

C'EST MALIN

Mon cahier 
Moi en mieux
grâce à la magie du matin!

L'heure de plus qui va changer votre vie

Des programmes
personnalisés

Des bilans
étape par étape

Des astuces
inédites

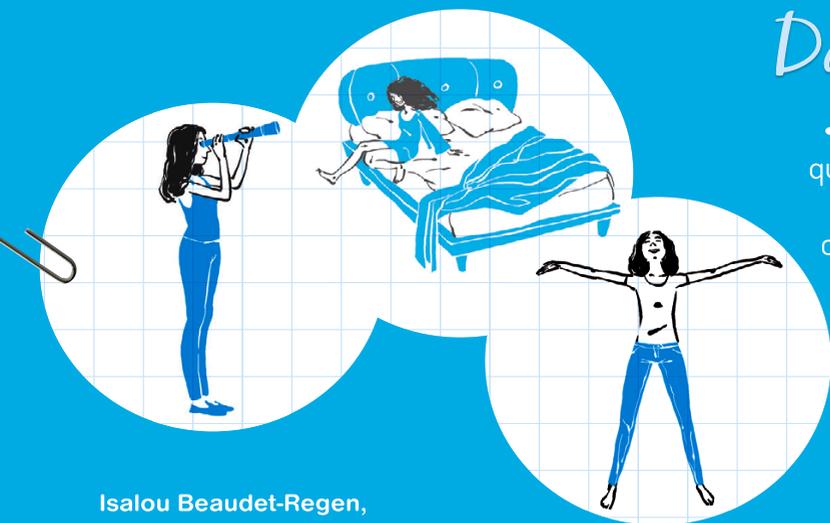


Bonus
Les conseils clés
en vidéo !

Isalou Beaudet-Regen

21 jours pour changer vos habitudes et vous réapproprier votre vie !

Découvrez un programme inédit et personnalisable pour prendre (enfin)
du temps pour vous !



Dans ce cahier

- Un programme sur mesure qui s'adapte à chacun : quelques minutes par jour pour vous connecter à la magie du matin

- Des astuces pour connaître vos besoins, vous motiver et installer des changements concrets

- Des questionnaires et des exercices ludiques pour suivre votre progression au jour le jour

Isalou Beudet-Regen,
de formation philosophique, est
entrepreneuse et chroniqueuse
médias. Ancienne couche-tard,
devenue lève-tôt, elle partage avec
vous toutes ses
astuces pour
faire de vos
matins un vrai
temps pour
vous. Elle est
l'auteur de :



7,90 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0299-7



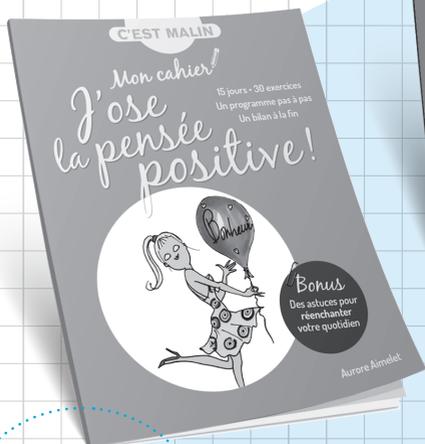
Inclus
Des vidéos de l'auteur
pour vivre
la magie du matin
étape par étape !

L E D U C . S
E D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster
pour la couverture / Nicolas Tréve

Soyez Malin !

Déjà disponibles dans la collection !



64 pages
7,90€

Retrouvez-les vite sur notre blog :
www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier Objectif corps de rêve, de Jules Frossard et Alix Lefief-Delcourt, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive, d'Aurore Aimelet, 2017

Mon cahier J'ose la déttox, d'Alix Lefief-Delcourt, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

OU scannez le code ci-contre



Remerciements Les êtres chers de ma vie, ma famille, mes amis.

Pensée pour Mahdia, première petite fée de la communauté de

« La Magie du matin », battante et positive, qui avait une si jolie lumière dans son regard... Et mille mercis à toutes et tous les HOP HOPer's, fidèles au poste tous les matins, toujours riches de commentaires, d'idées, d'échanges, de partages...

