

Revue de « *The miracle Morning* » d'Hal Elrod

Salut membres de Pas-de-stress, c'est Johan. Merci de me rejoindre dans cette vidéo qui sera aujourd'hui une revue de livre. Ça fait longtemps que j'en parle et c'est une idée qui a plu à beaucoup de monde. J'ai décidé de vous faire partager un petit peu mes lectures les plus marquantes pour vous conseiller, pour essayer de faire un tri pour vous – je lis énormément, je lis de plus en plus. Derrière, vous voyez plein de livres, j'en ai d'autres un peu partout. Je consomme énormément de livres de développement personnel entre autres. J'essaye également de lire des romans mais ce que je vais essayer de revoir régulièrement pour vous, ce sont des livres de développement personnels qui m'ont marqué.

Et aujourd'hui, j'ai choisi de vous parler d'un livre qui s'appelle [« *The miracle morning* » de Hal Elrod](#) (un américain). C'est un livre en Anglais et je ne crois pas qu'il existe la version française mais bon, si vous le lisez en Anglais, c'est... il faut le lire, achetez-le aujourd'hui et lisez-le : ça va changer votre vie, à mon avis. Tac, voilà, c'est par-ici ; voilà à quoi ressemble le livre. Moi, ça fait un moment déjà que je me lève tôt, que je me lève bien avant de devoir partir au travail ; je me lève pour investir du temps dans mon développement personnel (ça fait à peu près quatre ans que je fais ça) et j'ai lu cet ouvrage il y a maintenant deux mois et bien que j'avais déjà une routine matinale en place, que j'avais déjà pris l'engagement de me lever tôt, etc., ce livre, il m'a quand même mis un coup de pieds aux fesses et il m'a donné envie d'en faire encore plus. Avant de l'acheter – à la base, je n'avais pas l'intention de l'acheter puisque, comme je vous dis, j'avais déjà une routine matinale en place – je pensais déjà faire ce qu'il dit dans le « *The miracle morning* », « la matinée miraculeuse » et donc, je m'étais dit que je n'en avais pas besoin. Et quand j'ai vu les revues de certaines personnes que je suis, Pat Flynn aux Etats-Unis par exemple et plein plein d'autres, je me suis dit : « Ah, c'est quand même bizarre ; ça m'a vraiment donné envie de le lire parce que si des grands influenceurs comme eux ont été intéressés par ce livre, je me suis dit que moi aussi. » Donc, je l'ai acheté et je l'ai lu en trois jours (peut-être) puisqu'il est assez rapide à lire et j'ai adoré. Donc, il y a un lien en-dessous ; cliquez sur le lien pour vous rendre sur la page Amazon. C'est plus rapide pour vous et en plus Pas-de-stress touche une petite commission. C'est dérisoire mais si vous êtes nombreux à le faire, ça m'aide à développer le site. Donc, utilisez mon lien affilié si voulez acheter cet ouvrage. En tout cas, il est exceptionnel.

Déjà, cette personne commence à raconter son histoire – je vous l'ai fait très courte mais en fait, quand il était jeune, il a failli mourir, il a eu un grave accident de voiture ; il a été en état de mort, son cœur ne battait plus, il a été réanimé, on lui a dit qu'il ne marcherait plus jamais. Donc, déjà, quand il nous raconte son histoire, on est un peu scotché et donc, il nous explique que le fait de se lever tôt, ça a carrément changé sa vie et il nous explique pourquoi, il nous donne des conseils pour réussir à le faire et surtout, il nous donne des choses à faire. Ce n'est pas tout de se lever tôt mais il faut également utiliser ce temps de façon productive.

Je vais mettre des liens en bas de cette vidéo parce que je l'ai déjà fait – j'ai parlé sur Pas-de-stress de [la routine matinale](#), du fait de [se lever tôt](#), donc, ce sont des choses que



j'avais apprises. En fait, ces articles, je les ai écrits avant de lire cet ouvrage mais l'un n'empêche pas l'autre : lisez mes articles et achetez ce bouquin ou, en tout cas, lisez-le, empruntez-le, il est génial. Il commence au début par nous expliquer : en gros 95% des gens ne prennent pas le temps d'investir dans leur développement personnel, etc., donc, ce qui, déjà, nous convainc de rester dans les 5% qui ont l'envie, la gnaque, qui veulent, en investissant dans leur développement personnel avoir plus et réussir plus.

