**[Laura](http://www.huffingtonpost.fr/laura-mabille/)** [**Mabille**](http://www.huffingtonpost.fr/laura-mabille/)

Entrepreneure spécialisée dans le content marketing

**Pourquoi je me lève à 5h30 tous les matins (et ce que vous gagnerez à en faire autant)**

BIEN-ÊTRE - Il y a quelques mois, j'ai pris une décision que je n'aurais jamais cru prendre. Une décision qui allait impacter chacune de mes journées pour les prochains mois.

Celle de me lever **à 5h30. Tous les matins.**

"Pourquoi ?"

La question est légitime (certains matins, je dois avouer que je me la pose aussi).

Ça vous est déjà arrivé de vous réveiller et d'avoir l'impression d'être complètement à côté de la plaque ? Vous ouvrez les yeux. Et vous vous prenez une sorte de grande claque mentale en pleine figure : vous pensez directement à tout ce que vous devez faire + combien vous êtes à la bourre + tous les impératifs à respecter.

Résultat, vous vous réveillez chaque matin en ayant envie de rester au fond du lit.

Je ne sais pas vous, mais commencer chacune de mes journées comme ça pour le restant de ma vie ? Non merci.

Puis j'ai découvert *The Miracle Morning* d'Hal Elrod et les routines matinales que pratiquent certains des entrepreneurs les plus performants. Si des dizaines de milliers d'adeptes du *Miracle Morning* et des gens comme Richard Branson (fondateur et CEO de Virgin), Tim Cook (CEO d'Apple), Howard Schulz (CEO de Starbucks) et Jack Dorsey (fondateur et CEO de Twitter& Square) prennent la peine de le faire, c'est qu'il y a bel et bien quelque chose à en tirer, non ?

Il n'est pas question de se réveiller à 5h30 pour le plaisir d'être levée avant le soleil (j'aime mon lit autant que n'importe qui). Mais pour pouvoir pratiquer des activités qui sont reconnues pour avoir un impact positif considérable sur notre état d'esprit, notre efficacité et (accessoirement) notre niveau de bonheur.

Si la perspective de commencer vos journées plein d'enthousiasme et avec la ferme intention de profiter au maximum vous plaît, voici la routine que j'ai mise en place, largement inspirée par ce que propose Hal Elrod dans *The Miracle Morning*.

(**Note importante** : pas besoin forcément de vous lever à 5h30. Il suffit d'être debout un peu plus tôt que d'habitude pour prendre le temps de faire ces activités.)

**-- 1 --**

**Faire le vide et se concentrer**

10 minutes

Attention, on va parler méditation. Les preuves scientifiques des bénéfices de la méditation s'accumulent ([pour les plus curieux](http://uk.businessinsider.com/successful-tech-people-who-wake-up-reall-early-2015-8?r=US&IR=T)).

Il ne s'agit pas forcément de rester assis en tailleur pendant 1 heure. Cinq petites minutes de méditation, pratiquées régulièrement vous permettront déjà de ressentir des bénéfices.

J'ai testé deux app (en anglais) qui peuvent vous guider dans vos débuts :

* [Headspace](https://www.headspace.com/) (une UX à tomber !)
* [Calm](http://www.calm.com/) (celle que j'utilise actuellement)

Dans *The Miracle Morning*, Hal Elrod donneune technique simple :

* S'asseoir dans un endroit confortable, se tenir droit.
* Fermer les yeux ou regarder un point fixe devant vous
* Se concentrer sur sa respiration, inspirer avec le ventre, expirer avec le torse.
* Apprécier le calme, essayer de rester concentré sur sa respiration et ne penser à rien d'autre.
* Quand vous vous rendez compte que votre esprit repart dans son fil de pensées habituel, pas de problème, ramenez tranquillement votre concentration sur votre respiration.

Bénéfices

On se sent moins stressé, on gagne en tranquillité d'esprit, et avec un peu de pratique, on se sent vraiment dans un état "à part" quand on ouvre à nouveaux les yeux à la fin de ces 10 minutes.

**-- 2 --**

**Écrire**

10 minutes

Prendre le temps d'écrire chaque matin, juste pendant quelques minutes peut vous aider considérablement. Cela vous permet de faire le point sur l'état actuel des choses et de vous recentrer sur ce qui est important.

Vous pouvez par exemple :

* Noter 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant : vos proches, une bonne nouvelle, un bon moment passé, un accomplissement...
* Noter vos pensées du moment
* Faire le point sur ce que vous voulez accomplir dans la journée
* Noter une citation qui vous motive et que vous voulez garder en tête
* Garder la trace d'une chose que vous avez appris ou réalisé

Au début j'écrivais dans un carnet type Moleskine, entièrement vierge. Puis j'ai utilisé un journal spécialisé (pas ceux des ado de 14 ans avec des petits coeurs), aujourd'hui je suis en train de créer ma propre structure de journal, avec des questions prédéfinies auxquelles je réponds chaque jour.

Bénéfices

Vous vous sentirez plus heureux, plus concentré et vous cataloguerez ainsi vos avancées et les bonnes choses de votre vie.

**-- 3 --**

**Rappel des objectifs**

10 minutes

Il y a plusieurs façons de faire ça. Vous pouvez choisir l'une d'entre elles ou bien même un mix des trois, selon ce qui vous parle le plus.

