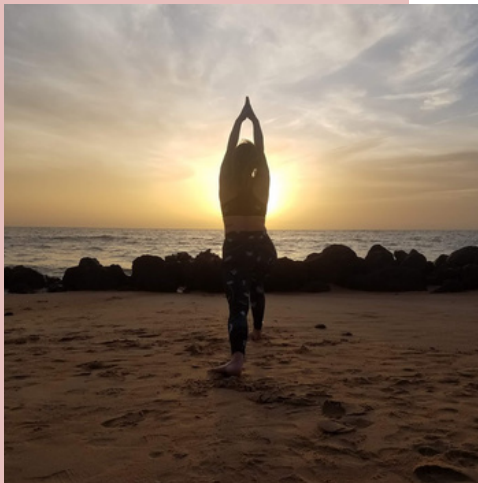


INGRIDLEMMER.FR
PRESENTE

KIT DE DÉMARRAGE MIRACLE MORNING

Change ta vie chaque matin
& avance pas à pas vers tes rêves



ingrid
LEMMER
COACH EN
EMOTIONS

hello.



Hello ! Moi, c'est Ingrid.

J'ai commencé le Miracle Morning en 2016.

Il m'a aidée à relever de nombreux défis : courir un marathon, écrire un livre, quitter mon job pour faire le tour du monde, **me reconvertir** en coach et prof de yoga et j'en passe ...

Pour moi, **le Miracle Morning est un très bon moyen de ne pas « avoir la tête dans le guidon »**. De commencer sa journée de manière consciente, se remémorer nos choix/souhaits/objectifs de vie, et les intégrer à notre journée. Tu l'auras compris, l'opposé de cette pratique, pour moi, est d'aller bosser « en mode pilote automatique » des années ... avant de réaliser lors d'une prise de conscience brutale *que cela ne nous convient pas du tout*.

C'est également un moyen de se motiver à atteindre ces objectifs, avec des outils concrets que je t'explique tout de suite.

Prends un carnet, installe-toi confortablement : c'est parti !



ETAPE 0

LES PROJETS



KIT DE DÉMARRAGE MIRACLE MORNING
©2021 INGRIDLEMMER.FR



1ère étape : Faire le bilan.

La première chose est d'identifier clairement ce que l'on souhaite faire. Quand je me suis lancée, c'est déjà là que je pêchais : je savais que je voulais écrire mon livre et enseigner le yoga à côté de mon travail, mais ... c'est tout. Or, tu iras beaucoup plus loin en sachant où tu mets les pieds :

quels sont tes projets ?

tes forces, tes aspects à améliorer pour chacun d'eux ?

tes priorités ?

quelle est la vie de tes rêves ?

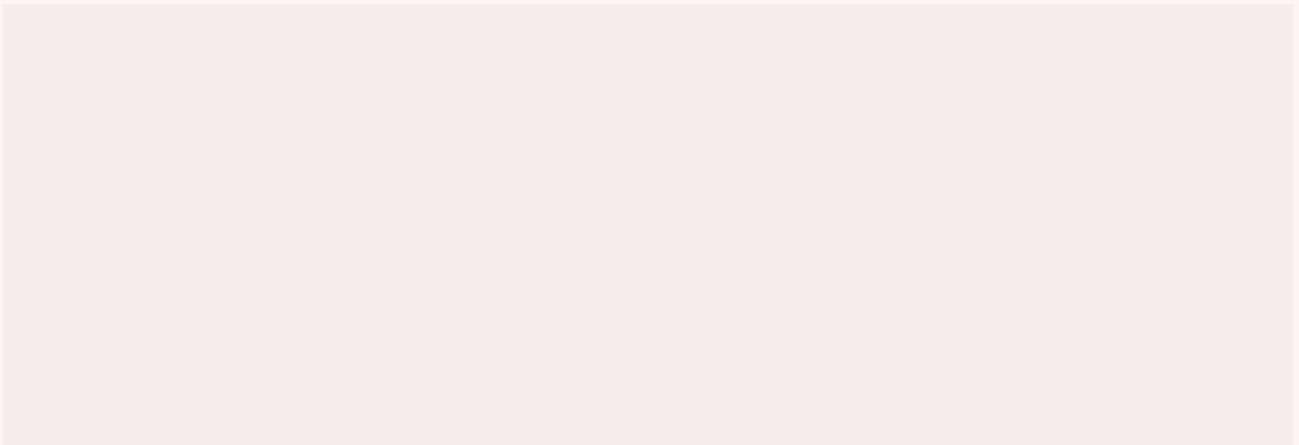
Et si tu prenais un cahier, une demi-heure au calme, et que tu écrivais tout ça ? Je te propose un modèle en page suivante pour avancer sur chaque projet !

