

# Het *Miracle Morning*-Voorbeelddagboek

---

*Eerste editie*



**'Het enige waar ik spijt van heb is dat het zo lang  
heeft geduurd voor ik een dagboek bij ging houden.'**

**Hal Elrod**

# Inhoud

---

Dit *Miracle Morning*-dagboek is van.....2

Mijn Belofte.....2

1. Een speciale uitnodiging: word lid van de *Miracle Morning*-community.....4
2. Introductie: Hoe je dit dagboek kunt gebruiken.....5
3. De Life S.A.V.E.R.S. – zes oefeningen die je gegarandeerd zullen redden van een leven vol onvervuld potentieel..... 5
4. De *Miracle Morning* van 6 minuten (omdat we het allemaal wel eens druk hebben).....5
5. Begin van het dagboek: week 1 van de 52.....7
6. Jaaroverzicht: Lessen+ nieuwe voornemens = beste jaar ooit.....11

Dit *Miracle Morning*- dagboek is van:

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Website/Blog \_\_\_\_\_

Facebook \_\_\_\_\_

Twitter \_\_\_\_\_

**Mijn belofte:**

Ik, \_\_\_\_\_ belof dat ik elke dag in mijn dagboek zal schrijven omdat ik weet dat ik daardoor meer inzicht en zelfbewustzijn zal krijgen en me beter kan toeleggen op het verwerken van de dromen, doelen en wonderen die ik in mijn leven wens. Als ik een keer een dag mis (omdat ik niet altijd perfect ben en het leven soms onverwachte wendingen neemt), belof ik dat ik de volgende dag weer verder ga. Dan denk ik terug aan die dag en schrijf ik toch nog in mijn dagboek wat de belangrijke gebeurtenissen en lessen waren en voor welke dingen ik dankbaar mag zijn. Ik geloof dat ik het net zo waard ben, er net zo veel recht op heb en net zo goed in staat ben als ieder ander om een buitengewone gezondheid, rijkdom, liefde en uitzonderlijk succes op te bouwen en in stand te houden, en vanaf dit moment zal ik in overeenstemming met die waarheid leven.

Handtekening: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

# Een speciale uitnodiging

---

## De Miracle Morning-community

Fans en lezers van *Miracle Morning* vormen een bijzondere gemeenschap van gelijkgestemde mensen die elke dag *expres* vroeg opstaan, toegewijd aan het vervullen van het ongelimiteerde potentieel dat ieder van ons in zich draagt. Als schepper van de *Miracle Morning* vond ik dat het mijn verantwoordelijkheid was om een online plek te maken waar lezers en fans terecht konden om contact te leggen, aangemoedigd te worden, de beste ideeën uit te wisselen, elkaar te steunen, het boek te bespreken, video's te posten, een verantwoordingspartner te vinden en zelfs om smoothierecepten en sportroutines uit te wisselen.

Ga naar <[www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com)> en word lid van de *Miracle Morning*-community van geïnspireerde 'Miracle makers'. Daar kun je contact leggen met gelijkgestemde zielen die de *Miracle Morning* ook beoefenen – velen al jarenlang – voor wat extra ondersteuning tijdens je reis.

Ik ben de moderator van de community en kom regelmatig kijken. Ik zie ernaar uit om jullie daar te ontmoeten!

Op social media kun je me volgen op @Hal Elrod op Twitter en Facebook.com/YoPalHal op Facebook. Voel je vrij om me een bericht te sturen, een comment achter te laten of een vraag te stellen. Ik doe mijn best om alle vragen te beantwoorden, dus neem snel contact op!

In oprechte dankbaarheid,

Hal

# Introductie

---

## Hoe je het *Miracle Morning*-dagboek kunt gebruiken

Welkom! Ik feliciteer je met het feit dat je vanaf nu elke dag tijd vrij gaat maken om de reis die je leven is in dit dagboek te documenteren. Hier volgt een kort overzicht van de manier waarop je je *Miracle Morning*-dagboek kunt gebruiken om er maximaal profijt van te hebben.

Het dagboek heeft een dagelijks, wekelijks én jaarlijks deel en is gedateerd zodat je niet de neiging krijgt om eens een dagje over te slaan. Aan het eind van de week, na de eerste zes maanden en aan het eind van het jaar is ook ruimte vrijgemaakt om je vooruitgang te beoordelen en zo te profiteren van wat je geleerd en bereikt hebt.

