Hal Elrod

THE MIRACLE MORNING

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



BEST SELLER — MONDIALE —

MACRO

Gentile Lettrice, Gentile Lettore,

i testi che ti proponiamo coinvolgono molte persone: traduttori, redattori di testi informativi e promozionali, correttori bozze, attività amministrative e burocratiche…

Sono tutte persone appassionate e competenti che sono impegnate in questi lavori e ne ricavano le risorse economiche per vivere. Se i libri (cartacei o in forma di ebook) e Dvd che diffondiamo, invece di essere acquistati, vengono duplicati, riducendo le nostre entrate, per noi può risultare difficile compiere gli investimenti necessari alla produzione di nuovi materiali. Per questo, Gentile Lettrice e Lettore contiamo sulla tua solidarietà per appoggiare e favorire la diffusione dell'editoria indipendente.

Restiamo a tua disposizione per ogni ulteriore chiarimento, puoi scriverci alla seguente email:
ebook@gruppomacro.com

..e Buona Lettura!!!

Lo staff Gruppo Editoriale Macro

THE MIRACLE MORNING

Questo libro è dedicato
alle persone più importanti della mia vita,
la mia famiglia: mamma, papà, Hayley, mia moglie Ursula
e i nostri due bambini, Sophie e Halsten.
Vi amo molto più di quanto riesca a esprimere con le parole.

In memoria della mia adorata sorella,
Amery Kristine Elrod

«Esistono due modi di vivere la vita: uno è pensare che niente sia un miracolo, l'altro è pensare che tutto lo sia».
ALBERT EINSTEIN

«I miracoli non avvengono in contrapposizione con la natura, ma in contrapposizione con ciò che noi sappiamo della natura».
SANT'AGOSTINO

«La vita inizia ogni mattino».
JOEL OLSTEEN

Il CISE, Centro per l'Innovazione e lo Sviluppo Economico,
ha attribuito al Gruppo Macro, il marchio di Impresa Etica

FERMATI, VIVI

Nel 2017 Macro compie 30 anni,

l’occasione perfetta per lanciare un’iniziativa originale e contro corrente: Fermati, Vivi!

Un messaggio semplice, per un mondo che corre.

Simbolo della campagna una **panchina gialla**, che invita a sedersi, e a pensare. Una pausa di vita in un mondo che dei ritmi naturali e vitali dell’essere umano se ne infischia alla grande.

Da sempre **Macro** si impegna con libri, ebook, dvd e iniziative a diffondere una cultura di benessere olistico e naturale, invitandoci a **scegliere con consapevolezza chi davvero vogliamo essere**.

Sono stati 30 anni pieni di successi, sfide e, soprattutto, benessere, che abbiamo sempre avuto la gioia e il desiderio di condividere con tutti voi.

Ecco perché vi immaginiamo tutti seduti accanto a noi sulla panchina gialla; fermi a vivere. Non potremmo farvi e farci un augurio migliore.

Chi va di fretta…

- **non pensa, imita**
- **non sceglie, si adegua**
- **non respira, sta in apnea**
- **non cambia, ripete**
- **non si fa domande, obbedisce**
- **non si guarda dentro, ma solo fuori**
- **non si nutre, ingoia**
- **non ama, ha paura**


CHI NON SI FERMA
È PERDUTO
WWW.FERMATIVIVI.IT
30
ANNI

HAL ELROD

THE MIRACLE MORNING

TRASFORMA LA TUA VITA UN MATTINO ALLA VOLTA

PRIMA DELLE 8:00

MACRO

www.gruppomacro.com

Avviso di Copyright
Tutti i diritti sulla traduzione sono riservati. Nessuna parte di questo libro digitale può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma tramite alcun mezzo elettronico, digitale, meccanico, fotocopie, registra-zioni o altro, senza il preventivo permesso scritto dell'editore.
Il file acquistato è siglato digitalmente, risulta quindi rintracciabile per ogni utilizzo illegittimo. Il file trasmesso è immodificabile, ogni alterazione dei contenuti è illegale.

Per maggiori informazioni sull'autrice e sulla stessa
collana visitate il nostro sito **www.gruppomacro.com**

Titolo originale: *The Miracle Morning*
Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

coordinamento editoriale	Sara Broccoli
traduzione	Manuel Guerrieri
revisione	Alessandra Airoldi
editing	Mariella Alunni, Valentina Pieri
copertina	Roberto Monti
I edizione eBook	ottobre 2016
isbn	9788893192248
collana	Essere Felici

© **2016 Macro Edizioni**
un marchio del Gruppo Editoriale Macro
Via Giardino, 30 - 47522 Cesena (FC)
www.gruppomacro.com
ebook@gruppomacro.com

eBook by ePubMATIC.com

INDICE

DICONO DEL LIBRO

STORIE DI SUCCESSI E RISULTATI

LEGGETENE QUALCUNA, GIUSTO PER CAPIRE COSA POTRESTE FARE VOI

NOTA PER IL LETTORE

INTRODUZIONE – **LA MIA STORIA (E IL MOTIVO PER CUI È LA VOSTRA QUELLA CHE CONTA)**

23:32 / A 110 KM/H IN DIREZIONE SUD SULLA HIGHWAY 99
UNA REALTÀ INIMMAGINABILE
SI VIVE SOLO DUE VOLTE?
UN FRONTALE CON LA VITA
È IL VOSTRO TURNO, QUESTA È LA VOSTRA STORIA
AFFERRATE LA PENNA

CAPITOLO 1 – **È ORA DI RISVEGLIARE IL VOSTRO PIENO POTENZIALE**

CREARE LA PROPRIA VITA "DA 10 E LODE"
QUESTO LIBRO SI FONDA SU TRE PRINCIPI IMPERATIVI
MA HAL, IO NON SONO UN "TIPO MATTINIERO"!

CAPITOLO 2 – **L'ORIGINE DI *THE MIRACLE MORNING*: UNA NASCITA DALLA DISPERAZIONE**

TOCCARE IL FONDO, 1° PARTE: LA MORTE CORRE SU STRADA
TOCCARE IL FONDO, 2° PARTE: INDEBITATO FINO AL COLLO E PREDA DELLA DEPRESSIONE PIÙ NERA
PERCHÉ I DEBITI ERANO PEGGIO DELLA MORTE
IL MATTINO CHE MI HA CAMBIATO LA VITA
IL PARALLELO DEL SUCCESSO
IL PRIMO OSTACOLO: TROVARE IL TEMPO
FORSE LA SERA?
MAGARI IL POMERIGGIO?

E NO! NON IL MATTINO!
IL SECONDO OSTACOLO: FARE CIÒ CHE HA PIÙ IMPATTO
IL MATTINO CHE MI HA CAMBIATO LA VITA
POCO MENO DI UN MIRACOLO
EHI, SE CE LA FA KATIE
CHI DIAVOLO È JOE?
UN MOVIMENTO? O FORSE PIÙ UN *RISVEGLIO*?
ULTIMO, MA NON ULTIMO

CAPITOLO 3 – **IL 95% CHE FA I CONTI CON LA REALTÀ**

INNALZARSI AL DI SOPRA DELLA MEDIOCRITÀ E UNIRSI AL 5% VINCENTE
PRIMO PASSO: ACCETTARE IL 95% CHE FA I CONTI CON LA REALTÀ
SECONDO PASSO: IDENTIFICARE LE CAUSE DELLA MEDIOCRITÀ
LE CAUSE DELLA MEDIOCRITÀ (E RELATIVE SOLUZIONI)
TERZO PASSO: TRACCIARE LA PROPRIA LINEA SULLA SABBIA

CAPITOLO 4 – **PERCHÉ VI SIETE SVEGLIATI STAMATTINA**

POSPORRE EQUIVALE A PERDERE: LA VERITÀ SULLO SVEGLIARSI
DI QUANTO SONNO ABBIAMO *DAVVERO* BISOGNO?
COME SVEGLIARSI CON PIÙ ENERGIA (NONOSTANTE LA QUANTITÀ INFERIORE DI SONNO)
IL SEGRETO PER SVEGLIARSI OGNI MATTINO COME SE FOSSE NATALE

CAPITOLO 5 – **I CINQUE PASSI PER ALZARSI SENZA IGNORARE LA SVEGLIA (PER CHI NON PUÒ FARE A MENO DI POSPORLA)**

AUMENTARE LA MOTIVAZIONE AL RISVEGLIO (MAR)
PRIMO PASSO: STABILIRE LE INTENZIONI PRIMA DI ANDARE A LETTO
SECONDO PASSO: SPOSTARE LA SVEGLIA
TERZO PASSO: LAVARSI I DENTI
QUARTO PASSO: BERE UN BICCHIERE D'ACQUA
QUINTO PASSO: INDOSSARE LA TENUTA DA ALLENAMENTO
CONSIGLI EXTRA PER SVEGLIARSI

CAPITOLO 6 – **I *LIFE S.A.V.E.R.S.* SEI ABITUDINI PER RAGGIUNGERE IL PIENO POTENZIALE**

IL DISLIVELLO DI POTENZIALE
LA VOSTRA VITA NON È COME PENSIATE CHE SIA
È TEMPO DI SALVARE LA VITA CHE MERITATE DI VIVERE
LA PRIMA "S" DI *S.A.V.E.R.S.*

I *LIFE S.A.V.E.R.S.* – "S" COME SILENZIO
COME INIZIA SOLITAMENTE IL VOSTRO MATTINO?
MEDITAZIONE

LA MEDITAZIONE DEL *MIRACLE MORNING*
CONSIDERAZIONI FINALI SUL SILENZIO

I *LIFE S.A.V.E.R.S.* – "A" COME AFFERMAZIONI
COME LE AFFERMAZIONI MI HANNO CAMBIATO LA VITA
COME SIETE PROGRAMMATI?
CINQUE SEMPLICI PASSI PER CREARE LE VOSTRE AFFERMAZIONI
CONSIDERAZIONI FINALI SULLE AFFERMAZIONI

I *LIFE S.A.V.E.R.S.* – "V" COME VISUALIZZAZIONE
COSA VISUALIZZATE?
TRE SEMPLICI PASSI PER USARE LA VISUALIZZAZIONE
CONSIDERAZIONI FINALI SULLA VISUALIZZAZIONE
[OPZIONALE] CREATE LA VOSTRA VISION BOARD

I *LIFE S.A.V.E.R.S.* – "E" COME ESERCIZIO
VI PRESENTO L'UNICA, INIMITABILE *DASHAMA*
CONSIDERAZIONI FINALI SULL'ESERCIZIO

I LIFE S.A.V.E.R.S. – "R" COME RICERCA
QUANTO DOVREI LEGGERE?
CONSIDERAZIONI FINALI SULLA RICERCA

I *LIFE S.A.V.E.R.S.* – "S" COME SCRITTURA
DIARIO
LA MIA PRIMA RILETTURA DEL DIARIO
CONCENTRARSI SUL DISLIVELLO: DELETERIO O BENEFICO?
SCRIVERE EFFICACEMENTE UN DIARIO
VOLETE SCRIVERE UN LIBRO?
PERSONALIZZARE I *LIFE S.A.V.E.R.S.*
CONSIDERAZIONI FINALI SUI *LIFE S.A.V.E.R.S.*

CAPITOLO 7 – **UN MIRACOLO IN SEI MINUTI (CON TANTO DI RISULTATI TANGIBILI)**

PRIMO MINUTO
MINUTO DUE
MINUTO TRE
MINUTO QUATTRO
MINUTO CINQUE
MINUTO SEI

CAPITOLO 8 – **COME ADATTARE *THE MIRACLE MORNING* AL PROPRIO STILE DI VITA E REALIZZARE I PROPRI SOGNI**

L’ORA DI SVEGLIARSI E METTERSI IN MOTO
QUANDO, PERCHÉ E COSA MANGIARE (DI MATTINO)
ALLINEARE IL *MIRACLE MORNING* AI VOSTRI SOGNI E OBIETTIVI
VINCERE LA TENDENZA A PROCRASTINARE
***MIRACLE MORNING* E FINE SETTIMANA**
MANTENERE LA ROUTINE MATTUTINA FRESCA, DIVERTENTE ED ECCITANTE
CONSIDERAZIONI FINALI SULLA PERSONALIZZAZIONE

CAPITOLO 9 – **DA INSOPPORTABILE A INARRESTABILE: IL VERO SEGRETO PER ADOTTARE LE ABITUDINI CHE CAMBIERANNO LA VOSTRA VITA (IN 30 GIORNI)**

FALLIMENTO ABITUDINARIO: I BUONI PROPOSITI DELL’ANNO NUOVO
ASSUEFAZIONE AL VECCHIO: IL CAMBIAMENTO È DOLOROSO
QUANTO CI VUOLE *REALMENTE* PER ACQUISIRE UNA NUOVA ABITUDINE?
LA STRATEGIA DI *THE MIRACLE MORNING* (CHE FUNZIONA DAVVERO) PER “PADRONEGGIARE LE ABITUDINI” IN 30 GIORNI
MA ODIO CORRERE
30 GIORNI: “DA INSOPPORTABILE A INARRESTABILE”
IL RESTO DELLA STORIA: “84 CHILOMETRI VERSO LA LIBERTÀ”
SIETE PRONTI PER LA VERA LIBERTÀ?

CAPITOLO 10 – **LA SFIDA DA 30 GIORNI CHE CAMBIA LA VITA**

CONSIDERATE LE RICOMPENSE
POTETE FARCELA!
I 3.1 PASSI PER INIZIARE LA *SFIDA DA 30 GIORNI CHE CAMBIA LA VITA* (CON IL *MIRACLE MORNING*)

CONCLUSIONE

LASCIATE CHE OGGI SIA IL GIORNO IN CUI SMETTERETE DI ESSERE CHI SIETE STATI FINORA PER DIVENTARE CHI POTETE ESSERE DAVVERO
CONTATTATEMI IN OGNI MOMENTO
CONTINUIAMO AD AIUTARE GLI ALTRI

UN INVITO SPECIALE

LA COMMUNITY DI THE MIRACLE MORNING

UN EXTRA FONDAMENTALE

L’E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA
L’E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA
CONSIDERAZIONI FINALI SULL’*E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA*

AFORISMI PER RIFLETTERE

RINGRAZIAMENTI

ASSICURATEVI DI LEGGERE ALMENO L’ULTIMO PARAGRAFO (È DEDICATO A VOI)

L’’AUTORE

COME INGAGGIARE HAL

DICONO DEL LIBRO

«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,
ex responsabile delle soluzioni aziendali di Yahoo! e
autore di *The Likeability Factor*, citato come bestseller dal «NY Times»

«Sono sempre stato un animale notturno, quindi quella di costruirmi una routine mattutina non l'ho mai considerata un'opzione fattibile. Non faceva per me. Le cose andavano già bene con i ritmi che seguivo: perché riparare qualcosa che non è rotto? Ma le persone continuavano a raccontarmi di quanto alzarsi presto facesse bene all'umore, alla carriera e alla vita in generale. Così ho voluto concedere una possibilità a *The Miracle Morning*. Sto seguendo il metodo da tre settimane e ho già notato un cambiamento radicale nella mia capacità di concentrazione, nel mio atteggiamento e nella quantità di cose che riesco a portare a termine».

– PAT FLYNN,
autore di *Let's Go* e
conduttore della trasmissione di successo *Smart Passive Income*

«Non avrei mai pensato di pronunciare queste parole riguardo a un libro "da mattinieri", ma *The Miracle Morning* MI HA CAMBIATO LA VITA. Già, avete letto bene. Per anni mi sono ripetuto che "non ero tagliato per le mattine", ed era in gran parte vero. Effettivamente, uno dei motivi che mi ha spinto a diventare imprenditore era proprio il desiderio di dormire. Niente sveglia. Mai alzarsi con il buio. Volevo svegliarmi quando mi pareva. Quando ho iniziato a leggere questo libro, ero curioso di scoprire se sarebbe riuscito a incrinare delle abitudini

consolidate e le mie ferme motivazioni. Ci è riuscito. Dopo averlo terminato ho iniziato davvero ad alzarmi alle quattro del mattino per andare in palestra. Sì, avete letto bene anche stavolta: LE STRAMALEDETTE QUATTRO DEL MATTINO. Il risultato è che le mie giornate sono di gran lunga più produttive, e il mio fisico sta cambiando a vista d'occhio. Non avrei mai pensato di poter essere uno di quegli strambi che si alzano prestissimo. Ora invece lo sono diventato. Lo faccio cinque volte a settimana, e di solito non mi serve nemmeno la sveglia».

– MJ DeMARCO,
ex amministratore delegato di Limos.com e
autore del bestseller *L'autostrada per la ricchezza*

«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®

«Hal Elrod è ben più di un ispiratore. Ha preso la sua incredibile storia personale e l'ha trasformata in una serie di lezioni che potete utilizzare per compiere veri e propri miracoli».

– JEFFREY GITOMER,
autore di *La Bibbia delle vendite*, citato come bestseller dal «NY Times»

«*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*

«In veste di relatore, autore e consulente marketing mi sono accorto che l'ostacolo più grosso che impedisce alle persone di raggiungere il successo che desiderano non è il non sapere come fare, bensì trovare il *tempo* e la *motivazione* necessari per farlo. Hal Elrod ha letteralmente risolto questo problema. *The Miracle Morning* fornisce al lettore il tempo e la motivazione per realizzare il successo che desidera, indipendentemente dagli altri impegni. Lo raccomando davvero».

– JAMES MALINCHAK,
ospite del programma televisivo di successo dell'ABC *Secret Millionaire*,
coautore di *Chicken Soup for the College Soul* e
fondatore di www.MillionaireSpeakerSecrets.com

«All'inizio ho pensato che Hal fosse impazzito. Perché diavolo qualcuno dovrebbe volersi alzare così presto *regolarmente*? 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

«Il primo libro di Hal, *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.

«*The Miracle Morning* mi ha davvero cambiato la vita. Mi ha permesso di iniziare a sfruttare il mio pieno potenziale, evento che mi ha condotto a sua volta lungo un percorso di espansione della coscienza che continua a riservarmi opportunità sempre nuove».

– NICK CONEDERA,
regista di *SHARP: The World's Finest Movie*

«*The Miracle Morning* è il libro più rivoluzionario uscito dai tempi di *4 ore alla settimana*. Hal vive adottando le abitudini che insegna agli altri, e in questo libro vi mostrerà come innalzare la vostra vita e la vostra carriera al livello successivo».

– BRAD WEIMERT,

amministratore delegato di Easy Pay Direct

«Se vi sentite pronti a lasciarvi alle spalle la mediocrità e massimizzare il vostro potenziale leggete questo libro, punto. *The Miracle Morning* vi fornisce la chiave per sbloccare il vostro potere personale e attingere a quelle capacità che permettono alle persone ordinarie di diventare straordinarie».

– GAIL LYNNE GOODWIN,
fondatrice di InspireMeToday.com

«*The Miracle Morning* è quella SINGOLA cosa in grado di cambiare TUTTO nella vita delle persone. Lo raccomando sempre a ogni consulente del mio Game Changers, e vi garantisco che farà la differenza anche per voi».

– PETER VOOGD,
autore di *6 Months to 6 Figures*

STORIE DI SUCCESSI E RISULTATI

LEGGETENE QUALCUNA, GIUSTO PER CAPIRE COSA POTRESTE FARE VOI…

«Sono settantanove giorni che seguo le strategie di Hal e, da quando ho iniziato, non ne ho saltato nemmeno uno. In tutta onestà, è la prima volta in assoluto in cui mi sono proposta di fare qualcosa e ci sono riuscita per più di un paio di giorni (o al massimo una settimana)! Adesso non vedo l'ora di alzarmi dal letto. È incredibile: *The Miracle Morning* mi ha cambiato la vita».