Coucher tout cela sur le papier permet de prendre du recul. De t'analyser avec un peu plus d'objectivité que d'habitude. Profites-en !

Mes Projets

DATE D'AUJOURD'HUI : __/__/----

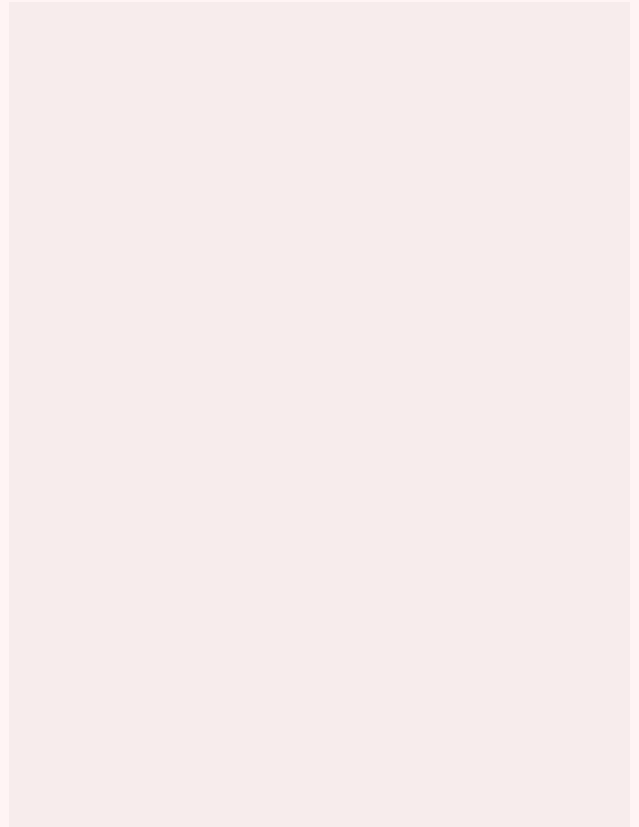
PROJET :



MES FORCES :



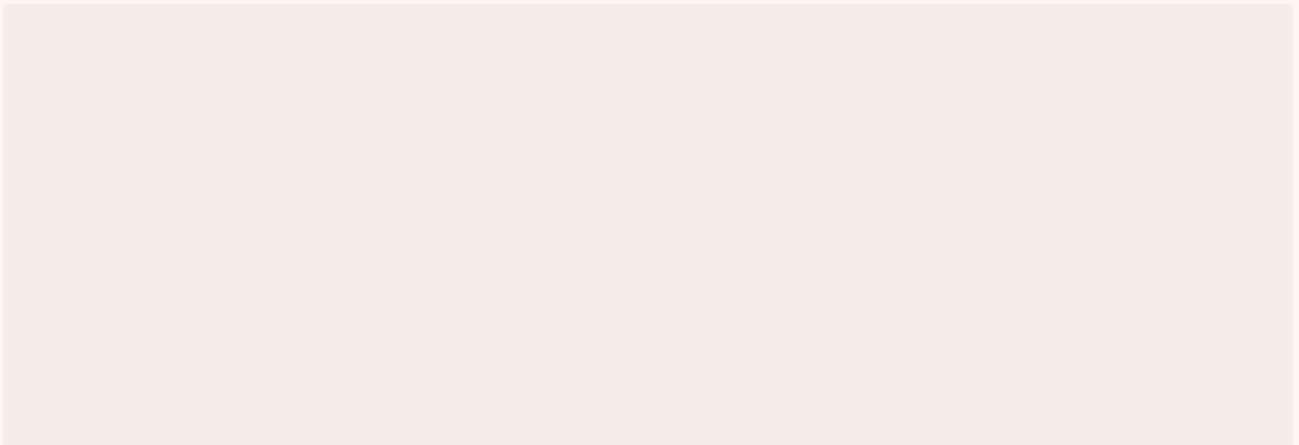
À AMÉLIORER :