- **Dagelijks:** Verhoog je zelfbewustzijn... elke dag  
Begin met elke dag in je dagboek te schrijven en voor je het weet is het een gewoonte geworden die je leven met heel weinig inspanning enorm veel meerwaarde geeft. Deze manier van dagboekschrijven programmeert zowel je onderbewuste als je bewuste geest, zodat je hoge succesniveaus kunt bereiken, en zorgt voor een groeiend inzicht in jezelf.
- **Wekelijks:** bekijk, leer en verbeter... elke week  
Er is elke week ruimte om terug te kijken, na te denken over je week, nog eens door te lezen wat je geschreven hebt en te zien wat je hebt bereikt en wat er niet goed is gegaan. Je leert van allebei en zal er een beter mens van worden als je bereid bent om eerlijk naar beide aspecten van jezelf en je leven te kijken.
- **De Life S.A.V.E.R.S.** – hou je vooruitgang elke dag bij  
Als je *Miracle Morning* hebt gelezen, weet je welke enorme voordelen de Life S.A.V.E.R.S. hebben voor een snellere persoonlijke ontwikkeling.

De laatste 'S' in Life S.A.V.E.R.S. staat voor schrijven (en voor mij is de fijnste manier van schrijven dagboekschrijven). In die paragraaf geef ik ook extra tips om alles uit het dagboek te halen wat erin zit.

- **De *Miracle Morning* in 6 minuten**  
Als je het druk hebt – te druk om de dingen te doen waarvan je weet dat ze goed voor je zijn –, dan moet je echt de paragraaf lezen die ik ook in dit dagboek heb opgenomen: *De Miracle Morning in 6 minuten*. Dan kun je zien hoe je alle Life S.A.V.E.R.S. kunt doen in maar zes minuten terwijl je er toch alle voordelen van plukt.

### **Nog wat laatste opmerkingen**

Als je een nieuwe gewoonte aanleert of een verandering doorvoert, voelt dat vaak wat ongemakkelijk. Weet dat het heel normaal is als je ertegen opziet om aan een dagboek te beginnen. Sterker nog, je bent misschien wel *niet* normaal als je je geen zorgen maakt! (En dat bedoel ik goed, natuurlijk.)

Je hebt vast zelf al ervaren dat de eerste stap altijd de moeilijkste is, en dat elke stap daarna makkelijker wordt. Zet die eerste stap NU. Begin met het lezen van de *Life S.A.V.E.R.S.* en ontdek de *Zes oefeningen die er gegarandeerd voor zullen zorgen dat je leeft naar je volle vermogen*. Of ga meteen naar de dag van vandaag en begin te schrijven. (Of doe het allebei.)

Hoe dan ook sta je op het punt jezelf een waar geschenk te geven: dagboekschrijven, een gewoonte die je leven zal transformeren!

**Maand 1 (Week 1 van 52)**

**Belangrijkste doelen en voornemens** – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

---

---

---

---

---

**De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.**

Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo

**Maandag [\_\_\_\_\_]** Ik ben er klaar voor en beloof dat ik dit mijn beste jaar ooit ga maken

---

---

---

---

---

---

**Dinsdag [\_\_\_\_\_]** Ik hou van het leven dat ik heb terwijl ik het leven van mijn dromen opbouw

---

---

---

---

---

---



**Woensdag [\_\_\_\_\_]** Ik maak elke ochtend tijd voor de *Miracle Morning* zodat ik de persoon kan worden die ik moet zijn om het leven op te bouwen dat ik echt wens en verdien

---

---

---

---

---

---

**Donderdag [\_\_\_\_\_]** Ik ben dankbaar voor wat ik heb, ik accepteer wat ik niet heb en creëer zelf alles wat ik wil

---

---

---

---

---

---

**Vrijdag [\_\_\_\_\_]** Iedereen heeft iets te bieden, dus ik kan van iedereen iets leren

---

---

---

---

---

---

**Zaterdag [\_\_\_\_\_]** Ik geef de behoefte om perfect te zijn op voor de kans om authentiek te zijn

---

---

---

---

---

---

**Zondag [\_\_\_\_\_]** Ik leer van mijn fouten en word elke week een stukje beter

---

---

---

---

---

---

**Weekoverzicht** – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

---

---

---

---

---

---

**Maand 1 (Week 2 van 52)**

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

---

---

---

---

---

---

**De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.**

Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo

**Maandag [\_\_\_\_\_]** Ik ben precies waar ik moet zijn om te leren wat ik moet leren zodat ik de persoon kan worden die het leven kan creëren dat ik wens

