

The Miracle Morning

È il vostro momento di alzarvi e risplendere!

Affermazioni serali

☞ **Leggete queste AFFERMAZIONI SERALI tutti i giorni prima di andare a letto e PERCEPITE la differenza quando vi svegliate!**

PRIMA: Ho completato tutti i compiti quotidiani necessari a prepararmi per domani, incluso predisporre tutto ciò che mi servirà per affrontare il mio *Miracle Morning™*. La sveglia è dall'altra parte della stanza, quindi dovrò alzarmi dal letto per spegnerla; ho deciso a che ora mi sveglierò, e so perfettamente quello che farò quando mi alzerò (nel dettaglio). Attendo il mattino con eccitazione e aspettative positive perché sono ben consapevole dei benefici che derivano dallo scegliere volontariamente di svegliarsi e vivere il *Miracle Morning™*. Mi sta permettendo di diventare la persona che ho bisogno di essere per riuscire ad attrarre, creare e mantenere, con facilità e costanza, la vita che desidero davvero.

SECONDA: Stasera andrò a letto alle __:__ e mi sveglierò domattina alle __:__, per un totale di __ ore di sonno. Sono PARECCHIE; in effetti, sono esattamente le ore che mi servono per riuscire a dare il massimo domani. La realtà è che la mia mente controlla il mio corpo, e la quantità di sonno di cui ho bisogno equivale precisamente a quella che scelgo di comunicare a me stesso. Tantissimi individui di successo, nella storia, hanno ottenuto grandi cose dormendo 4-6 ore, e non posso permettere a me stesso di alimentare la convinzione limitante secondo la quale dormendo *di più* la mia vita migliorerebbe per qualche motivo. Al contrario, svegliarmi più tardi sarebbe deleterio per il mio stress, le mie finanze, i miei rapporti interpersonali, la mia carriera e i miei obiettivi. La qualità della mia vita, così come la conosco, dipende dall'ora in cui mi sveglierò domani.

TERZA: Domattina mi sveglierò alle __:__ perché, facendolo, aumenterò notevolmente le probabilità di raggiungere i miei obiettivi questa settimana, questo mese, quest'anno e per il resto della mia vita. Mi impegno a svegliarmi quando ho deciso perché #1: farlo mi permette di sviluppare la disciplina di cui ho bisogno per riuscire in tutte le aree della vita, e #2: sono consapevole del fatto che il modo in cui inizio ogni giornata determina il modo in cui creo la mia vita, perché la mia giornata è la mia vita. Non accetterò mai più meno del massimo da me stesso.

QUARTA: Indipendentemente da quanto impiegherò ad addormentarmi, da cosa sognerò, da quanto stanco o esaurito mi sento adesso o mi sentirò domattina, alle __:__ salterò fuori dal letto pieno di energia per creare la vita più straordinaria che possa immaginare, ossia la vita che merito di vivere.

Appongo la mia firma sotto queste affermazioni in grado di cambiare la mia vita e mi impegno a leggerle ogni sera prima di andare a letto...

Firma: _____ Data: _____