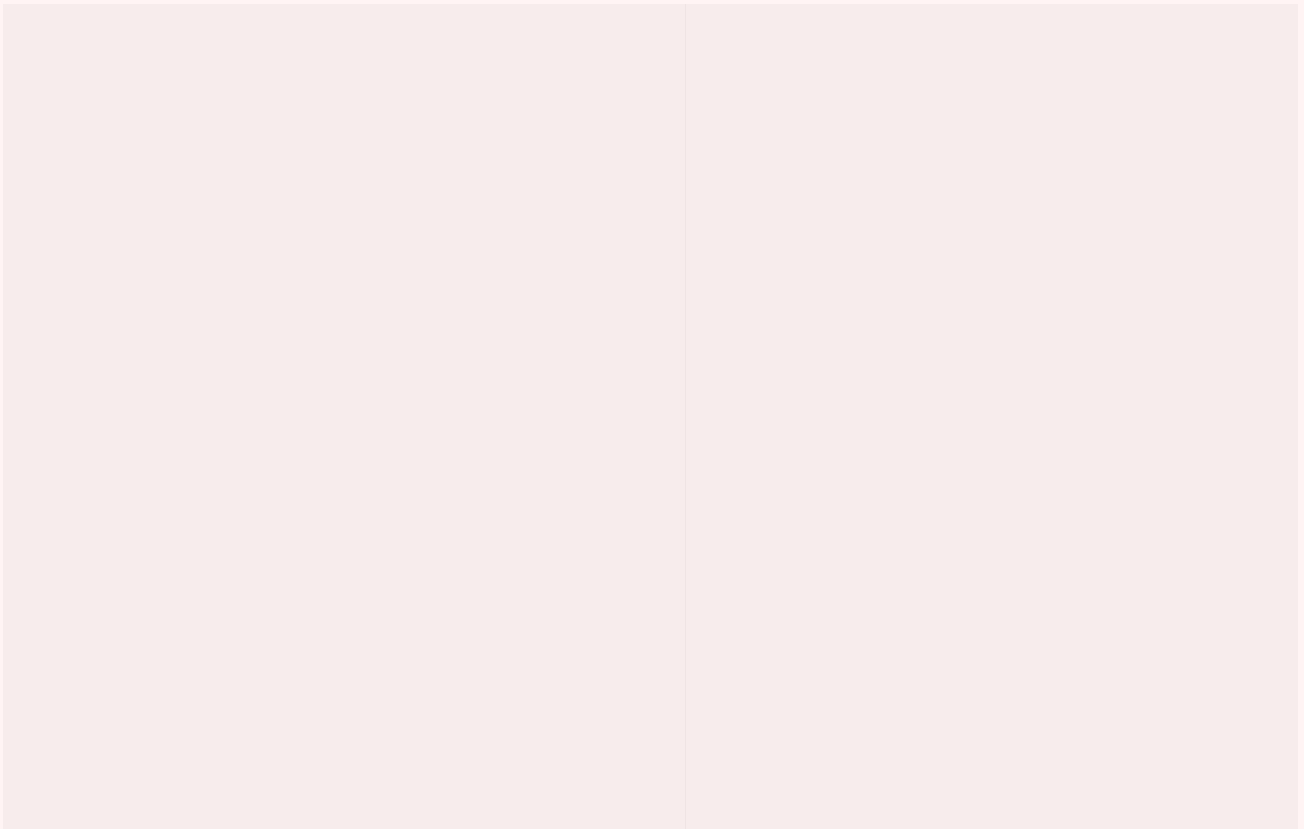
Mes Projets

DATE D'AUJOURD'HUI : __/__/----

JE RANGE MES PROJETS PAR PRIORITÉ :