MELANIE DEPPEN,
imprenditrice (Selinsgrove, Pennsylvania, USA)

«Oggi per me è il sessantesimo giorno! Ecco i risultati ottenuti finora:

- Ho perso 9 kg e 14 cm di girovita
- Ho smesso del tutto di fumare
- Ho MOLTA più energia ogni giorno
- Sono sempre felice ☺
- *The Miracle Morning* continua a spronarmi a diventare una versione migliore di me stessa!».

DAWN POGUE,
rappresentante (Lakefield, Ontario, Canada)

«Qualche mese fa ho deciso di provare *The Miracle Morning*. La mia vita sta cambiando così in fretta che non riesco a starle dietro! Sono una persona incredibilmente migliore, e sembra che sia una cosa contagiosa. Il lavoro non andava benissimo, ma dopo aver iniziato a seguire i consigli di Hal mi sono meravigliato di quanto sia stato facile ribaltare la situazione semplicemente iniziando a lavorare su me stesso, un giorno dopo l'altro».

ROB LEROY,

agente pubblicitario senior (Sacramento, California, USA)

«Quando ho iniziato a seguire i consigli di The *Miracle Morning* nel dicembre del 2009 studiavo ancora all'università. Ho notato fin da subito profondi cambiamenti. Ho iniziato a raggiungere obiettivi a lungo desiderati con molta più facilità di quanto potessi immaginare. Ho perso peso, trovato un nuovo amore, ottenuto i migliori voti della mia carriera scolastica e addirittura creato una serie di fonti di reddito diversificate. Quanto ci ho messo? Due mesi! A distanza di anni, *The Miracle Morning* è ancora una componente fondamentale della mia vita quotidiana».

NATANYA GREEN,
istruttrice di yoga (Sacramento, California, USA)

«Ogni volta che applico i principi descritti in *The Miracle Morning* sto davvero alla grande. E ho addirittura perso 12 kg! Non sono mai stato più felice, in salute e produttivo di così. Ora in un giorno riesco a fare molte più cose di quante ne avessi mai immaginate. Ah, e ve l'ho detto che ho già perso 12 kg?».

WILLIAM HOUGEN,
responsabile di zona (Gresham, Oregon, USA)

«Sono ormai dieci mesi che applico il metodo descritto in *The Miracle Morning*. Da allora il mio reddito è più che raddoppiato, sono in forma come non lo sono mai stato e riesco a vivere al massimo ogni momento che passo con famiglia e amici. Sto accumulando i ricordi migliori della mia vita. Inutile dirlo, sono un GRANDE fan del lavoro di Hal!».

MIKE MCDERMOTT,
direttore commerciale regionale (Davis, California, USA)

«La prima volta che ho sentito parlare di *The Miracle Morning* mi sono detto, "È talmente folle che potrebbe davvero funzionare!". Sto studiando al college, seguo 19 materie e lavoro a tempo pieno, quindi non ho assolutamente tempo per concentrarmi sui miei obiettivi. Prima di leggere *The Miracle Morning* mi svegliavo tra le sette e le nove perché dovevo prepararmi per andare a lezione, ma ora mi alzo praticamente tutti i giorni alle cinque. Sto imparando davvero tanto grazie alla crescita personale quotidiana, AMO questo metodo!».

MICHAEL REEVES,

studente (Walnut Creek, California, USA)

«Non saprei che altro dire se non che le mie giornate sono cento volte migliori da quando ho letto *The Miracle Morning*».

JOSH THIELBAR,
consulente per lo sviluppo aziendale (Boise, Idaho, USA)

«Sono all'ottantatreesimo giorno consecutivo del *Miracle Morning* e mi sarebbe davvero piaciuto averne sentito parlare prima. Non riesco a credere a quanta lucidità riesco a mantenere nell'arco di tutta la giornata. Sono in grado di concentrarmi sul lavoro e sulle altre cose con molta più energia ed entusiasmo. Grazie a *The Miracle Morning* sto sperimentando un modo di vivere molto più ricco e soddisfacente, sia nella sfera professionale che in quella privata».

RAY CIAFARDINI,
responsabile di zona (Baltimora, Maryland, USA)

«Dopo aver messo in pratica *The Miracle Morning* per sole tre settimane avevo già recuperato tutta l'energia spesa nei tre anni precedenti! Questo libro mi ha cambiato la vita in tanti modi, e sono certa che sarà lo stesso per voi».

SARAH GEYER,
studentessa (Minneapolis, Minnesota, USA)

«*The Miracle Morning* mi ha permesso di inaugurare un capitolo tutto nuovo della mia vita. Può fare lo stesso anche per voi. Grazie, Hal!».

ANDREW BARKSDALE,
imprenditore (Vienna, Virginia, USA)

«*The Miracle Morning* fa sembrare ogni giorno Natale, letteralmente. Ora mi alzo presto anche nel fine settimana».

JOSEPH DIOSANA,
agente immobiliare (Houston, Texas, USA)

NOTA PER IL LETTORE

Indipendentemente da dove vi trovate proprio in questo momento nella vostra vita (sia che abbiate raggiunto il massimo nella vostra specialità riscuotendo enormi successi o che vi ritroviate sballottati dalle avversità e non riusciate a trovare la vostra strada) sono sicuro che io e voi abbiamo almeno una cosa in comune (forse anche più di *una*, ma c'è n'è una della quale sono davvero sicuro): vogliamo migliorare noi stessi e la nostra vita. Ciò non significa necessariamente che ci sia qualcosa di *sbagliato* in noi o nella vita che conduciamo, ma in quanto esseri umani nasciamo tutti con il desiderio innato di crescere e migliorarci costantemente. È dentro di noi. E nonostante ciò, la maggior parte di noi si sveglia ogni mattino e la vita resta più o meno la stessa.

In qualità di autore, relatore e motivatore nel campo della vita e degli affari, il mio compito consiste nell'aiutare le persone a raggiungere il più in fretta possibile un grado superiore di successo e soddisfazione nei vari ambiti della vita. In veste di studioso interessato al potenziale umano e allo sviluppo personale, mi sento di affermare in tutta certezza che *The Miracle Morning* è il metodo più pratico, orientato al risultato ed efficace che abbia mai conosciuto per migliorare un qualunque aspetto (o anche **tutti**) della vita, e permette di riuscirci in talmente poco tempo da sembrare quasi incredibile.

Per i vincenti e i fuoriclasse, *The Miracle Morning* può rappresentare una svolta fondamentale al fine di raggiungere quell'elusivo *livello successivo* ed estendere il successo personale e professionale ben oltre gli obiettivi conquistati in passato. Anche se ciò può includere un aumento dei guadagni o un incremento del volume d'affari, spesso riguarda la scoperta di nuovi modi per sperimentare una maggior soddisfazione e raggiungere un equilibrio in quelle aree della vita che potrebbero essere state trascurate. Da ciò derivano miglioramenti significativi in ambiti quali **salute, felicità, relazioni, finanze, spiritualità** o qualsiasi altro aspetto della vita si trovi in cima alla vostra lista delle priorità.

Per chi si trova nel bel mezzo delle avversità o sta attraversando un periodo

particolarmente difficile a livello mentale, motivo, fisico, finanziario, relazionale o altro, *The Miracle Morning* si è dimostrato più e più volte quell'*unica* cosa in grado di fornire gli strumenti necessari per superare sfide apparentemente insormontabili, compiere grandi passi avanti e ribaltare le circostanze, spesso in un breve lasso di tempo.

Sia che vogliate migliorare in maniera significativa soltanto alcune aree chiave o che siate pronti per iniziare una ristrutturazione massiva che trasformerà per sempre la vostra vita nella sua interezza (in modo che le circostanze attuali diventino presto soltanto un ricordo lontano), sappiate che avete scelto il libro giusto. State per iniziare un viaggio miracoloso basato su un processo semplice ma rivoluzionario che, ve lo garantisco, cambierà qualsiasi aspetto della vostra vita desideriate… il tutto prima delle 8:00 del mattino.

Certo, ne sono consapevole: sto facendo delle promesse difficili da mantenere. Ma *The Miracle Morning* ha già fatto registrare risultati misurabili coinvolgendo (letteralmente) decine di migliaia di persone in tutto il mondo (me incluso), e può veramente rappresentare quello strumento che vi permetterà di arrivare dove vorreste essere. Considero un grande onore il fatto di poterlo condividere con voi ora e ho fatto quanto fosse in mio potere per assicurarmi che questo libro risultasse il miglior investimento possibile per il vostro tempo, la vostra energia e la vostra attenzione. Grazie per permettermi di fare parte della vostra vita; il nostro viaggio miracoloso sta per iniziare.

Con affetto e gratitudine,

HAL

INTRODUZIONE

La mia storia (e il motivo per cui è la vostra quella che conta)

Era il 3 dicembre 1999. La mia vita era bella, anzi, *grandiosa*. Avevo vent'anni e mi ero lasciato alle spalle il primo anno di college. Negli ultimi diciotto mesi ero diventato uno dei migliori venditori di un'agenzia di marketing il cui patrimonio superava i 200 milioni di dollari, infrangendo record aziendali e guadagnando molti più soldi di quanto avrei mai potuto immaginare a quell'età. Amavo la mia fidanzata, la famiglia mi sosteneva e potevo contare sui migliori amici che un giovane come me potesse desiderare.

Potreste affermare che ero il re del mondo. Ma non potevo assolutamente sapere che quella notte tutto il mio universo sarebbe andato in frantumi.

23:32 / A 110 KM/H IN DIREZIONE SUD SULLA HIGHWAY 99

Avevamo lasciato il ristorante e i nostri amici dietro di noi. Eravamo soltanto noi due. La mia ragazza, stanca per la serata, si stava assopendo sul sedile del passeggero. Io non avevo sonno. Ero bello sveglio: con gli occhi incollati sull'asfalto di fronte a me, facevo ondeggiare un dito come se fosse la bacchetta di un direttore d'orchestra assecondando l'andamento tranquillo delle melodie di Tchaikovsky che l'autoradio diffondeva.

Ancora euforico per la bella serata appena trascorsa, il sonno era l'ultima cosa a cui pensavo. Mentre sfrecciavo a 110 km/h sulla superstrada a bordo della mia Ford Mustang bianca nuova fiammante, ripensavo a quando, due ore prima, avevo tenuto il miglior discorso della mia vita. Avevo ricevuto la mia prima standing ovation e mi sentivo lusingato. In effetti, desideravo disperatamente

gridare a chiunque fosse disponibile ad ascoltarmi quanto mi sentissi soddisfatto; tuttavia, la mia fidanzata si era ormai addormentata e non volevo svegliarla. Pensai di telefonare a mamma e papà, ma era troppo tardi: sicuramente erano già a letto. Avrei dovuto chiamarli. Solo che in quel momento non potevo sapere che quella sarebbe stata l'ultima occasione che avrei avuto per parlare con loro – o con chiunque altro – per un bel po' di tempo.

UNA REALTÀ INIMMAGINABILE

No, non ricordo di aver visto i fanali di un grosso pick-up Chevrolet mentre puntavano dritti verso di me. Ma c'erano. Per uno scherzo perverso del destino, in meno di un istante, il camioncino, che viaggiava alla velocità stimata di circa 130 km/h, entrò in collisione frontale con la mia ben più piccola Mustang. I secondi successivi si susseguirono al rallentatore, mentre le maestose melodie di Tchaikovsky orchestravano quella danza maledetta.

I telai metallici dei due veicoli si scontrarono, urlando e stridendo mentre si contorcevano e si spezzavano. Gli airbag dell'auto esplosero, ma senza forza sufficiente a farci perdere conoscenza. Il mio cervello, che ancora viaggiava ai 110 km/h, impattò con l'interno del cranio distruggendo gran parte del tessuto cerebrale del lobo frontale.

L'impatto fece schizzare la coda della Mustang verso la corsia alla mia destra, trasformando lo sportello del guidatore in un bersaglio che l'auto dietro di me non avrebbe potuto evitare in alcun modo. Una berlina Saturn, condotta da un sedicenne, si conficcò nella mia portiera ai 110 km/h. Lo sportello collassò contro il lato sinistro del mio corpo. La cornice del tettuccio metallico mi si piantò nella testa, aprendomi il cranio e quasi staccandomi di netto l'orecchio sinistro. Le ossa dell'orbita si frantumarono, lasciando il bulbo oculare sinistro pericolosamente senza sostegno. Il braccio sinistro si spezzò, recidendo il nervo radiale nell'avambraccio e disintegrando il gomito, mentre un "simpaticissimo" frammento d'osso perforò la carne dietro il bicipite.

Al mio bacino toccò l'impossibile compito di frapporsi tra il muso della Saturn e la console centrale della mia auto, e fallì miseramente. Si fratturò in tre diversi punti. Infine, il femore, l'osso più grande di tutto il corpo, si spezzò in due come un ramoscello, e uno dei frammenti si fece strada tra i muscoli e la pelle della mia coscia arrivando a perforare i pantaloni del mio completo nero.

C'era sangue dappertutto. Il mio corpo era devastato. Il mio cervello aveva

subito danni permanenti.

Incapace di sopportare l'incommensurabile dolore fisico, il mio corpo si spense, la pressione sanguigna crollò e tutto divenne nero mentre sprofondavo in un coma profondo.

SI VIVE SOLO… DUE VOLTE?

Ciò che successe dopo è davvero incredibile: molti l'avrebbero definito un *miracolo*.

I soccorsi arrivarono sul posto e i pompieri, usando le cesoie idrauliche, riuscirono a estrarmi dai rottami. Quando lo fecero il mio corpo si dissanguò. Il mio cuore cessò di battere. Smisi di respirare.

Ero clinicamente morto.

I paramedici mi caricarono immediatamente sull'elicottero di salvataggio e si misero all'opera, determinati a salvarmi la vita. Sei minuti dopo ci riuscirono. Il mio cuore ricominciò a battere. L'ossigeno ricominciò a fluire nei miei polmoni. Per fortuna ero vivo.

Passai sei giorni in coma, e mi svegliai con la notizia che ero rischiavo di non camminare mai più. Dopo sette difficili settimane di recupero e riabilitazione in ospedale, in cui re-imparai da zero a camminare, venni affidato alle cure dei miei genitori e feci ritorno al mondo reale. Con undici ossa fratturate, un danno cerebrale permanente e un'ormai ex fidanzata che mi aveva mollato all'ospedale, la vita come la conoscevo non sarebbe mai più stata la stessa. Che ci crediate o meno, alla fine sarebbe stato un bene.

Anche se accettare la nuova realtà non era facile e in alcuni momenti non potevo fare a meno di chiedermi *perché fosse successo proprio a me*, dovevo assumermi la responsabilità di riprendermi la mia vita. Invece di lamentarmi per come *sarebbero dovute* andare le cose, decisi di accettarle così com'erano. Smisi di sprecare energie nel *desiderare* che le cose fossero in qualche modo diverse (e che quei *terribili eventi* non fossero capitati a me) e mi concentrai al cento per cento sul trarre il massimo da ciò che avevo. Dato che non potevo cambiare il passato, mi focalizzai sull'andare avanti. Decisi di dedicare la mia vita al raggiungimento del mio pieno potenziale e alla realizzazione dei miei sogni per poter scoprire come insegnare agli altri a fare lo stesso.

E, come risultato della scelta di sentirmi genuinamente *grato* per tutto ciò che avevo, di *accettare* incondizionatamente quello che non avevo e di assumermi la

piena responsabilità di *creare* ciò che desideravo, quell'incidente stradale potenzialmente devastante si dimostrò alla fine una delle migliori cose che mi siano mai capitate. Facendo leva sulla credenza che tutto capita per un motivo (ma che quella di *scegliere i motivi più stimolanti* per affrontare le sfide, le avversità e le circostanze della vita è *una nostra responsabilità*), sfruttai l'incidente per alimentare le fiamme che mi avrebbero condotto a un ritorno trionfale.

2000

L'anno iniziato nel letto di un ospedale (spezzato, ma non sconfitto) finì in maniera molto diversa. Anche se non possedevo un'auto, ancor meno memoria a breve termine e avevo ogni scusa del mondo per restarmene seduto a casa a compiangermi, ritornai alla mia posizione di agente di vendita alla Cutco. Fu l'anno migliore della mia carriera, e lo terminai al sesto posto nella classifica dei migliori venditori dell'azienda (tra oltre 60.000 colleghi in attività). Tutto ciò mentre mi stavo ancora riprendendo (fisicamente, mentalmente, emotivamente e finanziariamente) dall'incidente.

2001

Dopo aver imparato alcune inestimabili lezioni di vita dalla mia esperienza, era giunto il momento di trasformare le avversità in fonte di ispirazione e stimolo per gli altri. Iniziai a raccontare la mia storia presso licei e college. La reazione di studenti e docenti fu incredibilmente positiva: decisi pertanto di accollarmi la missione di produrre un impatto positivo sui giovani.

2002

Il mio caro amico Jon Berghoff mi incoraggiò a scrivere un libro sul mio incidente per meglio raggiungere e ispirare gli altri. Così iniziai a scrivere. Appena cominciato mi fermai. Non ero uno *scrittore*. Scrivere temi al liceo era già abbastanza impegnativo, figurarsi un libro. Dopo svariati tentativi che terminavano tutti con me che fissavo lo schermo del computer in preda alla frustrazione, decisi di accantonare l'idea del libro perché non era nelle mie corde. Finii tuttavia nella classifica dei dieci migliori venditori della Cutco per il

secondo anno di fila.

2004

Per scoprire come me la cavavo con l'amministrazione, accettai l'incarico di *direttore commerciale* presso la sede di Sacramento della Cutco. Il mio team divenne il più produttivo di tutta l'azienda e superammo il record di vendite annuali di tutti i tempi. Quell'autunno battei anche il mio record di vendite personale ed entrai a pieno titolo nell'albo d'onore dell'azienda. Sentendo di aver ottenuto tutto ciò che volevo dall'esperienza con la Cutco, decisi che era giunto il momento di realizzare il mio sogno di diventare un relatore motivazionale. Considerai addirittura l'idea di scrivere quel famoso libro che mi frullava in testa da ormai un paio d'anni. Incontrai anche Ursula. Eravamo inseparabili e avevo la sensazione che fosse davvero quella *giusta*.

Febbraio 2005

Seduto tra il pubblico durante quella che pensavo sarebbe stata la mia ultima conferenza aziendale da dipendente della Cutco ebbi una dolorosa illuminazione: *non avevo mai realizzato il mio pieno potenziale*. Ahia. Certo, avevo ottenuto riconoscimenti e battuto alcuni record di vendite, ma osservando dalla mia poltroncina i due migliori venditori dell'anno che ritiravano il premio più ambito che l'azienda offriva ogni anno (il tanto agognato *Rolex*), mi resi conto che non mi ero mai impegnato fino in fondo, almeno non per un anno intero. Non sarei riuscito a vivere con me stesso se avessi mollato l'azienda prima di aver compiuto il mio potenziale. Mi sarei concesso un altro anno, ma questa volta avrei dovuto metterci tutto me stesso.

