

Pourquoi et comment changer de vie grâce au rituel matinal ?

La rédaction de Maddyness vous propose de découvrir le best seller *Miracle Morning* d'Hal Elrod ainsi que le guide pratique créé par Laura Mabile. 3 « kits de succès » composés des deux livres sont à gagner en fin d'article.

Il existe de plus en plus d'approches et de méthodes de développement personnel, ce qui plait dans le rituel matinal c'est que cette méthode est simple et accessible à tous, comme en témoignent les impressionnantes communautés Facebook consacrées à ce phénomène. Le tout est de comprendre l'approche et d'être rigoureux dans sa pratique, comme le préconise l'ouvrage Miracle Morning de Hal Elrod et son guide pratique concocté par Laura Mabile.

« Votre niveau de succès dépassera rarement votre niveau d'épanouissement personnel car le succès est une chose que vous attirez selon la personne que vous devenez ». Hal Elrod avoue que c'est cette phrase qui a changé sa philosophie de vie. Pour vouloir mettre en place une démarche de développement personnel, il faut avoir cette envie de progresser et de s'améliorer chevillée au corps. Pour réussir, deux facteurs clés sont indispensables : être déterminé(e) et rigoureux dans le changement ou la création de vos habitudes.

À travers les chapitres de son livre, l'auteur explique pas à pas sa méthodologie à travers ce qu'il a lui même découvert et expérimenté.

L'histoire personnelle de l'auteur et ses conseils nous font prendre conscience de la puissance des rituels matinaux. Si vous doutez de l'utilité de ce mode de vie, chaque excuse ou réticence est levée par l'auteur à travers son vécu et l'exemple de personnes, célèbres ou non, désormais adeptes des rituels matinaux.

Le livre est organisé en 10 chapitres. Les premiers chapitres sont consacrés aux raisons de mettre en place un rituel matinal et le désespoir qui a été à la source de cette méthode. Ce désespoir vécu par l'auteur prouve la puissance du Miracle Morning et le fait qu'il s'adresse à tous. La clé est de vouloir progresser et d'être déterminé(e). C'est le rôle des 5 premiers chapitres du livre qui sont en fait une préparation, un conditionnement pour se mettre dans le bon état d'esprit pour la suite.

Le chapitre 6 est le cœur du livre avec l'explication des 6 activités pour des matins miraculeux : les « Life S.A.V.E.R.S » :

- Silence (la méditation)
- Affirmations
- Visualisation
- Exercice (le sport)
- Reading (la lecture)
- Scribing (l'écriture)

Selon l'auteur, c'est la pratique organisée et structurée de ces 6 activités qui va permettre à chacun d'entre nous de réaliser ses rêves et d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Les derniers chapitres sont consacrés à la personnalisation et à la mise en place de votre rituel matinal à travers des conseils et retours d'expérience qui vous guideront vers le succès.

Laura Mabile a mis en place le Miracle Morning le 23 mars 2015 et cela a littéralement changé sa vie. Elle a décidé de s'emparer du sujet et de le faire connaître en France à travers des articles puis une formation en ligne et enfin, ce guide pratique. Il permet de se remémorer les clés du livre d'Hal Elrod mais surtout de personnaliser, d'optimiser et d'ajuster votre rituel matinal rapidement. Laura y dévoile les itérations et les ajustements qu'elle a elle-même mis en place pour donner à son rituel matinal tout son potentiel.

Le guide se parcourt un stylo à la main pour formaliser vos objectifs, vos avancées et encourager le passage à l'action. Il se décompose en 9 chapitres :

- Avoir la bonne quantité de sommeil
- Booster la qualité de ses nuits
- 1 chapitre détaillé par Life SAVERS pour bien appréhender chaque activité et avoir une approche personnalisée qui vous convienne
- Continuer son Miracle Morning : les 30 premiers jours et les suivants.

Ce guide est une mine d'astuces, de méthodes et de retours d'expériences qui

permettent d'être rigoureux, motivé et de gagner du temps dans la mise en place de votre rituel matinal. Le tout en évitant les « erreurs de débutants ».

Pour tenter de gagner votre kit du succès Miracle Morning composé des deux ouvrages, répondez à la question suivante en commentaire : Quel est le titre de l'article de Laura Mabille qui a contribué à faire connaître le Miracle Morning en France ? Un indice [ici](#). Tirage au sort parmi les bonnes réponses le 24 octobre 2016.