LA VIE DE MES RÊVES :





1 È R E È T A P E

LE RÉVEIL



KIT DE DÉMARRAGE MIRACLE MORNING
©2021 INGRIDLEMMER.FR



Le réveil.

2e étape : A quelle heure vas-tu te réveiller demain ?

Je pratiquais le Miracle Morning depuis 2015, à ma sauce au cours de la journée car j'étais persuadée de "ne pas être du matin" ! MAIS il me manquait quelque chose. Créer mon entreprise s'est avéré chronophage et j'avais l'impression de travailler 24h/24.

J'avais trouvé le temps de travailler sur le métier de mes rêves, mais pas de prendre du temps pour moi.

J'ai alors relu le livre Miracle Morning... et en même temps je découvrais Xavier Clain et son challenge "Réveil matinal vie maximale".

J'ai voulu le tester et j'ai acheté une montre connectée. Elle m'a permis de réaliser la durée de sommeil dont j'avais vraiment besoin : 5h40. Soit bien moins que ce que je pensais !

J'ai choisi de consacrer ma matinée aux choses qui me font vraiment du bien : les pratiques du Miracle Morning, mes projets ... et mes proches !

Le réveil.

Pour ne pas louper le réveil !

Les conseils d'Hal Elrod :

- mettre le réveil à l'autre bout de la chambre
- établir ta routine et m'y tenir
- au réveil, te lever dès la première sonnerie et aller boire un verre d'eau.

En appliquant ces conseils, toi aussi, tu sauteras du lit en un éclair et seras prêt.e pour gagner de précieuses heures de vie !



2 E É T A P E

LES PRATIQUES

KIT DE DÉMARRAGE MIRACLE MORNING
©2021 INGRIDLEMMER.FR

les pratiques.

3e étape : Les pratiques qui ont changé ma vie !

Les pratiques du Miracle Morning relatées par Hal Elrod peuvent être résumées ainsi :

Silence

Affirmations

Visualisations

Exercice

Reading - lecture

Scribing - écriture

silence.



Le "silence" peut avoir plusieurs significations : passer un instant en silence, méditer ou faire du yoga... Bref, quelques minutes de silence pour se recentrer sur soi, le moment présent, loin des "todolists" et des responsabilités. Ici, je vais aborder la méditation et le yoga.

Méditer

Pour être plus conscient, serein, avoir du recul sur les évènements. C'est clairement le point majeur du Miracle Morning / Day à mes yeux, son outil le plus puissant. J'ai vu un avant et après la méditation dans ma vie, et aujourd'hui, je ne peux plus m'en passer. Mais ce n'est pas facile, au début : quand on est habitué à voir l'esprit tourner à mille à l'heure toute la journée, difficile de le mettre sur pause. Essayer de méditer peut alors être frustrant, voire décourageant.

La méditation guidée, c'est quoi ?

Il s'agit de méditations où un coach vous guide. Idéales pour les débutants, elles permettent :

- **d'être concentré.e** : le/la coach va vous dire sur quoi vous focaliser : votre respiration, les mouvements de votre ventre, les sensations dans votre corps, les bruits extérieurs ... l'idéal quand vous n'avez jamais médité.
- **de ne pas (trop) perdre le fil** : souvent au début (mais aussi après !), l'esprit peut se mettre à vagabonder à n'importe quel moment, et on a l'impression de ne pas méditer, d'échouer ... La méditation guidée vous permet de vous ramener en permanence au sujet de la méditation.
- **d'avoir confiance en soi** : perdre le fil peut laisser penser qu'on a raté sa méditation, qu'on est nul.le... surtout au début. Le coach de méditation guidée se charge de te rappeler que c'est totalement normal et que ce que tu fais est déjà très bien.