2005

Nonostante la partenza tardiva, mi prefissai l'obiettivo di riuscire quasi a raddoppiare le vendite del mio record annuale di sempre. Ero terrorizzato, ma mi ci misi d'impegno. Decisi inoltre che avevo l'obbligo di scrivere quel famoso libro per condividere la mia storia con il mondo. Lavorai 365 giorni di fila, vendendo e scrivendo, adottando una disciplina ferrea che mai e poi mai avevo dimostrato nei miei primi venticinque anni di vita. Ero spinto del desiderio di

fare ciò che non avevo mai fatto prima: abbandonare il terribilmente comodo regno della mediocrità (entro i cui confini avevo agito per tutta la vita) per diventare straordinario. Alla fine dell'anno avevo raggiunto entrambi gli obiettivi: avevo più che raddoppiato le vendite rispetto al mio precedente record personale e terminato il mio primo libro. È ufficiale: tutto è possibile quando ci si impegna.

Primavera del 2006

Il mio primo libro, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, raggiunse il settimo posto della classifica dei bestseller di Amazon. Poi successe l'impensabile. Il mio editore scappò dal paese portandosi dietro *tutti* i proventi dei miei diritti d'autore e fece perdere le sue tracce.

I miei genitori erano devastati, io no. Se c'è una cosa che ho imparato dal mio incidente è che non ha senso crogiolarsi nella disperazione o stare male a causa degli eventi della vita che non possiamo modificare. E quindi non lo feci. Ho anche imparato che, concentrandosi su ciò che è possibile imparare dalle sfide che ci si presentano e su come utilizzarle per arricchire la vita degli altri, si può volgere qualsiasi avversità a proprio vantaggio. E così feci.

2006

Senza quasi avere un'idea di ciò che la professione implicasse, diventai accidentalmente *coach del successo nella vita e negli affari* quando un consulente finanziario sulla quarantina mi chiese di aiutarlo. Accettai e m'innamorai immediatamente di quel ruolo. Il mio primo cliente ottenne ottimi risultati sia nella vita privata che nel lavoro, mentre l'aiutare gli altri iniziò ad appassionarmi sempre più. A soli 26 anni, le scarse probabilità che avrei avuto di raggiungere il successo come coach professionale erano evidenti a tutti. Ma era una strada perfettamente in linea con la missione che mi ero prefissato nella vita e mi ci buttai. L'attività decollò e finii per fornire il mio aiuto a centinaia di imprenditori, venditori e titolari di esercizi.

Poco tempo dopo tenni il mio primo intervento *retribuito* quando i *Boys and Girls Clubs of America* mi ingaggiarono come relatore d'apertura per il loro convegno nazionale. Nonostante fossi abituato, fin dal 1998, a parlare di fronte a

grandi platee, costituite principalmente da addetti alle vendite, manager e dirigenti, decisi che con i miei capelli a punta, l'aspetto (più o meno) giovanile e il soprannome "Yo Pal Hal" l'obiettivo da perseguire era invece quello di colpire positivamente i giovani. Iniziai a raccontare la mia storia nei licei e nei college locali.

2007

L'anno in cui la mia vita andò in frantumi l'economia degli Stati Uniti crollò; nell'arco di una notte il mio volume d'affari si dimezzò. I clienti non si potevano più permettere la mia consulenza e non riuscivo a pagare le bollette, figuriamoci il mutuo sulla casa. Accumulai un debito pari a 425.000 dollari, ero letteralmente devastato. Toccai il fondo, fisicamente, emotivamente e finanziariamente. Non mi ero mai sentito così disperato, soverchiato dagli eventi e depresso. Incapace di capire come rimettere insieme la mia vita ancora una volta, mi misi alla ricerca disperata di risposte che mi permettessero di risolvere i miei problemi. Lessi un sacco di libri di auto-aiuto, partecipai a svariati seminari e mi affidai addirittura a un motivatore. Non funzionò.

2008

L'anno in cui la mia vita riprese la giusta piega. Alla fine riuscii a confessare a un amico quanto le cose per me si fossero messe male (un "dettaglio" che fino ad allora avevo tenuto segreto). Mi chiese: «Stai facendo attività fisica?». Io gli risposi: «Faccio fatica ad alzarmi dal letto la mattina, quindi no». Mi consigliò di iniziare a correre: «Ti aiuterà a sentirti meglio e a pensare con la mente sgombra». Cavolo, avevo sempre odiato il jogging! Tuttavia ero disperato, così seguii il suo consiglio e andai a correre. L'illuminazione che ebbi durante quella corsetta fu un vero e proprio punto di svolta per la mia vita (maggiori dettagli nel Capitolo 2: *L'origine di* The Miracle Morning*: una nascita dalla disperazione*), e trovai l'ispirazione per creare una routine giornaliera di sviluppo personale che speravo mi aiutasse a diventare la persona che dovevo essere per risolvere i miei problemi e ribaltare la mia vita. Incredibilmente funzionò. Tutti gli aspetti della mia vita si trasformarono tanto velocemente che decisi di chiamare quella routine *Miracle Morning*, ossia "mattino miracoloso".

Autunno 2008

Continuai a sviluppare il *mio Miracle Morning*, sperimentando varie tecniche di sviluppo personale e cicli di sonno differenti. Cercai di capire di quanto sonno necessitiamo veramente. Ciò che scoprii mandò in frantumi i paradigmi e le percezioni che la maggior parte delle persone, incluso me, dava per assodati. Entusiasta dei risultati, decisi di condividerli con i miei clienti, che li apprezzarono allo stesso modo. Ne parlarono a loro volta con amici, parenti e colleghi. Inaspettatamente, iniziarono a sbucare persone che non avevo mai incontrato prima che parlavano su Facebook e Twitter del *loro Miracle Morning* (ci arriveremo più avanti).

2009

Probabilmente l'annata migliore di sempre! Sposai la donna della mia vita. Restammo incinti e partorimmo nostra figlia (posso parlare al plurale o è più una cosa che riguarda *lei*?). Il lavoro di coach motivazionale andava a gonfie vele: avevo addirittura una lista d'attesa. Contemporaneamente decollò anche la mia carriera di relatore. Iniziai a intervenire a convegni scolastici, universitari, aziendali e di beneficienza. Il *Miracle Morning* si diffuse a macchia d'olio. Ricevevo e-mail ogni giorno da persone che mi ringraziavano perché la mia strategia stava cambiando loro la vita. Sapevo che la responsabilità di condividere la scoperta con il mondo era mia e che scrivere un libro era la cosa migliore che potessi fare per riuscirci. Lentamente, ricominciai a scrivere. Attenzione: non mi ritengo ancora uno scrittore ma ho deciso di fare del mio meglio. Come dice sempre il mio grande amico Romacio Fulcher, «C'è *sempre* un modo… quando ci si impegna al massimo».

2012

Il libro che stringete tra le mani e al quale ho dedicato oltre tre anni della mia vita, *The Miracle Morning: Trasforma la tua vita un mattino alla volta prima delle 8:00*, venne finalmente pubblicato. Ci rimasi di stucco quando la mia opera non solo raggiunse in breve tempo il primo posto della classifica dei bestseller di Amazon, ma diventò addirittura uno dei libri con le migliori recensioni del portale (con una media di 4,7 su 5 stelle e oltre 500 recensioni) nel primo anno di pubblicazione. Ma la cosa più importante era il contenuto di quelle recensioni.

La vita delle persone stava cambiando. E funzionava per **ogni** tipo di persona, dalle madri casalinghe agli amministratori delegati: *The Miracle Morning* sembra permettere a chiunque di migliorare qualsiasi aspetto della propria vita (e virtualmente **tutti**).

UN FRONTALE CON LA VITA

Condivido con voi la mia storia a titolo di prova di ciò che è possibile ottenere o superare, indipendentemente da dove ci si trova nella vita e dalle difficoltà che si stanno affrontando. Se io sono riuscito a passare dall'essere dichiarato clinicamente morto, dal ricevere la notizia che non avrei mai più potuto camminare, dal ritrovarmi in bancarotta e così depresso da non avere nemmeno la forza di alzarmi dal letto la mattina al successo nella creazione della vita che avrei sempre desiderato, allora voi non avete scuse legittime per non superare qualsiasi limite vi abbia finora impedito di ottenere ciò che avete sempre voluto. Nessuna. Punto. Nada.

Ritengo fondamentale adottare la prospettiva che tutto ciò che un'altra persona ha superato o realizzato sia la prova evidente che *qualsiasi cosa* (e intendo *qualsiasi cosa*) sia necessario ottenere o superare rientri nel pieno delle nostre capacità, indipendentemente dalle circostanze passate o presenti. Tutto inizia con l'accettare la piena responsabilità di ogni aspetto della propria vita e il rifiuto di dare la colpa a qualcun altro. Il grado con cui accettate la responsabilità di *tutto* ciò che è la vostra vita corrisponde esattamente al grado di potere personale su cui potete contare per cambiare o creare *tutto* nella vostra vita.

È importante capire che la responsabilità non è la stessa cosa della colpa. Mentre *la colpa determina chi sbaglia nel fare qualcosa, la responsabilità definisce chi si impegna a migliorare le cose*. Ripensando al mio incidente, anche se la colpa era dell'autista ubriaco, io ero responsabile del miglioramento della *mia* vita, ossia rendere le circostanze come desideravo che fossero. Non è davvero importante chi è colpevole di qualcosa, l'importante è che sia io che voi ci impegniamo a lasciare il passato nel passato e a rendere le nostre vite *esattamente* come desideriamo che siano a partire da oggi.

È IL VOSTRO TURNO, QUESTA È LA VOSTRA STORIA

Sappiate che, dovunque vi troviate in questo momento, la situazione è sia

temporanea che esattamente quella in cui vi dovreste trovare. Siete arrivati a questo punto per imparare quello che dovete imparare, in modo da diventare le persone che dovete essere per realizzare la vita che desiderate davvero. Anche quando le circostanze sono difficoltose (anzi, *soprattutto* quando sono difficoltose) il presente offre sempre un'opportunità per imparare, crescere e diventare migliori di quanto si sia mai stati.

Vi trovate nel mezzo del processo di scrittura della storia della vostra vita, e in tutte le storie c'è un eroe o un'eroina che deve superare la sua bella dose di sfide. Di solito, più le sfide sono ardue, più bella è la storia. Dato che non ci sono limiti e restrizioni su come si svilupperà la vostra storia da questo momento in poi, quale avventura volete che racconti la prossima pagina?

La buona notizia è che avete la capacità di modificare o creare qualsiasi cosa nella vostra vita, iniziando proprio da adesso. Non vi sto dicendo che non dovrete lavorare sodo, ma sappiate che potrete attirare e creare ciò che desiderate abbastanza velocemente e facilmente se vi evolverete nella persona che è in grado di farlo. È questo lo scopo del libro: aiutarvi a diventare la persona che dovete essere per riuscire a ottenere ciò che volete dalla vita. Non ci sono restrizioni.

AFFERRATE LA PENNA

Prima di proseguire nella lettura, procuratevi una penna o una matita con cui scrivere su queste pagine. Mentre leggete, evidenziate qualsiasi cosa riteniate importante per poterla ritrovare facilmente in seguito. Sottolineate, cerchiate, segnate, fate un orecchio alla pagina o prendete appunti in modo da poter ripescare in qualsiasi momento le lezioni, le idee e le strategie più importanti.

Personalmente, un tempo avevo problemi a fare una cosa del genere: sono un pochino ossessivo-compulsivo nel mio perfezionismo, e un vero rompiscatole per quanto riguarda l'ordine e la pulizia delle mie cose. Poi mi sono reso conto che avevo bisogno di superare la cosa, perché lo scopo di un libro come questo non è quello di restare intonso ma di massimizzare il valore che se ne può trarre. Adesso prendo appunti su tutti i libri che leggo in modo da poterli rivedere in qualsiasi momento e recuperare in un attimo i concetti chiave senza dover rileggere tutto.

Bene, ora che avete la penna in mano possiamo iniziare! Il prossimo capitolo *della vostra vita* sta per iniziare…

CAPITOLO 1

È ora di risvegliare il vostro PIENO potenziale

«“La vita è troppo breve” è un detto che si sente ripetere abbastanza spesso da sembrare un cliché, ma stavolta è vero. Non si ha abbastanza tempo a disposizione per essere infelici e mediocri. Non solo non ha senso esserlo, è proprio doloroso».

SETH GODIN

«Per andare a letto soddisfatti occorre svegliarsi ogni mattino determinati».

GEORGE LORIMER

Perché quando nasce un bambino ci si riferisce spesso all’evento come al “miracolo della vita” e poi si finisce per accettare la mediocrità come parte della propria esistenza? In che punto del percorso abbiamo perso di vista il miracolo che *tutti* stiamo vivendo?

Quando siete nati vi hanno assicurato che avreste potuto fare, avere ed essere qualsiasi cosa aveste desiderato fare, avere ed essere una volta cresciuti. Allora rispondetemi: ora che siete cresciuti, state facendo ciò che desiderate? Avete quello che volete? Siete le persone che vorreste essere? Oppure durante il percorso c’è stato un momento in cui avete ridefinito il significato di “qualsiasi cosa” per scendere a compromessi e accettare meno di quello che erano i vostri desideri?

Recentemente ho letto una statistica piuttosto allarmante: il cittadino americano medio è 9 kg in sovrappeso, indebitato per 10.000 dollari, leggermente depresso, non apprezza il suo lavoro e dichiara di avere meno di un amico. Se anche solo alcuni tra questi dati sono veri abbiamo davvero bisogno di

darci una svegliata.

Cosa mi dite di voi? State massimizzando il vostro potenziale e raggiungendo il livello di successo che desiderate davvero in *ogni* area della vostra vita? Oppure ci sono aspetti in cui vi state accontentando con meno di quanto vorreste? Vi state facendo andare bene meno di quanto sareste in grado di ottenere con le vostre capacità e vi giustificate con la scusa che va bene lo stesso? O siete pronti per smettere di accontentarvi in modo da iniziare a vivere la miglior vita possibile, ossia una vita da sogno?

CREARE LA PROPRIA VITA “DA 10 E LODE”

Una delle frasi più belle, secondo me, di Oprah è: «L’avventura più grande che si possa vivere è quella di vivere la vita dei propri sogni». Non potrei essere più d’accordo. Purtroppo, le persone che vivono davvero la vita che hanno sempre sognato sono così poche che la frase è diventata un cliché. La maggior parte della gente si arrende a un’esistenza mediocre, accettando passivamente quello che la vita porta con sé. Persino i cosiddetti “vincenti” che riscuotono grande successo in qualche campo (come per esempio gli affari) tendono ad accontentarsi della mediocrità in altre aree della vita, come la salute o le relazioni interpersonali. Seth Godin, autore di bestseller, ha scritto una volta una frase molto eloquente a riguardo: «C’è differenza tra “nella media” e “mediocre”? Non tanta».

Il fatto che la maggior parte delle persone riesca ad accontentarsi in *una o più* aree della propria vita non significa che debba necessariamente essere così, nemmeno se “la maggior parte delle persone” include i vostri amici, parenti e colleghi. Potete diventare uno di quei pochi individui che riesce a raggiungere un successo straordinario in OGNI area della vita contemporaneamente. Felicità. Salute. Denaro. Libertà. Fama. Amore. Potete davvero averli tutti.

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”, giusto? Non ho mai incontrato nessuno che dicesse, «Nah, in salute mi accontento di un 7». Oppure, «Lo sai, mi piacciono le relazioni da 5. Non mi importa di litigare con la mia compagna e di *non* soddisfare le mie necessità, inoltre non vorrei mai e poi mai far parte di una di quelle coppie *così* felici da dare fastidio alle altre».

State per scoprire che arrivare al *10 e lode* in ogni area della vita è non solo

possibile, ma anche semplice. Basta investire fruttuosamente ogni giorno un po' di tempo allo scopo di diventare una persona "da 10 e lode" in grado di creare, attrarre, ottenere e mantenere un successo da *10 e lode* in tutti gli aspetti della vita.

E se vi dicessi che tutto inizia da come ci si sveglia ogni mattino e che esistono alcuni piccoli passi molto semplici che potete iniziare a seguire a partire da oggi per diventare la persona che dovete essere per raggiungere i livelli di successo che davvero desiderate e meritate in *ogni* aspetto della vita? Vi esaltereste? Mi credereste? Alcuni non lo farebbero. Troppe persone sono ormai disilluse. Hanno provato con ogni mezzo a migliorare la propria vita e le proprie relazioni, ma non sono ancora arrivate dove vorrebbero essere. Lo capisco. Ci sono passato anch'io. Poi, con il tempo, ho imparato alcune cose che hanno fatto la differenza. Vi sto tendendo la mano per invitarvi dall'altra parte, dove la vita non solo è bella, ma addirittura straordinaria in un modo che avremmo sempre pensato di poter solo immaginare.

QUESTO LIBRO SI FONDA SU TRE PRINCIPI IMPERATIVI

- Ogni persona è meritevole, degna e capace di creare e mantenere una vita straordinaria fatta di salute, benessere, felicità, amore e successo tanto quanto qualsiasi altro individuo sulla terra. È assolutamente fondamentale (non solo per quanto riguarda la qualità della propria vita, ma anche per l'impatto che si può avere su quella di parenti, amici, clienti, collaboratori, figli e membri della propria comunità) iniziare a vivere in linea con questo assioma.
- Per smettere di accontentarsi con meno di ciò che si merita (in qualsiasi area della vita) e raggiungere il successo personale, professionale ed economico che si desidera, occorre prima dedicare del tempo ogni giorno al processo di diventare la persona qualificata e capace che si deve essere per attrarre, creare e conservare costantemente il successo che si desidera.
- Il modo in cui ci si sveglia ogni giorno e la routine mattutina che si segue (o l'assenza di essa) si ripercuotono profondamente sui livelli di successo che si possono raggiungere nei vari aspetti della vita. Mattinate focalizzate, produttive e di successo generano giornate focalizzate, produttive e di successo allo stesso modo in cui da mattinate

sconclusionate, poco produttive e mediocri derivano giornate sconclusionate, poco produttive e mediocri (e, in ultima istanza, una qualità della vita mediocre). Modificando semplicemente il modo in cui ci si sveglia al mattino è possibile trasformare qualsiasi aspetto della propria vita molto velocemente.

MA HAL, IO NON SONO UN "TIPO MATTINIERO"!

E se aveste già provato a svegliarvi prima e la cosa non avesse funzionato?

«Non sono un tipo mattiniero» mi dite.

«Sono un nottambulo».

«Non ci sono abbastanza ore in una giornata».

«Oltretutto avrei bisogno di dormire *di più*, non di meno!».

Era così anche per me, prima di *The Miracle Morning*. Se leggete le prime pagine del libro, scoprirete che era lo stesso anche per gente del calibro di Pat Flynn e MJ DeMarco (ora appassionati cultori del mio metodo). Indipendentemente dalle esperienze passate le cose stanno per cambiare, anche se svegliarvi e attivarvi al mattino è sempre stato per voi un problema.

The Miracle Morning si può adattare allo stile di vita **di chiunque** (vi aiuterò a personalizzare il metodo nel Capitolo 8: *Come adattare* The Miracle Morning *al proprio stile di vita e realizzare i propri sogni*). Tutti i nuovi "mattinieri" (dagli imprenditori, gli agenti di vendita e gli amministratori delegati agli insegnanti, gli agenti immobiliari, le madri casalinghe, gli studenti delle superiori e gli universitari, passando per tutto ciò che sta in mezzo) sono così esaltati dai profondi cambiamenti che stanno sperimentando che alcuni arrivano addirittura a postare video sui risultati ottenuti su YouTube, per poi condividerli con i propri contatti grazie a Facebook e Twitter.