« Ensemble, on va plus loin ! »

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Conseil éditorial : Pascale Senk

Mise en pages/Design : Élisabeth Chardin

Illustrations : Nicolas Trève

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0299-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier 

Moi en mieux
grâce à la magie du matin!

L'heure de plus qui va changer votre vie

Inclus

Les routines et la playlist
d'Isalou, toutes ses vidéos
conseils et les clés pour
pour réussir votre premier
matin magique !

Rendez-vous
en dernière page

Isalou Beaudet-Regen

L E D U C . S
E D I T I O N S

Petit préambule

Vous qui tenez ce petit cahier entre vos mains, j'ai quelques questions à vous poser :

- En avez-vous assez d'avoir l'impression de subir le temps, de ne pas prendre suffisamment soin de vous ni de vos passions ou de vos projets personnels qui, pourtant, vous tiennent tant à cœur ?
- Êtes-vous à la recherche active de votre vrai potentiel et d'une meilleure version de vous-même ?
- Sur une année, vos vrais moments à vous, remplis de vos activités favorites, ressemblent-ils à des petits pointillés temporaires et discontinus, mis entre parenthèses jusqu'au prochain week-end ou prochaines vacances ?

Si on fait le calcul, ces petits pointillés de plaisir pour soi représentent seulement 139 jours sur 365¹. Pas vraiment satisfaisant... Gaspillage de potentiel, non ?

L'heure est venue pour vous de prendre ou reprendre votre vie en main avec une solution pratique et efficace, pour que vos vrais moments à vous ressemblent à une belle ligne droite continue, 365 jours sur 365 !

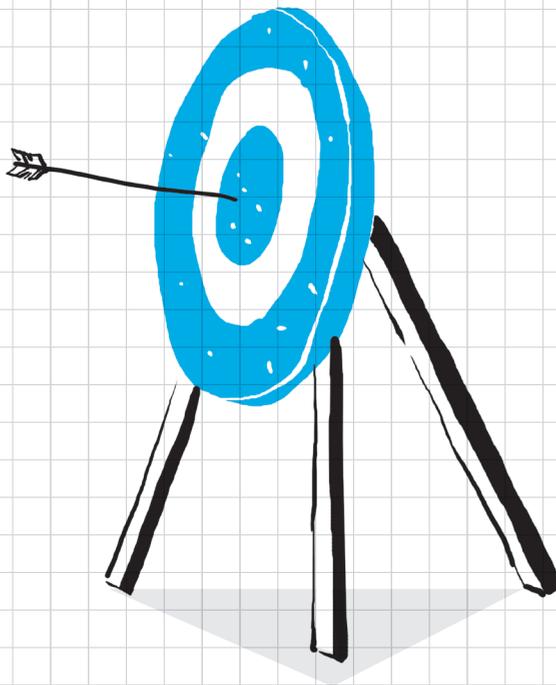
« Le bonheur dépend de notre emploi du temps (...) La relation entre la vie et le temps est centrale... Remplacez donc le mot "temps" par le mot "vie" dans les expressions "je manque de temps", "je n'ai pas de temps"... pour comprendre que le temps est ce que nous avons de plus précieux »² affirme l'essayiste Jean-Louis Servan-Schreiber.

1. 52 week-ends et 5 semaines de congés payés.

2. *C'est la vie !*, Albin Michel, 2015.

✓ Les 3 principes fondamentaux

1. Profiter de l'énergie puissante, unique et optimale du matin et vous lever plus tôt que votre heure habituelle.
2. Remettre en priorité numéro 1 vos besoins d'équilibre personnel : vous dédier un vrai temps pour vous avec une intention ou un objectif personnel en tête (l'air de rien, ça change tout !).
3. Changer vos routines matinales ordinaires « d'hygiène » en **routines matinales prodigieuses de plaisir (RMP)** en lien avec votre objectif ou votre intention.



Je vous entends dire : « Ah ça, ce n'est pas possible : je ne suis pas du matin ! »

C'est un frein à lever tout de suite ! Déjà, se lever **plus tôt**, ne signifie pas forcément se lever tôt. Puis, ce n'est pas si difficile, ça se décide et ça s'apprend, j'en suis la preuve vivante !