Quelques méditations parfaites pour le matin

Je suis professeur de méditation et je te propose ces deux méditations pour débiter ainsi que d'autres pistes !

[Méditation Rituel Matinal sur Insight Timer](#) (10 mn)

[Méditation du matin chez Cédric Michel](#) (12 mn)

Retrouve aussi mes méditations offertes [ici](#) !

J'ai essayé ... je n'y arrive pas !

Ton esprit peut avoir mille pensées à la minute : c'est normal qu'interrompre leur flot soit difficile !

- **Je perds le fil tout le temps, je pense à plein de choses :** c'est complètement normal au début ! il m'a fallu plusieurs mois avant de faire des méditations où je ne perdais pas le fil plusieurs fois. Ce qui est essentiel, c'est de l'accepter, et de revenir tranquillement au sujet !
- **Je m'endors :** cela m'arrive régulièrement le matin ou le soir je conseille dans ce cas de ne pas méditer et de remettre à plus tard. Ou de faire un peu de yoga : on en parle juste après !
- **Je n'arrive pas à me concentrer, je m'ennuie :** c'est également normal ! l'attention est comme un muscle qui se travaille : plus tu pratiqueras, plus ce sera simple !

Je suis plutôt tenté.e par le yoga !

Le yoga est une bonne option lorsque tu as essayé plusieurs méditations différentes et que tu penses que ce n'est vraiment pas pour toi.

Je te conseille tout d'abord cet article pour débiter le yoga.

Ensuite, tu peux tester la séquence "Yoga énergisant du matin" sur l'application Daily Yoga (*en tant que professeure de yoga, je recommande cette application !*)

affirmations.

Les affirmations positives

- Affirme que tu peux atteindre les objectifs du premier chapitre ! C'est aussi simple que ça. Je vais également te fournir une liste d'affirmations pouvant t'aider.
- Il s'agit de dire à voix haute des phrases comme « Je peux être plus efficace au travail », « Je peux aller courir », « Je peux bosser sur mon projet perso », etc ... à répéter plusieurs fois, pour que ton cerveau intègre bien l'info !
- Pour savoir pourquoi ça fonctionne, je te recommande l'article [Visualisation – pourquoi ça marche.](#)

Quelques affirmations positives à piocher !

Confiance en soi, apparence, perte de poids :

- Je suis magnifique
- Je suis souriant.e
- J'ai confiance en moi
- Je m'aime et je m'accepte comme je suis
- Je sais que quand les gens me jugent, c'est eux le problème et pas moi
- J'accepte mon corps
- Mon corps est mon allié
- Je suis sportif.ve

Succès dans les projets, motivation :

- J'attire le succès
- J'ai confiance en moi / mon projet
- Mon projet attire le succès
- J'attire l'abondance
- Je suis capable de réussir mon projet
- Je travaille chaque jour pour atteindre ma vie idéale

N'hésite pas à remplacer "mon projet" par des objectifs concrets !

Sérénité, réduction du stress :

- Je suis en paix
- Je vais bien
- Je suis calme / serein.e / apaisé.e / détendu.e

Mes affirmations positives à imprimer

Affirmation 1 :

Affirmation 2 :

Affirmation 3 :

Affirmation 4 :

Affirmation 5 :

visualisations.



Les visualisations

- Un peu comme pour l'affirmation, la visualisation est un moyen de convaincre ton cerveau que tu es capable de réussir et dégommer ton syndrome de l'imposteur. Elle est également un puissant outil de guérison utilisé en psychologie et favorise la créativité. Et pour moi, elle nous rapproche de notre objectif !
- Pour savoir pourquoi ça fonctionne, je te recommande l'article [Visualisation - pourquoi ça marche.](#)

Je ne sais pas quoi visualiser !