Leggete qualcuna delle "storie di successi e risultati" nelle prime pagine del libro per avere un'idea dell'impatto che questo stile di vita può avere. Si tratta di testimonianze assolutamente reali, come per esempio, «*La mia vita sta cambiando così in fretta che non riesco a starle dietro! Sono una persona incredibilmente migliore, e sembra che sia una cosa contagiosa. Il lavoro non andava benissimo, ma dopo aver iniziato a seguire i consigli di Hal mi sono meravigliato di quanto sia stato facile ribaltare la situazione semplicemente iniziando a lavorare su me stesso, un giorno dopo l'altro*». Oppure, «*Sono settantanove giorni che seguo le strategie di Hal e, da quando ho iniziato, non*

ne ho saltato nemmeno uno. In tutta onestà, è la prima volta in assoluto in cui mi sono proposta di fare qualcosa e ci sono riuscita per più di un paio di giorni». C'è addirittura chi scrive, «*Sono ormai dieci mesi che applico il metodo descritto in* The Miracle Morning. *Da allora il mio reddito è più che raddoppiato e sono in forma come non lo sono mai stato*». E una delle mie preferite: « *Grazie a* The Miracle Morning *ho addirittura perso 12 kg!*». Aumento del reddito, miglioramento della qualità della vita, maggior disciplina, meno stress e persino perdita di peso: sono tutte cose che potete ottenere anche voi.

Nel prossimo capitolo vi spiegherò nel dettaglio come ho usato *The Miracle Morning* per passare dal trovarmi nel punto più basso della mia esistenza (grazie a un debito personale di 425.000 dollari sulle spalle, a una profonda depressione e alla peggior forma fisica della mia vita) alla costruzione di diverse realtà aziendali che mi hanno permesso di raddoppiare il mio reddito e di ripagare i creditori, alla realizzazione del mio sogno di diventare un relatore motivazionale di fama internazionale, all'inclusione della mia storia nella celebre collana *Chicken Soup for the Soul* (Brodo caldo per l'anima; *N.d.T.*), all'essere intervistato da decine di radio e televisioni e al raggiungimento del mio picco di rendimento mentale e fisico con il completamento di un'ultramaratona da 84 km. E tutto questo nell'arco di dodici mesi. Scoprirete inoltre alcuni "segreti non tanto ovvi" che renderanno il vostro successo praticamente garantito.

The Miracle Morning non è soltanto semplice ma anche estremamente piacevole. È una strategia che riuscirete a seguire senza sforzo per il resto della vita. E, anche se in linea teorica avrete la possibilità di dormire in qualsiasi momento vogliate, vi accorgerete con sorpresa che non desidererete più farlo. Non so dirvi quante persone mi hanno detto che ora si svegliano presto (anche nei fine settimana) semplicemente perché così si sentono meglio e riescono a fare più cose. Riuscite a immaginarlo?

Più di una volta, chi mette in pratica *The Miracle Morning* ha paragonato la sensazione che si prova ogni giorno quando ci si sveglia a quella che si provava da bambini quando ci si alzava il giorno di Natale. È una sensazione meravigliosa! Se non festeggiate il Natale, pensate a quelle occasioni in cui vi svegliavate supereccitati: il primo giorno di scuola, il vostro compleanno o quando partivate per le vacanze.

Ecco alcuni tra i benefici più comuni che potete aspettarvi di ottenere:

- Svegliarvi ogni giorno con più energia potendo contare su una routine e

una strategia strutturate che vi permettono di massimizzare il vostro potenziale.

- Essere meno stressati.
- Disporre della lucidità necessaria a superare velocemente ogni ostacolo, avversità o pensiero limitante che vi abbia finora trattenuto.
- Migliorare il vostro livello di salute complessivo, perdere peso (se necessario) e raggiungere la forma migliore della vostra vita.
- Aumentare la vostra produttività e migliorare la vostra capacità di mantenere la concentrazione sulle vere priorità.
- Sperimentare un maggior senso di gratitudine e abbattere le preoccupazioni.
- Aumentare significativamente la vostra capacità di guadagnare e attrarre un maggior benessere finanziario.
- Scoprire il vostro scopo nella vita e iniziare a vivere in accordo con esso.
- Smettere di accontentarvi con meno di quanto desiderate e meritate veramente (in ogni area della vita) e iniziare a vivere in linea con la vostra concezione di vita straordinaria.

Mi rendo conto che queste affermazioni sono piuttosto audaci e che potrebbe sembrare che stia cercando di creare aspettative un po' troppo alte facendo promesse impossibili da mantenere. Sembra tutto *troppo bello per essere vero*, o no? Ma vi assicuro che non è un'iperbole. Grazie a *The Miracle Morning* avrete a disposizione ogni giorno del tempo che vi permetterà di diventare le persone che dovete essere per migliorare qualsiasi aspetto della vostra vita.

Vi spiegherò anche cosa sono i *Life S.A.V.E.R.S.*, o "salvavita": sei pratiche potenti e comprovate che si combinano per creare il *Miracle Morning* e che, ve lo garantisco, vi impediranno di perdervi la vita straordinaria che tutti voi meritate di vivere (proprio la vita che, statisticamente, il 95% della nostra società purtroppo non sperimenta mai; parleremo di questo nel Capitolo 3: *Il 95% che fa i conti con la realtà*, e spero che con il vostro contributo riusciremo ad abbassare quella percentuale).

Infine, sarete pronti ad affrontare *la sfida che in 30 giorni cambia la vita*, un percorso che vi permetterà di sviluppare la mentalità e cementare le abitudini che vi servono per attirare, creare e mantenere, con facilità e costanza, il livello di successo che desiderate e meritate in *ogni* area della vostra vita. Non dimenticate che *chi state diventando* è il fattore più importante a determinare la qualità della

vostra vita, adesso e nel futuro.

Sia che attualmente vi consideriate delle “persone mattiniere” o meno, imparerete come far sì che l’atto di svegliarvi ogni mattino diventi facile come non mai. Poi, sfruttando a vostro vantaggio l’innegabile relazione che lega l’alzarsi presto dal letto a un successo straordinario, scoprirete che il modo in cui spendete la prima ora della vostra giornata diventerà la chiave per sbloccare il vostro pieno potenziale e ottenere le vittorie che desiderate. Vi accorgerete presto che cambiando il modo in cui ci si sveglia ogni mattino si va in realtà a modificare la propria vita.

CAPITOLO 2

L’origine di *The Miracle Morning*: una nascita dalla disperazione

«La disperazione è la materia prima del cambiamento drastico. Solo coloro che riescono a lasciarsi alle spalle tutto ciò in cui hanno sempre creduto possono sperare di sfuggirle».

WILLIAM S. BURROUGHS

«Per operare cambiamenti profondi nella vita servono l’ispirazione o la disperazione».

ANTHONY ROBBINS

Sono stato così fortunato da aver toccato quello che potreste definire “il fondo” per ben due volte nella mia relativamente breve vita. Dico *fortunato* perché sono state la crescita che ho sperimentato e le lezioni che ho imparato nei momenti più bui della mia vita a permettermi di diventare la persona che dovevo essere allo scopo di creare la vita che avrei sempre voluto vivere.

Sono grato di poter usare non solo i miei successi ma anche i miei fallimenti per aiutare gli altri a superare le proprie limitazioni e a ottenere dalla vita molto più di quanto abbiano mai immaginato.

TOCCARE IL FONDO, 1° PARTE: LA MORTE CORRE SU STRADA

Come sapete, la prima volta che ho toccato il fondo è stato quando, a vent’anni, sono stato preso in pieno da un guidatore ubriaco e sono quasi morto sul luogo dell’incidente (ho raccontato dettagliatamente come mi sono ripreso dalle

avversità apparentemente insormontabili e quali sono le 8 lezioni che ho imparato e che possono migliorare immediatamente la qualità della vita di chiunque nel mio primo libro, *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*).

TOCCARE IL FONDO, 2° PARTE: INDEBITATO FINO AL COLLO E PREDA DELLA DEPRESSIONE PIÙ NERA

La seconda volta che ho esplorato gli abissi della disperazione è stato addirittura peggiore che morire in un incidente automobilistico.

Era il 2008. L'economia degli Stati Uniti si trovava in mezzo alla peggior recessione dai tempi della terribile grande depressione degli anni Trenta. Nonostante nel periodo successivo al mio incidente d'auto fossi riuscito a riprendermi, a diventare un agente di vendite da record, ad avviare un'azienda di coaching che fatturava cifre a sei zeri e a scrivere un libro campione d'incassi, ecco che si presentava un'altra sfida. Ma stavolta il crollo mentale, emotivo e finanziario era totale.

Quasi nell'arco di una notte, le attività di successo che avevo costruito non fruttavano più un soldo. Oltre la metà dei miei incassi mensili era svanita di colpo. All'improvviso non ero più in grado di pagare le bollette. Avevo appena comprato la mia prima casa. Mi ero fidanzato ufficialmente e stavamo pianificando il primo figlio. Sepolto nei debiti e indietro con le rate del mutuo, per la prima volta nella mia vita ero sprofondato in una vera depressione.

Mi trovavo nel punto più basso della mia vita. Le cose sarebbero potute andare peggio? Probabilmente. Ma quelle circostanze non erano forse le peggiori in cui mi fossi mai trovato? Assolutamente sì. Avevo *davvero* toccato il fondo.

PERCHÉ I DEBITI ERANO PEGGIO DELLA MORTE

Se mi chiedeste se è stato più difficile affrontare quell'incidente quasi mortale o i problemi economici che vi ho appena riassunto, non esiterei un secondo a rispondervi: sopravvivere ai secondi è stato di gran lunga più doloroso. La maggior parte delle persone potrebbe pensare che essere preso in pieno da un guidatore ubriaco, rompersi undici ossa, subire un danno cerebrale permanente, morire per sei minuti e svegliarsi dal coma solo per sentirsi dire dai medici che ci sarebbe stato il rischio di non camminare più sia una bella gatta da pelare. È

facile immaginare che il dolore fisico, mentale ed emotivo causato da uno scempio del genere possa rappresentare il punto più basso nella vita di chiunque. Ma nel mio caso non è stato così.

Insomma, dopo l'incidente c'erano delle persone che si prendevano cura di me. All'ospedale, la mia famiglia non mi lasciava solo un attimo. Ero costantemente circondato da visitatori: amici e parenti mi raggiungevano tutti i giorni per inondarmi e sostenermi con il loro affetto. C'era un incredibile staff di medici e infermieri che sorvegliava ogni passaggio della convalescenza e della guarigione. Mi preparavano e mi portavano i pasti. Non dovevo nemmeno sopportare lo stress quotidiano del dover andare a lavorare e pagare le bollette. La vita in ospedale era facile.

Ma la seconda volta non è stato affatto così. Nessuno si dispiaceva per me. Non mi venivano a trovare. Non c'era nessuno a supervisionare la mia guarigione e la mia ripresa. Nessuno mi portava del cibo. Ero solo. Gli altri avevano i propri problemi a cui badare.

L'effetto domino aveva scatenato una serie di problemi che investivano ogni sfera della mia vita. Proprio così: ero a pezzi fisicamente, mentalmente, emotivamente e finanziariamente.

La paura e il senso d'incertezza erano così forti che l'unico conforto che trovavo era il mio letto. Per quanto patetico possa sembrare, ciò che mi permetteva di arrancare fino a sera ogni giorno era la quiete mentale che traevo dalla consapevolezza che alla fine sarei potuto strisciare a letto e sfuggire temporaneamente ai miei problemi. Pensieri suicidi si facevano costantemente strada nel mio cervello, anche se non credo sarei mai riuscito ad assecondarli. Il pensiero di quanto la cosa avrebbe distrutto mamma e papà era sufficiente a farmi stringere i denti e andare avanti. Nel profondo sapevo che, indipendentemente da quanto vivere diventi difficile, c'è *sempre* un modo per ribaltare la situazione. Ma i pensieri negativi erano ancora presenti. Semplicemente, non vedevo una soluzione ai miei problemi finanziari. Non riuscivo a pensare a nulla che potesse mettere fine al dolore emotivo.

IL MATTINO CHE MI HA CAMBIATO LA VITA

Poi, un mattino, tutto cambiò. Mi svegliai depresso come al solito, ma quel mattino *feci* qualcosa. Seguii il consiglio di un amico e andai a correre per liberare la mente. Attenzione, non fate l'errore di pensare che fossi un corridore:

non lo ero. Anzi, la corsa fine a se stessa era una delle poche cose che posso onestamente affermare di aver sempre odiato. Comunque, il mio buon amico Jon Berghoff mi aveva raccontato che, quando si sentiva stressato o sopraffatto dagli eventi, fare una corsetta gli permetteva di pensare con più lucidità, migliorava il suo stato d'animo e lo aiutava a escogitare soluzioni ai suoi problemi.

Avevo risposto a Jon, «Odio correre». Senza esitare, mi aveva risposto, «Cosa odi di più, correre… o la tua vita attuale?». Ero disperato. Non avevo nulla da perdere. Così decisi di uscire per una corsetta.

Quel mattino, allacciai le mie scarpe Nike Air Jordan® *da basket* (ve l'ho detto, non ero un corridore), afferrai l'iPod per caricarmi con qualcosa di positivo e uscii dal portone principale di casa (la mia casa, che nel giro di poco tempo sarebbe diventata di proprietà delle banche). Non sapevo che, durante quella corsetta, avrei sperimentato un'illuminazione potentissima, profonda e trasformativa che mi avrebbe permesso di iniziare a cambiare fin da subito il corso della mia intera vita.

Mentre ascoltavo un file audio sullo sviluppo personale, l'autore, Jim Rohn, pronunciò una frase che, anche se l'avevo già sentita diverse volte, non avevo mai realmente *capito*. Avete presente quando capita di ascoltare un sacco di volte la stessa cosa senza mai comprenderla a fondo e poi arriva quel giorno in cui scatta una molla? Quando si scopre che, alla fine, bastava ascoltarla con la giusta predisposizione mentale per *afferrarla*? Ebbene, quel mattino ero nella giusta predisposizione mentale (ero disperato) e finalmente capii. Quando sentii Jim proclamare con assoluta certezza: *«Il livello di successo che potete raggiungere supera raramente il vostro livello di sviluppo personale, perché il successo è qualcosa che voi attraete in virtù della persona che diventate»* mi fermai immediatamente. Quella perla filosofica avrebbe cambiato per sempre la mia vita.

IL PARALLELO DEL SUCCESSO

Tutto a un tratto me ne resi conto! Fu come se un'onda fatta di realtà mi si abbattesse addosso con tutta la sua potenza e divenni consapevole del fatto che non stavo cercando di evolvermi per diventare la persona che avevo bisogno di essere per il tipo di successo che desideravo. Su una scala da uno a dieci, desideravo un successo da *10 e lode*, ma il mio livello di sviluppo personale era più o meno a due (al massimo tre o quattro nei momenti migliori).

Mi resi conto che quello era il problema di tutti. Tutti desideriamo un successo da *10 e lode* in ogni area delle nostre vite (lo sapete: salute, felicità, finanze, relazioni interpersonali, carriera, spiritualità) ma, se il nostro livello di sviluppo personale (conoscenza, esperienza, stato d'animo, credenze ecc.) in una data area non è da *10 e lode*, allora la vita sarà sempre una dura battaglia.

Il nostro mondo esteriore sarà sempre un riflesso del nostro mondo interiore. Il livello del successo che otterremo correrà sempre in parallelo al livello di sviluppo personale che raggiungeremo. Finché non si inizia a investire del tempo ogni giorno allo scopo di diventare le persone che dobbiamo essere se vogliamo creare la vita che vogliamo, il successo sarà sempre sfuggevole.

Corsi immediatamente verso casa. Ero pronto a cambiare la mia vita.

IL PRIMO OSTACOLO: TROVARE IL TEMPO

Sapevo che la soluzione a tutti i miei problemi sarebbe stata quella di impegnarmi a fare dello sviluppo personale una priorità nella mia vita quotidiana. Era l'anello mancante che mi avrebbe permesso di diventare la persona che dovevo essere per riuscire ad attirare, creare e mantenere con costanza il tipo di successo che desideravo. Abbastanza semplice.

Tuttavia, la difficoltà principale che dovevo affrontare era la stessa di chiunque: *trovare il tempo*. Ero così occupato a sopravvivere e a pagare le bollette che l'idea di trovare del tempo "extra" da dedicare allo sviluppo personale sembrava quasi assurda. Vi ci ritrovate anche voi?

Adoro ciò che Matthew Kelly, autore di bestseller, ha scritto nel suo libro *The Rhythm of Life: «Da un lato desideriamo tutti essere felici. Dall'altro, conosciamo tutti quali sono le cose che ci renderebbero felici. Ma non le facciamo. Perché? Semplice. Siamo troppo occupati. Troppo occupati a far cosa? Troppo occupati a cercare di essere felici»*.

Così ho afferrato l'agenda, mi sono seduto sul divano e mi sono impegnato a trovare il tempo (o meglio, a *creare* il tempo) che mi serviva per dedicarmi allo sviluppo personale. Ho preso in considerazione diverse opzioni.

FORSE LA SERA?

Il mio primo pensiero è stato che forse avrei potuto trovare il tempo la sera, dopo il lavoro, o magari ancora più tardi, dopo che la mia fidanzata se ne era andata a

letto. Poi mi sono reso conto che la sera era praticamente l'unico momento della giornata che potevo trascorrere con lei. Per non parlare del fatto che difficilmente a tarda sera sono nelle mie condizioni migliori: di solito sono così stanco che concentrarmi diventa ancor più arduo di quanto non lo sia già normalmente; faccio addirittura fatica a pensare con logica, figuriamoci se sono nello stato d'animo ottimale per dedicarmi allo sviluppo personale. La sera non era il momento migliore.

MAGARI IL POMERIGGIO?

Forse avrei potuto ritagliarmi un po' di tempo a metà giornata? Magari durante la pausa pranzo, o tra altri impegni, avrei trovato un po' di tempo "extra". Beh… solitamente non succede e quel momento della giornata tende a scivolare via molto in fretta.

E NO! NON IL MATTINO!

Poi ho valutato l'idea di trovare il tempo al mattino, ma in realtà volevo evitare. Affermare che *non* fossi una persona mattiniera era un eufemismo. In realtà avevo il terrore di alzarmi, soprattutto di alzarmi presto. Era una cosa che odiavo tanto quanto correre. Ma, più ci pensavo, più la cosa acquistava un senso.

Innanzitutto, dedicandomi allo sviluppo personale di mattina avrei avviato le mie giornate con una discreta carica positiva. Avrei potuto imparare qualcosa di nuovo nelle prime ore della giornata. Molto probabilmente avrei avuto più energia, più capacità di concentrazione e mi sarei sentito motivato per il resto della giornata. Ricordavo un post che avevo letto sul sito StevePavlina.com, intitolato *Il timone della giornata*. Steve, autore anche del libro *Personal Development for Smart People*, raccontava: «Si dice che la prima ora sia il timone della giornata. Se durante la prima ora da quando mi sveglio sono pigro e disordinato, la giornata che segue tende a risultare abbastanza pigra e confusa. Ma, se mi sforzo di rendere quella prima ora produttiva in maniera ottimale, anche il resto della giornata segue la stessa tendenza».

Per non parlare del fatto che, lavorando sullo sviluppo personale di mattina, non avrei potuto trincerarmi dietro alle scuse che si accumulano durante il giorno (*sono stanco, non ho tempo* e così via). Se avessi trovato il tempo il mattino, prima che il resto della vita e il lavoro si mettessero in mezzo, avrei avuto la

garanzia di riuscire a lavorare su me stesso ogni giorno.