* **Affirmations**. Ce sont des phrases que vous vous répétez et qui décrivent la personne que vous aimeriez devenir.
* **Visualisation**. Quand vous visualisez, vous allez vous imaginer en train d'accomplir ce que vous voulez, passer une bonne journée,... Il faut y penser en imaginant les sensations que vous ressentiriez.

*Ma tête la première fois que j'ai entendu parler d'affirmations et de visualisation*

(J'ai eu un peu de mal au début avec l'affirmation et la visualisation. Quand on s'y met, on a un peu l'impression de nager au milieu d'une de ces conférences américaines où le speaker vous dit à quel point chacune des personnes présentes est fabuleuse et peut changer le monde ... Et puis on s'y fait progressivement.)

* **Rappel des objectifs**. C'est le moment de dégainer la worksheet hebdomadaire [dont on parlait la dernière fois](https://medium.com/@lauramabille/comment-rendre-tous-vos-objectifs-accessibles-fiches-pratiques-6f7ccba274f9). Vous pouvez aussi prendre un moment pour noter vos objectifs et vous rappeler pourquoi vous voulez les accomplir. Par exemple : "Passer une journée exceptionnelle avec ma famille, car c'est eux ma priorité n°1".

Bénéfices

C'est mon shot de motivation quotidien ! Ça m'aide à me rappeler ce que je veux faire, pourquoi je veux le faire et comment je vais le faire.

**-- 4 --**

**Bouger ses fesses !**

30 minutes ou 1h30

Il y a une raison pour laquelle les personnes qui réussissent font du sport régulièrement. C'est parce qu'elles ont compris qu'elles avaient besoin d'être au top de leur forme pour accomplir leurs objectifs et vivre chacune de leur journée pleinement.

Pas étonnant du coup que Tim Cook de Los Angeles aille à la salle de sport tous les matins à 5 heures, ou que Jack Dorsey commence ses journées en courant 10km.

Si vous voulez vous y mettre sans matériel, sans abonnement à un quelconque club et sans engagement, vous pourriez par exemple :

* **Aller courir**, même si c'est pendant 10-15 minutes au début
* **Faire un des fameux programmes d'entraînement** en 7 minutes

L'idéal semble d'en faire un peu tous les matins. Mais ce qui collait le plus pour moi c'est d'alterner. Un matin sur deux je vais à la salle pendant une bonne heure et demie. L'autre matin, je ne fais pas de sport du tout. À terme, j'aimerais bien pouvoir faire juste 10 minutes de yoga ces matins-là.

Bénéfices

Faire un peu de sport le matin, même si ce n'est que 10 minutes d'exercice vous aide à vous réveiller complètement, évacuer votre stress, faire le plein d'énergie. Ah oui et à rester en meilleure santé. Plutôt sympa, non ?

**-- 5 --**

**Lire**

20 minutes

Vous avez à votre disposition une source illimitée de savoir : les livres. Quel que soit ce que vous voulez accomplir : courir un marathon, devenir riche, partir faire le tour du monde... il existe des livres à ce sujet qui pourront vous être d'une aide considérable.

Lire 20 minutes (ou même juste 10 minutes) chaque matin, c'est absorber des connaissances que vous pourrez mettre en pratique instantanément pour vous aider à atteindre vos objectifs.

-> Je fais régulièrement des résumés des livres qui m'ont été les plus utiles.

Quelques exemples de livres qui ont eu un réel impact sur moi :

* *La Semaine de 4 Heures*, Tim Ferriss (pour booster considérablement votre productivité)
* C*omment se faire des amis*, Dale Carnegie (sans doute le meilleur livre qui existe sur la communication interpersonnelle et l'intelligence émotionnelle) -> résumé bientôt dispo.
* *100€ pour lancer son business*, Chris Guillebeau (comment vivre de sa passion, avec un minimum d'investissement)
* *L'art d'aller à l'essentiel*, Leo Babauta (apprendre à faire moins pour accomplir plus) -> résumé bientôt dispo.

Bénéfices

Pourquoi ne pas profiter de l'expérience des personnes qui ont fait ce que vous voulez accomplir avant vous ? Vous gagnerez un temps monumental. Vous allez vous enrichir personnellement. Vous pourrez aider les personnes autour de vous en partageant ce que vous avez appris.

**--  
Bilan personnel**

Je pratique ce rituel depuis maintenant plusieurs mois et voici quelques-uns des bénéfices :

* Je n'ai jamais autant lu, et donc autant appris ! (je lis également en dehors du rituel matinal)
* J'ai (enfin) réussi à me mettre au sport de façon régulière (cette partie là tient du miracle).
* Je sais où je veux aller, et pourquoi (même si le "comment" est parfois sujet à changement)

(D'ailleurs au moment où j'écris ces lignes, il est 6h10 du matin. Je viens de finir mon rituel matinal et j'ai commencé à travailler sur ma tâche principale de la journée : finir de rédiger cet article !)

Je ne peux donc que vous encourager à vous offrir le luxe de commencer chacune de vos journées, non pas avec un temps de retard et stressé, mais en prenant soin de vous, faisant le plein de motivation, et en étant déterminé à profiter de chaque minute.