- Si tes objectifs sont difficiles à visualiser, voici quelques pistes de visualisations utiles !
- Travail : ton objectif dans 1 an, 3 ans, le métier de tes rêves (la visualisation peut être ta carte de visite par exemple)
- Projet personnel, reconversion, passion, loisirs ... accomplir un gros objectif lié à ces derniers, par exemple, recevoir ton premier contrat après ta reconversion, ou réussir un challenge lié à ta passion.
- Ton corps en parfaite santé / avec ton poids idéal
- Le logement ou la destination de tes rêves
- bref, je pense que tu vois comment faire ! Pour plus d'idées, je te conseille [cet article sur le tableau de visualisation](#).

Comment faire ?

Tu dois construire une image la plus précise possible. En particulier, au niveau de tes sens et émotions.

Que vois-tu / entends-tu / sens-tu ?

Si ton but est de partir en voyage, visualise ta tenue au moment du départ, entends l'appel à l'aéroport ... tout ce qui pourra duper ton cerveau, pour qu'il y croie !

Quelles émotions ressens-tu, quelle est celle qui prédomine ?

Imprégne-toi vraiment de ces émotions (joie, fierté, accomplissement, etc). Elles te placeront dans un état d'esprit positif et doperont ta confiance en toi pour réaliser tous tes projets !

Mes visualisations à imprimer

Visualisation 1 :

Mes sensations et émotions :

Visualisation 2 :

Mes sensations et émotions :

exercice.



Comment faire du sport le matin et rapidement ?

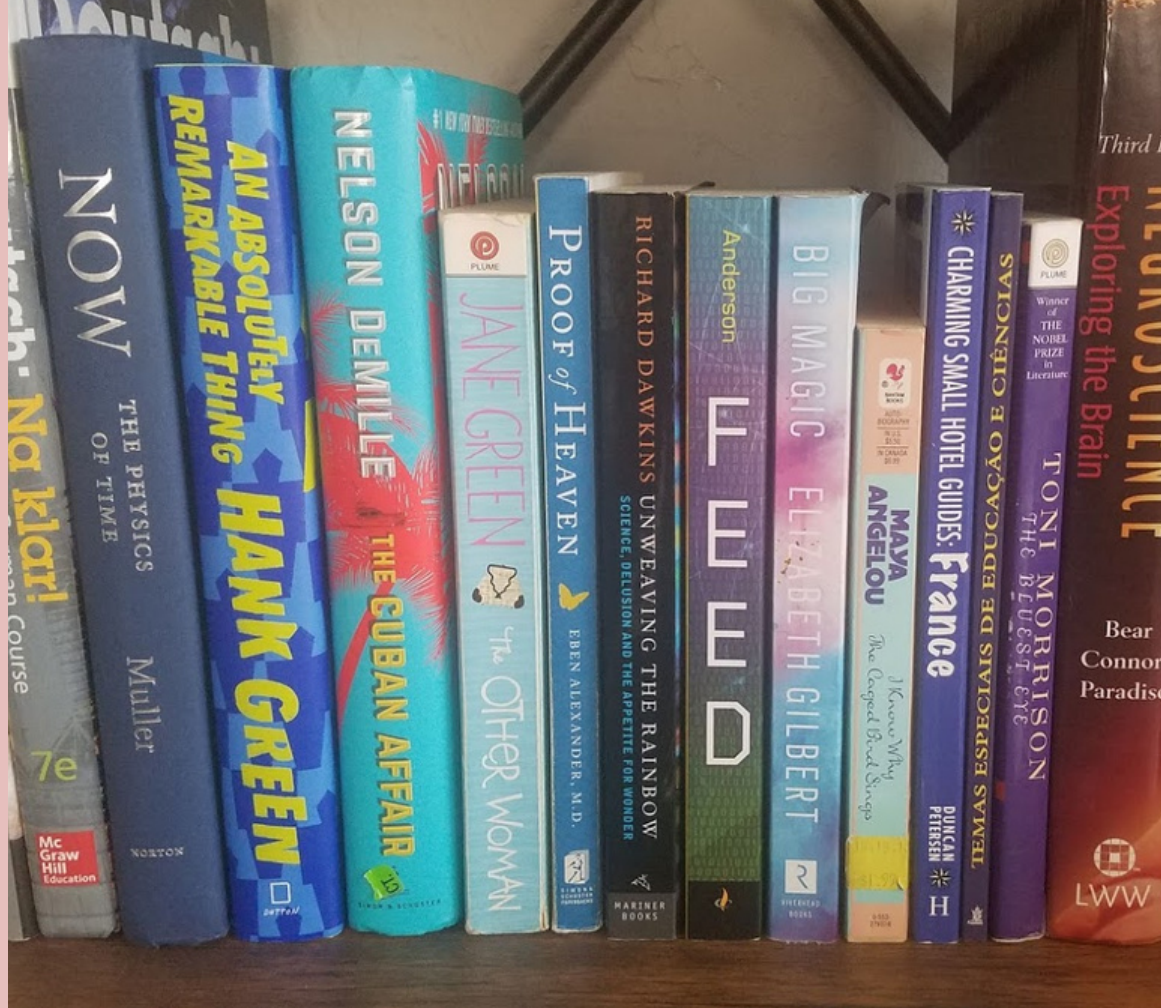
Hal mentionne le sport comme un moyen de motivation puissant et préconise quelques exercices physiques pour se motiver, des dix minutes de yoga au footing d'une heure. Je trouve également que le sport renforce la conscience du corps, donc la conscience tout court, et la concentration.