Infine, non mi sembrava che esistesse comunque un momento migliore per farlo. Dedicarmi allo sviluppo personale come prima cosa ogni giorno sembrava di sicuro l'opzione più vantaggiosa, ma era già abbastanza difficile strisciare fuori dal letto alle 6:00 (*perché ero costretto*), quindi l'idea di svegliarmi alle 5:00 mi sembrava da pazzi. Frustrato e un po' sconfitto, stavo per chiudere l'agenda e dimenticarmi di tutta quella storia. Poi sentii nella testa la voce del mio mentore, Kevin Bracy. Mi ripeteva sempre, «Se vuoi che la tua vita sia differente devi innanzitutto desiderare di fare qualcosa di diverso!».

Maledizione! Kevin aveva ragione, ma quella consapevolezza non mi rendeva più facile svegliarmi prima. Impegnandomi a cambiare, decisi di superare la convinzione limitante di non essere un tipo mattiniero che mi ero autoimposto e in cui avevo sempre creduto e annotai sull'agenda che il giorno successivo mi sarei svegliato alle 5:00 per affrontare la mia prima routine mattutina dedicata allo sviluppo personale.

IL SECONDO OSTACOLO: FARE CIÒ CHE HA PIÙ IMPATTO

Poi mi sono scontrato con un altro ostacolo: cosa avrei dovuto fare per far sì che quell'ora avesse il maggior impatto possibile sulla mia vita al fine di migliorare la situazione abbastanza in fretta? Avrei potuto leggere, ma l'avevo già fatto in passato e desideravo fare qualcosa di più speciale. Avrei potuto fare esercizio, ma anche in questo caso non ero così convinto. Così tirai fuori un foglio bianco e riepilogai tutte le tecniche di sviluppo personale che avevo imparato nel corso degli anni ma alle quali non mi ero mai dedicato (o perlomeno, non con costanza). Attività quali *meditazione, affermazioni, scrittura* di un diario e *visualizzazione*, oltre a *ricerca* (intesa come lettura) ed *esercizio* fisico.

Scelsi le sei attività che ritenevo avrebbero avuto l'impatto più immediato e tangibile sulla mia vita, decisi che avrei dedicato 10 minuti a ognuna e pianificai di provarle tutte il mattino seguente. L'aspetto interessante è che anche solo rileggendo l'elenco mi sentivo già motivato! All'improvviso, l'idea di svegliarmi presto passò dal risultare terrificante all'essere sempre più appetibile. Quella notte feci addirittura fatica a prendere sonno per l'eccitazione.

Quando la sveglia suonò, alle 5:00 in punto, spalancai gli occhi di colpo e scattai fuori dal letto carico ed energico. Non era faticoso, era una sensazione rinvigorente che mi ricordò quando, da bambino, mi alzavo dal letto il mattino di

Natale. Non c'erano state altre occasioni nella mia vita in cui svegliarmi fosse stato più facile, in cui mi fossi sentito così energico ed eccitato per la giornata che mi aspettava, di quando ero piccolo e finalmente arrivava il Natale… almeno fino a quel giorno.

IL MATTINO CHE MI HA CAMBIATO LA VITA

Con i denti lavati, il viso rinfrescato e un bicchiere d'acqua in mano, mi sedetti con la schiena dritta sul divano del salotto alle 5:05. Mi sentivo realmente eccitato per la prima volta da tantissimo tempo. Fuori era ancora buio e c'era qualcosa in quella consapevolezza che mi faceva percepire una grande energia interiore. Tirai fuori l'elenco delle attività da svolgere per stimolare lo sviluppo personale che avevo redatto il giorno precedente. Non le avevo mai eseguite con convinzione (se mai l'avevo fatto), ma le affrontai una a una.

Silenzio

Restai in silenzio, pregando, meditando e concentrandomi sul respiro per 10 minuti. Sentii lo stress che si dissolveva, percepii un senso di calma che mi avvolgeva il corpo placando al contempo la mente. Era così diverso dal caos che segnava i miei risvegli tipici. Per la prima volta da tantissimo tempo, mi sentii *tranquillo*.

Ricerca

Dopo che per una vita mi ero ripetuto le scuse più assurde per il fatto di non trovare mai il tempo di leggere, quel mattino ero eccitatissimo all'idea di farlo. Speravo che diventasse un'abitudine, l'avevo sempre desiderato. Afferrai il classico di Napoleon Hill, *Pensa e arricchisci te stesso,* sullo scaffale. Come la gran parte dei libri in mio possesso, anche quello l'avevo iniziato e mai terminato. Lessi per 10 minuti e scelsi alcune idee da implementare durante il resto della giornata. Leggere mi rammentò che basta **una sola** idea per cambiare la propria vita e mi sentii esaltato e *motivato*.

Affermazioni

Dato che non avevo mai saggiato prima il potere delle affermazioni positive, leggere ad alta voce l'*affermazione di autostima* contenuta in *Pensa e arricchisci te stesso* fu un'esperienza sconvolgente. L'affermazione era un potente promemoria che mi ricordava l'illimitato potenziale che risiedeva in me (e dentro ognuno di noi). Decisi di scrivere la mia affermazione personale. Scrissi di getto quello che desideravo, chi mi impegnavo a diventare e cosa mi proponevo di fare per cambiare la mia vita. Mi sentii *legittimato*.

Visualizzazione

Sganciai la mia Vision Board dalla parete. L'avevo creata dopo aver visto il film *The Secret*. Mi capitava di osservarla solo di rado e non l'avevo mai utilizzata come lo strumento di visualizzazione che doveva essere. Feci scivolare per 10 minuti la mia concentrazione da un'immagine all'altra. Mi soffermai su ognuna di esse il tempo necessario per chiudere gli occhi e percepire, con ogni fibra del mio essere, cosa avrebbe significato se quell'immagine si fosse manifestata realmente nella mia vita. Mi sentii *ispirato*.

Scrittura

Poi aprii uno degli innumerevoli diari ancora nuovi che avevo acquistato nel corso degli anni. Come successo con le altre attività, anche in questo caso non ero mai riuscito a scrivere per più di qualche giorno di fila (ero arrivato al massimo a una settimana). Quel giorno, misi nero su bianco le cose di cui ero grato nella mia vita. Sentii quasi immediatamente la depressione che si sollevava, quasi come se fosse stata una fitta nebbia che aveva appesantito la mia esistenza fino a quel momento. Non se n'era andata del tutto, ma mi sentivo decisamente più leggero. Il semplice atto di scrivere nel diario le cose di cui ero grato mi aveva sollevato l'animo. Mi sentii *riconoscente*.

Esercizio

Infine mi alzai dal divano, ricordando quello che Tony Robbins ripeteva sempre: *il movimento crea l'emozione*. Appoggiai le mani a terra e iniziai a fare flessioni. Mi fermai solo quando le braccia smisero di sostenermi. Poi mi girai sulla schiena e feci tanti addominali quanti i miei muscoli fuori forma permettessero.

Restavano ancora 6 minuti, così inserii nel lettore uno dei DVD sullo yoga della mia fidanzata e mi godetti i primi 6 minuti della sessione. Mi sentii *energizzato*.

Fu incredibile! Era già diventata una delle giornate più tranquille, motivate, legittimanti, ispirate, ricche ed energizzanti di tutta la mia vita. Ed erano solo le 6:00 del mattino!

POCO MENO DI UN MIRACOLO

Nelle settimane successive continuai ad alzarmi alle 5:00 e a seguire la mia routine da 60 minuti improntata allo sviluppo personale. Poi, incredibilmente felice per come mi sentivo e per i progressi che stavo facendo, decisi che ne volevo *di più*. Così, una sera, mentre mi preparavo per andare a dormire, feci una cosa allora impensabile: puntai la sveglia alle 4:00. Mentre mi addormentavo, ricordo di aver pensato che forse ero impazzito del tutto.

Sorprendentemente svegliarmi alle 4:00 fu tanto facile quanto svegliarmi alle 5:00, e almeno dieci volte più facile di quanto non fosse mai stato alzarmi un *qualsiasi* giorno del mio passato, quando *resistevo* all'idea di svegliarmi.

Il livello di stress si ridusse drasticamente. Avevo più energia, lucidità e concentrazione. Mi sentivo genuinamente felice, motivato e ispirato. I pensieri deprimenti erano ormai distanti. Si potrebbe quasi affermare che fossi ritornato *il mio vecchio me stesso*, non fosse per il fatto che stavo crescendo così tanto e così rapidamente da aver ormai superato in meglio qualsiasi versione della mia persona fossi stato in passato. E, grazie alle nuove riserve di energia, motivazione, lucidità e concentrazione riuscii con grande facilità a stabilire obiettivi, ideare strategie e mettere in pratica un piano d'azione per salvare gli affari e aumentare le entrate. A meno di due mesi dal mio primo *Miracle Morning*, il mio reddito era non solo ritornato al livello precedente la crisi economica, ma anche il più elevato di sempre.

Sapevo che quella routine mattutina all'insegna dello sviluppo personale era qualcosa che avrei presto iniziato a condividere con i miei clienti privati, quindi mi serviva un nome. Tenuto conto del fatto che la trasformazione che stavo vivendo era tanto profonda e rapida (ero passato dall'indebitamento e la depressione alla sicurezza economica e la gioia di vivere) da sembrare quasi un miracolo, l'unico nome appropriato che mi venne in mente fu *The Miracle Morning*, "il mattino miracoloso".

EHI, SE CE LA FA KATIE…

Qualche settimana dopo ero al telefono con Katie, una cliente. Mi chiese, «Hal, come inizi le tue giornate?» Anche se ero letteralmente raggiante mentre le raccontavo del *Miracle Morning* ed elencavo i benefici dello svegliarsi un'ora prima del normale, Katie non sembrò convinta. «Non so se voglio svegliarmi prima, Hal. Fidati, *non* sono una persona mattiniera!».

Comunque sia, Katie è sempre molto cortese. Si impegnò a svegliarsi alle 6:00 (un'ora prima del solito) per dare una possibilità al *Miracle Morning*. La incoraggiai e le augurai buona fortuna.

Quando ci sentimmo al telefono per la successiva sessione di coaching a distanza, Katie era esplosiva! Nel momento in cui le chiesi se si era davvero svegliata alle 6:00 tutti i giorni per dedicarsi al *Miracle Morning*, ricevetti una risposta inaspettata. «No. Mi sono svegliata alle 6:00 il primo giorno, ma avevi ragione. La mattinata è stata così fantastica che ho deciso di svegliarmi ancora prima. Così ho messo la sveglia alle 5:00 per il resto della settimana. Hal, è incredibile!».

Wow. Dovevo parlarne anche con tutti gli altri clienti.

Nel giro di poche settimane, dozzine di clienti iniziarono a raccontarmi che stavano sperimentando lo stesso tipo di benefici durante il loro *Miracle Morning*. Le loro vite stavano cambiando. Alcuni di loro ne parlarono con amici e colleghi. Il metodo divampò in rete come un incendio. Le persone iniziarono a scrivere post su Facebook, a twittare su Twitter e addirittura a pubblicare orgogliosamente video di se stessi su YouTube, già in piedi molto presto e alle prese con il proprio *Miracle Morning*.

Sembra una follia, vero?

CHI DIAVOLO È JOE?

Iniziai a realizzare quanto fosse ampio il potenziale del *Miracle Morning*. Un giorno ero su YouTube a cercare uno dei miei video e digitai il mio nome nella stringa di ricerca (ehi, non giudicatemi: lo so che anche voi vi siete cercati su Google almeno una volta).

Spuntò fuori un video intitolato "*Miracle Morning* a casa di Joe". Era di un tizio che non avevo mai visto in vita mia. La mia prima reazione non fu proprio positiva: *«Chi diavolo è Joe e come si permette di copiare il mio* Miracle

Morning*?*». Mi misi sulla difensiva: non era uno dei miei momenti migliori. Non sapevo cosa pensare. Ma stavo per restare piacevolmente sorpreso (e per sentirmi anche un pochino umiliato).

Feci partire il video e questo è ciò che vidi: «Ciao, sono il vostro amico, Joe Diosana. Guardiamo che ore sono… [Joe mostra la sua sveglia, su cui si legge che sono le 5:41]. Sono le 5:41 del mattino, di domenica, e vi starete chiedendo, "Cavolo, Joe, per quale motivo sei sveglio alle cinque e quarantuno di domenica mattina?". Be, visitate www.miraclemorning.com. Esatto, www.miraclemorning.com. Leggete le informazioni e scaricate il materiale. Mi sembra che sia Natale, davvero, e sono pieno d'energia. Provatelo, e spero che anche la vostra vita diventi fantastica». Potete guardare il famigerato video da 43 secondi di Joe, assieme a tanti altri, all'indirizzo youtu.be/vodew-Y6CB0.

Rimasi seduto a fissare lo schermo del computer con la bocca spalancata. Ero sbalordito, stavo quasi per mettermi a piangere. Mi resi conto che, anche se avevo concepito il *Miracle Morning* semplicemente come la mia routine mattutina, avevo in realtà la responsabilità di condividerlo con il maggior numero di persone possibile in modo che potesse impattare sulle loro vite come era successo con me. Comunque sia, a quel punto non avevo idea di quanto **grande** sarebbe diventato il fenomeno.

UN MOVIMENTO? O FORSE PIÙ UN *RISVEGLIO*?

Sono passati quasi cinque anni da quando ho raccontato a Katie del *Miracle Morning* e guardato il video di Joe su YouTube. Da allora ho ricevuto migliaia di messaggi provenienti da persone di tutto il mondo che esprimono il loro entusiasmo e la loro gratitudine per il modo in cui *The Miracle Morning* ha trasformato le loro vite. Si è davvero creato un movimento mondiale (è stato un *risveglio* globale) formato da individui di tutti i tipi, ognuno deciso a svegliarsi ogni giorno per donare a se stesso una sana dose di sviluppo personale. Ora riesco a vedere il quadro nel suo insieme, capisco in che modo *The Miracle Morning* può cambiare il mondo permettendo a ognuno di noi di diventare la persona che deve essere per poter creare la vita che desidera; possiamo influenzare positivamente la vita degli altri e modificare il mondo attorno a noi.

Sia che lo chiamiate movimento, risveglio o, come molti fanno ultimamente, *missione* di *The Miracle Morning*, si tratta di dare il potere alle persone di trasformare la propria vita, la propria famiglia, la propria comunità e il mondo

intero svegliandosi ogni giorno con lo scopo di lavorare su se stesse. Quasi ogni giorno, centinaia di persone si uniscono alla causa e la sostengono condividendola con gli altri. Sono ancora sorpreso dal numero di vite che il metodo ha già trasformato in meglio.

Alcuni seguono addirittura la strada di Joe e registrano video di se stessi, dopo essersi svegliati presto, mentre si dedicano al proprio *Miracle Morning*. Di solito non manca mai un primo piano dell'orologio, orgogliosa dimostrazione che è *davvero* presto.

Mi sento onorato ed estremamente grato per avere l'opportunità di condividere tutto questo con così tanta gente dotata delle capacità più disparate. Di fatto, quello basato su *The Miracle Morning* è ormai uno dei miei interventi più noti e richiesti. Ho organizzato anche diversi seminari, aiutando aziende, organizzazioni no profit, agenti di vendita, insegnanti e studenti di ogni grado ad aumentare i propri livelli di produttività, motivazione e performance. Sia in forma di presentazione che di seminario, si tratta di un approccio innovativo che permette a individui e organizzazioni di migliorare i risultati ottenuti influendo nel contempo anche sull'atteggiamento con cui si affronta il lavoro. Come potete immaginare, i seminari sul *Miracle Morning* si svolgono giustamente di mattino, a volte addirittura *prima* che la conferenza o l'evento inizi.

ULTIMO, MA NON ULTIMO

Questo libro rappresenta un invito a portare voi **stessi** al livello successivo come persone, in modo da poter innalzare anche il vostro **successo** al livello successivo (perché succede solo in quest'ordine). Iniziando adesso e dedicandovi con costanza ai piccoli progressi quotidiani per diventare la persona da *10 e lode* che dovete essere per creare la vita da *10 e lode* che davvero desiderate e meritate, il successo sarà inevitabile.

CAPITOLO 3

Il 95% che fa i conti con la realtà

«Una delle cose più tristi della vita è arrivare alla fine e guardarsi alle spalle con rimpianto, sapendo che avremmo potuto essere, fare e avere molto di più».

ROBIN SHARMA

«La storia del genere umano è la storia di uomini e donne che hanno una scarsa considerazione di se stessi».

ABRAHAM MASLOW

Ogni giorno, sia voi che io ci svegliamo per affrontare la stessa sfida universale: superare la mediocrità e vivere il nostro pieno potenziale. È la sfida più grande della storia umana: riuscire a librarci al di sopra delle giustificazioni, fare ciò che è giusto, dare il massimo e creare la vita da *10 e lode* che tutti desideriamo davvero; una vita senza limiti, una vita che solo poche persone conducono.

Sfortunatamente la maggior parte delle persone non si avvicina nemmeno al risultato. Approssimativamente il 95% della nostra società si accontenta con molto meno di quanto vorrebbe dalla vita, desidera avere di più, vive nel rimpianto e non riesce a capire che avrebbe potuto essere, fare e avere tutto ciò che voleva.

Secondo la Social Security Administration, se si scelgono cento persone a caso nel momento in cui iniziano la propria carriera lavorativa e le si osserva per i successivi 40 anni, ossia fino al raggiungimento dell'età pensionabile, i dati che emergono sono i seguenti: soltanto uno sarà ricco; 4 avranno raggiunto la sicurezza economica; 5 continueranno a lavorare, non perché lo desiderano ma

perché saranno costretti; 36 saranno morti; infine, 54 saranno al verde e dipenderanno in tutto e per tutto da amici, parenti e sussidi governativi.

In termini monetari, ciò significa che solo il 5% di noi riuscirà a crearsi una vita libera, mentre il restante 95% continuerà ad avere problemi economici per tutta la vita.

Eccoci quindi alla domanda cruciale, quella su cui dobbiamo riflettere e alla quale dobbiamo dare una risposta: cosa possiamo fare adesso per assicurarci di non avere difficoltà in futuro, come succede al 95% della popolazione?

INNALZARSI AL DI SOPRA DELLA MEDIOCRITÀ E UNIRSI AL 5% VINCENTE

Il fatto che stiate leggendo questo libro mi fa capire che siete pronti a spingervi al livello successivo nelle vostre vite, ovvero che non avete più intenzione di accontentarvi con meno di ciò che potreste avere, essere e fare solo perché la maggior parte delle persone si comporta così.

Ecco i tre passi, semplici ma fondamentali, che occorre seguire per innalzarsi al di sopra della mediocrità e unirsi al 5% vincente.

PRIMO PASSO: ACCETTARE IL 95% CHE FA I CONTI CON LA REALTÀ

Innanzi tutto dobbiamo comprendere e accettare la realtà che il 95% della nostra società non creerà e condurrà mai la vita che realmente desidera. Dobbiamo abbracciare il dato di fatto che, se non ci impegniamo a pensare e vivere diversamente rispetto alla *maggioranza delle persone* **ora**, ci condanniamo a sopportare una vita fatta di mediocrità, problemi, fallimenti e rimpianti (proprio come la maggioranza delle persone, appunto). Rendiamoci conto che quella maggioranza *includerà* anche i nostri amici, parenti e colleghi, a meno che non facciamo qualcosa e diventiamo per loro un esempio di ciò che è possibile ottenere quando ci si impegna a sviluppare il proprio pieno potenziale.

