



Livre

**Auteur(s)** : Elrod, Hal (1980?-...) (Auteur) ; Charles, Eric (1971-...) (Postfacier, etc.)

**Titre(s)** : Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie / Hal Elrod ; postface d'Eric Charles.

**Editeur(s)** : Paris : First éditions, DL 2016.

**Résumé** : Quel est le point commun entre Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice du Vogue US, Tim Cook (Apple), Marissa Mayer (Yahoo !) ? Le succès ? Certainement. Un emploi du temps de ministre ? Aussi. Mais surtout un secret jusqu'ici bien gardé, et lumineux une fois révélé. Toutes ces personnalités ont l'habitude de se lever avant l'aube, et de démarrer leur journée par une à deux heures rien qu'à eux. Deux heures pour faire du sport, méditer, se cultiver, mettre en route leur journée... Devenir meilleur, en somme ! Se lever tôt, d'accord, mais comment et pour quoi faire ? Avant 8 heures impérativement, et d'un bond, sans se laisser la possibilité de tergiverser. En sachant très clairement comment remplir cette heure ou ces deux heures que l'on s'offre, comme un "supplément de vie". En profitant de ce moment calme, sans téléphone ni mails, pendant que la maisonnée dort, pour méditer, faire du sport, écrire, lire mais surtout, préparer les objectifs de sa journée, à chaque fois comme une nouvelle petite aventure à entamer. Un livre motivant, inspirant, à la portée de tous.

: Traduit de : The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life.

**Sujet(s)** : Habitudes sanitaires Réalisation de soi Succès

**Indice(s)** : 158.1150

**Collation** : 1 vol. (298 p.). 23 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	158.1 ELR		088120003520 96