Que tu sois adepte du footing matinal, tenté.e par le yoga (voir partie Silence), ou du fitness, il y a forcément une solution pour toi !

Personnellement, j'ai longtemps préféré faire du sport une heure dans la semaine plutôt que quelques minutes le matin, mais si tu souhaites essayer, je te conseille :

- l'appli 7 Minute Fitness pour faire du sport intense et efficace sur 7 ou 14 minutes
- et surtout de préparer tes affaires la veille !

lecture.



Quels livres lire pour une transformation totale ?

Lire, pour s'aérer l'esprit, apprendre de nouvelles choses (Hal Elrod préconise plutôt des livres de développement personnel), ou être plongé dans un univers différent (je préconise de lire tout ce qui vous fera plaisir !), bref, sortir de notre schéma habituel.!

Voici les livres que je te conseille si tu es en panne d'idées :

[Les livres pour changer de vie](#)

écriture.



Comment débuter l'écriture ?

Je ne vais pas aborder ici les bienfaits de l'écriture quotidienne : tu les retrouveras dans mon article [Pourquoi tenir un journal](#).

Quel carnet choisir

Au début, l'important est d'avoir un support qui nous rassure. Si c'est un magnifique carnet flambant neuf, tu seras peut-être un peu intimidé à l'idée de commencer ... peut-être vaut-il mieux commencer par un carnet de brouillon, et passer au beau carnet une fois que tu as pris l'habitude ?

Idem, si tu as du mal avec le papier, commence peut-être par un support numérique comme l'application Keep ou Notes dans un premier temps ? Mais je te conseille fortement de tenter le papier dès que tu es à l'aise !

Se créer une routine d'écriture

Pour se créer une habitude, il n'y a pas de secret : routine et régularité ! Choisis l'heure à laquelle tu vas écrire et respecte-la. De préférence le matin au réveil ou le soir au coucher, mais dans tous les cas mieux vaut un moment où tu peux être seul.e et réfléchir au calme.

Je ne sais pas quoi écrire !

Tu as ton carnet préféré sous le nez, du temps devant toi ... et c'est la page blanche.

Mon conseil : écris ta journée (*ou la veille si c'est le matin*). C'est un bon moyen de commencer. Au début, tu écriras parfois des choses inintéressantes, ou feras la todolist de ta journée (ce qui n'est pas le but !).

