

Citations, principes et affirmations

Des phrases, citations, principes et affirmation positives qui te fait sentir bien et qui reflète tes pensées et ta nouvelle personne.

« Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous fréquentez le plus ! » - Jim Rohn

L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude.
Aristote

- Gagner de l'argent n'est pas facile. En 1990, je croyais que Business Week disait de moi: «Tout ce qu'il touche se transforme en or». J'ai répondu: «Ils ont raison. Je suis le meilleur. Je suis le meilleur. C'était une grave erreur, car lorsque vous commencez à croire que vous ne pouvez pas échouer, vous rentrez tôt à la maison; vous croyez que vous n'avez pas à travailler dur. Ma nouvelle règle est de ne jamais croire ce que quelqu'un dit sur vous, qu'il soit bon ou mauvais. Ne croyez pas les mauvaises choses et ne croyez surtout pas les bonnes choses. Tirez vos propres conclusions sur vous-même. Écoutez votre propre conseil. Personne ne te connaît mieux que toi.

- «Réalisez la vérité: personne, et je veux dire personne - ni le pape, ni le président, et peut-être pas mais probablement Richard Branson - n'est meilleur que vous. Ils savent simplement quelque chose que vous ne connaissez pas, croyez quelque chose de mieux que vous ne le croyez, et font quelque chose que vous ne faites pas. Ce sont toutes des choses que vous pouvez changer très facilement. »- Preston Ely

-Détachez vous des résultats. Les résultats importent peu car il s'agit d'indicateurs de «retard» - vous devez vous concentrer sur les indicateurs «principaux» et les résultats se manipuleront eux-mêmes.

- "Devenez immunisé contre les distractions. Ne faites attention à rien, si ce n'est la vérité."
- Marc Aurèle

- "Les êtres humains agissent et ressentent toujours et se comportent conformément à ce qu'ils imaginent être vrai à propos d'eux-mêmes et de leur environnement."

- «Arrêtez de vous mesurer à« leurs » normes. Vous n'êtes pas «eux» et vous ne pouvez jamais vous mesurer. Ils ne peuvent pas non plus se mesurer à la vôtre, ils ne le devraient pas non plus.

« Tu n'as pas besoin de tout créer toi même pour avoir du succès, tu peux exceller dans l'application et la communication d'un concept connu. Arriver au sommet le chemin pris importe peu sur l'impact que tu vas créer.

“ La motivation n’est pas réel, c’est l’énergie ressenti lorsque tu crois en quelques choses de plus grand que toi qui t’amène à évoluer & continuer de grandir. L’argent ne sera plus un motif assez fort pour te permettre de te réveiller le matin en voulant “tout exploser”. Tu dois vouloir changer radicalement quelques choses dans la vie des gens autours de toi pour trouver une source inépuisable d’énergie.

- I always think and act today. I feel heroic, confident and exhilarated knowing my actions today will create momentum tomorrow and the next day – I feel unstoppable.
- I am free of the fear of rejection. Rejection is a necessary thing to achieve success. I act without fear of rejection and feel confident, strong minded and energized.
- I am good enough. I am smart, helpful and worthy of taking up anybody’s time. Knowing I am good enough makes me feel comfortable, confident and exhilarated.
- I am free of the fear of mistakes and failure. Mistakes and failure are good and necessary to achieve success. I act without fear of failure and feel excited, heroic and unstoppable.
- I am very proud to be free of judging other people and comparing them to myself. I feel happy and strong-minded.
- I am very proud to be free of imagining others are thinking and saying things about me. This is not true and being free of thinking it makes me happy, worry-free, successful and unleashed. I feel exhilarated.
- I love calling my prospects and customers on the phone. Each call is a new opportunity to build a relationship and help somebody out. Every time I call my prospects and customers I feel excited and confident
- Each and every call I make I start with an incredible level of positive expectation and prosperity. I know that right now – somewhere someone’s life is better and more prosperous because of my products and services. I feel confident and exhilarated.
- I love to close the deal. When a deal is closed one way or another I rejoice knowing that my time has been well spent and I feel confident and excited about moving onto a new opportunity without any wasted time.
- I love taking action. I feel courageous and exhilarated by taking action and I build extreme momentum and prosperity when taking action.
- I find it easier and easier to constantly improve myself personally and professionally everyday. My positive affirmations, goal setting and constant action make me an incredibly successful businessman. I feel incredibly positive and strong-minded.
- I love exercising every day. I am in perfect health and have an amazing body. Going to the gym, exercising and eating healthy make me feel well rounded and accomplished and the benefits I receive from exercise are incredible I feel amazing everyday.
- I attract success. Success and good things are naturally attracted to me and I feel prosperous and amazing everyday.
- Success comes to me easily. Abundance and prosperity flow to me from every direction and I feel exhilarated. I can’t wait to wake up each day know that success is guaranteed for me.
- I see opportunity everywhere I look. Opportunity is everywhere and it is there for me everyday. I feel overwhelmingly confident and positive everyday with the abundance of opportunity.

- It's easy to be successful. I rejoice the fact that I am successful and will become more and more successful every day – huge success is inevitable for me. I feel prosperous and abundant.
- I feel amazing every morning I wake up. I bounce out of bed first thing knowing that the day has huge opportunity in store for me. I feel excited, confident and exhilarated each morning as soon as I open my eyes.
- I am an excellent marketer. I know how to generate a constant stream of leads and money for any business. I feel powerful, confident and assured that my marketing skills are amazingly successful.
- I am an amazing copywriter. I know how to write copy that grabs attention and pulls incredible results. I feel powerful, confident and assured that my copywriting skills are awesomely successful.
- I love writing and sending out information to people. I know that right now others are more successful and living lives of greater prosperity because I took action and sent them information. This makes me feel powerful and happy and I absolutely love knowing that it guarantees further success for others and me.
- I am an amazing speaker and produce some of the worlds best videos. My videos impact people all over the world and help people improve their lives. I feel powerful, proud and skilled.
- I am confident calling and talking to business owners of all success levels – they are no different than anybody else and I realize that. I feel confident, excited and exhilarated talking to big business owners.
- I create the life of my dreams. My plans, goals and actions build my destiny and this makes me feel powerful and in control.
- I am an unstoppable human being and can achieve anything. I feel powerful, smart and determined.
- I am a self starter who does not need any external force to motivate me, all of my motivation comes from within and I can call on it at will. This makes me feel unstoppable and powerful.
- I am a motivated and energetic person, I feel good every single day. This makes me feel healthy, happy and energetic.
- I am proud of myself and my success, I have achieved a great deal and this is just the beginning, I feel humble and honored.
- I am a powerful body, powerful mind and a powerful soul. This makes me feel smart and deserving of the world's greatest levels of success.
- I speak my words with confidence and conviction. My words are powerful and they bring success to others when shared. I feel smart and important.
- I am a happy person who is intoxicated with living, I enjoy life and life is good to me. This makes me feel happy and exhilarated.
- Each and every day brings fresh new opportunities to me and I can't wait to begin each day. This makes me feel excited and at ease.
- I excel at whatever I do, I have a positive expectancy and I am known to win. I feel powerful and deserving.
- I am at peace with the world around me, I understand how it works and where I fit within it. I am deserving of huge financial wealth and respect, I feel powerful and smart.
- I have inner strength, grit and the confidence to win at whatever I choose to do. This makes me feel powerful and at ease knowing that I can conquer any task.

- I am optimistic and filled with enthusiasm, the world continues to reward me at an accelerating rate and I know with conviction that the future ahead of me holds immeasurable happiness and prosperity.
- I accomplish more in less time than ever before. I have world renowned work ethic and work get things done in record time. I feel unstoppable, powerful and smart.
- I effortlessly achieve my goals every single time. I set high goals, achieve them in record time. I feel powerful, smart and courageous.
 - I am creative at helping others solve their challenges, I have helped other people improve their lives and I feel proud and special.
 - I always give more than what I am paid for, all of my clients are happy and they spread the good word about me every single day. I feel powerful and smart.
 - My life is filled with harmony and happiness. Life continues to issue good fortune and wealth my way and I feel energetic and excited
 - I have a mindset of wealth and abundance, I can achieve anything that I want to and I feel so powerful and unstoppable.
 - Abundance is my natural state, I see abundance everywhere I look and I know that life will always be this way for me. I feel at ease and proud.
 - I am a people and money magnet, good people and huge fortune are attracted towards me every single day and I feel powerful and smart.
 - Money flows to me easily, frequently and abundantly, I feel gifted and unstoppable.
 - Prosperity is mine and I deserve it and I expect it. I feel gifted and deserving of my good fortune and prosperity.
 - I know my value, I honor my worth, I am worthy of receiving abundance and I feel proud and at ease with what the world continues to give me.
 - I'm open to receive more money and success, I deserve it and will be a good steward of it. I feel in control and at ease.
 - Creative ideas for money and success flow from me, I feel powerful and gifted.
 - Everywhere I look I see abundance and opportunity. I feel intelligent and gifted.
 - Money is positive energy that takes care of my worthy needs and desires. I feel completely at ease receiving and managing huge amounts of money every single day.
 - My income is constantly increasing and I deserve it. I feel gifted and powerful.
 - I am a positive resource and people love to do business with me. I feel special and gifted.
 - I create wealth with honesty and integrity, I feel honored and at ease with my business and everything that I do.
 - I am now easily and effortlessly attracting unlimited financial prosperity and abundance into every aspect of my life. I feel exhilarated.
 - Everything I touch returns riches to me, I am unstoppable and I feel courageous and powerful.
 - I always have enough money for anything that I want to do in life, I feel at ease and gifted.
 - The more money I have the more money I can use to help myself and others, I am an excellent steward of money and I feel honored and gifted.
 - My work is always recognized positively, I am unique and my work is world-renowned. I feel honored and intelligent.
 - Abundance is my natural state of being, I feel at ease and comfortable with every moment I experience in life.
 - I am a business genius; I am creative and make effective business choices. I feel intelligent and unstoppable.

- Money comes to me in expected and unexpected ways, it's attracted to me from every different angle possible. I feel gifted and powerful.
- I give myself permission to live an abundant life, I deserve it and I will live the rest of my life from this position of abundance and power. I feel exhilarated and intoxicated on life.
 - I love money and money loves me, money is sacred to me and I do great things with it. The world is a better place because of me and what I do with my large amounts of money.
 - I feel confident and gifted. I have great skill at managing my finances and always have money in abundance. I feel at ease and happy.
 - I am very comfortable having large sums of money, I am an excellent money manager and do great things with it. I feel confident and powerful.
 - I release all doubt, fears and negative beliefs about money. Money is a good thing and I deserve large sums of it. I feel at ease and powerful.
 - I am unlimited in my power to be successful in my business, I feel courageous and gifted.
 - I always attract the right clients at the right time, great clients are attracted to me and there is never a shortage of them. I feel at ease and powerful.
 - I have absolute certainty in my ability to generate any amount of income I choose. I am one of the smartest people in the world and I am rewarded for this every single day. I feel gifted and honored.
 - I am willing to let fear go and live in harmony with all life, I deserve the best of everything and I have no problem receiving it. I feel gifted and special.
 - I release all of my past beliefs that have limited me from becoming rich, I now think from a position of power and abundance, I am rich and successful and I deserve what I have and more. I feel entitled and honored.
 - I choose to be successful in each and every area of my life. Business is just one area of my life and I excel at every single one. I feel gifted and honored.
 - I'm successful in everything that I do, I surprise myself with my ability and achievements and I feel inspired and gifted.
 - I choose to be successful in each area in my life, I feel happy and accomplished.
 - I am successful in everything that I do, I am unstoppable and I feel gifted and recognized.
 - I am confident of my ability to succeed at anything I want to do, I feel smart and powerful.
 - I easily and quickly learn the lessons life presents me with, a setback, struggle or failure to me is still a win and a step forward, I feel at ease, happy and confident.
 - I welcome freedom into my mind, I am not restrained to anything and can do whatever I want. I feel free and empowered.
 - I am open to all possibilities and keep an open mind at all times, I feel at ease when in strange situations and believe in my ability to figure things out and win. I feel confident and successful.
 - I'm always in the right place at the right time, winning comes easy to me and I feel powerful and gifted.
 - I have a keen capacity to learn new skills that support my success, I am a quick learner and quickly rise to the top of any field which I choose to play. I feel gifted and entitled.
 - I embrace all change and use it to my higher good, I am an alchemist who can bring success from any situation in life and I am rewarded for it. I feel special and smart.
 - I love and respect myself and that allows me to have enriching relationships, others love and respect me and I love and respect myself. I am an amazing person and I am proud of who I am. I feel at ease and powerful.
 - I give thanks continuously as I move through each day, I understand that I am gifted and for that I am humble and thankful.

- I acknowledge the blessings I have received in my life with gratitude, I feel honored and humbled.
- I possess the wisdom the power the motivation the inspiration and the passion to accomplish anything and everything I choose. I feel entitled and unstoppable.
- I prosper in health, I prosper in finances, I prosper in love, I prosper in peace and I am an unstoppable human being. I feel courageous and powerful in everything that I do.

Citation matinale :

« CHAQUE MATIN, JE DÉCIDE DE ME LEVER DE FAÇON PROACTIVE ET DE DONNER LE TON À MA JOURNÉE DÈS LE MOMENT OÙ JE SORS DU LIT. CE N'EST PAS LES CIRCONSTANCES EXTÉRIEURES QUI AURONT LE DERNIER MOT. C'EST MOI QUI VAIS DICTER LES RÈGLES ».

SI TU PENSES QU'IL N'Y A PAS ASSEZ D'HEURES DANS UNE JOURNÉE POUR ACCOMPLIR TES RÊVES, LÈVE-TOI PLUS TÔT LE MATIN.

– Anonyme

VOUS DEVEZ VOUS LEVER CHAQUE MATIN AVEC DÉTERMINATION SI VOUS SOUHAITEZ VOUS COUCHER LE SOIR AVEC SATISFACTION.

- George Lorimer

TA MATINÉE FAIT TA JOURNÉE

– Mary Grace

LA FAÇON DONT TU TE LÈVES LE MATIN A UN IMPACT DIRECT SUR TON SUCCÈS DANS LA VIE.

- Hal Elrod

UNE ACTIVITÉ PLANIFIÉE TÔT LE MATIN A BEAUCOUP PLUS DE CHANCES D'ÊTRE RÉALISÉE QU'UNE AUTRE ACTIVITÉ PLANIFIÉE PLUS TARD DANS LA JOURNÉE.

– Anonyme

LE SECRET DE TON SUCCÈS SE TROUVE DANS TA ROUTINE QUOTIDIENNE.

– John C. Maxwell

DON'T ROLL OUT OF YOUR BED AND IMMEDIATELY START CHECKING TWITTER, INSTAGRAM AND EMAIL. AVOID ANYTHING THAT GETS YOU INTO REACTIVE MODE. IF YOU SLIP INTO REACTIVE MODE,

YOU'RE IMMEDIATELY PLAYING DEFENSE AND IT'S IMPOSSIBLE TO GET ANYTHING DONE.

– Chandler Bolt

TU N'AS PAS LE PLEIN CONTRÔLE SUR LES CIRCONSTANCES DE TA VIE, MAIS TU AS LE PLEIN CONTRÔLE SUR COMMENT TU CHOISIS DE TE LEVER ET DÉMARRER TA JOURNÉE.

- Catheryn Lavery

LA CLÉ POUR AVOIR DU SUCCÈS DANS LA VIE, EST DE PRENDRE L'HABITUDE D'ACCOMPLIR TA TÂCHE LA PLUS IMPORTANTE DE LA JOURNÉE DÈS TON RÉVEIL.

- Brian Tracy

1 HEURE DU MATIN EN VAUT 10 DU SOIR.

- Xavier Clain

PERSONNE N'AIME SE LEVER TÔT LE MATIN. MAIS TOUT LE MONDE AIME LES BÉNÉFICES DE SORTIR DU LIT ET DE DÉMARRER SA JOURNÉE EN FORCE.

- Hal Elrod

JE CHÉRIS MES MATINS PLUS QUE TOUT AUTRE MOMENT. CAR LE MATIN, C'EST DU TEMPS QUI M'APPARTIENT SANS INTERRUPTION. JE PEUX Y FAIRE CE QUE JE VEUX.

- Laura Vanderkam

TOUS LES JOURS J'AI UN EMPLOI. MAIS TÔT LE MATIN J'AI UNE CARRIÈRE.

- Laura Vanderkam

LES HAUTEURS ATTEINTES ET TENUES PAR DE GRANDS HOMMES, N'ONT PAS ÉTÉ CONQUISES PAR UN ENVOL SOUDAIN, MAIS, PENDANT LE SOMMEIL DE LEURS COMPAGNONS.

– Anonyme

IL Y A UNE RELATION ÉTROITE ENTRE LE FAIT D'ÊTRE INTENTIONNEL ET LE SUCCÈS, ENTRE LE FAIT DE SE LEVER TÔT ET D'ACCOMPLIR DE GRANDES CHOSES.

- Jeff Sanders

SE COUCHER DE BONNE HEURE ET SE LEVER TÔT

PROCURE SANTÉ, FORTUNE ET SAGESSE.

- Benjamin Franklin

DURANT TOUTE MA VIE, LE SOLEIL NE M'A JAMAIS SURPRIS DANS MON LIT.

- Thomas Jefferson

CELUI QUI GASPILLE LES PREMIÈRES HEURES DU JOUR, AVEC LEURS PROMESSES ET LEUR FRAÎCHEUR, À AUTRE CHOSE QU'À CHERCHER LE TOUT-PUISSANT N'Y PENSERA GUÈRE LE RESTE DU TEMPS. SI LE SEIGNEUR N'A PAS LA PREMIÈRE PLACE DANS NOS PENSÉES MATINALES, IL VIENDRA EN DERNIER PENDANT LE RESTE DE LA JOURNÉE.

- E.M Bounds

SI LE LEADER N'EST PAS PRÊT À SE LEVER PLUS TÔT OU À SE COUCHER PLUS TARD QUE LES AUTRES, À TRAVAILLER PLUS DUR ET À ÉTUDIER AVEC PLUS DE DILIGENCE QUE SES CONTEMPORAINS, IL N'IMPRIMERA GUÈRE SA MARQUE SUR SA GÉNÉRATION.

– Oswald J. Sanders

LES PERSONNES MATINALES TENDENT À ÊTRE PLUS PRODUCTIVES, FAIRE PLUS D'ARGENT, ÊTRE PLUS HEUREUSES ET VIVRE PLUS LONGTEMPS.

- Michael Hyatt

WHEN YOU MAKE OVER YOUR MORNINGS, YOU CAN MAKE OVER YOUR LIFE. THAT IS WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE KNOW.

– Laura Vanderkam

UNE ROUTINE MATINALE PRODUCTIVE PRATIQUÉE SUR LE LONG TERME PRODUIT DES BÉNÉFICES EXTRAORDINAIRES.

- Laura Vanderkam

TON SUCCÈS DANS LA VIE EST DÉTERMINÉ PAR LES HABITUDES QUE TU ENTRETIENS AU FIL DU TEMPS.

- Brian Tracy

UNE PERSONNE FATIGUÉE TRAVAILLE PLUS FORT POUR OBTENIR MOINS DE PERFORMANCE.

– Hélène Lebel et Richard Paquette

TU NE PEUX PAS TE PERMETTRE DE RESTER ÉVEILLÉ
TARD LA NUIT À REGARDER LA TÉLÉVISION
OU À SOCIALISER SI TU VEUX ÊTRE VIGOUREUX
ET ALERTE LE LENDEMAIN.

- Brian Tracy

TA VIE DE RÊVE COMMENCE
DÈS LE MOMENT OÙ TU SORS DU LIT.

- Anonyme

L'UN DES COMPORTEMENTS GAGNANTS
DE CEUX QUI RÉUSSISSENT EST LA CAPACITÉ
DE SE LEVER TÔT.

- Dominic Wolf

JE NE SUIS PAS UNE PERSONNE DU MATIN.
POURTANT, ÇA NE M'EMPÊCHE PAS D'ACCOMPLIR
ÉNORMÉMENT PENDANT LES HEURES DU MATIN.

- Steve Scott

SI TU TE COUCHES TARD, TU VAS TE LEVER TARD.
SI TU TE COUCHES TÔT, TU VAS TE LEVER TÔT.
SI TU VEUX RÉUSSIR À TE LEVER TÔT, TU DOIS
TE COUCHER TÔT. TU NE PEUX PAS ESPÉRER
DEVENIR UNE PERSONNE QUI SE LÈVE TÔT
SI TU CONTINUES À TE COUCHER TARD
COMME TU L'AS TOUJOURS FAIT.

- Michael Hyatt

ONE KEY TO SUCCES IS TO HAVE LUNCH AT THE
TIME OF DAY MOST PEOPLE HAVE BREAKFAST

- Robert Brault

BÂTIR UNE ROUTINE MATINALE DU SUCCÈS
EST L'UNE DES MEILLEURES STRATÉGIES
POUR DEVENIR LA MEILLEURE VERSION
DE TOI-MÊME.

- Anonyme

QUI TU SERAS DEMAIN DÉPEND DE
CE QUE TU FAIS AUJOURD'HUI.

- Anonyme

PERDS UNE HEURE LE MATIN, ET TU VAS PASSER
TA JOURNÉE À ESSAYER DE LA RÉCUPÉRER.

- Richard Whately

LA DISCIPLINE EST CE QUI SÉPARE
LES GAGNANTS DES PERDANTS.

- Anonyme

LA DISCIPLINE, C'EST FAIRE CE QU'IL FAUT FAIRE,
MÊME QUAND ÇA NE TE TENTE PAS.

- Anonyme

L'AVENIR APPARTIENT À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT.

- Proverbe populaire

CONTRÔLE SES MATINÉES,
C'EST CONTRÔLER SA VIE.

- Anonyme

SE LEVER DE FAÇON PROACTIVE TE DONNE
LE TEMPS D'OPTIMISER TON CORPS ET TON ESPRIT
AVANT LE DÉBUT DE LA JOURNÉE.

- Anonyme

UNE JOURNÉE SANS FAIRE DE SIESTE
EST COMME UN GÂTEAU SANS GLAÇAGE.

- Teri Guillemots

J'AVAIS L'HABITUDE DE ME COUCHER TARD
LE SOIR. MAIS HÉLAS, J'AI DÉCOUVERT
LE TRÉSOR DES HEURES DU MATIN.

- Teri Guillemots

JE NE SUIS PAS UN GRAND DORMEUR.
LA VIE EST TROP EXCITANTE POUR DORMIR.

- Howard Schultz

AUJOURD'HUI EST UNE INCROYABLE OPPORTUNITÉ
DE DEVENIR LA PERSONNE QUE
TU RÊVES DE DEVENIR.

- Hal Elrod

LA VIE, C'EST SE LEVER 1 HEURE PLUS TÔT
TOUS LES JOURS POUR VIVRE UN PEU PLUS.

- Anonyme

LE MATIN EST UN MOMENT MAGIQUE
POUR ACCOMPLIR DU TRAVAIL CRÉATIF.

- Anonyme

NE FAIS PAS JUSTE BONDIR HORS DU LIT.
ÉVEILLE TON CORPS ET TON ESPRIT.

ET RÉALISE QUE CE N'EST PAS JUSTE
UNE «AUTRE JOURNÉE», MAIS UNE OPPORTUNITÉ
INCROYABLE D'ÊTRE EN VIE.

- Phoebe Kites

UNE ROUTINE MATINALE C'EST COMME
UNE PREMIÈRE IMPRESSION. QUAND VOUS FAITES
UNE MAUVAISE PREMIÈRE IMPRESSION...
TOUT SE COMPLIQUE. EH BIEN QUAND VOUS AVEZ
UNE MAUVAISE ROUTINE MATINALE,
VOTRE JOURNÉE SE COMPLIQUE.