Rientrare nella media significa *accontentarsi* con meno di ciò che si desidera davvero e di cui si è capaci, e *fare sacrifici* per tutta la vita. Ogni giorno la maggior parte della gente si accontenta e, di conseguenza, è costretta a fare sacrifici praticamente a tutti i livelli (fisico, mentale, emotivo, relazionale e

finanziario). La maggior parte delle persone si sveglia ogni giorno e incontra grossi problemi nel raggiungere il livello di successo, felicità, soddisfazione sentimentale, salute e benessere economico cui anela.

Considerate quanto segue:

- **Benessere fisico**: l'obesità è un'epidemia. Comporta il rischio di sviluppare patologie fatali come cancro e cardiopatia. L'obeso medio è sempre esausto e soffre di cali energetici costanti. Spesso non sembra in grado di trovare la forza per affrontare la giornata senza aiutarsi con qualche tazza di caffè o svariate bevande energetiche. Il successo di prodotti del genere è un ulteriore indizio di quanto queste persone soffrano fisicamente.
- **Benessere mentale ed emotivo**: ogni giorno si consumano sempre più farmaci nel tentativo di combattere disturbi quali depressione, crisi d'ansia e tantissime altre patologie mentali o emotive. È difficile accendere la TV senza imbattersi nella pubblicità di qualche farmaco. Spesso, protagonista dello spot è una coppia di mezza età di bell'aspetto che fa volare un aquilone in spiaggia con il cane a seguito. Poi, una voce profonda inizia a parlare in modo suadente, snocciolando tutta una serie di sintomi seguita da un elenco altrettanto lungo di potenziali effetti collaterali: *«Ti senti mai stanco, triste, solo, depresso, sovrappeso o qualsiasi altra cosa che vorresti risolvere spendendo un po' di soldi? Perfetto, è il tuo giorno fortunato! Il farmaco XYZ ti può aiutare. Attenzione: l'assunzione può causare effetti collaterali quali gonfiore, costipazione, diatermia, vertigini, secchezza delle fauci, forfora, insonnia, narcolessia e un sacco di altre cose molto peggiori rispetto ai disturbi che il farmaco dovrebbe far scomparire. Non aspettare, quindi: chiama subito il numero che compare in sovrimpressione!»*.
- **Benessere relazionale**: è noto che il divorzio è diventato quasi una piaga in America. Un matrimonio su due fallisce. In altre parole, oltre la metà di quelle coppie così innamorate da impegnarsi di fronte a familiari e amici a vivere per sempre assieme (*nella buona e nella cattiva sorte*, forse ve lo devo ricordare) non riesce a far funzionare le cose. Dopo oltre trent'anni di matrimonio, due delle mie persone preferite in assoluto (mia madre e mio padre) hanno recentemente deciso di divorziare. So bene quanto dolore possano causare queste difficoltà relazionali purtroppo così comuni.

- **Benessere finanziario:** sugli americani grava attualmente il debito personale più alto della storia degli Stati Uniti. La stragrande maggioranza delle persone non si avvicina nemmeno a guadagnare i soldi che desidererebbe. Si spende troppo, non si risparmia abbastanza e si è costretti a fare sacrifici.

Non è un segreto che la maggior parte delle persone conduca una vita al di sotto delle proprie potenzialità. Una volta riconosciuto questo dato di fatto, è cruciale esaminare cosa porta gli individui a vivere all'insegna delle rinunce e ad accettare la mediocrità come parte della propria vita.

SECONDO PASSO: IDENTIFICARE LE CAUSE DELLA MEDIOCRITÀ

Una volta riconosciuto che il 95% della nostra società si accontenta di ottenere molto meno di quanto potrebbe, lotta costantemente con i problemi in pressoché tutte le aree della vita e non sperimenta mai il grado di successo, felicità e libertà che desidererebbe davvero, l'importantissimo passo successivo consiste nel comprendere **perché** è così. Per impedire che lo stesso accada a voi dovete conoscere le cause che portano l'individuo medio a vivere una vita fatta di mediocrità.

Se doveste chiedere al cittadino statunitense medio (ossia una persona tra i 40 e i 50 anni che cerca di accontentarsi e ha problemi a raggiungere la felicità, a pagare le bollette e così via) se era *questo* il suo progetto di vita, l'idea che aveva del futuro, cosa pensate che risponderebbe? Secondo voi desiderava una vita fatta di sacrifici? Ovviamente no! È proprio questa, amici miei, la cosa che fa **paura**.

Se il 95% della nostra società non conduce la vita desiderata, *abbiamo il dovere* di capire cosa queste persone hanno fatto di sbagliato o non hanno fatto bene, per non ritrovarci anche noi a vivere una vita mediocre.

Non vogliamo che la vita equivalga a soffrire. Personalmente, desidero una vita libera in cui posso alzarmi e fare ciò che voglio, quando lo voglio e con chi voglio. Desidero ardentemente uscire dal letto ogni mattino e **amare** davvero la mia vita. Desidero **amare** la professione che svolgo e voglio **amare** le persone con cui condivido la mia vita e il mio lavoro. È questa la mia definizione di successo. Ma una vita del genere non ti piomba tra capo e collo per caso. Va

progettata. Se desiderate condurre una vita straordinaria secondo i vostri gusti e i vostri progetti, allora dovete necessariamente identificare e riconoscere le *cause della mediocrità* più diffuse in modo da impedir loro di derubarvi della vita dei vostri sogni.

Le successive sono quelle che ritengo essere le cause fondamentali della mediocrità e del potenziale inespresso, ovvero quelle che hanno avuto e continueranno ad avere l'impatto maggiore sulla vostra vita. Scopriremo insieme, inoltre, cosa si può fare per sradicarle.

LE CAUSE DELLA MEDIOCRITÀ (E RELATIVE SOLUZIONI)

Sindrome dello specchietto retrovisore

Una delle cause della mediocrità più invalidanti è una condizione che definisco *sindrome dello specchietto retrovisore*. Il nostro subconscio è dotato di uno specchietto retrovisore autolimitante attraverso il quale riviviamo e ricreiamo costantemente il nostro passato. Crediamo erroneamente che chi *eravamo* sia anche chi *siamo*, limitando di conseguenza il nostro vero potenziale nel presente basandoci sulle limitazioni del passato.

Di conseguenza, filtriamo ogni scelta che facciamo (dall'ora in cui ci svegliamo il mattino agli obiettivi che ci poniamo basandoci sull'assunzione di ciò che riteniamo possibile nelle nostre vite) attraverso le limitazioni delle esperienze passate. Desideriamo creare una vita migliore ma a volte non riusciamo ad adottare un punto di vista differente rispetto al solito.

Le ricerche dimostrano che, ogni giorno, il cervello della persona media elabora tra i 50.000 e i 60.000 pensieri. Il problema è che il 95% di questi pensieri sono gli stessi del giorno precedente, del giorno ancora prima e così via. Non stupisce quindi che la maggior parte delle persone affronti la vita un giorno dopo l'altro, mese dopo mese e anno dopo anno senza mai intervenire sulla qualità della propria vita.

Trasciniamo con noi da un giorno all'altro stress, paure e preoccupazioni come se fossero vecchie valigie, pesanti e logore. Quando ci si presentano delle opportunità, la prima cosa che facciamo è lanciare uno sguardo allo specchietto retrovisore per valutare le nostre capacità passate: «No, non ho mai fatto niente del genere prima. Non ho mai avuto successo in quella cosa. Anzi, ho fallito in quasi tutto».

Quando ci si parano davanti le avversità, ritorniamo ancora una volta al buon vecchio specchietto retrovisore per capire come reagire: «Già, sono proprio fortunato. Mi succedono sempre cavolate del genere. Basta, mi arrendo anche stavolta; è quello che faccio sempre quando le circostanze si fanno troppo dure».

Se desiderate superare il passato e trascendere i vostri limiti dovete smettere di vivere osservando il mondo da quel dannato specchietto e iniziare a concepire la vita come una sequela di possibilità senza limiti. Accettate questo paradigma: *il passato non equivale al futuro*. Parlate con voi stessi in modo rassicurante, ripetetevi che non solo tutto è possibile, ma anche che *voi* siete in grado di approfittare della cosa se vi impegnate. All'inizio non è necessario crederci veramente. Anzi, è quasi sicuro che nelle prime fasi non ci crederete. Potreste sentirvi a disagio e resistere all'idea. Va benissimo. Continuate comunque a ripetervelo e il vostro subconscio inizierà ad assorbire le autoaffermazioni positive (approfondiremo l'argomento nel Capitolo 6).

Non imbrigliate in limitazioni superflue ciò che desiderate dalla vita. Iniziate a pensare molto più in grande di quanto abbiate mai fatto finora. Capite cosa desiderate davvero, condizionatevi con la convinzione che sia possibile ottenerla concentrandovi su di essa e affermandola ogni giorno e muovetevi nella direzione dei vostri desideri con costanza finché non diventeranno la vostra realtà. Non c'è nulla da temere, perché non potete fallire: solo imparare, crescere e diventare migliori di quanto siate mai stati.

Ricordate sempre che dove vi trovate dipende da chi *eravate*, ma dove andrete è solo ed esclusivamente il risultato di chi sceglietе di essere d'ora in avanti.

Mancanza di scopo

Se chiedete alla persona media qual è il suo *scopo nella vita*, molto probabilmente vi risponderà con un'espressione strana o dicendovi, «Ehm, non lo so». E se lo chiedessi a voi? Cosa mi direste? L'individuo medio non è in grado di esprimere con le parole qual è il suo obiettivo nella vita, ossia quel potentissimo "perché" che lo spinge ad alzarsi ogni giorno e fare tutto ciò che è necessario per compiere il proprio scopo.

La persona media preferisce affrontare la vita un giorno alla volta e non ha uno scopo superiore alla mera sopravvivenza. La maggior parte degli individui si concentra sul superare la giornata scegliendo la strada in cui si incontrano meno

resistenze, privilegiando nel mentre i piaceri effimeri a breve termine ed evitando qualsiasi dolore o disagio che comporterebbe una crescita.

Nel corso dei sette anni in cui ho lavorato nel campo della vendita diretta, nonostante sia riuscito a infrangere numerosi record aziendali di produttività, ho passato i primi sei combattendo una battaglia impari con la mediocrità (e, manco a dirlo, ho quasi sempre perso). I miei risultati erano inconsistenti e mi sono sempre accontentato con molto meno di quanto fosse in mio potere ottenere, almeno finché non ho capito quale fosse il segreto per sconfiggere la mediocrità: *vivere la vita con uno scopo*.

Dopo essere entrato nell'albo d'onore dell'azienda ero pronto a proseguire e a inseguire il mio sogno di diventare autore, relatore e coach motivazionale. Tuttavia, *non avevo mai espresso il mio massimo potenziale in seno all'azienda*. Stavo per licenziarmi con la scimmia della mediocrità arrampicata sulla schiena. Sarebbe di certo rimasta appollaiata lì anche nell'avventura successiva se non avessi fatto qualcosa a riguardo.

Fino a quel momento non avevo mai avuto un vero scopo nella vita per il quale valesse la pena svegliarsi ogni giorno, nemmeno nel periodo in cui *avevo voglia* di alzarmi dal letto. Non avevo uno scopo che mi spronasse ad afferrare il telefono per fare prospezioni, nemmeno quando *mi servivano* più soldi. Così ho deciso in quel momento che lo scopo della mia vita per i dodici mesi successivi sarebbe stato quello di *diventare la persona che dovevo essere per creare il successo, la libertà e la qualità della vita che davvero desideravo*. L'ho combinato con l'altro scopo (esatto, ne potete avere più di uno), ossia *arricchire la vita degli altri in modo disinteressato*, mettendo insieme una squadra con altri 16 agenti di vendita. Poi, per le 46 settimane successive, li ho spronati a raggiungere i loro obiettivi organizzando e curando personalmente teleconferenze motivazionali senza farmi pagare per il servizio.

Vivendo ogni giorno nel rispetto dei miei due scopi (costantemente, allineando consciamente pensieri, parole e azioni a entrambi) sono riuscito non solo a battere il mio record personale di vendite (con un incremento del 94% sul record precedente), ma anche a condurre tantissimi colleghi al superamento della soglia massima di produttività (un numero così elevato di record non era mai stato registrato prima nei cinquant'anni di storia dell'azienda).

Per sconfiggere la mediocrità vi serve uno *scopo nella vita*, che può essere quello che volete. Potete scegliere qualsiasi cosa vi ispiri e sproni a svegliarvi ogni mattino per operare in conformità con essa. Ora, capisco perfettamente che chiedervi di trovare il vostro scopo nella vita proprio adesso possa essere un po'

eccessivo. Ricordate però che sta a voi sceglierlo e che all'inizio può anche essere qualcosa di semplice, addirittura banale (per esempio, «Voglio sorridere di più per rendere più allegra la mia vita e quella di chi mi sta attorno» oppure «Chiederò a tutte le persone che incontro cosa posso fare per aiutarle, in modo da rendere la loro vita migliore»). Sarà il primo passo verso uno scopo più grande.

Tenete a mente che non dovete "capire" qual è il vostro scopo: lo dovete piuttosto scegliere e creare. Nel suo libro *The Rhythm of Life*, Matthew Kelly propone al lettore uno scopo di vita universale che secondo me tutti dovremmo fare nostro: *diventare delle versioni migliori di noi stessi*. In altre parole, occorre concentrarsi sul crescere ed essere le persone migliori che si possa essere, inseguire i propri sogni e spronare gli altri a fare lo stesso. Ecco lo scopo.

Questa settimana, prendetevi del tempo per riflettere sul vostro scopo di vita. Scrivetelo in un punto in cui vi capiti davanti agli occhi tutti i giorni. Avrete il tempo per farlo durante il vostro *Miracle Morning*.

Ricordate sempre che, quando vi impegnate a perseguire uno scopo di vita più grande dei vostri problemi, le difficoltà quotidiane diventano relativamente insignificanti e potrete superarle senza troppe difficoltà.

Isolare gli eventi

Una delle cause della mediocrità più diffuse, anche se non così ovvia, è la tendenza a *isolare gli eventi*. Lo facciamo quando assumiamo erroneamente che ogni scelta che facciamo e ogni azione individuale che compiamo interessi solo quel momento o quella circostanza particolare. Per esempio, potreste ritenere che *non sia così grave* perdere una sessione di allenamento, procrastinare un progetto o mangiare schifezze perché "recupererete" comunque domani. Commettete l'errore di pensare che saltare quell'allenamento abbia conseguenze solo sull'evento in sé, e che la prossima volta farete la scelta giusta. Nulla di più lontano dalla verità.

Dobbiamo renderci conto che le conseguenze reali di ognuna delle nostre scelte e delle nostre azioni (e persino dei nostri pensieri) sono monumentali, poiché ogni singolo pensiero, azione e scelta determina *chi stiamo diventando*, il fattore che in definitiva determina la qualità della vita che viviamo. Come scrive T. Harv Eker nel suo celebre libro *I segreti della mente milionaria*, «Il modo in cui si fa una cosa è il modo in cui si fa tutto».

Ogni volta che scegliete di fare la cosa *facile* al posto di quella *giusta* plasmate la vostra identità, diventando il tipo di persona che preferisce fare la cosa facile invece che quella giusta.

D'altro canto, quando scegliete di fare la cosa *giusta* e rispettate i vostri propositi (soprattutto quando *non vi sentite in vena* di farlo) state sviluppando quella disciplina straordinaria (sconosciuta alla maggior parte delle persone) che serve a ottenere grandi risultati nella vita. Come ripete sempre il mio caro amico Peter Voogd ai suoi clienti: «La disciplina crea lo stile di vita».

Per esempio, quando suona la sveglia e si schiaccia il pulsante "posponi" (la cosa *facile*), la maggior parte delle persone ritiene erroneamente che tale azione abbia ripercussioni solo su quel dato momento. La realtà è che quel tipo di azione riprogramma il subconscio con l'istruzione che non c'è nulla di male nel *non* portare a termine quello che ci si era riproposti di fare (ne parleremo ancora nel prossimo capitolo: *Perché vi siete svegliati stamattina?*).

Dobbiamo smettere di isolare gli eventi e iniziare a osservare il quadro nel suo insieme. Occorre realizzare che tutto ciò che facciamo si ripercuote su chi stiamo diventando, un fattore determinante ai fini della tipologia di vita che possiamo creare e condurre. Quando si percepisce il quadro nel suo insieme si inizia a prendere la sveglia più seriamente. Quando la sveglia scatta e si è tentati di posporla, si inizia a pensare, *«Aspetta. Non è questo che voglio diventare, ossia quel tipo di persona che non ha nemmeno abbastanza disciplina da alzarsi dal letto la mattina. Adesso mi alzo, perché mi sono impegnato a _____ (svegliarmi presto, raggiungere i miei obiettivi, creare la vita che ho sempre sognato ecc.)»*.

Ricordate sempre che chi state diventando è molto più importante di ciò che state facendo, e che, tuttavia, è ciò che state facendo a determinare chi state diventando.

Mancanza di responsabilità

Il legame tra successo e responsabilità è innegabile. Praticamente *tutte* le persone di successo (dagli amministratori delegati agli atleti professionisti, passando per il presidente degli Stati Uniti) sono dotate di un fortissimo senso di responsabilità. È la leva che sfruttano per agire e creare risultati anche quando non sono in vena. Senza senso di responsabilità avremmo un sacco di atleti professionisti che saltano gli allenamenti e amministratori delegati che passano

le giornate a giocare a *Words With Friends*® con l'iPhone. Sono certo che ne esistano già (a volte capita anche a me, ammetto la mia colpevolezza), ma ne avremmo molti di più.

La responsabilità è l'atto di dover rendere conto a qualcun altro per una determinata azione o risultato. Nel mondo capitano pochissime cose senza che non intervenga da qualche parte la responsabilità. Praticamente tutti i risultati positivi che voi e io abbiamo ottenuto dalla nascita alla maggiore età sono il frutto della responsabilità che si sono accollati gli adulti che facevano parte della nostra vita (genitori, insegnanti, capi ecc.). Abbiamo mangiato le verdure, abbiamo fatto i compiti, ci siamo lavati i denti, ci siamo fatti il bagno e siamo andati a letto a un'ora ragionevole. Se non fosse stato per la responsabilità di cui si sono fatti carico i nostri genitori e i nostri insegnanti, molto probabilmente saremmo stati bambini maleducati, malnutriti, sporchi e morti di sonno! Un esempio abbastanza esplicativo, vero?

La responsabilità ha portato l'ordine nelle nostre vite e ci ha permesso di progredire, migliorare e ottenere risultati altresì irraggiungibili. Ecco il problema: la responsabilità è una cosa che né voi né io abbiamo mai chiesto, e che, quando eravamo bambini, adolescenti e giovani sopportavamo a stento. Dato che ci veniva imposta dagli adulti, la maggior parte di noi è cresciuta resistendo e rifiutando il concetto stesso di responsabilità. Poi, quando abbiamo compiuto 18 anni, abbiamo arraffato ogni grammo di libertà su cui riuscissimo a mettere le mani continuando a evitare la responsabilità come la peste, perpetrando una spirale discendente verso la mediocrità, sviluppando abitudini e atteggiamenti deleteri (come la pigrizia), scaricando la responsabilità sugli altri e prendendo scorciatoie. Non è certo questa la ricetta del successo.

Ora che siamo *tutti* cresciuti e ci sforziamo di raggiungere un grado adeguato di successo e soddisfazione dobbiamo farci carico della responsabilità di trovare un sistema di responsabilità (o ritornare a vivere con i genitori). Il vostro sistema di responsabilità potrebbe essere un coach professionista, un insegnante o anche un parente o un buon amico. La realtà è che, statisticamente, il 95% delle persone che legge un libro non implementa mai ciò che impara dalla lettura perché non deve renderne conto a nessuno, ossia si ritiene assolta dalla responsabilità di farlo. Ma c'è un modo per cambiare le cose.

