

**HAL ELROD PRESENTS...**



**THE MIRACLE MORNING™  
30-DAY LIFE TRANSFORMATION  
C H A L L E N G E**

Hal Elrod presenta...

*La sfida da 30 giorni che cambia la vita  
con *The Miracle Morning™**

**Kit di istruzioni  
rapide**

**Vi bastano 30 giorni per diventare  
la persona che dovete essere  
per creare la vita  
che meritate**

## Lettera di benvenuto da parte di Hal Elrod

**Benvenuti** alla *la sfida da 30 giorni che cambia la vita con The Miracle Morning™*, e congratulazioni per aver dimostrato il coraggio necessario a muovere questo primo passo significativo verso la creazione della vita "da 10 e lode" che davvero desiderate (e meritate). Il primo passo per avvicinarsi al livello di successo personale e professionale successivo è solitamente il più difficile da compiere, ma è quasi sempre il più importante. Ecco perché vi rendo onore.



Intraprendendo con determinazione *la sfida da 30 giorni che cambia la vita* getterete le fondamenta del successo in ogni area della vostra esistenza, per il resto della vita. Svegliandovi ogni mattino e dedicandovi al *Miracle Morning™* inizierete ogni nuovo giorno con un grado straordinario di **disciplina** (l'abilità cruciale di tenere fede agli impegni presi), **lucidità** (il potere generato dal dirigere l'attenzione su ciò che è davvero importante) e **sviluppo personale** (probabilmente il singolo fattore più importante a determinare il successo). Pertanto, nei prossimi 30 giorni, vi accorgete senza dubbio di *stare velocemente diventando la persona* che dovete essere per creare gli straordinari livelli di successo personale, professionale e finanziario che desiderate davvero.

Inoltre, il *Miracle Morning™* passerà dall'essere una semplice idea che vi piacerebbe "provare" (con una buona dose di eccitazione e, forse, un pizzico di nervosismo) a un'abitudine che vi accompagnerà per tutta la vita, permettendovi di evolvervi nella persona che dovete essere per creare la vita che avete sempre desiderato. Inizierete a realizzare il vostro potenziale e osserverete risultati reali che andranno oltre le vostre più rosee aspettative.

Oltre a sviluppare abitudini salubri, svilupperete anche l'**atteggiamento** che vi serve per cambiare in meglio la vostra vita, sia interiormente che esteriormente. Praticando i *Life S.A.V.E.R.S.™* ogni giorno, sperimenterete i benefici fisici, intellettuali, emotivi e spirituali derivanti dal **Silenzio**, dalle **Affermazioni**, dalla **Visualizzazione**, dall'**Esercizio**, dalla **Ricerca** e dalla **Scrittura**. Vi sentirete immediatamente meno stressati, più concentrati, più equilibrati, più felici e molto più entusiasti della vostra vita. Genererete più energia, lucidità e motivazione e riuscirete ad avvicinarvi ai vostri sogni e obiettivi più allettanti (soprattutto quelli che avete messo da parte da troppo tempo).

Ricordate, la vostra situazione di vita migliorerà dopo (e soltanto *dopo*) che vi sarete evoluti nella persona che dovete essere per migliorarla. È proprio questo che i prossimi 30 giorni della vostra vita potrebbero rappresentare: un nuovo inizio, nonché una nuova versione di voi stessi.

Se siete esitanti, o se vi preoccupate di non essere in grado di seguire la mia strategia per 30 giorni, rilassatevi: è assolutamente normale che vi sentiate così. Questa considerazione è particolarmente valida se lo svegliarvi presto di mattino è una cosa che avete trovato difficile fare già in passato. Ricordate, soffriamo tutti della *sindrome dello specchio retrovisore*. Perciò, il fatto che siate un pochino esitanti o nervosi è non solo prevedibile, ma anche un segno che siete pronti a impegnarvi (altrimenti non sareste nervosi).

Sono personalmente molto eccitato per voi, perché *so* chi potete diventare e quanto potete crescere in soli 30 giorni. Nel prossimo mese inizierete ad aprirvi al campo delle possibilità *reali*: uscirete dalla vostra zona di comfort e resterete piacevolmente sorpresi nello scoprire cosa succede quando lo fate. Siete capaci e meritevoli di ottenere **QUALSIASI COSA** vogliate dalla vita, ma dipende da voi. Ora è il **VOSTRO** momento di iniziare a realizzare appieno il vostro potenziale.

Il vostro amico (e coach) nella creazione di una vita miracolosa...

*"Yo Pal" Hal Elrod*

P.S. Prima di passare alla pagina successiva, vi consiglio di scaricare e stampare l'esempio del diario di *The Miracle Morning™* all'indirizzo [TMMBook.com](http://TMMBook.com) (per utilizzarlo durante *la sfida da 30 giorni che cambia la vita*) e di unirvi alla community di *The Miracle Morning™* visitando [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com).

– Passo #1 –  
Domande per fare chiarezza

«Dove sei ora è il risultato di dove sei stato, ma dove vai dipende interamente da chi scegli di essere.»

[Acquisire chiarezza: usare domande mirate per predisporre il giusto stato mentale] Ricordate: stiamo parlando di "cambiare la vita" (in 30 giorni), e, come qualsiasi cosa importante, anche sfruttare al massimo *la sfida da 30 giorni che cambia la vita con The Miracle Morning™* richiede da parte vostra un po' di preparazione. È importante che dedichiate intenzionalmente del tempo (circa 30-60 minuti) a completare i seguenti esercizi, il primo dei quali consiste nel rispondere attentamente a queste 5 domande per fare chiarezza. Più cura riserverete a questa fase del processo, maggiore sarà il valore che potrete trarre dai passi successivi.

**D1:** Per quali aspetti della vita potreste essere (più) grati? In quali potreste essere (più) presenti?

La felicità e il benessere emotivo sono direttamente collegati, in ogni momento, alla quantità di gratitudine che proviamo e che permettiamo a noi stessi di sperimentare. Pensatela in questo modo: ognuno di noi ha a disposizione due pagine (metaforiche) che può rileggere quando lo desidera. Una pagina contiene l'elenco di tutto ciò che ci fa stare "male", mentre sull'altra compare la lista di tutto ciò che ci fa stare "bene" e per cui ci sentiamo GRATI. La gente triste difende spesso la propria negatività e le proprie lamentele con frasi del tipo, «*Non sono negativo, sono soltanto realistico*». Davvero? Per quale motivo una persona che *sceglie* di investire il proprio tempo a concentrarsi solo sull'elenco delle cose "brutte", crogiolandosi nella tristezza e lamentandosi con gli altri, dovrebbe essere più realistica di gente che, come me e voi, decide di dedicare la maggior parte del proprio tempo (parlo del 95-99%) a concentrarsi sulla propria lista delle cose "belle", sentendosi grata e raccontando agli altri quanto la vita sia *bella, fantastica e meravigliosa*? Non c'è ragione. Entrambi i comportamenti sono realistici, ma quello che scegliete di adottare (per la maggior parte del tempo) determina la qualità interiore della vostra vita. Più spesso (e più *profondamente*) permettete a voi stessi di *sentirvi* genuinamente grati per ogni aspetto della vostra vita (persino per le sfide che vi si presentano e per le lezioni che potete trarne), più felici, in salute ed energici sarete! Per questo motivo vi invito a prendervi qualche minuto per elencare (e *percepire*) alcune delle cose per le quali dovete essere grati...

---

---

---

---

---

---

---

---

**D2:** Cosa volete iniziare a migliorare/trasformare nei prossimi 30 giorni?

Se domani vi poteste svegliare e scoprire che, miracolosamente, uno qualsiasi degli aspetti della vostra vita si è trasformato, *cosa cambiereste? Vorreste essere più felici? Più in salute? Vorreste ritornare in forma? Desiderereste avere più energia? O essere meno stressati? Vorreste più soldi? Quale tra i vostri problemi risolvereste? Quali obiettivi o sogni vorreste realizzare?* La notizia fantastica è che *potete* iniziare a modificare ogni aspetto della vostra vita, quindi siate specifici...

---

---

---

---

---

---

---

---

**CQ3:** Quali paure vi trattengono dal raggiungere la vostra vita "da 10 e lode"?

Spesso sono le nostre paure più profonde (che si nascondono sotto la superficie e alle quali solitamente non diamo abbastanza peso) a trattenerci dal raggiungere il *livello successivo* per ottenere quello che vogliamo nella nostra vita privata o professionale. Anche se la maggior parte delle persone preferisce NON concentrarsi sui propri timori (perché normalmente non è divertente ponderare o riconoscere le cose che ci spaventano), farlo è assolutamente necessario se si desidera superarli. Forse vi è capitato di ascoltare il detto, «*Non c'è niente di cui aver paura se non della paura stessa*». Oppure, «*Affronta la paura e la farai scomparire*». Sono entrambi veri. La paura si dissolve mentre compiamo proprio ciò che ci spaventa, perché spesso ciò di cui abbiamo timore è proprio l'*ignoto* o il *peggior scenario possibile* (che non si verifica praticamente *mai*) e non qualcosa di tangibile. Quindi, siate vulnerabili: potete farlo, nessuno vi guarda. Siate onesti con voi stessi (possibilmente più onesti di quanto non siate mai stati) circa le vostre paure, le vostre insicurezze e/o i dubbi che vi trattengono dall'ottenere tutto ciò che avete sempre desiderato nella vita...

---

---

---

---

---

---

---

---

**CQ4:** Quali convinzioni dovete adottare per essere in grado di creare la vostra vita "da 10 e lode"?

La *convinzione* è la forza più potente e creativa di tutto l'universo, e ogni essere umano la possiede. Ogni aspetto delle nostre vite (positivo o negativo, sia interiormente che esteriormente) nasce dalle nostre convinzioni. Se credete fermamente di essere in grado di raggiungere il successo in una sfida, riuscirete sicuramente a perseverare *finché* non ce la farete. D'altra parte, se non credete *davvero* che il successo sia un vostro diritto, vi arrenderete appena salterà fuori il primo ostacolo. Se credete di meritare amore, è inevitabile che lo attrarrete. Se non lo credete, non lo attrarrete. Se pensate che le persone siano generalmente buone, allora troverete del buono in ogni individuo. Se credete che le persone vogliano soltanto sopraffarvi, molto probabilmente sarà così. È fondamentale che rinforziate consciamente e attivamente le convinzioni che vi sosterranno mentre perseguite i vostri sogni e desideri. Napoleon Hill, autore del classico dell'autoaiuto *Pensa e arricchisci te stesso*, ha affermato: «*Tutto ciò che la mente concepisce e in cui CREDE, lo può ottenere*». È proprio così. Quindi, quali convinzioni dovete rafforzare su base quotidiana per ricordare a voi stessi di essere tanto meritevoli e capaci di creare la vita che davvero volete quanto qualsiasi altro essere umano?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CQ5:** Perché "DOVETE" iniziare a trasformare la vostra vita *proprio adesso*?

È una domanda che rivolgo a ogni potenziale cliente privato con il quale prendo in considerazione di iniziare a lavorare. Di solito dico loro, «È importante che tu convinca me e *te stesso* del PERCHÉ ti senti pronto a impegnarti a fare tutto quello che serve per creare ciò che *davvero* desideri nella vita, con un livello di dedizione che non hai mai dimostrato prima». E VOI, perché non siete più disposti ad accontentarvi con meno di quanto desiderate davvero e di cui siete realmente capaci? Perché il vostro momento è proprio ADESSO?

---

---

---

---

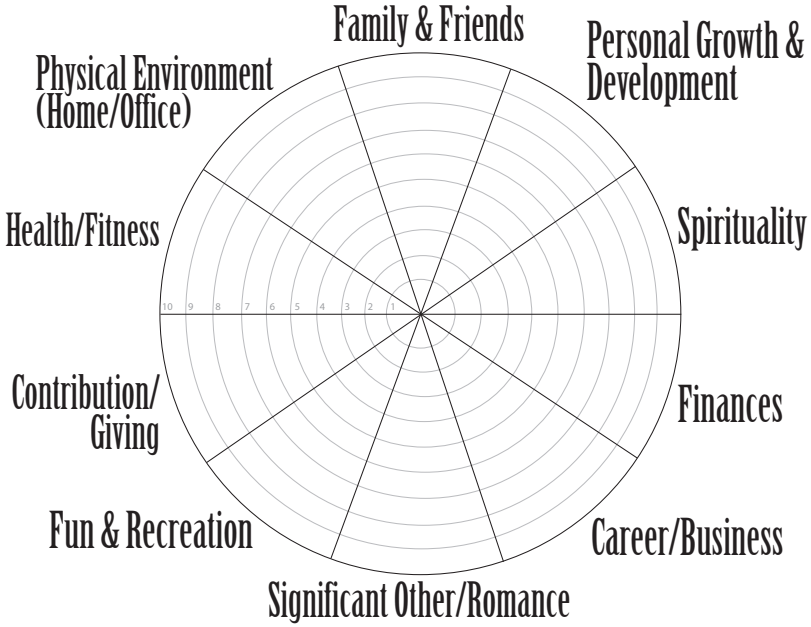
---

---

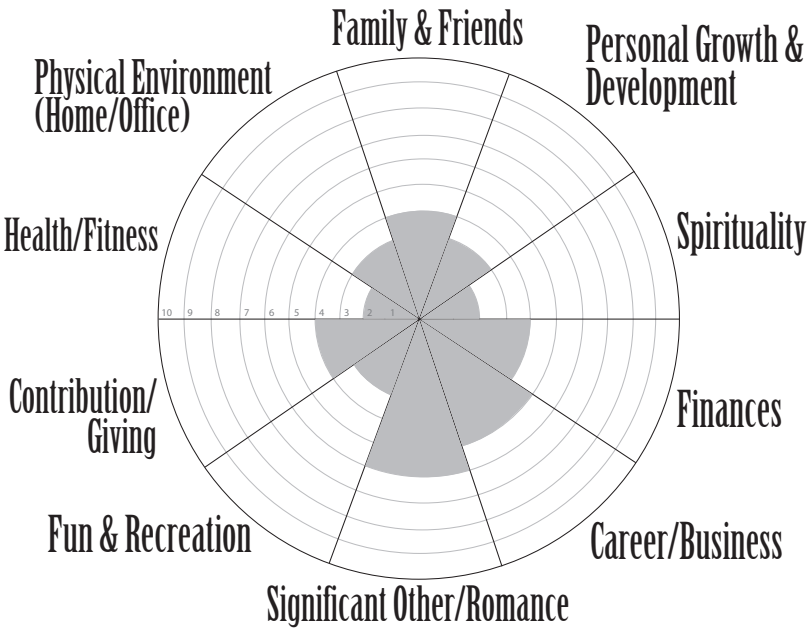
---

- Passo #2 -  
Valutazione sulla "Ruota della vita"

[Valutazione sulla "Ruota della vita": chiarire a voi stessi qual è il vostro livello attuale di successo e soddisfazione] Se dovessimo valutare il successo, la soddisfazione e la realizzazione in ogni area della vita su una scala da uno a dieci, vorremmo tutti raggiungere il "10 e lode". La creazione della vostra vita "da 10 e lode" inizia con la valutazione onesta di dove vi trovate in questo preciso momento della vita. Su una scala da 1 a 10 (che inizia con lo "0" in corrispondenza del centro), assegnate un valore ai vostri attuali livelli di successo e soddisfazione in ogni area e riempite lo spazio compreso tra lo "0" e tale valore (fate riferimento all'esempio più in basso). Una volta completato l'esercizio dovrete avere un quadro generale piuttosto chiaro che vi permetterà di capire quali sono gli aspetti della vita in cui ve la state cavando bene e quali quelli su cui vi dovrete concentrare nei prossimi 30 giorni per realizzare la vostra vita "da 10 e lode".



Esempio di compilazione



[Traduzione termini ruota, in senso orario dall'alto: Famiglia & amici, Crescita & sviluppo personale, Spiritualità, Finanze, Carriera/affari, Vita romantica/di coppia, Divertimento & relax, Doni & offerte, Salute/forma fisica, Ambiente (casa/ufficio)]

— Passo #3 —  
La vostra visione "da 10 e lode"

**«Fa' ogni giorno un nuovo passo deciso in direzione dei tuoi sogni, rifiuta di fermarti e niente o nessuno ti impedirà di arrivare.»**

[La vostra visione "da 10 e lode": comprendere quali sono le vostre condizioni ideali in ogni area della vita] Ora che avete usato la "Ruota della vita" per valutare onestamente il vostro attuale livello di successo e soddisfazione in 10 aree chiave della vostra esistenza, il passo successivo per creare la vostra vita "da 10 e lode" consiste nel ponderare attentamente a cosa corrisponde quel "10 e lode" per voi. Usate gli spazi sottostanti per descrivere il vostro ideale di vita in modo da iniziare immediatamente a muovere dei passi in quella direzione durante *la sfida da 30 giorni che cambia la vita con The Miracle Morning™*. Ricordate: avete il potere di modificare o creare qualsiasi cosa nella vostra vita, un passo (e un giorno) alla volta.

**[Famiglia & amici]** Descrivete a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione al vostro rapporto con parenti e amici. Come potreste arricchire ulteriormente la loro vita? Come vorreste che vi trattassero, incoraggiassero e sostenessero? In che modo potreste essere amici, parenti, coniugi, fratelli e figli migliori?

---

---

---

---

---

**[Crescita & sviluppo personale]** Descrivete a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione alla vostra crescita personale. Quanti libri vorreste leggere? Per quanti giorni alla settimana vorreste dedicarvi al *Miracle Morning*? Vorreste farvi seguire da un mentore? Affidarvi a un coach motivazionale? Che tipo di seminari vorreste frequentare?

---

---

---

---

---

**[Salute/forma fisica]** Descrivete a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" riguardo a salute e forma fisica. Cosa mangereste? Quali alimenti evitereste? Quanto spesso vorreste esercitarvi? Come vi sentireste? Di quanta energia vorreste disporre?

---

---

---

---

---

**[Finanze]** Descrivete la vostra situazione finanziaria da "10 e lode". Quanti soldi vorreste guadagnare? Quanto vorreste risparmiare? Quanto vorreste donare in beneficenza? Quali problemi finanziari vorreste risolvere? Descrivete la libertà e lo stile di vita che vorreste per voi e per i vostri cari.

---

---

---

---

---

**[Carriera/affari]** A cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione alla carriera? Di cosa vi vorreste occupare? Con chi vorreste lavorare? Dove vorreste farlo (a casa, in ufficio, viaggiando, eccetera)? Quante persone vorreste raggiungere con il vostro operato? Coltivate il sogno di fondare un'azienda, scrivere un libro, eccetera? Cosa desiderate *veramente*?

---

---

---

---

---

**[Ambiente fisico]** Descrivete il vostro ambiente di vita e di lavoro "da 10 e lode". Dove vorreste vivere? Cosa dovrete cambiare? Come vi sentireste a trascorrere ogni singolo giorno in quell'ambiente ideale?

---

---

---

---

---

**[Divertimento & Relax]** Occorre godersi la vita, quindi pensate a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione a divertimento e relax. Quali sono i vostri hobby preferiti? Che passioni avete? A quali attività vorreste dedicarvi di più?

---

---

---

---

---

**[Vita romantica/di coppia]** Descrivete a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione alla vostra attuale situazione sentimentale. Cosa vorreste? Ancor più importante: come potreste *diventare la persona* in grado di attrarre l'amore e il romanticismo che desiderate?

---

---

---

---

---

**[Doni/offerte]** Pensate a cosa significa il "10 e lode". Quanto è importante aiutare gli altri? Quanto tempo, denaro e/o risorse vorreste restituire al prossimo? A che tipo di organizzazioni o persone vi rivolgereste?

---

---

---

---

---



**[Spiritualità]** Descrivete a cosa corrisponde per voi il "10 e lode" in relazione alla vostra spiritualità. Quanto tempo vorreste dedicare al *silenzio* ogni giorno? Quanto spesso vorreste andare in chiesa? Come potreste migliorare la vostra relazione con Dio?

---

---

---

---

– Passo #4 –  
Abitudini "da 10 e lode"

«Una vita straordinaria è fatta di miglioramenti continui e quotidiani nelle aree più importanti della stessa.»

–Robin Sharma

**[Abitudini "da 10 e lode": adottare le pratiche giornaliere che renderanno il successo inevitabile]** Come descritto nel Capitolo 9 di *The Miracle Morning™*, *Da insopportabile a inarrestabile*, è possibile adottare o modificare qualsiasi abitudine in soli 30 giorni. Ricordate che il livello di successo in ogni area della vita dipende quasi sempre dalle abitudini che si seguono. Identificate una o due abitudini "da 10 e lode" che potreste iniziare a implementare durante la vostra *sfida da 30 giorni che cambia la vita*.

**[Famiglia & amici]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per raggiungere il "10 e lode" nelle relazioni con parenti e amici? Potreste telefonare a una persona diversa ogni giorno per chiederle come arricchire ulteriormente la sua vita? O anche solo per esprimerle il vostro affetto?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Crescita & sviluppo personale]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per sviluppare la mentalità, le conoscenze e le capacità che vi servono per diventare la persona che dovete essere al fine di creare la vita "da 10 e lode" che meritate? Iniziare a seguire il *Miracle Morning* è una risposta piuttosto scontata: che altro potreste fare? Cosa ne pensate di iniziare ad ascoltare audio motivazionali mentre guidate? Vi viene in mente altro?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Salute/forma fisica]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per restare in salute e migliorare la vostra forma fisica? Correre tutti i giorni? Andare in palestra? Evitare i cibi spazzatura?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Finanze]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per iniziare a muovervi verso la libertà finanziaria? Risparmiare il 10%? Spendere meno?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Carriera/affari]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per avvicinarvi alla vostra carriera "da 10 e lode"?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Ambiente]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per migliorare l'ambiente in cui vivete? Organizzarvi meglio ogni giorno? Ridecorare la casa?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Divertimento & relax]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per rendere la vostra vita più DIVERTENTE? Trovarvi un nuovo hobby? Svolgere altre attività?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Vita romantica/di coppia]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per attrarre la vostra vita sentimentale "da 10 e lode"?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Doni/offerte ]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per aiutare di più il prossimo? Effettuare una piccola donazione mensile? Riservare parte del vostro tempo ogni settimana per aiutare gli altri? Dedicarvi al volontariato? Cosa vi piacerebbe fare?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**[Spiritualità]** Quali abitudini potreste adottare ADESSO per approfondire o migliorare la vostra spiritualità? Pregare tutti i giorni? Meditare? Andare in chiesa?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

- Passo #5 -

**La tabella della trasformazione (in 30 giorni)**

**[La tabella della trasformazione: favorire la costanza annotando i progressi fatti ogni giorno]** Per partire a tutta velocità con il *Miracle Morning™* è importante che vi dedichiate fin da subito a TUTTI e sei i *Life S.A.V.E.R.S.™*, le pratiche che favoriscono lo sviluppo personale accelerato, e che annotiate i vostri progressi ogni giorno. Oltre ai *Life S.A.V.E.R.S.™* (già inclusi nella tabella), scegliete quattro delle abitudini "da 10 e lode" che avete annotato in precedenza e iniziate a implementarle nella vostra quotidianità nei prossimi 30 giorni. Vi consiglio di scegliere quelle che vi permetteranno di migliorare nelle aree sulle quali dovrete lavorare di più secondo la "Ruota della vita". Tenere traccia dei propri progressi comporta importanti benefici in quanto aiuta a responsabilizzarsi e fornisce un rinforzo positivo e tangibile ogni volta che ci si dedica alle proprie abitudini "da 10 e lode".