---

---

---

---

---

---

**Dinsdag [\_\_\_\_\_]** Als je je zorgen maakt, gebruik je je voorstellingsvermogen verkeerd. Stel je juist iets geweldigs voor

---

---

---

---

---

---

**Woensdag [\_\_\_\_\_]** Ik kan alles bereiken, als ik me er maar volledig voor inzet

---

---

---

---

---

---

**Donderdag [\_\_\_\_\_]** Ik streef ernaar om elke dag de beste dag van mijn leven te maken, gewoon omdat er geen goede reden is om dat niet te doen

---

---

---

---

---

---

**Vrijdag [\_\_\_\_\_]** Hoe de week ook begonnen is, ik ga hem sterk afmaken

---

---

---

---

---

---

**Zaterdag [\_\_\_\_\_]** Weekends zijn een geschenk waar ik dankbaar voor ben

---

---

---

---

---

---

---

**Zondag [\_\_\_\_\_]** Ik neem me voor om volgende week nog beter te maken dan afgelopen week

---

---

---

---

---

---

---

**Weekoverzicht** – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

---

---

---

---

---

---

---

**Maand 1 (Week 3 van 52)**

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

---

---

---

---

---

---

---

**De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.**

Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo

**Maandag [\_\_\_\_\_]** Ik hou van mijn leven, want het is het enige leven dat ik heb

---

---

---

---

---

---

**Dinsdag [\_\_\_\_\_]** Ik accepteer alles wat ik niet kan veranderen en heb er vrede mee

---

---

---

---

---

---

**Woensdag [\_\_\_\_\_]** Ik verander alles wat ik kan veranderen

---

---

---

---

---

---

**Donderdag [\_\_\_\_\_]** Ik neem geen genoegen met middelmatigheid, al doen anderen dat wel

---

---

---

---

---

---

---

**Vrijdag [\_\_\_\_\_]** Ik heb net zo veel recht op succes als een ander en ik kan het ook behalen

---

---

---

---

---

---

---

**Zaterdag [\_\_\_\_\_]** Ik ben voorbestemd voor geweldige dingen – precies zo geweldig als ik zelf verkies

---

---

---

---

---

---

---

**Zondag [\_\_\_\_\_]** Mijn uitdagingen geven me de mogelijkheid om te leren en te groeien

---

---

---

---

---

---

---

**Weekoverzicht** – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

---

---

---

---

---

---

---

## Maand 1 (Week 4 van 52)

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

---

---

---

---

---

---

### De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.

Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Za	<input type="checkbox"/> Zo

**Maandag [\_\_\_\_\_]** Ik weet dat VANDAAG de belangrijkste dag van mijn leven is, want mijn toekomst wordt bepaald door wat ik vandaag doe en wie ik vandaag word

---

---

---

---

---

---

**Dinsdag [\_\_\_\_\_]** Ik waardeer elk moment en geniet ervan

---

---

---

---

---

---

**Woensdag [\_\_\_\_\_]** Ik sta elke dag welbewust op om mijn leven op te bouwen

---

---

---

---

---

---

**Donderdag [\_\_\_\_\_]** Waar ik nu ben is het gevolg van wie ik *was*, maar waar ik naartoe ga hangt helemaal af van wie ik verkies te zijn

---

---

---

---

---

---

**Vrijdag [\_\_\_\_\_]** Ik hou onvoorwaardelijk van mezelf en van anderen

---

---

---

---

---

---

**Zaterdag [\_\_\_\_\_]** Alles heeft een reden, maar het is mijn verantwoordelijkheid om de krachtigste redenen te kiezen voor de gebeurtenissen en uitdagingen in mijn leven

---

---

---

---

---

---

**Zondag [\_\_\_\_\_]** Ik heb het vermogen om alles in mijn leven te veranderen en te creëren.

---

---

---

---

---

---



---

**Weekoverzicht [\_\_\_\_\_]** Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

---

---

---

---

---

---

---

# Miracle Morning-dagboek

---

## *Jaaroverzicht*

Er ligt weer een wonderbaarlijk jaar achter ons! Dit is het ideale moment om je dagboek te bekijken en je jaar aan de hand van vier eenvoudige maar krachtige vragen te evalueren. Deze krachtige methode (die je al tijdens het halfjaaroverzicht hebt ervaren) geeft je de kans om nog meer te profiteren van het afgelopen jaar. Je krijgt er meer zelfinzicht van, zodat je dingen kunt aanpassen en verbeteren om er zeker van te zijn dat je je leven het komende jaar op elk vlak naar een hoger plan zult tillen.

Deze oefening is zo belangrijk dat ik je aanraad om er een paar uur voor vrij te maken, terug te bladeren naar de allereerste dagboekantekening en je hele jaar te herleven terwijl je doorleest naar deze pagina om de vier 'Beste jaar ooit'-vragen te beantwoorden. Ga je gang, begin maar meteen. En als dit niet het goede moment is, plan hier dan zo snel mogelijk tijd voor in.

*De vier 'Beste jaar ooit'-vragen die ervoor zullen zorgen dat volgend jaar het **BESTE** jaar van je leven wordt!*

---

### **4 vragen die je leven in het komende jaar naar een hoger plan zullen tillen:**

Vergeet niet HOE waardevol deze vier vragen zijn: de eerste keer dat ik deze oefening deed, hadden mijn antwoorden zo'n shokeffect dat ik er een weekend lang over na moest denken. (Noot: Je kunt deze vragen in 10 minuten of in 10 uur beantwoorden, dus voel je niet verplicht om er net als ik het hele weekend over te doen.)

Dit zijn je vier 'Beste jaar ooit'-vragen, gevolgd door een paar duidelijk omschreven acties die je de komende dagen kunt nemen zodat je alles wat je van deze oefening hebt geleerd ook met je meeneemt:

1. Wat heb ik bereikt?
2. Wat waren mijn grootste teleurstellingen?
3. Welke waardevolle lessen kan ik van allebei leren?
4. Wat zijn mijn drie belangrijkste richtlijnen voor het komende jaar?

### **Vraag 1: Wat heb ik bereikt?**

Helaas vinden de meesten van ons het makkelijker om bij mislukkingen en teleurstellingen stil te staan en besteden we daar meer tijd en energie aan dan aan de erkenning van onze successen en prestaties. Maar we maken allemaal *allebei* mee, en het is ontmoedigend en

slecht voor ons zelfvertrouwen als we alleen stil blijven staan bij onze mislukkingen en wat we ‘niet voor elkaar hebben gekregen’.

Alleen door onze prestaties te erkennen kunnen we ons zelfbeeld verbeteren, ons zelfvertrouwen vergroten en onszelf de kracht geven om in de toekomst nog meer te bereiken.

De eerste keer dat ik deze vragen beantwoordde (na een halfjaar) en zoveel prestaties opschreef als ik maar kon bedenken (grote en kleine), kwam ik op 42 en dat veranderde meteen mijn kijk op de eerste helft van het jaar. Ik besepte dat ik niet zo ver achter liep als ik mezelf steeds verteld had. Ik gaf mezelf toestemming om me *goed te voelen* over alles wat ik bereikt had. Ik deed zelfs mijn ogen dicht, glimlachte en zei keer op keer tegen mezelf: ‘Je doet het supergoed dit jaar, Hal... Je doet het supergoed dit jaar, Hal!’ Dat klinkt misschien gek, maar het voelde zo goed om mezelf gewoon eens een keertje erkenning te geven voor alles wat ik bereikt had! Probeer het maar eens; ik denk dat je aangenaam verrast zult zijn door het resultaat.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vraag 2: Wat waren mijn grootste teleurstellingen?**

Al is het niet nodig en ook niet erg gezond om jezelf heel druk te maken over alles wat er mis gaat, het is wel belangrijk en ook proactief om je teleurstellingen te erkennen, zodat je van ze kunt leren en ze dan los kunt laten. Hoe hebben we onszelf en anderen afgelopen jaar teleurgesteld? Welke doelen hebben we niet bereikt? Welke slechte gewoonten hebben we volgehouden?

Teleurstellingen horen bij het leven, en we hebben ze allemaal. Zolang we van onze fouten leren, kunnen ze ons helpen te groeien en onszelf te verbeteren zodat we ze in de toekomst niet meer maken. Als je naar dit eerste halfjaar kijkt, wat waren dan je grootste teleurstellingen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vraag 3: Welke waardevolle lessen kan ik van allebei leren?**

Een bepaalde les blijft me steeds de kracht geven om mijn leven op alle vlakken beter te maken: *'Leer iets van alles'*. De lessen die we van onze 'prestaties' kunnen leren hebben vooral betrekking op wat ons precies motiveerde, inspireerde of toestond om die prestaties te leveren. Van onze teleurstellingen kunnen we leren welke gedachten, welk gedrag, welke daden en emoties aan de basis van die teleurstellingen lagen. Meestal leren we de meest ingrijpende lessen van onze grootste teleurstellingen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vraag 4: Wat zijn mijn drie belangrijkste richtlijnen voor succes in het komende half jaar?**

Als je je prestaties eenmaal erkend hebt, je teleurstellingen onder ogen hebt gezien en van allebei de belangrijkste, transformerende LESSEN hebt geleerd, kun je het beste de drie belangrijkste richtlijnen kiezen die je het komende jaar op de rit moeten houden. Je kunt gewoon je drie belangrijkste lessen kopiëren en opplakken en die ergens ophangen waar je ze elke dag ziet zodat je gericht blijft op die dingen die bij de verbetering van je leven het komende jaar (en daarna) de grootste invloed zullen hebben.

Hier zijn de drie belangrijkste richtlijnen voor succes die ik had bedacht:

1. Richt je op één project tegelijk en maak dat af voor je aan het volgende begint.
2. Delegeer alle taken die niet bij je natuurlijke gaven en unieke kwaliteiten passen.
3. Maak alles wat je doet LEUK en doe het met onvoorwaardelijke LIEFDE en werkelijke DANKBAARHEID.

Wat zijn jouw drie belangrijkste richtlijnen voor het komende half jaar?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

**Afsluitende opmerking:** Gefeliciteerd! Je hebt het eerste jaar van je *Miracle Morning*-dagboek nu voltooid. Ik wens je uitzonderlijk veel geluk, gezondheid en succes in alles wat je doet.

### Quotes van mensen die door *Miracle Morning* geïnspireerd raakten

‘*Miracle Morning* is letterlijk het ENIGE wat onmiddellijk grote veranderingen teweegbrengt, op alle vlakken van je leven. Als je echt een beter leven wilt, moet je dit boek onmiddellijk lezen.’

– Rudy Ruetiger, de football-speler van Notre Dame waarop de Hollywoodfilm *Rudy* geïnspireerd is.

‘Af en toe kom je een boek tegen waardoor je anders naar het leven gaat kijken. Maar je ontdekt maar heel zelden een boek waardoor je anders gaat *leven*. *Miracle Morning* doet het allebei, en sneller dan je ooit voor mogelijk had gehouden. Hal Elrods laatste boek is een echte aanrader.’

– Tim Sanders, bestsellerauteur van *The Likeability Factor*

‘Eerst dacht ik dat Hal gek was geworden – waarom zou iemand in vredesnaam *regelmatig* zo vroeg opstaan? Ik was sceptisch... tot ik het zelf probeerde. Toen ik Hal’s methoden toepaste merkte ik meteen verschil in mijn persoonlijke en werkende leven. *Miracle Morning* laat zien hoe je de controle over je eigen leven kunt nemen, ongeacht je verleden. Ik raad het ten zeerste aan.’

– Josh SHIPP, tv-presentator, auteur en deskundige op het gebied van pubergedrag

'Als je *Miracle Morning* leest, geef je jezelf een cadeau: je kunt nu elke dag zien wat je volledige potentieel is. Hou ermee op het leven dat je echt wilt en ook verdient op de lange termijn te schuiven. Lees dit boek en ontdek hoe je dat aanpakt.'

– Dr. Ivan Misner, bestsellerauteur en mede-oprichter van BNI®

'Ik hou van Hal Elrod. Hij is een sterke leraar, een integere man met een diep inzicht. Door zijn eerste boek, *Taking Life Head On!*, ben ik heel anders naar mijn leven gaan kijken en ik heb geduldig op zijn volgende boek gewacht. Ik kan alleen maar zeggen dat *Miracle Morning* het wachten meer dan waard was. Hal geeft ons het grondplan waarmee we het succes, het geluk en de voorspoed kunnen creëren die ons misschien ontgaan waren, en hij maakt het zo eenvoudig dat iedereen zijn leven om kan draaien – wat de omstandigheden ook mogen zijn.'

– Debra Poneman, mede-auteur van *Chicken Soup for the American Idol Soul* en oprichter van Yes to Success, Inc.



**Meer GRATIS documenten, aanbevelingen en manieren om het door te geven:**

1. Word lid van de *Miracle Morning*-community op [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com)
2. Maak gebruik van al het GRATIS materiaal op [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
3. Deel het extra *Miracle Morning*-materiaal GRATIS met anderen via [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
4. Als je het nog niet hebt, koop het boek dan in de boekhandel of op [internet](#).