[Altamente consigliato] Trovare un compagno di responsabilità

Vi è mai capitato un giorno in cui avevate intenzione di fare esercizio o di andare

in palestra e non l'avete fatto perché *non ne avevate voglia*? Certo, a tutti è successo. Ma cosa sarebbe successo se ci fosse stato qualcuno ad aspettarvi in palestra o lungo il tragitto della corsa? Non tendiamo forse a restare fedeli ai nostri intenti quando qualcun altro ci investe di tale responsabilità?

Vi consiglio caldamente di trovare un *compagno di responsabilità* mentre leggete questo libro. Può essere un amico, un collega o un membro della vostra famiglia. Spiegategli cos'è *The Miracle Morning* e indirizzatelo su www.miraclemorning.com/italy per seguire un "corso accelerato" sul metodo (sul sito www.gruppomacro.com/miracle sono disponibili 4 estratti di questo libro). In questo modo, avrete accanto un'altra persona che si impegna a portare la propria vita al livello successivo e vi potrete donare reciprocamente sostegno, incoraggiamento e responsabilità.

Potete anche pubblicare un post sulla vostra bacheca di Facebook o lasciare un annuncio presso la community (in inglese) di *The Miracle Morning* all'indirizzo www.MyTMMCommunity.com. Nel secondo caso sarete certi di trovare grande sostegno ed entusiasmo. Scrivete qualcosa del tipo: *"Cerco qualcuno che voglia migliorare la propria vita e diventare il mio compagno di responsabilità per affrontare assieme* la sfida da 30 giorni che cambia la vita. *Visitate www.miraclemorning.com/italy e fatemi sapere se qualcuno è interessato"*. Ricordate che chiunque risponderà a questo annuncio sarà esattamente il tipo di persona ideale da avere nel proprio circolo di influenza.

Vorrei spronarvi a telefonare, mandare un messaggio o inviare un'e-mail a un amico proprio oggi per invitarlo a unirsi alla vostra personale avventura sotto il vessillo di *The Miracle Morning*, a leggere il libro assieme a voi e a diventare il vostro compagno di responsabilità per affrontare *la sfida da 30 giorni che cambia la vita* descritta nel Capitolo 10. In alternativa, potete visitare la community di *The Miracle Morning* all'indirizzo www.MyTMMCommunity.com per conoscere altre persone che, come voi, hanno il potere di compiere miracoli e trovare tra loro il vostro compagno di responsabilità ideale.

Circolo di influenza mediocre

Secondo le ricerche, ogni persona tende a diventare simile alla media delle cinque persone con cui trascorre più tempo. Le persone con cui decidete di condividere il vostro tempo rappresentano probabilmente il fattore più importante nel determinare la persona che diventerete e la qualità della vostra

vita. Se siete circondati da gente pigra e indolente che trova sempre mille scuse, inevitabilmente diventerete come loro. Passate invece il vostro tempo con persone positive e di successo e scoprirete che il loro atteggiamento vincente e le loro buone abitudini si rifletteranno su di voi. Diventerete sempre più come loro.

Tutto ciò è vero in qualsiasi area della vita: successo, salute, felicità, forma fisica, reddito ecc. Se tutti i vostri amici sono in generale persone felici e ottimiste, stando assieme a loro anche voi diventerete spontaneamente più felici e ottimisti. Se tutti i vostri amici hanno successo negli affari e guadagnano più di 100.000 dollari l'anno, anche se nel momento in cui entrate nel loro circolo di influenza non guadagnate così tanto, state certi che il pensiero positivo e le abitudini vincenti che questi individui hanno sviluppato e adottato per sé innalzeranno automaticamente la vostra vita a un livello più alto.

Al contrario, se la maggior parte della gente che frequentate si lamenta costantemente e si concentra solo sugli aspetti negativi della vita, statisticamente è molto probabile che finirete anche voi per comportarvi allo stesso modo. Se i vostri amici non si sforzano di migliorare la propria vita o hanno problemi finanziari, di certo non saranno per voi una fonte di ispirazione o uno sprone al miglioramento.

Sfortunatamente ci sono tantissime persone in giro che cercano di migliorare la propria vita ma continuano a essere trascinate verso il basso da chi le circonda. Le circostanze possono essere particolarmente difficili quando tale zavorra è costituita dai propri parenti. Dovete essere forti e accertarvi di trascorrere il minor tempo possibile con chi non vi incoraggia a diventare le persone migliori che potreste essere.

Cercate persone che credono in voi, vi ammirano e vi possono aiutare ad arrivare al punto in cui volete condurre la vostra vita. Dovete cercare *attivamente* individui del genere per migliorare il vostro circolo di influenza: è raro incontrarli così per caso. Ecco alcune strategie che potete adottare per riuscirci:

- Potete unirvi a una community online come Meetup.com, dove avrete la possibilità di entrare in contatto con persone della vostra zona simili a voi che nutrono interessi comuni. Potete unirvi a un gruppo già esistente o anche crearne uno vostro.
- Se siete titolari di un'attività o professionisti che si occupano di prodotti o servizi, potete unirvi a un gruppo di *business networking e referral marketing*, il più grande dei quali è BNI (www.bni.com). Sono stato membro del BNI per molti anni. Mi ha aiutato a far crescere il mio

volume di affari e cerco sempre di consigliarlo al maggior numero di persone possibile.

- Se siete studenti (università, medie superiori, medie inferiori o elementari) vi consiglio caldamente di unirvi a una organizzazione che abbia come *mission permettere a tutti i giovani, soprattutto a quelli che ne hanno più bisogno, di sviluppare il proprio pieno potenziale e diventare cittadini produttivi, interessati e responsabili.* Tra gli ex membri di associazioni americane di questo tipo spiccano celebrità quali Denzel Washington, Adam Sandler, Jennifer Lopez e Shaquille O'Neal. Il loro non è certo un cattivo esempio da seguire per chi desidera diventare una persona di successo.
- Come ho già accennato, da *The Miracle Morning* è nata una comunità eccezionalmente positiva, solidale e altamente interattiva che si confronta virtualmente sul forum www.MyTMMCommunity.com. Unitevi anche voi alla community per entrare in contatto e collaborare con persone che condividono la vostra stessa mentalità e stanno cercando di traghettare se stessi e le proprie vite al livello successivo aiutando contemporaneamente gli altri a fare lo stesso.

Si sente spesso ripetere che "miseria chiama miseria", ma lo stesso vale per la mediocrità. *Non lasciate che i timori, le insicurezze e le convinzioni limitanti degli altri tarpino le ali alle vostre possibilità*. Uno degli impegni più importanti che potete prendere consiste nel cercare proattivamente e continuamente di migliorare il vostro circolo di influenza. Frequentate sempre persone che sono in grado di aggiungere valore alla vostra vita tirando fuori il meglio da voi. E, ovviamente, siate a vostra volta quel tipo di persona per gli altri.

È un altro motivo per cui è così importante che invitiate un amico, un collega o un parente a diventare il vostro compagno di responsabilità e a praticare *The Miracle Morning* con voi. Arricchirete la vita di quella persona aiutandola a lavorare sul suo sviluppo personale, processo che migliorerà a sua volta l'influenza che la stessa esercita su di voi.

Carenza di sviluppo personale

Jim Rohn è stato uno dei miei più grandi mentori e mi ha insegnato svariati principi che mi hanno cambiato la vita. Secondo me, la sua idea più importante è che *il livello di successo che possiamo raggiungere supera raramente il nostro*

livello di sviluppo personale, perché il successo è qualcosa che si attrae in virtù della persona che si diventa. In altre parole, il grado di successo che si ottiene in ogni area della vita supera raramente il livello di sviluppo personale (e solitamente *procede in parallelo* a quest'ultimo, ossia alle conoscenze, alle capacità, alle credenze e alle abitudini della persona).

Ne abbiamo già parlato prima, ma ritorniamoci sopra. Se sia voi che io misurassimo il nostro grado di successo in una qualsiasi area delle nostre vite (salute, finanze, relazioni ecc.) su una scala da uno a dieci, vorremmo tutti raggiungere il "10 e lode", concordate?

Ora, il problema è che la gran parte di noi non investe tempo ogni giorno nell'ottica di svilupparsi per diventare la persona da "10 e lode" che dovrebbe essere se vuole riuscire a creare, attirare, vivere e mantenere i livelli di successo che *sostiene* di voler raggiungere. Di conseguenza, incontriamo grosse difficoltà a raggiungere il grado di salute, felicità, energia, amore e successo personale e professionale che desideriamo davvero.

Nel corso della *sfida da 30 giorni che cambia la vita* che affronterete nel Capitolo 10 vi fornirò anche un "kit di istruzioni rapide" che vi permetterà di affrontare il processo illuminante, a volte doloroso ma sorprendentemente piacevole, di valutazione del vostro livello di successo in ogni area. Poi, dopo che avrete acquisito maggior lucidità e autoconsapevolezza, sarete in grado di capire in cosa consiste nel vostro caso il "10 e lode" per ognuno degli aspetti della vita in modo da potervi immediatamente adoperare per raggiungerlo.

La vita più spettacolare che abbiate mai immaginato è alla vostra portata, indipendentemente da quanto fatto in passato: sta solo aspettando che vi sviluppiate nella persona che dovete essere per attirare, creare e vivere quella vita.

The Miracle Morning vi permetterà di diventare la persona da *10 e lode* che dovete essere per attirare, creare e mantenere con facilità e regolarità quel successo da *10 e lode* che desiderate raggiungere in tutte (esatto, *tutte*) le aree della vostra vita.

Ricordate sempre che quando non si riserva del tempo alla crescita personale spesso ci si ritrova a dover trovare il tempo per il dolore e il sacrificio. Grazie al *Miracle Morning* avrete a disposizione tutto il tempo che vi serve per lavorare su uno sviluppo personale straordinario.

Mancanza del senso di urgenza

Probabilmente, la causa più significativa che porta alla mediocrità e alla mancata espressione del potenziale impedendo al 95% della nostra società di creare e vivere la vita che desidera davvero è che la maggior parte delle persone non avverte l'urgenza di migliorarsi per migliorare la propria vita. È nella natura umana vivere secondo la mentalità che ***un giorno*** *le cose andranno come dovranno andare*. Ma com'è possibile che vadano bene per tutti?

Questo atteggiamento di attesa inerme è perpetuo e conduce a una vita all'insegna del procrastinare, del potenziale inespresso e del rimpianto. Ci si sveglia un giorno e ci si chiede cosa diavolo sia andato storto: come ha fatto la vostra vita *a diventare così*? Come avete fatto *voi* a ridurvi così?

Una delle cose più tristi della vita è arrivare alla fine e guardarsi alle spalle con rimpianto, sapendo che avremmo potuto essere, fare e avere molto di più.

Ricordate questa verità: l'**adesso** è il momento più importante della vostra intera vita poiché ciò che fate **oggi** determina chi state diventando, e chi state diventando determinerà sempre la qualità e l'indirizzo della vostra vita.

Se non prendete oggi l'impegno di iniziare a diventare la persona che dovete essere per creare la vita straordinaria che desiderate con tutte le forze, cosa vi fa pensare che domani (o la prossima settimana, il prossimo mese o il prossimo anno) le cose andranno diversamente? E infatti non succederà. Ed è per questo motivo che dovete assolutamente tracciare la vostra linea sulla sabbia.

TERZO PASSO: TRACCIARE LA PROPRIA LINEA SULLA SABBIA

Avete riconosciuto e accettato il dato di fatto che il 95% della società vive nel sacrificio e che, se non ci impegniamo a pensare e vivere diversamente rispetto alla gran parte delle persone, finiremo anche *noi* per soffrire. Come la maggior parte degli esseri umani. Avete identificato le cause della mediocrità che è assolutamente necessario saper riconoscere ed evitare. Il terzo passo consiste nel *tracciare la vostra linea sulla sabbia*. Decidete cosa inizierete a fare in modo diverso **a partire da oggi**.

Non domani, non la prossima settimana, non il prossimo mese. Dovete decidere **adesso** di sentirvi pronti a prendere le misure necessarie per garantire a voi stessi di essere in grado di creare la vita che desiderate davvero. Per innalzare il vostro successo personale e professionale a un livello senza precedenti dovete essere pronti a impegnarvi a un livello al quale non vi siete

mai impegnati prima. Vi sentite pronti?

La vostra intera vita cambierà nel momento in cui deciderete che non accetterete più la mediocrità da voi stessi, quando vi renderete conto che oggi è il giorno più importante della vostra vita e quando deciderete che il presente è il momento più importante perché la persona che state diventando, un giorno dopo l'altro sulla scia delle decisioni che state prendendo e delle azioni che state compiendo, determina chi sarete per il resto della vostra vita.

Il rischio della mediocrità esiste per tutti, perché essere mediocri significa semplicemente scegliere di restare la stessa persona che si è sempre stati, consciamente o inconsciamente. La mediocrità non ha nulla a che fare con il modo in cui vi paragonate agli altri: è semplicemente il risultato del *non* impegnarsi a imparare, crescere e migliorare se stessi con continuità e costanza. Al contrario, essere straordinari (una condizione che porta a un grado straordinario di successo) è il risultato della scelta di imparare, crescere e diventare ogni giorno un pochino migliori di quanto non si sia mai stati.

Abbiamo tutti conosciuto la sofferenza del rimpianto, risultato della consapevolezza che non siamo, facciamo e abbiamo quello che saremmo in grado di essere, fare e avere. I giorni mediocri si trasformano in settimane mediocri. Le settimane mediocri diventano mesi mediocri. I mesi mediocri si trasformano inevitabilmente in anni mediocri e, se non iniziamo a migliorare chi siamo e cosa facciamo fin da subito, ci saremo autoinflitti un destino fatto di mediocrità e potenzialità inespresse.

La realtà è che, se non cambiamo **adesso**, la nostra vita resterà la stessa. Se non miglioriamo come persone, nemmeno la nostra vita migliorerà. E, se non investiamo costantemente del tempo allo scopo di automigliorarci, la nostra vita non migliorerà. Esatto, la gran parte di noi si sveglia ogni giorno e resta uguale a se stessa.

Penso desideriate di più dalla vostra vita. So che è così. Se siete abbastanza onesti con voi stessi, ammetterete di voler vivere una vita straordinaria. Ciò non significa necessariamente essere ricchi e famosi. Ognuno sogna qualcosa di diverso. Una vita straordinaria è semplicemente quella che per voi rispecchia tale definizione. È una vita in cui siete voi a tenere le redini e vivete secondo i vostri principi, con la libertà di fare, essere e avere *tutto ciò* che avete sempre desiderato. Niente scuse. Nessun rimpianto. Soltanto una vita incredibile, significativa ed eccitante!

Come formulato alla perfezione da Robin Sharma, celebre scrittore, *«Una delle cose più tristi della vita è arrivare alla fine e guardarsi alle spalle con*

rimpianto, sapendo che avremmo potuto essere, fare e avere molto di più». Anche se è questo il destino che le masse si autoimpongono, ciò non significa che dobbiate condividerlo con loro. Oggi è il giorno in cui potete tracciare una linea sulla sabbia. Potete decidere che la mediocrità non è più accettabile per **voi**. Potete reclamare la vostra grandiosità. Potete scegliere di diventare la persone che dovete essere per creare la vita straordinaria cui anelate da sempre. La vostra vita potrà riempirsi di energia, amore, salute, felicità, successo, prosperità finanziaria e qualsiasi altra cosa abbiate sempre sperato di avere, fare o essere. *The Miracle Morning* può condurvi a quella vita.

Ma, prima, devo farvi una domanda importante…

CAPITOLO 4

Perché vi siete svegliati stamattina?

«Per andare a letto soddisfatti occorre svegliarsi ogni mattino determinati».

GEORGE LORIMER

«Il primo rituale che si compie di mattino è di gran lunga quello più importante perché ha l'effetto di preparare la mente e il contesto per il resto della giornata».

EBEN PAGAN

Perché vi siete preoccupati di alzarvi dal letto stamattina? Pensateci un secondo… Qual è il motivo che vi spinge a svegliarvi la maggior parte delle volte? Perché lasciate l'abbraccio del vostro letto così caldo e comodo? È perché lo *volete*? O ritardate il risveglio fino a quando non siete *costretti*?

Se siete come la maggioranza delle persone, allora vi svegliate ogni mattino con l'inesorabile suono della sveglia e vi trascinate fuori dalle coperte con riluttanza perché *dovete* essere da qualche parte, fare qualcosa, rispondere di qualcosa a qualcuno o prendervi cura di qualcun altro. Avendone la possibilità (voi ce l'avete?), la maggior parte delle persone continuerebbe a dormire.

Così, naturalmente, ci ribelliamo. Premiamo il tasto "posponi" e resistiamo all'inevitabile atto di alzarci, inconsapevoli che la nostra resistenza trasmette al resto dell'universo il chiaro messaggio che preferiamo restarcene sdraiati inconsciamente a letto anziché vivere consciamente e attivamente per creare la vita che *sosteniamo* di desiderare. Molti di noi si sono già rassegnati ad accettare un certo livello di mediocrità e potenziale inespresso. Non ci piace. Non è una cosa che ci fa stare bene. Sappiamo che esistono ben altri gradi di successo e soddisfazione. Siamo consapevoli del fatto che sono pienamente alla nostra

portata. Tuttavia, ci sentiamo intrappolati e non sappiamo come liberarci.

POSPORRE EQUIVALE A PERDERE: LA VERITÀ SULLO SVEGLIARSI

Quando ritardiamo il risveglio fino al momento in cui siamo *costretti* ad alzarci (ossia aspettiamo fino all'ultimo momento possibile per alzarci e iniziare la giornata), ciò che stiamo facendo è in realtà resistere alla vita. Ogni volta che premete il tasto "posponi" (*snooze* in inglese e molti tipi di sveglia; *N.d.T.*) vi ponete in uno stato di resistenza nei confronti della vostra giornata, della vostra esistenza e dell'atto di alzarvi per creare la vita che sostenete di desiderare. Pensate alle energie negative che vi circondano quando iniziate le vostre giornate all'insegna della resistenza, quando reagite al suono della sveglia inscenando un dialogo interno sulla falsariga di, «Oh no, è già ora! *Devo* svegliarmi. Non voglio svegliarmi». È come se steste affermando, «Non voglio vivere la mia vita, o perlomeno non al massimo».

Molte persone che soffrono di depressione riportano che il mattino è il momento peggiore della giornata. Si svegliano con il terrore. A volte è colpa di un lavoro al quale si sentono obbligati a recarsi, o di una relazione che sta naufragando. Alcuni individui si sentono così semplicemente per la natura stessa della depressione e per la capacità che ha tale disturbo di gravare costantemente sulla mente, le emozioni e il cuore di chi ne soffre anche senza una ragione specifica. Il tono delle nostre mattinate ha un impatto importantissimo sull'andamento della giornata in generale. Diventa un circolo: ci si sveglia nella disperazione, si trascorre il resto del giorno nelle stesse condizioni, si va a dormire in uno stato d'ansia o depressione e si ricomincia il ciclo della malinconia il giorno successivo.

Non solo le persone non sperimentano la grande quantità di energia, lucidità, motivazione e potere personale che deriva dallo svegliarsi ogni giorno *di proposito*, ma la semplice resistenza a questo atto quotidiano inevitabile è una dichiarazione di guerra che comunica al resto del mondo che quelle stesse persone preferirebbero restare a letto, sdraiate e inconsapevoli, piuttosto che alzarsi e creare la vita che desidererebbero.

