

Chaque matin, dédiez une heure aux



"Life S.A.V.E.R.S":

6 exercices pour vivre en exploitant son plein potentiel,
selon "Tout se joue avant 8 heures" de Hal Elrod.

S comme Silence (5min)

Commencez la journée en augmentant votre conscience et en vous concentrant sur vos objectifs grâce à la méditation.

A comme Affirmation (5min)

En récitant un mantra en rapport avec vos objectifs personnels, vous programmez votre esprit pour le succès.

V comme Visualisation (5min)

Imaginez le plus précisément possible ce que vous souhaitez accomplir, avec confiance et plaisir. Vous pouvez aussi assembler sur un tableau des images qui vous inspirent pour faciliter le process de visualisation.

E comme Exercice (20min)

Faites circuler le sang dans votre organisme et remplissez vos poumons d'oxygène en pratiquant, par exemple, une suite de postures de yoga qui vous convient.

R comme Reading (20min)

"Lecture" en français. Lire 10 pages par jour équivaut à 3650 pages par an soit 18 livres de 200 pages.

S comme Scribing (5min)

"Écriture" en français. Tenez un journal afin de garder une trace de vos idées, découvertes et perspectives. Inconsciemment, écrire vous permettra aussi de trouver des possibilités de progression et d'évolution.