

RESERVE Miracle morning

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : RESERVE Miracle morning [Texte imprimé] : offrez-vous un supplément de vie / Hal Elrod ; postface d'Éric Charles

Est une traduction de : The miracle morning : the not-so-obvious secret guaranteed to transform your life

Auteur(s) : Elrod, Hal (1979-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Charles, Éric (1971-....) (Postfacier)

Editeur, producteur : Paris : First éditions, DL 2016

Description matérielle : 1 vol. (298 p.) ; 23 cm

ISBN : 978-2-7540-8472-7

EAN : 9782754084727

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 158.1 23

Résumé ou extrait : 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.

Sujet - Nom commun : Habitudes sanitaires

Réalisation de soi

Succès

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/003869485.jpg>

Text alternatif image de présentation : 003869485.jpg