

# MON MIRACLE MORNING

## PERSONNALISE

### SILENCE & MEDITATIONS

3 secondes pour inspirer par le nez

3 secondes pour bloquer votre respiration

3 secondes pour expirer par la bouche

---

Respirez par le ventre et non par la poitrine.

Laissez disparaître vos pensées

Inspirez de l'énergie positive,

du calme et de l'amour

Expirez vos soucis, votre stress

---

## MES AFFIRMATIONS

**Que souhaitez-vous réellement dans la vie ?**

Je contrôle mon destin.  
 Je mérite le succès.  
 Je m'engage à faire ce qu'il faut aujourd'hui pour atteindre mes objectifs et que la vie de mes rêves se concrétisent.

**Pourquoi souhaitez-vous cela ?**

**Qui vous engagez-vous à être pour créer cela ?**

**Que vous engagez-vous à faire pour obtenir cela ?**


## **MES AFFIRMATIONS**

Aide-toi et le ciel t'aidera.

Souris à la vie et elle te sourira !



Stage « Miracle Morning » Aurélia Boisanté

## MA BIBLIOGRAPHIE POSITIVE

**Recommandé par Hal Elrod « Réfléchissez et devenez riche »** Napoleon Hill à lire 10 minutes tous les matins

**Personnellement, j'ai beaucoup aimé les titres suivants, orientés psychologie, business ou très romancés.**

✓ **Orientés psychologie**

Il n'y a pas d'amour heureux G. Corneau

Le courage d'être soi J. Salomé

A la rencontre de soi H. Roubeix

✓ **Orientés business**

Tout le monde n'a pas eu la chance d'avoir raté ses études Olivier Roland & son blog « Des livres pour changer de vie » avec une liste de livre très intéressante

✓ **Feel good movie romancés qui fait du bien au moral !**

L'homme qui voulait être heureux L.Gounelle

Demain est un autre jour Lori Nelson

Je vais mieux David Foerkinos

Ta 2<sup>ème</sup> vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une Isabelle Giordano

Le 1<sup>er</sup> jour du reste de ta vie Virginie Grimaldi

---

*Commencer par 5 pages/jour puis augmenter petit à petit*

---

## MON JOURNAL DE GRATITUDE

Exemples de phrases à compléter	Utiliser une notion de temps Cette année – Cette semaine – Aujourd’hui
J’ai découvert que ...	
J’ai pris conscience de...	
J’ai eu cette merveilleuse idée de ...	
J’ai appris à ...	
J’ai réussi à ....	
Je me suis rendu-e compte qu’il était possible pour moi de ...	
Je peux encore progresser sur ....	

Rédigée à partir de ma lecture du mois d’octobre 2017 d’Hal Elrod « MIRACLE MORNING »

Aurélia Boisanté  
Formatrice d’adultes  
Novembre 2017