Les habitudes représentent 40 % de nos comportements quotidiens et structurent entièrement nos vies³. De petites habitudes en petites habitudes, on finit par installer ce que l'on appelle une « routine ». Impossible d'y échapper ! Et ce n'est pas un problème ! L'idée, c'est de les transformer à notre avantage ! De passer d'« habitudes de survie » sans direction particulière à de nouvelles « habitudes de réalisation personnelle ».

✓ Connaissez-vous déjà *La Magie du matin*⁴ ? Prix du Livre Optimiste 2016 !

Le matin, ça a longtemps été pour moi synonyme de torture et de *snooze* avec, ensuite, un temps de préparation record de 30 minutes, puis le rush, le speed, les retards... et la frustration accumulée de ne pas avoir de vrai temps pour moi afin de réaliser mes projets personnels qui me tenaient à cœur, comme écrire un livre. Et comme je n'arrivais pas à trouver les solutions toute seule, je me suis mise à aller voir les « autres » pour savoir comment ils y arrivaient, eux ! J'ai commencé à réaliser des interviews auprès de toutes les personnes que je rencontrais – ça aurait pu être vous d'ailleurs – en leur posant toujours la même question : « **Pourquoi / pour quoi tu te lèves ?** » Ça a donné un blog, www.365mornings.com, avec une interview par jour pendant plus d'un an, une chronique sur France Inter, puis un livre, *La Magie du matin*. Fruit d'une transformation, partage d'une expérience, méthode et boîte à outils dont l'intention est de vous donner des clefs et de vous faire gagner du temps dans ce formidable voyage de rencontre et de révélation avec vous-même.

Parce que le plaisir de la réussite se partage et que les difficultés se divisent lorsque l'on fait le chemin en bonne compagnie, je vous invite dès à présent à me rejoindre sur cette page Facebook « La Magie du matin » et, plus largement, sur d'autres réseaux sociaux comme Instagram, Twitter, Pinterest, YouTube, LinkedIn...



#MagieduMatin #SeLeverDeBonheur #RMP

Vous pouvez aussi me contacter directement sur ma boîte mail dédiée : isalou.magiedumatin@gmail.com.

Hâte de vous connaître ! « Ensemble, on va plus loin ! »

3. D'après la chercheuse et psychologue américaine Gretchen Rubin, *Ma vie en mieux. Parce que je le veux bien !*, Flammarion, janvier 2016.

4. Chez le même éditeur : Leduc.s, 2016.

Témoignage d'Élisabeth

« Merci Isalou pour votre super bouquin très agréable à lire. C'est ma bible, mon livre de chevet ! J'adore ! Je regarde aussi toutes vos vidéos... surtout restez comme vous êtes. Ne changez pas. Simple, sympa et naturelle : un vrai plaisir ! Grâce à vous Isalou, et un événement pas facile à vivre en ce moment, j'ai la rage d'y arriver ! Premier jour ce matin. Vingt minutes sans pause. Suis fière de moi ! Mon objectif : arriver à courir une heure sans m'arrêter fin juillet... En attendant, je continue votre livre pendant mon temps à moi du matin avant le taf ! Merci à vous Isalou pour tout ce que vous apportez, donnez et tout ce que vous partagez avec nous ! Au plaisir de vous retrouver dans une de vos prochaines vidéos. »

✓ Tout se joue dès le réveil !

Le petit matin est le moment phare de réappropriation de notre vie grâce à la différence et la puissance de son énergie. Celle-ci nous permet de faire ce que nous ne pourrions pas faire autrement, et de nous « armer » dans un mental positif pour tout le reste de la journée, tel un chevalier avant son duel.

Pour 3 raisons :

- Parce que le matin est le **premier moment de la journée**, l'unique et le seul moment d'anticipation possible. On peut se projeter, s'organiser et se donner un vrai coup d'avance. Au cours de la journée, nous sommes dans l'opérationnel, le soir, c'est le temps du bilan, tout est déjà derrière nous, et nous sommes souvent fatigués.
- **Le moment le plus optimal physiologiquement.** Nous sommes au top de notre forme, notre corps et notre esprit sont plus performants grâce à l'effet *reset* du sommeil et à l'hormone du matin, le cortisol. Puis, en nous exposant à la lumière du petit matin, nous bénéficions aussi de son effet antidépresseur naturel.
- **Le seul moment contrôlable** de la journée. Il n'y a pas de « si », pas d'aléas. « Si j'arrive à partir plus tôt ce soir... », « Si mon train est à l'heure... », etc. Le matin, c'est le seul moment que nous maîtrisons !