Mais c'est normal de commencer ainsi, car tu n'as pas l'habitude de l'exercice. Petit à petit, avec le temps, tu écriras de manière plus fluide, et à propos d'émotions ou de ressentis plus profonds, et cela te fera beaucoup de bien. Je te le promets !

Quelques idées pour tenir un journal les jours de page blanche
Même après 5 ans à tenir un journal, il m'arrive de ne pas savoir quoi écrire. Voici donc des pistes pour ces jours-là !

- 5 choses/personnes envers lesquelles j'éprouve de la gratitude
- 3 choses que j'ai hâte de faire
- 5 choses positives qui me sont arrivées dernièrement
- Aujourd'hui, je me sens... (celle-ci est mon coup de coeur, je le fais une fois sur 2 !)
- D'ici 2-3 ans, j'aimerais ...
- Je note ma journée (ou celle d'hier) sur 10 et j'explique pourquoi
- Je te propose également la page suivante à imprimer pour les jours de page blanche !

Date :

Heure :

Exercice d'écriture

Tu peux compléter les cases, ou recopier l'une des phrases sur un cahier et laisser courir ton stylo !

Aujourd'hui, je me sens ...

Ces derniers jours, j'ai appris ...

J'ai hâte de ...



3 E É T A P E

LE SOIR

KIT DE DÉMARRAGE MIRACLE MORNING
©2021 INGRIDLEMMER.FR

L'étape la plus importante !

Le soir, c'est là que tout se joue pour ton Miracle Morning du lendemain matin. En effet, si tu vas te coucher en te disant "je suis crevé.e, je ne me réveillerai jamais..." je te laisse deviner quel sera le résultat !

Alors que si tu as hâte et une bonne raison de te réveiller, ça marchera bien mieux ! (relis le chapitre sur ta vie idéale si besoin !)

Voici mes conseils à ce sujet :

- Mets le réveil à l'autre bout de la chambre.
- Observe quelle durée de sommeil te convient et respecte-la.
- Préviens l'un de tes proches par exemple, que demain tu seras debout à X heures et envoie-lui une photo à l'heure prévue. Chaque matin pendant 3 semaines.
- Répète les affirmations suivantes :

Je vais dormir X heures cette nuit parce que c'est la durée dont j'ai besoin. Demain à X heures, j'enverrai une photo à ... pour prouver que cette durée de sommeil me va parfaitement. Je serai reposé.e et prêt.e pour démarrer la journée avec le meilleur état d'esprit et ma routine matinale que j'ai créée pour moi et que j'adore ! J'ai hâte d'y être !

Bien s'endormir

Pour bien t'endormir le soir, je te propose de tester la méthode 10 - 3 - 2 - 1 - 0, créée par le coach sportif canadien Craig Ballantyne dans son livre The Perfect Day Formula.

Voici le principe :

- **10h avant le coucher**, arrêter la caféine (donc le café et le thé)
- **3h avant le coucher**, arrêter de manger et de boire de l'alcool.
- **2h avant le coucher**, arrêter de travailler.
- **1h avant le coucher**, arrêter les écrans.
- Appuyer **0 fois** sur Snooze au réveil !

Cette méthode fonctionne particulièrement bien pour moi et j'apprécie beaucoup la dernière heure sans écrans : j'en profite pour lire, faire du yoga, cuisiner pour le lendemain ou encore méditer et réciter les affirmations de la page précédente !

Vis chaque matin comme un miracle.



J'espère que cet ebook t'a plu !

Je suis disponible pour toutes tes questions

sur Instagram et Facebook

ou par mail : contact@ingridlemmer.fr

Pour aller plus loin,

et si tu essayais gratuitement le jour 1 de mon Challenge Confiance,

pour arrêter l'autosabotage,

prendre confiance en toi et enfin passer à l'action ?

C'est par ici :

J'essaie le jour 1 du Challenge Confiance !

A très vite,

Ingrid