Abitudini "da 10 e lode"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
1. Silenzio (TMM)																															
2. Affermazioni (TMM)																															
3. Visualizzazione (TMM)																															
4. Esercizio (TMM)																															
5. Ricerca (TMM)																															
6. Scrittura (TMM)																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															

**[Istruzioni]** Marcate con una "X" le abitudini alle quali vi dedicate in corrispondenza dei giorni in cui lo fate e indicate con uno "0" i giorni in cui AVETE DECISO (in precedenza) di prendervi una pausa. Se un determinato giorno avevate in programma di dedicarvi a un'abitudine ma non l'avete fatto, lasciate la casella corrispondente bianca. Cercate di accumulare meno "giorni persi" possibili, ma ricordate che lo sviluppo personale è una questione di *progresso*, non di perfezione. 🙏

**Esempio di compilazione (senza saltare i giorni)**

Abitudini "da 10 e lode"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1. Silenzio (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
2. Affermazioni (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
3. Visualizzazione (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
4. Esercizio (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
5. Ricerca (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
6. Scrittura (TMM)	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
7. Ripasso degli obiettivi	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X
8. Fare 30 telefonate di lavoro	X	X	X	X	X	O	O	X	X	X	X	X	O	O	X	X	X	X	X	X	O	O	X	X	X	X	O	O	X	X
9. Niente cibi spazzatura	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	O	X	X
10. Serata con il partner	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	X	O	O	O

«Ama la vita che hai mentre crei la vita dei tuoi sogni. Non pensare di dover aspettare la seconda per iniziare ad apprezzare la prima.»

**«Rinuncia al bisogno di essere perfetto per l'opportunità di essere autentico. Sii chi sei. Ama la persona che sei. Gli altri faranno lo stesso.»**

«Sii consapevole del fatto che il punto in cui ti trovi nella vita in questo momento è sia temporaneo che esattamente dove dovevi essere. Sei arrivato a questo momento per imparare quello che dovevi imparare allo scopo di diventare la persona che devi essere per riuscire a plasmare la vita dei tuoi sogni.»

**«Anche quando la vita è difficile o ardua (soprattutto quando è difficile e ardua) il presente rappresenta un'opportunità per imparare, crescere e diventare migliori di quanto si sia mai stati.»**

"Ogni persona merita una vita straordinaria fatta di salute, benessere, felicità, amore e successo tanto quanto qualsiasi altro individuo sulla terra! Credeteci, custodite questa verità nel vostro cuore ed eseguite OGGI le azioni necessarie per iniziare a creare la vita straordinaria che meritate di vivere.»

**«Sii grato per tutto ciò che hai, accetta tutto quello che non hai e crea attivamente ciò che desideri.»**

«Il momento in cui si accetta la responsabilità di TUTTO ciò che è la nostra vita coincide con il momento in cui scopriamo il potere di cambiare QUALSIASI COSA nella stessa.»

**“Fa' che sia OGGI il giorno migliore della tua vita, semplicemente perché non esiste un motivo valido per non farlo.»**

«Dove sei ora è il risultato di dove sei stato, ma dove vai dipende interamente da chi scegli di essere.»

**«Fa' ogni giorno un nuovo passo deciso in direzione dei tuoi sogni, rifiuta di fermarti e niente o nessuno ti impedirà di arrivare.»**

Hal Elrod

THE  
**MIRACLE  
MORNING**

TRASFORMA LA TUA VITA  
UN MATTINO ALLA VOLTA  
**PRIMA DELLE 8:00**



**BEST SELLER**  
— MONDIALE —