 Effet magique du matin à colorier...



 Vous êtes décidé(e) ? C'est parti ?

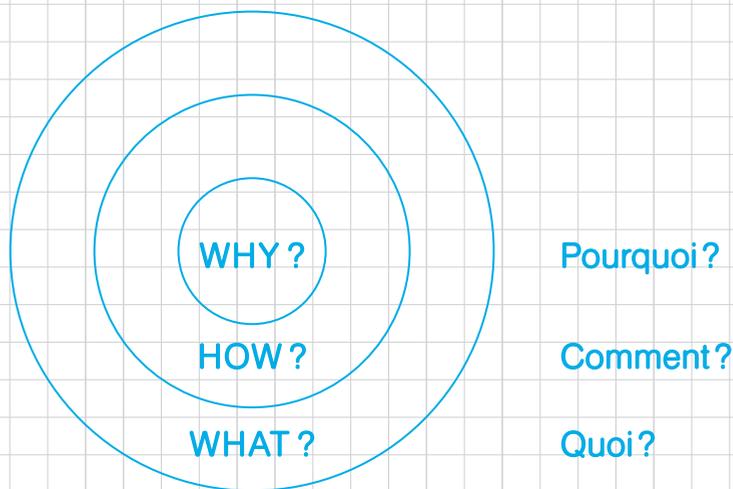
Je vous propose de faire un beau voyage ensemble et de vous accompagner pendant 21 jours, le temps pour votre cerveau et votre corps de prendre le rythme et d'intégrer ces nouvelles habitudes.

Mon programme en 3 semaines

Ce cahier d'activités de *La Magie du matin* est LA méthode qui, par le réenchantement de vos matins, va vous aider à mieux être en accord avec vous-même et plus en harmonie avec votre vie. Vous connaissez déjà ce dicton : « Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt. » Celui de *La Magie du matin* apporte une légère nuance qui fait toute la différence : « Le monde sourit à ceux qui se lèvent **plus tôt** pour se faire plaisir. » Vous l'aurez compris : l'objectif de *La Magie du matin* est de se consacrer un vrai moment pour prendre soin de soi et de ses projets avant de démarrer sa journée, et ce, régulièrement, tout en douceur et avec bienveillance envers soi.

Attention ! Faites bien la différence entre « se lever tôt » et « se lever *plus tôt* que son heure habituelle ». L'objectif est bien de prendre un temps pour soi et non de se lever à 5 h du matin !

Pour vous présenter cette méthode de façon simple et visuelle, je me suis inspirée du *Golden Circle* de Simon Sinek, reposant sur 3 cercles et 3 questions courtes et simples :



J'ai organisé ce cahier autour de ces cercles avec une activité / découverte par jour, et vous propose de vous aider à répondre à ces 3 questions en vous accompagnant pendant 3 semaines.

Au jour 21 + 1, vous aurez donc défini votre programme « magique » du matin, et vous serez prêt(e) à faire le grand saut de manière totalement autonome !



À regarder ! *How great leaders inspire action* (sous-titrage en français) : <https://youtu.be/qp0HIF3SfI4>

Simon Sinek est conférencier et auteur du best-seller sur la motivation *Start with Why*⁴. Sa conférence TED arrive au top des vidéos les plus vues au monde, avec près de trente millions de vues (à ce jour).

4. Commencer par le pourquoi. Comment les grands leaders nous inspirent à passer à l'action, Performance, 2014.



Semaine 1 : le premier cercle, au centre > le WHY ou les facteurs de ma motivation

C'est-à-dire le « pour quoi » et le « pourquoi » qui font que nous aimons faire certaines choses et pas d'autres. Votre motivation, vos besoins ou vos envies. Ce qui nous fait vibrer. On le sait, cela nous est difficile de changer. Tant que nous n'avons pas vraiment intégré et compris la nature et le bien-fondé de notre « POURQUOI ai-je envie de bouger ? », nous ne pourrons pas réussir à le faire.

