outil communique-t-il avec les applications que vous utilisez déjà ?
- Comment vos données sont-elles protégées ?
- Qui va vous aider en cas de pépin sur l'utilisation ?
- Peu d'utilisateurs et de projets aujourd'hui, mais demain ?
- L'outil peut-il évoluer au rythme de votre croissance ?
- Avez-vous pensé aux coûts cachés ?

6 logiciels payants pour mieux gérer le travail en équipe

- Comparatif général
- Wimi, pour gagner en simplicité et réactivité rapidement
- Wrike, la collaboration multi-métiers
- Tamplio : gestion des réunions et gestion des tâches interconnectées
- Taskworld, plus beau et plus costaud que Trello
- Planzone, la gestion de projet collaborative pour les PME
- Gladys, pour travailler en mode projet (ré)créatif