

Hal Elrod

THE
**MIRACLE
MORNING**

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



BEST SELLER
— MONDIALE —



The Miracle Morning www.TheMiracleMorning.com © Hal Elrod International, Inc. www.HalElrod.com
Scopri il libro The Miracle Morning su www.gruppomacro.com/miracle

the
**MIRACLE
MORNING**
THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED TO TRANSFORM YOUR LIFE
BEFORE 8AM

Prima edizione

Diario

© 2015 Hal Elrod International

The Miracle Morning www.TheMiracleMorning.com © Hal Elrod International, Inc. www.HalElrod.com
Scopri il libro The Miracle Morning su www.gruppomacro.com/miracle

**“L'unica cosa di cui mi pento riguardo al tenere un diario è di
aver aspettato così tanto per iniziare.”**

—HAL ELROD

SOMMARIO

Questo diario di *The Miracle Morning™* appartiene a.....X

Impegnativa del diario di *The Miracle Morning™*X

1. **Un invito speciale:** La community di *The Miracle Morning™* XX
 2. **Introduzione:** Come usare il diario di *The Miracle Morning™*XX
 3. **I Life S.A.V.E.R.S.** – Sei abitudini per raggiungere il pieno potenziale..... XX
 4. **Un miracolo in sei minuti** (Perché tutti abbiamo troppi impegni)XX
 5. **Iniziare il diario di *The Miracle Morning™*:** Settimana #1 di 52.....XX
 6. **Retrospezione semestrale:** Sfruttare al meglio la prima metà dell'anno.....XX
 7. **BONUS:** Cosa fare a dicembre se desiderate rendere quest'anno addirittura migliore dell'anno scorsoXX
 8. **Retrospezione annuale:** Lezioni apprese + Nuovi propositi = Miglior anno di sempre.....XX
-

Questo diario di *The Miracle Morning™* appartiene a:

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

Fax _____

E-mail _____

Sito/Blog _____

Twitter _____

Impegnativa del diario di *The Miracle Morning™*:

Io, _____, mi impegno a scrivere nel mio diario di *The Miracle Morning™* ogni giorno perché so che facendolo otterrò in cambio maggior lucidità e autoconsapevolezza e un innalzamento della mia dedizione agli obiettivi, ai sogni e ai miracoli che voglio perseguire nella vita. Se dovessi perdere un giorno (perché non sono perfetto e la vita ogni tanto mi lancia una palla a effetto), prometto di ritornarci il giorno successivo e di annotare gli eventi significativi, le lezioni apprese e tutto ciò per cui sono grato allo scopo di completare il diario nel modo più esauriente possibile. Ritengo di essere tanto degno, capace e meritevole di raggiungere livelli straordinari di salute, felicità, benessere e successo quanto qualsiasi altra persona sul pianeta, e da questo momento in avanti vivrò in allineamento con tale inconfutabile verità.

Firma: _____ Data: _____

La community di *The Miracle Morning*™

I fan e i lettori di *The Miracle Morning*™ rappresentano una straordinaria tribù di individui accomunati da un atteggiamento simile che si svegliano ogni giorno allo scopo di esprimere il potenziale illimitato che si cela dentro ogni essere umano. In veste di autore di *The Miracle Morning*™, ritenevo fosse una mia responsabilità quella di creare una community online in cui lettori e appassionati potessero conoscersi, ricevere incoraggiamenti, condividere le strategie migliori, sostenersi l'un l'altro, discutere del libro, pubblicare, video, trovare un compagno di responsabilità e persino scambiarsi ricette di dolci e programmi di allenamento.

Onestamente, non potevo immaginare che quella di *The Miracle Morning*™ sarebbe diventata una delle community virtuali più positive, ispirate, solidali e affidabili che abbia mai incontrato, ma così è stato. Lo spessore di tutti i membri mi ha davvero sconvolto.