Jours 1 et 2 : je discerne le « pourquoi » et le « pour quoi »

Jour 3 : motivé(e) ?

Jours 4 et 5 : qu'en est-il de mes besoins ?

Jour 6 : suis-je guidé(e) par des valeurs fortes ?

Jour 7 : focus sur mes émotions

✓ **Semaine 2 : le deuxième cercle > le *HOW*** ou mes aptitudes et possibilités

C'est-à-dire le « quoi faire, avec quoi, et comment y arriver ? » Vos compétences, vos ressources, vos possibilités et vos moyens de réussir.

Jour 8 : mon sommeil et moi

Jour 9 : suis-je clair(e) sur le sens que je veux donner à ma vie ?

Jour 10 : mes regrets, mes envies, ma vie idéale...

Jour 11 : ma devise ou mon mantra personnel

Jours 12 et 13 : c'est à moi, hop ! Je définis mes objectifs

Jour 14 : je pose mes intentions du jour

✓ **Semaine 3 : le troisième cercle > le *WHAT*** ou ma mise en route concrète

C'est-à-dire votre façon de faire et votre mise en pratique de programmes concrets.

Jour 15 : je médite

Jour 16 : j'écris

Jour 17 : je visualise

Jour 18 : j'adopte la « V Attitude »

Jour 19 : je me remets au sport

Jour 20 : je me cultive

Jour 21 : je maximise mon organisation

Jour J ! Je définis mon programme



La vidéo d'Isalou :

Suivez-moi et commençons ensemble à cheminer vers votre nouvelle vie !

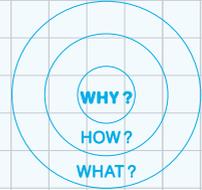
[Rendez-vous en dernière page.](#)

Semaine

1

Jours 1 à 7

À la recherche de votre *WHY* : « pourquoi » et « pour quoi » vous lever plus tôt ?

Jours
1-2

Je discerne le « pourquoi » et le « pour quoi »

La clef du succès est déjà de bien comprendre ce qui vous motive vraiment dans cette idée ! Votre *WHY*, c'est-à-dire votre « pourquoi » et votre « pour quoi ».

☞ **Le « pourquoi » est la raison** qui nous pousse au changement. « Je veux me lever plus tôt... parce que je trouve que ma vie ne fonctionne pas de façon optimale... parce que ce serait un *booster* pour mon estime qui, en ce moment, n'est pas au top... parce que j'ai envie de tenir un engagement envers moi-même... parce que j'ai l'impression que mon temps m'échappe, que ma vie m'échappe... parce que... parce que... »

☞ **Le « pour quoi » est le résultat** que je veux obtenir : pour « quoi » me lever plus tôt ? Pour aller vers quoi de nouveau, de différent ? Pour atteindre quels objectifs, réaliser quel rêve, accomplir quel projet ? C'est l'indispensable projection dans le futur qui permet de tenir bon quand on est tenté de baisser les bras.

Il est évident que plus vos « pour quoi » et vos « pourquoi » susciteront votre enthousiasme, plus les chances d'atteindre votre but avec succès seront nombreuses !

Prenez et donnez-vous du temps pour bien répondre à ces deux questions : « pourquoi ? » et « pour quoi ? » Réfléchissez, analysez, sentez, ressentez...

En pratique

À quoi ressemblent vos matins actuels ?

.....

.....

De quelle humeur êtes-vous quand vous vous réveillez ? Quelles images, impressions, sensations physiques avez-vous ?

.....

.....

À quoi ressemblerait votre matin « idéal » ?

.....

.....

Cochez la phrase qui vous motive le plus :

- « Celui qui veut réussir trouve un moyen. Celui qui ne veut rien faire trouve une excuse. » Proverbe arabe
- « La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. » Léon Trotski
- « Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. » Georges Clemenceau
- « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. » Oscar Wilde

Si ma vie de demain continue comme celle d'aujourd'hui, à quoi ressemblera-t-elle ? Où serai-je dans cinq ans ?

.....

.....

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mon cahier Moi en mieux grâce à la
magie du matin ! C'est malin**

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !