

# Les outils pour un **Miracle Morning d'exception**

## Sommeil

### **App - Sleep Cycle**

Cette application analyse votre qualité et votre rythme de sommeil et vous réveille au moment où votre sommeil est le plus léger, pour être en pleine forme dès que vous ouvrez les yeux.

<http://www.sleepcycle.com/>

### **App - Alarmy (Sleep if U Can)**

Alarmy est le pire ennemi du bouton « Répétition » de votre réveil. Cette alarme vous demande de prendre une photo, résoudre des problèmes mathématiques ou de la secouer pour être arrêté. En vous incitant à bouger vos muscles et vos neurones dès qu'elle sonne : elle vous réveille complètement dès la première sonnerie. Adieu le bouton « Snooze » !

### **App - F.lux**

L'application F.lux préserve votre rétine de la lumière bleue émanant de votre écran d'ordinateur en la diminuant progressivement à mesure que le soleil se couche.

<https://justgetflux.com/>

### **Site web - [www.sommeil-mg.net](http://www.sommeil-mg.net)**

Le site « Sommeil et médecine générale » est un site certifié par la fondation Health of the Net. Il est géré par le Docteur Guilhem Pérémarty, spécialisé en médecine du sommeil, diplômé et membre de la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil). C'est une mine d'informations pour mieux comprendre votre sommeil et son lien avec votre santé.

## Méditation

### **Apps et sites web - Petit Bambou & Zenfie**

Ces deux services sont des références de méditation guidée en français. Vous pouvez y accéder par leur application ou par leur site internet. Ils vous proposent plusieurs séances de méditation gratuites, idéales pour démarrer votre pratique et progresser pas à pas. Un abonnement mensuel vous permet d'accéder à un plus large panel de séances.

<https://www.petitbambou.com/>

<https://www.zenfie.com/>

### **App - Méditer avec Christophe André**

Cette application rassemble des conseils et 6 séances de méditation guidée par Christophe André, psychiatre exerçant à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. C'est l'un des premiers à avoir utilisé la méditation dans le cadre médical en France.

<http://www.psychologies.com/Applications/Mediter-avec-Christophe-Andre>

## **Apps et sites web - Headspace & Calm** (en anglais uniquement)

Ces deux services font partie des références de méditation guidée anglophone. Elles fonctionnent sur le même principe que Petit Bambou et Zenfie.

<https://www.headspace.com/>

<https://www.calm.com/>

## *Visualisation*

### **Site web - Online Voice Recorder**

Cet outil, en français, vous permettra d'enregistrer et de télécharger facilement vos scénarios de visualisation.

[www.online-voice-recorder.com/fr](http://www.online-voice-recorder.com/fr),

## *Exercice*

La liste complète des ressources peut-être trouvée dans le bonus « Ressources & Apps pour votre activité physique »

### **Apps - Runtastic ou Runkeeper**

Ces deux applications vous permettront d'analyser vos courses à pied : distance parcourue, vitesse moyenne, parcours. Vous garderez ainsi un trace de vos performances et pourrez mesurer vos progrès.

<https://www.runtastic.com/>

<https://runkeeper.com/>

### **App - Yoga.com**

L'application [yoga.com](https://yoga.com/) propose différents programmes de yoga et jusqu'à 300 postures en vidéo pour vous guider.

<https://yoga.com/>

### **App - 7-Minute Workout**

L'application 7-Minute Workout vous propose de faire travailler l'ensemble de votre corps en seulement 7 minutes d'exercices.

### **App - Sworkit**

L'application Sworkit vous propose des programmes et des d'exercices physiques ne nécessitant aucun matériel. Parfait pour ceux qui veulent faire de l'exercice sans bouger de chez eux et sans investissement en matériel.

### **Programmes de yoga - Pranashama (en anglais uniquement)**

Pranashama est le site recommandé par Hal Elrod pour débuter une pratique du yoga. Sur le site vous trouverez des programmes payants en anglais, mais vous pouvez également visiter la chaîne Youtube de Dashama pour trouver des vidéos gratuites qui vous permettront de commencer en douceur.

[www.pranashama.com](http://www.pranashama.com)

## Lecture

### Site web & app - Les conférences TED et TEDx

Les conférences TED sont de vrais bijoux. Elles couvrent des sujets divers et sont disponibles sur le site et l'application TED. Si le site est en anglais, vous pouvez activer des sous-titres français sur la plupart d'entre elles.

[www.ted.com](http://www.ted.com)

### Site web et app - Audible

Audible, la plateforme d'Amazon, vous permet d'acheter des livres audio à l'unité, ou de vous abonner pour accéder à un large catalogue de livres audio.

[www.audible.fr](http://www.audible.fr)

<http://www.audible.fr/mt/applis/>

### Site web - Audiolib

La maison d'édition de livres audio Audiolib rassemble sur son site une grande quantité de titres disponibles au format audio et vous renvoie vers les sites sur lesquels vous pouvez les acheter.

<http://www.audiolib.fr/>

### Apps - Podcast (sur l'App Store) et Podcast Addict (sur Google Play)

Ces deux applications vous permettront de découvrir et d'écouter des podcasts en toutes circonstances. Les podcasts peuvent être un excellent complément à la lecture.

L'application « Podcast » est automatiquement installée sur tous les iPhones et iPads.

<http://podcastaddict.fr/>

## Ecriture

### App - Day One (en anglais, mais ce n'est pas gênant pour l'utilisation)

L'application Day One vous permet de tenir votre journal dans une interface élégante et d'ajouter une photo pour illustrer chacune de vos journées.

<http://dayoneapp.com/>

### App - Journey (en anglais uniquement)

L'application Journey fonctionne sur le même principe que Day One, avec quelques options supplémentaires, comme le fait de pouvoir partager vos entrées sur les réseaux sociaux si vous le souhaitez.

<http://2appstudio.com/journey/>

### App - Grid Diary

L'application Grid Diary vous permet de créer votre propre structure de journal, en choisissant une série de questions à vous poser chaque jour, parmi une large sélection qu'ils proposent (sur votre santé, votre vie, votre famille, votre travail, votre productivité, vos relations, vos finances, ...).

<http://griddiaryapp.com/en/>

### Journal et app - Five-Minute Journal (en anglais uniquement)

Le Five-Minute Journal vous aide à démarrer chaque journée sur une note positive, avec une citation et une série de questions. Il est disponible sous forme d'un journal physique, à commander sur le site internet de la marque, ou d'une application.

[www.fiveminutejournal.com](http://www.fiveminutejournal.com)

### **Journal - The Winner Journal** (en anglais uniquement)

Le format de journal recommandé par Hal Elrod, à commander depuis le site internet du produit.

<http://thewinnersjournal.com/>

## *Habitudes*

### **App - Way of Life**

Way of Life vous aide à prendre de bonnes habitudes grâce à son système de suivi. Listez toutes vos habitudes et chaque jour, cochez la case de celles que vous avez réalisées.

<http://wayoflifeapp.com/>

### **App - coach.me** (en anglais uniquement)

[coach.me](http://coach.me) vous aide à prendre de bonnes habitudes en suivant le même principe que Way of Life, avec un aspect communautaire en plus. Vous pouvez y retrouver vos amis, recevoir des encouragements, commentez les actions de votre communauté, ...

<https://www.coach.me/>