Chiedete di unirvi alla *The Miracle Morning*™ Community su Facebook® (in versione inglese). Da lì potrete entrare in contatto con persone a voi affini che stanno già praticando il *Miracle Morning* (alcuni seguono il mio metodo ormai da anni) e vi potranno fornire un sostegno ulteriore accelerando il vostro successo.

Modero io stesso la community e la seguo regolarmente. Non vedo l'ora di incontrare anche voi!

Se desiderate collegarvi con me personalmente sui social network, seguite @HalElrod su Twitter e la pagina www.Facebook.com/YoPalHal su Facebook®. Sentitevi liberi di scrivermi messaggi privati, lasciare commenti o porre domande. Faccio sempre del mio meglio per rispondere a tutti, quindi stringiamo subito amicizia!

Con gratitudine sincera, Hal

The Miracle Morning www.TheMiracleMorning.com © Hal Elrod International, Inc. www.HalElrod.com
Scopri il libro The Miracle Morning su www.gruppomacro.com/miracle

**Come usare il diario di *The
Miracle Morning™***

Benvenuti! Congratulazioni per aver deciso di incominciare il processo che consiste nell'investire ogni giorno del tempo al fine di documentare il viaggio che è la vostra vita, qui sul diario di *The Miracle Morning™*. Quella che segue è una breve panoramica su come utilizzare il diario per massimizzarne i benefici e ottimizzare i vostri risultati.

Il diario di *The Miracle Morning™* è suddiviso in giorni, mesi e anni ed è predisposto per l'inserimento di una voce relativa a ogni singolo giorno del calendario. Al suo interno troverete anche alcune sezioni utili a riesaminare i progressi fatti che si trovano al termine di ogni settimana, dopo i primi sei mesi e alla fine dell'anno, il tutto per sfruttare al massimo lezioni apprese e obiettivi raggiunti.

- √ **Giorni:** Accrescete la vostra autoconsapevolezza... Ogni giorno
Iniziate a scrivere sul diario su base quotidiana e presto diventerà un'abitudine in grado di arricchire incredibilmente la vostra vita praticamente senza sforzo. Il processo di scrittura del diario di *The Miracle Morning™* è un metodo comprovato per programmare conscio e subconscio al raggiungimento di livelli di successo straordinari e raffinare immediatamente il proprio scopo di vita, con un effetto crescente nel tempo.
- √ **Settimane:** Rivedete, imparate e migliorate... Ogni settimana
Nel diario c'è lo spazio per elaborare una retrospettiva settimanale e ripensare alle vostre settimane, rileggere le voci relative alle singole giornate e riconoscere sia obiettivi raggiunti che eventuali fallimenti. Come risultato dell'impegno preso nel valutare onestamente entrambi i

fattori, imparerete tantissimo e diventerete versioni migliori di voi stessi incrementando rapidamente la qualità della vostra vita.

√

ife S.A.V.E.R.S. - Tenete traccia dei progressi quotidiani

Se avete letto *The Miracle Morning™* conoscete perfettamente quali sono i benefici incredibili che si possono trarre dal modello dei *Life S.A.V.E.R.S.™* ai fini di accelerare lo sviluppo personale.

La "S" finale di *Life S.A.V.E.R.S.* sta per "scrittura" (la mia forma preferita di tale pratica è proprio la scrittura del diario) ed è nel sottocapitolo che la riguarda in cui potrete scoprire tutti i piccoli trucchi che vi permetteranno di ricavare il massimo dall'utilizzo del diario di *The Miracle Morning™*.

√ **Un miracolo in sei minuti**

Se vi capita spesso di essere troppo impegnati (anche per dedicarvi a quelle cose che *sapete* vi farebbero bene), allora dovete leggere l'altro estratto che ho scelto di includere nel diario di *The Miracle Morning™* e che fa riferimento al capitolo *Un miracolo in sei minuti*: in questo modo scoprirete come eseguire tutte e sei le pratiche del modello *Life S.A.V.E.R.S.* in soli sei minuti al giorno, senza rinunciare a nessun beneficio.

Considerazioni finali

Ricordate, ogni volta che implementate una nuova abitudine, effettuate un cambiamento o adottate una routine differente, è praticamente automatico che vi sentiate un po' a disagio. Se provate ansia o paura riguardo all'iniziare a tenere un diario, sappiate che è assolutamente normale. Anzi, ci sarebbe un problema se *non* foste preoccupati per nulla (in senso buono, ovviamente)!

Sono certo che avete imparato dall'esperienza che il primo passo è sempre il più difficile da compiere, e che quelli successivi diventano via via più agevoli. Per questo motivo,

fate ADESSO il primo passo. Potete iniziare leggendo il capitolo relativo ai *Life S.A.V.E.R.S.* e scoprendo quali sono le sei abitudini che vi salveranno da una vita di potenziale inesperto. In alternativa, potete saltare direttamente alla pagina relativa alla giornata di oggi e iniziare a compilare il diario (potete anche fare entrambe le cose).

In entrambi i casi, state per fare a voi stessi il dono dello scrivere quotidiano, una delle pratiche più potenti ai fini dell'innalzamento della qualità della vita che mai incontrerete. Che il miracolo abbia inizio!

PRIMO MESE (Settimana 1 di 52)

Ⓢ **Obiettivi/impegni settimanali principali** – I 3-5 obiettivi principali che mi impegno a raggiungere questa settimana sono:

I **Life S.A.V.E.R.S.** Annotate ogni pratica che eseguite ogni giorno.

⇒ Silenzio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Affermazioni.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Visualizzazione.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Esercizio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Ricerca.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Scrittura.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D

Lunedì [_____] – Sono pronto a rendere quest'anno il migliore di sempre e mi impegno a far sì che sia così

Martedì [_____] – Amo la vita che ho mentre creo quella dei miei sogni

Mercoledì [_____] – Dedico tempo ogni mattino al *Miracle Morning* per diventare la persona che devo essere per creare la vita che desidero e merito realmente

Giovedì [_____] – Sono grato per tutto ciò che ho, accetto ciò che non ho e creo attivamente tutto ciò che desidero

Venerdì [_____] – Tutti hanno un valore, quindi posso imparare qualcosa da ognuno

Sabato [_____] – Rinuncio al bisogno di essere perfetto in cambio dell'opportunità di essere autentico

Domenica [_____] – Imparo dai miei errori e miglioro ogni settimana che passa

[Retrospeettiva settimanale] Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?

PRIMO MESE (Settimana 2 di 52)

Ⓢ **Obiettivi/impegni settimanali principali** – I 3-5 obiettivi principali che mi impegno a raggiungere questa settimana sono:

<i>I Life S.A.V.E.R.S.</i> Annotate ogni pratica che eseguite ogni giorno.														
⇒ Silenzio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Affermazioni.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Visualizzazione.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Esercizio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Ricerca.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Scrittura.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D

Lunedì [] – Mi trovo esattamente dove dovrei essere per imparare ciò che ho necessità di apprendere allo scopo di diventare la persona che devo essere se voglio creare la vita che desidero

Martedì [] – La preoccupazione è un uso improprio dell'immaginazione, quindi immagino la grandiosità

Mercoledì [] – Sono in grado di ottenere qualsiasi cosa con la giusta dedizione

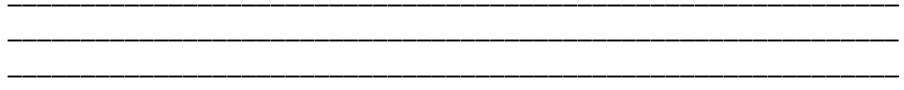
Giovedì[_____] – Mi sforzo di rendere *ogni* giorno il giorno migliore della mia vita semplicemente perché non esiste un motivo valido per non farlo

Venerdì [_____] – Non importa come è iniziata la settimana: la terminerò nel pieno delle forze

Sabato [_____] – Sono grato per il dono dei fine settimana

Domenica [_____] – Mi impegno a fare ciò che è necessario per rendere la prossima settimana ancora migliore dell'ultima

[Retrospettiva settimanale] Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?



PRIMO MESE (Settimana 3 di 52)

Ⓢ **Obiettivi/impegni settimanali principali** – I 3-5 obiettivi principali che mi impegno a raggiungere questa settimana sono:

I Life S.A.V.E.R.S. Annotate ogni pratica che eseguite ogni giorno.

⇒ Silenzio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Affermazioni.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Visualizzazione.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Esercizio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Ricerca.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Scrittura.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D

Lunedì [____] – Amo questa vita perché è l'unica che ho

Martedì [____] – Accetto tutte le cose che non posso modificare e sono in pace con questo

Mercoledì [____] – Cambio ogni cosa che ho il potere di cambiare

Giovedì [____] – Anche se altri si accontentano della mediocrità, io non lo farò

Venerdì [_____] – Sono tanto meritevole e capace di raggiungere il successo quanto chiunque altro

Sabato [_____] – Sono destinato alla grandezza: posso essere tanto grande quanto decido di essere

Domenica [_____] – Le sfide sono un'opportunità per imparare e crescere

[Retrospettiva settimanale] Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?

PRIMO MESE (Settimana 4 di 52)

Ⓢ **Obiettivi/impegni settimanali principali** – I 3-5 obiettivi principali che mi impegno a raggiungere questa settimana sono:

I Life S.A.V.E.R.S. Annotate ogni pratica che eseguite ogni giorno.

⇒ Silenzio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Affermazioni.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Visualizzazione.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Esercizio.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Ricerca.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D
⇒ Scrittura.....	<input type="checkbox"/>	L	<input type="checkbox"/>	Ma	<input type="checkbox"/>	Me	<input type="checkbox"/>	G	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	D

Lunedì [_____] – So che OGGI è il giorno più importante della mia vita perché è ciò che faccio e chi divento oggi a determinare il mio futuro

Martedì [_____] – Apprezzo ogni momento e ne ricavo felicità

Mercoledì [_____] – Mi sveglio tutti i giorni *di proposito* per creare la mia vita

Giovedì [_____] – So che dove mi trovo è il risultato di chi *ero*, ma dove andrò dipende interamente da chi scelgo di essere da oggi in avanti

Venerdì [_____] – Amo me stesso e gli altri, incondizionatamente

Sabato [_____] – Tutto capita per una ragione, ma la responsabilità di scegliere quelle più legittimanti per gli eventi e le sfide della mia vita è interamente mia

Domenica [_____] – Possiedo la capacità di trasformare o creare ogni cosa per la mia vita

[Retrospectiva settimanale] Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?

**Il Diario di *The Miracle Morning*™
— Retrospectiva annuale —**

Un altro anno miracoloso è terminato! È il momento ideale per rileggere il vostro diario di *The Miracle Morning*™ e valutare l'annata trascorsa rispondendo a quattro domande semplici ma fondamentali. Questo potente processo (che avete già sperimentato compilando la *retrospectiva semestrale*) vi permetterà di trarre un valore inestimabile da quanto avvenuto l'anno scorso incrementando la vostra autoconsapevolezza e vi aiuterà a calibrare e migliorare la vostra strategia affinché quest'anno riusciate a innalzare ogni area della vostra vita al livello successivo.

Ricordate: questo esercizio è così importante che vi consiglio di prendervi qualche ora per ritornare alla prima voce del diario e rivivere il vostro anno prima di rispondere alle domande presentate in seguito. Andate avanti e fatelo ora. Se non avete tempo adesso, segnatevelo in agenda per farlo il prima possibile...

**Le quattro domande per assicurarvi che il prossimo anno della
vostra vita sia il MIGLIORE di sempre!**

**Quattro domande che vi permetteranno di innalzare la vostra vita al
livello successivo entro i prossimi sei mesi:**

Ricordate anche che queste quattro domande sono TANTO importanti che, la prima volta che ho eseguito io stesso l'esercizio, le risposte che ho elaborato hanno avuto un impatto tale da spingermi a ritagliarmi un intero weekend per rifletterci sopra (Nota: potete rispondere alle domande in 10 minuti o 10 ore, non è importante; non siete *costretti* a metterci un intero fine settimana, come ho fatto io).

Ecco le vostre quattro domande, seguite da alcuni suggerimenti specifici che potete intraprendere nei prossimi giorni per assicurarvi di trarre il massimo da questo esercizio:

1. Quali traguardi ho raggiunto?

2. Quali sono stati i più grossi fallimenti?
3. Quali preziose lezioni posso trarre da entrambi?
4. Quali sono le tre direttive principali per il successo che seguirò nei prossimi sei mesi?

D1 – Quali traguardi ho raggiunto?

Sfortunatamente, per la maggioranza delle persone è più facile investire il proprio tempo e le proprie energie crogiolandosi nei fallimenti e nelle delusioni invece di riconoscere successi ottenuti e traguardi raggiunti. Ma tutti noi sperimentiamo *entrambi*, e continuare a lambiccarsi il cervello su "ciò che non siamo riusciti a fare" serve solo a scoraggiarci ulteriormente e a far diminuire la nostra autostima.

È solo riconoscendo i nostri risultati che possiamo migliorare la nostra autoimmagine, innalzare l'autostima, accrescere la sicurezza in noi stessi e sentirci legittimati a fare ancora di meglio in futuro.

La prima volta in cui ho risposto a questa domanda e ho trascritto tutti i successi (grandi e piccoli) che mi venivano in mente sono arrivato a quota 42, e la percezione che avevo della prima metà dell'anno che stavo vivendo iniziò a cambiare. Mi resi conto che non ero così indietro come ripetevo a me stesso. Mi diedi il permesso di *sentirmi* realmente *bene* per quanto avevo compiuto. Anzi, vi confesso che chiusi gli occhi, sorrisi, e iniziai a ripetermi, «Quest'anno stai andando alla grande, Hal... Quest'anno stai andando alla grande, Hal...». Può sembrare strano, ma, per una volta, spendere del tempo per riconoscere i miei meriti reali e non le mie mancanze fu davvero fantastico! Provateci anche voi: penso proprio che resterete piacevolmente sorpresi dal risultato.

D2 – Quali sono stati i più grossi fallimenti?

Anche se non è né necessario né salutare flagellarsi a causa dei propri fallimenti, quella di individuarli al fine di poter imparare da essi e lasciarli finalmente andare è una pratica cruciale e proattiva. In che modo abbiamo deluso noi stessi o gli altri l'anno scorso? Quali bersagli abbiamo mancato? Quali cattive abitudini ci stiamo portando dietro?

I fallimenti fanno parte della vita, e nessuno di noi ne è immune. Finché impariamo da essi, possiamo usarli come uno strumento per crescere e migliorare al fine di non replicare in futuro. Rileggendo la retrospettiva semestrale, quali sono state le delusioni più grandi di quest'anno?

D3 – Quali preziose lezioni posso trarre da entrambi?

Una delle lezioni che ho appreso e che continua a spronarmi a migliorare in ogni area della vita è *«impara qualcosa da ogni cosa»*. Dai nostri "successi" possiamo trarre lezioni inestimabili valutando cosa ci ha motivato, ispirato o semplicemente permesso di tagliare il traguardo. Grazie ai nostri "fallimenti" possiamo invece interiorizzare lezioni importantissime sui pensieri, i comportamenti, le azioni, le emozioni o le abitudini che hanno prodotto o non

prodotto ciò che ci ha delusi. Di solito è proprio dai fallimenti più grossi che si possono trarre le lezioni più trasformative.

D4 – Quali sono le tre direttive principali per il successo che seguirò nei prossimi sei mesi?

Una volta riconosciuti successi e fallimenti e aver ricavato da entrambi le LEZIONI di maggior valore che gli stessi vi possono impartire potrebbe essere utile individuare le "tre direttive principali" che vi aiuteranno a restare in pista l'anno successivo. Potete semplicemente ricopiare le tre lezioni più importanti che avete imparato e collocarle in un punto in cui le possiate rileggere ogni giorno affinché abbiano il maggior impatto possibile sul lavoro di miglioramento che state portando avanti nella vostra vita, ora e negli anni a venire.

Ecco le tre direttive principali per il successo che ho elaborato io:

1. Concentrati su un compito (o progetto) alla volta e portalo a termine prima di passare al successivo.
2. Delega i compiti che non si sposano con le tue doti naturali e i tuoi talenti particolari.
3. Rendi tutto ciò che fai DIVERTENTE e compilo con AMORE incondizionato e GRATITUDINE autentica.

Quindi, quali sono le tre direttive principali per il successo che seguirete nei prossimi sei mesi?

1. _____

2. _____

3. _____

Considerazioni finali: Congratulazioni, avete appena completato il vostro primo diario di *The Miracle Morning™* e iniziato a documentare l'avventura della vostra vita. Vi augurò di raggiungere livelli incredibili di felicità, salute e successo in tutto ciò che fate.

Commenti su *The Miracle Morning™* (Libro)

«*The Miracle Morning™* è in grado di farvi modificare profondamente qualsiasi aspetto della vostra vita, o anche tutti. Se volete che la vostra vita migliori ADESSO, vi raccomando di immergervi immediatamente nella lettura.»

Rudy Ruettiger, celebre giocatore di football dei Notre Dame che ha ispirato il film *Rudy - Il successo di un sogno*

«Ogni tanto capita di leggere un libro che cambia il modo in cui si guarda alla vita, ma è molto raro trovarne uno che modifica il modo in cui si vive la vita. *The Miracle Morning™* fa entrambe le cose, e molto più rapidamente di quanto pensereste sia possibile.»

Tim Sanders, autore di *The Likeability Factor*, citato come bestseller dal «NY Times»

«All'inizio ho pensato che Hal fosse impazzito. Perché diavolo qualcuno dovrebbe volersi alzare così presto su base regolare? Ero scettico... almeno finché non ci ho provato. Quando ho adottato le strategie suggerite da Hal ho notato un effetto immediato sulla mia vita privata e professionale. *The Miracle Morning™* vi mostrerà come assumere il controllo della vostra vita, indipendentemente da quanto fatto in passato. Lo raccomando caldamente.»

Josh Shipp, conduttore televisivo, autore ed esperto di comportamento adolescenziale

«Leggere *The Miracle Morning™* significa farsi il regalo di svegliarsi ogni giorno al massimo del proprio potenziale. È arrivato il momento di smettere di rimandare la vita che desiderate e che meritate. Leggete il libro e scoprite come. »

Dottor Ivan Misner, amministratore delegato e fondatore di BNI®

"Amo Hal Elrod. È un grande insegnante, nonché un uomo dotato di grande integrità e capacità di discernimento. Il suo primo libro, *Taking Life Head On*, ha modificato radicalmente il modo in cui affronto la vita ogni giorno. Ho atteso con impazienza l'uscita del nuovo libro. Tutto ciò che posso dire è che ne è valsa la pena! Con *The Miracle Morning™*, Hal ci regala le istruzioni per raggiungere il successo, la felicità e la prosperità finora sfuggiti, e lo fa in un modo così semplice da permettere a tutti di ribaltare completamente la propria vita, indipendentemente dalle circostanze.»

Debra Poneman, coautrice di *Chicken Soup for the American Idol® Soul* e fondatrice di Yes to Success, Inc.