Il vous explique ou il donne quelques conseils pour faire en sorte que le fait de se lever devienne un plaisir et de se lever avant d'en avoir besoin. (Ça, j'en parlais dans mon article sur le fait de se lever tôt). Les gens, en général, ils doivent commencer leur travail à huit heures et ils réfléchissent : je dois commencer à huit heures, donc, je dois partir à huit heures moins le quart ; donc, ils font un rétro-planning et ils décident de l'heure à laquelle ils se lèvent. Donc, il ne leur reste pas beaucoup de temps ; ils se lèvent, ils font ce qu'ils ont à faire, ils prennent une douche, leur petit déjeuner et ils partent. Et l'idée de ce bouquin – et ce que je fais depuis des années – c'est de se lever plus tôt que ça pour déjà avoir du temps au démarrage de la journée pour soi – parce que je pense qu'on est tous dans la même situation. Si on fait ça : on se lève, on va travailler, on rentre le soir, on est fatigué et on n'a pas envie d'investir dans son développement personnel, il faut le faire le matin avant toute chose. Donc, moi, c'est ce que je fais : je me lève tôt ; je fais tout un tas de choses dont je vais vous parler après – je suis très heureux de le faire – et quand j'arrive au travail, ça fait trois heures que je suis debout, j'ai déjà fait du sport, j'ai médité, j'ai fait plein de choses et j'ai déjà l'impression d'avoir une journée productive alors qu'elle commence seulement.

Je ne vais pas vous raconter tout ce qu'il y a dans le bouquin mais en gros, lui, il donne une technique qu'il appelle « **SAVERS** » ; donc, il y a six lettres qui sont l'initiale à chaque fois d'un mot : « **S** » comme **Silence**, silence, il recommande pendant cinq minutes de méditer. On a le « **A** » de **Affirmations** ; ce sont des affirmations personnelles qui vous aident à vous reprogrammer. C'est très psychologique mais en affirmant que vous êtes un bon entrepreneur, vous allez le devenir. Ce n'est pas de la magie, il ne suffit de se dire « je suis un bon sportif » pour devenir pour devenir un bon sportif, il faut également avoir un plan d'actions concret pour montrer ce qu'on va faire pour. Donc, tout ça, c'est expliqué dans le bouquin, mais voilà, cinq minutes d'affirmations pour se programmer, pour programmer son inconscient et pour faire en sorte qu'on atteigne ses objectifs. « **V** » comme **Visualisation** : visualisation (ça, c'est utilisé par plein de grands sportifs, par plein de personnes qui ont un succès fou) Cinq minutes, c'est s'imaginer en ayant déjà atteint ses objectifs. Donc, voilà, si votre rêve, c'est de devenir un grand chercheur dans une université, eh bien, vous fermez les yeux et vous vous imaginez dans la blouse du chercheur, dans votre laboratoire, etc., il faut que ça soit très concret, le plus concret possible. Visualisation, ça, c'est très très puissant. « **E** », **Exercise** : faire du sport. Il recommande 30 minutes de sport – ça peut être du cardio, ça peut être plein de choses. « **R** », **Reading**, donc, lire : il recommande 30 minutes de lecture, lecture de livres de développement personnel ou en tout cas un livre qui vous développe (ça peut être un livre qui vous apprend des choses, soit, ça peut être un livre qui vous donne une autre façon de voir le monde) mais il faut que ce soit des choses axées développement personnel. Et le « **Scribing** » : c'est un mot qui veut dire « écrire » mais il avait besoin d'un « **S** » pour « SAVERS », il ne pouvait pas mettre un «



W » comme « Writting », donc, il a mis un « S » comme « Scribing » mais ça veut dire « écrire ». Et là, il recommande d'écrire dans un journal pendant cinq minutes.

Moi, avant de lire ce bouquin, je faisais de la méditation tous les jours, du sport ; et puis, j'investissais un petit peu de temps aussi dans la lecture de livres de développement personnel pendant le petit déjeuner. Depuis que j'ai lu ce livre, maintenant, je vous fais très rapidement ma routine matinale : je me lève à 5:00 du matin ; je fais les six SAVERS mais je ne les fais pas dans le même ordre. Je commence par cinq minutes d'affirmation – j'ai un document dans lequel j'ai mes objectifs et j'ai ce que je veux devenir et je m'explique à moi-même que je suis capable de le devenir, que je suis capable d'atteindre mes objectifs et donc, je regarde ce que je dois faire pour ça. Comme je vous dis, ce n'est pas de la magie, il faut avoir un plan d'actions, etc. Ensuite, je fais cinq minutes de visualisation où là, je me vois en ayant déjà atteint mes objectifs. Ensuite, je fais le sport, 30 minutes, musculation, rameur ou alors je vais courir 30 minutes. Ensuite, je fais de la méditation – là, c'est le « S », silence. Méditation en cinq minutes comme avant. Ensuite, je prends ma douche, ensuite, je lis 30 minutes et ensuite, j'écris dans mon journal cinq minutes. C'est un petit journal où j'écris tout simplement ; je ne prends vraiment que cinq minutes. J'écris les choses pour lesquelles je suis heureux (souvent, c'est ma famille, etc., plein de choses comme ça), les trois choses que j'aimerais accomplir aujourd'hui et puis, le soir, avant de me coucher, je regarde si j'ai accompli ces choses ; je regarde comment j'aurais pu m'améliorer, etc. Donc, voilà, j'ai un modèle que je pourrai vous transmettre si vous voulez, si vous me le demandez dans les commentaires. Ce bouquin vous explique exactement comment faire et il y a tout un tas de paragraphes sur la... A la fin, il y a le « **The miracle morning** » en six minutes : tout ce que je viens de dire, il vous le fait faire en six minutes, donc, forcément, ce n'est pas très développé ; en six minutes, faire du sport, lire, etc., c'est très très rapide mais voilà, il vous fait bouger, il... et c'est mieux ! Six minutes par jour, c'est mieux que zéro. Donc, il y a un petit plan comme ça pour ceux qui n'ont vraiment pas le temps dont je m'en sers quand je voyage par exemple ; quand je voyage et que je n'ai pas le temps, tac, je fais mes six minutes.

Et puis, il vous explique à la fin comment bâtir une habitude. C'est des choses qui me parlent à moi puisque je bâtis des habitudes depuis longtemps – j'en parle sur le site Pas-de-stress. Donc, il vous explique qu'il vous faut 30 jours pour bâtir l'habitude. Là-dessus, les recherches... – enfin, tout dépend des livres que vous lisez – mais on vous parle des fois de 30 jours, des fois de 40 jours, des fois de 60 jours, toujours est-il qu'il faut longtemps et il faut se focaliser sur l'habitude. Donc, lui, il vous donne un challenge de 30 jours pour mettre en place cette matinée miraculeuse. Donc, voilà en gros... je vous dis, le livre... – attendez – il n'y a pas beaucoup de pages, il y a 140 pages (140 pages, c'est très rapide), facile à lire, il donne plein d'exemples ; j'aime bien aussi parce qu'il synthétise aussi assez souvent comment...ce qu'il nous a dit, ce qu'il nous a expliqué, il répète pas mal ; il y a des citations sympas. Et donc, moi, j'ai adoré. Bien sûr, il y a partout – je ne pense pas que vous voyez-là sur la caméra – mais moi, je gribouille toujours ; je prends un marqueur, j'étudie vraiment le livre et après, je me fais une petite fiche et j'applique parce que ça ne sert à rien de lire un livre si on ne l'applique pas. Et moi, depuis que je l'ai lu, je l'applique complètement. Ça vous montre aussi qu'on n'est jamais arrivé. Moi, ça fait – je vous l'ai dit – depuis quatre ans que j'ai déjà une routine matinale, que je me lève tôt bien avant les autres pour faire des choses



pour moi, pour mon développement personnel. Eh bien, maintenant, j'ai lu un livre qui m'a donné envie d'aller plus loin : je me lève encore plus tôt, je fais plus de choses – là, ça ne fait pas très longtemps ; on est fin août et donc ça fait un peu plus d'un mois que j'ai mis cette nouvelle routine en place et je me sens super bien. Comme je vous dis, je vais réveiller les enfants après avoir fini ma routine matinale ; j'ai déjà réussi plein de choses, j'ai déjà fait plein de choses, j'ai déjà investi pour moi et après, je peux voir ce qui arrive dans la journée et ça me permet d'être au top, et ça m'aide, je le vois. Depuis que je fais ça, je suis beaucoup plus productif ; je l'étais déjà assez avant parce que ça fait longtemps que je travaille mais je gagne en productivité et ça me rend heureux. Il a fallu un autre dont je vous parlerai plus tard parce que se lever très tôt, c'est question qu'on me pose souvent – et vous me poserez certainement : se lever à 5:00, c'est bien beau mais déjà à quelle heure tu te couches ? J'essaye de monter pour 22:00 et d'éteindre – parce que je lis de 22:00 à 22:30 mais il m'arrive d'éteindre à 22:30 - 23:00 et donc, le matin, je suis fatigué, je suis crevé. Et j'ai lu un autre livre dont je vous parlerai bientôt, encore en Anglais : faites une sieste, changer votre vie. Et donc, j'essaye de mettre une petite sieste de 20 minutes après avoir mangé pour tenir le coup et je ne le regrette pas du tout.

Donc, [cliquez sur le lien en-dessous](#), allez sur Amazon, regardez un petit peu les commentaires positifs sur ce bouquin et commandez-le, lisez-le et surtout, donnez-moi votre avis ; partagez avec moi ce que vous en pensez, de ce que vous pensez de ce bouquin et puis, partagez avec moi votre avis sur cette vidéo parce que, vous voyez, j'ai plein de livres, plein que j'ai lus et qui me passionnent. Celui-là par exemple sur la sieste ...– j'en ai plein d'autres. Et j'aime vous en parler parce que : 1. Le fait de vous en parler, eh bien, ça vous aide. 2. Moi, ça m'aide aussi parce que souvent on a compris quelque chose et le fait de l'enseigner et de l'expliquer, ça vous aide encore plus parce qu'avant de faire cette vidéo, j'étais obligé de regarder encore une fois le bouquin, de relire, de re-consulter quelques paragraphes, donc, ça m'oblige à réapprendre ; et le fait d'enseigner, eh bien, c'est un super moyen d'apprendre ou de consolider ses connaissances. Donc, c'est pour ça que je le fais et j'ai l'intention de continuer. Mais dites-moi ce que vous en pensez en bas de cette page sur le site Pas-de-stress ; dites-moi ce que vous pensez de ces revues de livres et si ça vous plaît, j'en ferai d'autres. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas. Je ferai aussi une page sur laquelle je vais vous recommander plein de bouquins pour que tous ensemble, on se développe, et donc, on investit dans notre développement personnel et on stresse moins parce que c'est ça le but de tout. Moi, le fait d'avoir appliqué les conseils de ce livre, eh bien, ça fait en sorte que je stresse moins et ça fera exactement pareil pour vous.

Donc, [achetez le bouquin](#), lisez-le, appliquez-le et laissez-moi un petit commentaire en bas de la page pour me dire si vous appréciez ce type de vidéo. Et bien sûr, un pouce vert, c'est toujours bon surtout en ce moment parce que là, c'est le lancement de Pas-de-stress, donc chaque pouce vert, ça m'aide beaucoup parce que ça me dit : « Johan, t'es sur la bonne voie ; le contenu convient à ton audience » et ça permet de faire connaître le site, ce qui n'est pas mal parce qu'il faut toucher un maximum de monde. Donc, un petit pouce vert et ça serait très sympa.

Merci et à très bientôt pour une nouvelle vidéo ou un nouvel article de Pas-de-stress.