

Le Miracle Morning

Offrez-vous un supplément de vie

S= SILENCE

C'est la pratique d'un moment de silence qui peut se caractériser par la "Méditation / une prière / une réflexion / des respirations profondes / de la gratitude"...

A= AFFIRMATIONS

"Notre dialogue intérieur a une influence spectaculaire sur notre vie"!! Autant créer des affirmations conformes à ce que nous souhaitons pour nous mener à nos objectifs.

V=VISUALISATION

"C'est le fait de créer des images mentales de comportements et résultats bien précis à obtenir". Cela force le cerveau à réfléchir au moyen d'y parvenir!

E= EXERCISES (EXERCICES PHYSIQUES)

"L'exercice physique matinal donne un surcroît d'énergie, améliore la confiance en soi et le bien-être émotionnel". Alors pourquoi s'en priver?

R= READING (LECTURE)

"La lecture est la solution rapide pour transformer n'importe quel domaine de votre vie." Si vous désirez évoluer, c'est un des moyens les plus sûrs!

S= SCRIBING (ÉCRITURE)

L'écriture permet de réduire les tensions, de développer la créativité, de réaliser ses objectifs. On peut écrire sur tout ce qui nous passe par la tête, sur nos objectifs, un journal de gratitude, ...