- Julien Gueniat

SUIVRE UNE DISCIPLINE MATINALE,
C'EST SE DONNER LA LIBERTÉ D'AVANCER
SUR SES PROJETS EN PARALLÈLE DE SON JOB.

- Anonyme

SI JE NE FAIS PAS D'EXERCICE LE MATIN,
JE N'EN FERAI PAS LE RESTE DE LA JOURNÉE.
JE N'AI TOUT SIMPLEMENT PAS LE TEMPS.

- Anonyme

LA VIE EST TROP COURTE. J'EN VOULAIS PLUS.
ALORS J'AI DÉCIDÉ DE ME LEVER PLUS TÔT.

- Dr. Sunwolf

DÈS MON RÉVEIL, JE DONNE LE TON
AU RESTE DE MA JOURNÉE.

- Anonyme

TROUVE TA PASSION! TROUVE CE QUI TE MOTIVE
DANS LA VIE ET TU N'AURAS PLUS JAMAIS
DE DIFFICULTÉ À SORTIR DU LIT.

- Anonyme

EN VOUS LEVANT TÔT LE MATIN,
VOUS BÉNÉFICIEREZ DE 3 ÉLÉMENTS
HYPER IMPORTANTS: DU TEMPS LIBRE,
DE L'ÉNERGIE ET UN ENVIRONNEMENT CALME.

- Julien Gueniat

THE NIGHT WAS MADE FOR REST, THE DAY FOR
WORK, AND THE MORNING FOR BLESSINGS,
CREATIVITY AND HEALTH

- Pick The Brain

POUR MOI, 30 MINUTES À 5H30 DU MATIN

EST ÉQUIVALENT À 1 HEURE,
À 15H00 DE L'APRÈS-MIDI.

- Whitney Johnson

QUAND TU TE LÈVES LE MATIN,
PENSE À L'IMMENSE PRIVILÈGE QUE TU AS
D'ÊTRE EN VIE.

- Marcus Aurelius

LA VIE COMMENCE CHAQUE MATIN.

- Joel Osteen

BEFORE THE REST OF THE WORLD IS EATING
BREAKFAST, THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE HAVE
ALREADY SCORED DAILY VICTORIES THAT ARE
ADVANCING THEM TOWARD THE LIVES THEY WANT.

– Laura Vanderkam

TES SUCCÈS OU ÉCHECS ACTUELS
SONT LE RÉSULTAT DE TES HABITUDES.

- James Clear

SI TU VEUX QUE QUELQUE CHOSE SOIT FAIT,
FAIS-LE TÔT LE MATIN. PLUS TU ATTENDS TARD
DANS LA JOURNÉE, MOINS TU AS DE CHANCE
D'ÊTRE MOTIVÉ À FAIRE L'ACTIVITÉ.

- Laura Vanderkam

IF YOU REALLY THINK ABOUT IT,
HITTING THE SNOOZE BUTTON IN THE MORNING
DOESN'T EVEN MAKE SENSE. IT'S LIKE SAYING
« I HATE GETTING UP IN THE MORNING,
SO I DO IT OVER, AND OVER, AND OVER AGAIN ».

– Demetri Martin

LES HEURES SONT D'ÉGALE LONGUEUR,
MAIS PAS D'ÉGALE UTILITÉ. LES HEURES DU MATIN
VALENT BIEN PLUS QUE LES HEURES DU SOIR!

- Proverbe danois

LA PREMIÈRE HEURE EST LE GOUVERNAIL
DE LA JOURNÉE.

– Henry Ward Beecher

LE MATIN, TU PEUX RÉSOUDRE EN QUELQUES
MINUTES UN PROBLÈME COMPLEXE QUI T'AURAIT
PRIS DES HEURES À RÉGLER PLUS TARD
DANS LA JOURNÉE. C'EST LA PUISSANCE

DES HEURES DU MATIN.

- Brian Tracy

WAKING UP WITH INTENTION, WITH A PLAN,
AND WITH A SOLIDIFIED PURPOSE
CAN MAKE A DRAMATIC DIFFERENCE
IN YOUR DAY, AND MORE IMPORTANTLY,
IN YOUR FUTURE SUCCESS.

– Anonyme