Al contrario, quando ci si sveglia ogni giorno con passione e con uno scopo, ci si aggiunge a quella piccola percentuale di individui vincenti che vivono seguendo i propri sogni. Particolare ancor più importante, si è più felici.

Modificando semplicemente il vostro approccio al risveglio potete letteralmente cambiare ogni cosa. Ma non fidatevi esclusivamente delle mie parole: scoprite cosa ne pensano (o pensavano) a riguardo personaggi mattinieri come Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristotele e tantissimi altri.

Nessuno ci ha mai insegnato che imparando come svegliarsi ogni mattino intenzionalmente (e addirittura con entusiasmo) diventa facilissimo cambiare la propria vita.

Se ogni mattina non fate altro che posporre la sveglia fino all'ultimo momento utile prima di sfrecciare al lavoro, a scuola o a prendervi cura della vostra famiglia per poi ritornare a casa e spegnere il cervello di fronte alla televisione finché non è ora di andare a letto nuovamente (era questa la mia routine quotidiana), vi devo porre una domanda: *Quando lavorerete su voi stessi per diventare la persona che dovete essere allo scopo di creare il livello di salute, benessere, felicità, successo e libertà che davvero desiderate e meritate? Quando inizierete a vivere veramente la vita invece di affrontare ogni impegno con il cervello in standby alla ricerca di ogni possibile distrazione che non vi faccia pensare alla realtà? E se la vostra realtà (la vostra vita) potesse finalmente diventare qualcosa che non vedete l'ora di affrontare con consapevolezza e lucidità?*

Non c'è giorno migliore di oggi per smettere di essere la persona che siamo stati finora e diventare chi davvero possiamo essere, lasciando la vita che abbiamo sempre vissuto alle spalle per abbracciare quella dei nostri sogni. Non c'è libro migliore di quello che stringete tra le mani in questo momento per mostrarvi come si diventa velocemente una persona in grado di attrarre, creare e mantenere il tipo di vita che avete sempre desiderato.

DI QUANTO SONNO ABBIAMO *DAVVERO* BISOGNO?

La prima cosa che gli esperti vi diranno circa la quantità di sonno di cui l'essere umano ha bisogno è che non esiste un "numero magico". La quantità di sonno ideale varia da individuo a individuo ed è influenzata da fattori quali età, corredo genetico, stato di salute, esercizio svolto e tanti altri. Anche se le vostre ore di sonno ideali sono sette al giorno, chiaramente qualcun altro potrebbe aver bisogno di dormirne nove per poter condurre una vita felice e produttiva.

Secondo la National Sleep Foundation, alcune ricerche hanno dimostrato che i cicli di sonno *lunghi* (nove ore o più) sono spesso associati a una maggior morbilità (malattie, disturbi e incidenti) e persino a una maggior mortalità. Le stesse ricerche hanno evidenziato che anche altre variabili, come ad esempio la depressione, hanno un legame con le troppe ore di sonno.

Dato che i risultati elaborati dagli esperti del settore e presentati in innumerevoli ricerche sono tantissimi e spesso in contrasto tra loro, e visto che la quantità ottimale di sonno varia da persona a persona, non intendo assolutamente sostenere che esista un solo approccio *corretto* al sonno. Al contrario, condividerò con voi i dati che ho raccolto grazie all'esperienza personale, alla sperimentazione e allo studio delle abitudini del sonno di alcune delle più importanti menti della storia. Vi avverto: alcuni punti potrebbero risultare abbastanza controversi.

COME SVEGLIARSI CON PIÙ ENERGIA (NONOSTANTE LA QUANTITÀ INFERIORE DI SONNO)

Sperimentando diverse durate del ciclo del sonno (oltre che ascoltando le testimonianze di altre persone che praticano il *Miracle Morning* e che hanno testato la mia teoria) ho scoperto che il modo in cui il sonno si ripercuote sulla biologia dipende in gran parte dalla ***convinzione*** personale che l'individuo ha su quale sia la quantità di ore di sonno ideale. In altre parole, ciò che proviamo quando ci alziamo al mattino (e questa è una distinzione molto importante) non dipende soltanto da quante ore di sonno ci siamo concessi, ma anche e soprattutto da ciò che abbiamo comunicato a noi stessi sul come ci saremmo sentiti al momento del risveglio.

Per esempio, se *credete* di aver bisogno di otto ore di sonno per sentirvi riposati ma andate a dormire a mezzanotte e vi dovete svegliare alle 6:00, molto probabilmente penserete, «Cavolo, stanotte dormirò solo sei ore anche se me ne servono otto. Domattina sarò esausto». Cosa succede poi non appena suona la sveglia, aprite gli occhi e vi rendete conto che è ora di alzarsi? Vi ripetete esattamente la stessa cosa che vi siete detti prima di andare a letto: «Cavolo, ho dormito solo sei ore. Sono esausto». È una profezia che si autoavvera, un autosabotaggio. Se vi ripetete che il mattino vi sentirete stanchi, è assolutamente matematico che sarà proprio così. Se pensate di aver bisogno di otto ore per sentirvi riposati, ogni qualvolta dormirete di meno non sarete mai belli freschi.

Ma se cambiaste le vostre convinzioni?

La connessione mente-corpo è un fenomeno potente e ritengo che ognuno debba assumersi la responsabilità di ogni aspetto della propria vita, inclusa la capacità di svegliarsi ogni mattino sentendosi pieno di energia indipendentemente dal numero di ore di sonno accumulate.

Ho sperimentato cicli di sonno di durata differente, dalle quattro alle nove ore. L'altra variabile dell'esperimento era il comunicare attivamente a me stesso come mi sarei sentito il mattino successivo in base alle ore di sonno che mi stavo per concedere. Per prima cosa, ho provato le varie lunghezze del sonno ripetendo a me stesso ogni sera che quella quantità di ore *non* sarebbe stata sufficiente e mi sarei sentito esausto il giorno successivo.

Dopo quattro ore di sonno mi sono svegliato esausto.

Dopo cinque ore di sonno mi sono svegliato esausto.

Dopo sei ore di sonno mi sono svegliato esausto.

Sette ore… Otto ore… Nove ore… Il numero di ore di sonno non ha influito su come mi sentivo nel momento in cui scattava la sveglia. Finché mi ripetevo che non avrei dormito il numero sufficiente di ore e che mi sarei sentito stanco il mattino, mi svegliavo esausto.

Poi ho ricominciato daccapo, testando le varie durate del ciclo del sonno (da nove a quattro ore) ma dedicando un po' di tempo prima di andare a dormire alla pratica dell'affermazione e ripetendo a me stesso che il mattino seguente mi sarei sentito *energizzato*: «Grazie per le *cinque* ore di sonno di stanotte. *Cinque* ore sono esattamente quello che mi serve per sentirmi riposato e pieno di energie al mattino. Il mio corpo è capace di prodezze miracolose: tra queste, la capacità di accumulare una grande riserva di energia con cinque ore di buon riposo non è che la più infima. Sono convinto di essere io stesso a creare la mia esperienza della realtà: scelgo quindi di creare il fatto che domattina mi sveglierò pieno di energia ed eccitato all'idea di intraprendere la mia giornata, e sono grato per tutto questo».

Così ho scoperto che, sia che dormissi nove, otto, sette, sei, cinque o addirittura solo quattro ore, finché decidevo consciamente prima di andare a letto che stavo per concedermi la quantità ideale di sonno (ossia che quelle ore sarebbero state sufficienti a ricaricare le batterie del mio corpo permettendomi di stare alla grande il mattino seguente), mi svegliavo sempre sentendomi meglio di quanto non mi fosse mai successo prima. Tornando a noi, quante ore di sonno servono *davvero*? Ditemelo voi. Ora, se avete dei problemi reali ad alzarvi o a

prendere sonno, vi consiglio caldamente di leggere *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success* di Shawn Stevenson: documentato e preciso, è secondo me uno dei libri più illuminanti sull'argomento.

IL SEGRETO PER SVEGLIARSI OGNI MATTINO COME SE FOSSE NATALE

Ripensate a un momento della vostra vita in cui eravate davvero eccitati all'idea di svegliarvi il mattino seguente. Potrebbe essere quella volta che vi siete alzati presto per prendere l'aereo alla volta della vacanza che aspettavate da mesi, il primo giorno di un nuovo lavoro o il primo giorno di scuola. Magari era il giorno del vostro matrimonio o il vostro compleanno. Per quanto mi riguarda, non riesco a pensare a un momento della mia vita in cui fossi più eccitato all'idea di svegliarmi (indipendentemente dalle ore di sonno dormite) se non quando ero bambino e arrivava ogni anno il Natale. Sono sicuro che ricordate anche voi quella sensazione.

Qualunque fosse l'occasione che scatenava in voi eccitazione e voglia di alzarsi, come vi sentivate quando arrivava il mattino? Vi trascinavate fuori dal letto come uno zombie? Ne dubito. In mattinate come quelle non si aspetta altro che alzarsi! Ci si sente davvero energici ed esaltati. Si lanciano via le coperte e si scatta in piedi come una molla, pronti a divorare la giornata! Immaginate se *ogni giorno* della vostra vita fosse così. Perché non dovrebbe? È possibile.

Il metodo di *The Miracle Morning* si basa principalmente sul ricreare l'esperienza dello svegliarsi sentendosi energizzati ed eccitati, e questo ogni singolo giorno (per tutto il resto della vita!). Si basa sull'alzarsi dal letto di proposito (non perché *si è costretti*, ma perché lo si desidera genuinamente) per dedicare ogni giorno un po' di tempo allo sviluppo personale e trasformarsi nella persona che si deve essere allo scopo di creare la vita più straordinaria, appagante e ricca che si possa immaginare. È proprio questo che *The Miracle Morning* sta già permettendo di fare a migliaia di persone in tutto il mondo. Persone come voi.

CAPITOLO 5

I cinque passi per alzarsi senza ignorare la sveglia (per chi non può fare a meno di posporla)

«Se ci pensate bene, posporre la sveglia al mattino non ha senso. È un po' come dire, "Odio svegliarmi, quindi rimando, rimando, rimando"».

GEORGE LORIMER

«Il mattino mi piacerebbe di più se iniziasse più tardi».

ANONIMO

Lasciatemi inaugurare il capitolo specificando che, se non fosse stato per la strategia che sto per condividere con voi, probabilmente sarei ancora una di quelle persone che lottano tutte le mattine con la sveglia (salvo quei casi in cui la ignorano addirittura). Particolare ancora peggiore, sarei tuttora attaccato a quel pensiero limitante secondo cui *non* sono un "tipo mattiniero".

È stato detto che a nessuno *piace* davvero svegliarsi presto, ma che tutti amano la sensazione che si prova dopo averlo fatto. È un po' come l'esercizio fisico: molti di noi hanno difficoltà a trovare la voglia di andare in palestra, ma praticamente tutti amano la sensazione che si prova dopo esserci stati. Svegliarsi presto, soprattutto quando lo si fa *con uno scopo,* vi permette di alzarvi ogni giorno con energia e legittimità.

AUMENTARE LA MOTIVAZIONE AL RISVEGLIO (MAR)

La maggior parte di noi, quando la sveglia scatta ogni mattina, si risveglia da un sonno profondo. Abbandonare l'abbraccio delle lenzuola è la cosa meno appetibile che ci possa essere. Se doveste valutare il livello della vostra motivazione nei confronti dell'azione di svegliarvi (ossia la vostra *motivazione al risveglio,* o MAR), nel momento in cui la sveglia inizia a trillare incessantemente su una scala da 1 a 10 (in cui "10" equivale a sentirsi pronti ad alzarsi e abbracciare la giornata e "1" significa che non desiderate altro se non ritornare a dormire), la maggior parte di voi assegnerebbe alla propria MAR un valore vicino a uno o due. È assolutamente naturale, quando si è mezzi addormentati, provare il desiderio di spegnere la sveglia e continuare a dormire.

Il problema è: come fornire a se stessi la motivazione necessaria a svegliarsi presto e creare una giornata straordinaria se quando suona la sveglia la MAR si attesta su uno o due?

La risposta è semplice: *un passo alla volta*. Ecco i miei cinque semplicissimi passi a prova di "posponi" per alzarsi con il piede giusto al mattino (anche se è mattino *presto*).

PRIMO PASSO: STABILIRE LE INTENZIONI PRIMA DI ANDARE A LETTO

Il primo segreto per svegliarsi è ricordare che *il primo pensiero del mattino è solitamente l'ultimo che si è formulato prima di andare a letto*. Per esempio, tutti abbiamo trascorso nottate in cui facevamo fatica a prendere sonno a causa dell'eccitazione per qualcosa che doveva succedere il giorno dopo. Sia che fosse la vigilia di Natale, la sera prima di un compleanno, il primo giorno di scuola, l'inizio di un nuovo lavoro o l'arrivo delle agognate vacanze, appena la sveglia suonava spalancavamo le palpebre con entusiasmo e saltavamo fuori dal letto per abbracciare la giornata.

Al contrario, se il vostro ultimo pensiero prima di andare a letto suonava più o meno come, *«Non posso credere che tra sei ore mi dovrò svegliare; domattina sarò sfinito!»,* allora molto probabilmente il vostro primo pensiero quando è scattata la sveglia sarà stato qualcosa del tipo, *«Oddio, sono già passate sei ore? Nooo! Voglio dormire ancora!»*.

Quindi, il segreto consiste nel decidere consciamente ogni sera di creare attivamente e oculatamente un'aspettativa positiva nei confronti del mattino successivo. Per approfondire tale aspetto e stabilire intenzioni potenti, potete

scaricare gratuitamente alcuni esempi di affermazioni da recitare prima di andare a dormire dal sito www.miraclemorning.com/italy (cercate il file chiamato "*Affermazioni serali*").

SECONDO PASSO: SPOSTARE LA SVEGLIA

Se non ci avete mai provato, spostate la vostra sveglia il più lontano possibile dal letto. Ciò vi costringe ad alzarvi e attivare il corpo attraverso il movimento. Il movimento crea energia, quindi alzarsi subito aiuta il risveglio.

Tenendo la sveglia vicina al letto, nel momento in cui scatta la suoneria vi trovate ancora in uno stato di dormiveglia e svegliarsi risulta molto difficile. Di sicuro vi è capitato di girarvi su voi stessi e spegnere la sveglia ancora mezzi addormentati senza nemmeno accorgervi di quello che succedeva. A me è capitato diverse volte di aver convinto me stesso nel dormiveglia che il suono della sveglia fosse addirittura parte del sogno che stavo facendo.

La semplice necessità di alzarvi dal letto per spegnere la sveglia innalzerà immediatamente la vostra *motivazione al risveglio* da MAR-1 a MAR-2.

Tuttavia, la morsa del sonno sarà ancora molto forte sulla vostra mente ottenebrata. Quindi…

TERZO PASSO: LAVARSI I DENTI

Lo so, lo so. *Davvero, Hal? Mi stai dicendo che devo lavarmi i denti?* Esatto. Il punto è che, nella prima manciata di minuti dopo che ci si è svegliati, eseguire azioni semplici e automatiche dà al corpo il tempo di svegliarsi. Quindi, dopo aver spento la sveglia, recatevi direttamente al lavandino del bagno per lavarvi i denti e spruzzarvi un po' d'acqua tiepida (o fresca) sul viso. Questa semplice attività aumenterà la vostra *motivazione al risveglio* da MAR-2 a MAR-3 o MAR-4. Ora che avete l'alito bello profumato è tempo di…

QUARTO PASSO: BERE UN BICCHIERE D'ACQUA

È fondamentale che vi idratiate ogni mattino, come prima cosa. Dopo sei o otto ore senz'acqua, il corpo versa naturalmente in uno stato di leggera disidratazione, e la disidratazione causa fatica. Spesso, quando le persone si

sentono stanche (in qualsiasi momento della giornata), quello di cui hanno veramente bisogno è bere di più, non dormire.

Quindi, riempite un bicchiere d'acqua (o fate come faccio io, e riempitelo la sera prima in modo da averlo già a portata di mano il mattino successivo) e bevetelo tutto al ritmo che più vi si confà. L'obiettivo è quello di reidratare il corpo e la mente il più velocemente possibile recuperando la quantità di liquidi che non è stata fornita alle cellule durante il periodo di sonno. Quando bevete un bel bicchiere d'acqua e vi reidratate, la vostra *motivazione al risveglio* aumenta da MAR-3 o MAR-4 a MAR-4 o MAR-5.

QUINTO PASSO: INDOSSARE LA TENUTA DA ALLENAMENTO

Infine, indossate la tenuta da allenamento per essere pronti a lasciare la camera da letto e dedicarvi immediatamente al vostro *Miracle Morning*. Ad alcuni piace iniziare la giornata infilandosi sotto la doccia, ma secondo me è meglio *guadagnare* quella doccia mattutina sudando un po' prima di farsela.

L'esercizio fisico mattutino è fondamentale per massimizzare il vostro potenziale perché vi fa entrare in uno stato mentale, fisico ed emotivo prestante che, alla fine del giorno, vi permetterà di portare a casa il risultato. Parleremo dell'esercizio fisico in maniera più approfondita nel prossimo capitolo.

Per seguire questi cinque semplicissimi passi bastano circa cinque minuti. Una volta terminato, la vostra *motivazione al risveglio* dovrebbe attestarsi tranquillamente attorno a MAR-5 o MAR-6. Arrivati a questo punto vi servirà molta meno disciplina per restare svegli e affrontare il *Miracle Morning*. Se vi foste dovuti impegnare precisamente nel momento in cui la sveglia è suonata (quando la vostra MAR era a uno), quella di dedicarvi al *Miracle Morning* sarebbe stata una decisione molto difficile da prendere.

Ricapitoliamo brevemente quali sono *i cinque passi per alzarsi senza ignorare la sveglia* che rendono molto più semplice svegliarsi e restare concentrati:

- **Stabilire le intenzioni prima di andare a letto.** È il passo più importante. Ricordate: il primo pensiero del mattino è solitamente l'ultimo che si è formulato prima di andare a letto, quindi prendetevi la responsabilità di creare una genuina aspettativa nei confronti del mattino seguente tutte le

sere prima di andare a letto.

- **Spostare la sveglia.** Ricordate: il movimento crea energia!
- **Lavarsi i denti.** Usate un colluttorio naturale per una marcia in più!
- **Bere un bicchiere d'acqua.** Idratatevi e fatelo il prima possibile.
- **Indossare la tenuta da allenamento.** Guadagnatevi la vostra doccia mattutina.

CONSIGLI EXTRA PER SVEGLIARSI

Ricordatevi che, anche se questa strategia si è dimostrata valida per migliaia di persone, i cinque passi non sono l'*unico* modo per rendere il risveglio più semplice. Ecco altri trucchetti che ho imparato da altre persone che praticano il *Miracle Morning*:

- **Usare le affermazioni prima di andare a letto**: se non l'avete ancora fatto, prendetevi un minuto adesso per andare su www.miraclemorning.com/italy e scaricare gratuitamente il file "Affermazioni serali" contenente una serie di affermazioni volte a energizzare il corpo e stabilire le giuste intenzioni.
- **Programmare l'accensione delle luci della camera da letto**: uno dei membri della community ha collegato le luci della sua camera da letto a un timer (potete acquistarne uno online o presso la vostra ferramenta di fiducia). Quando suona la sveglia, tutte le luci della stanza si accendono. Che idea spettacolare! È molto più facile riaddormentarsi con il buio, quindi l'accensione delle luci fa capire al corpo e alla mente che è ora di svegliarsi. Sia che usiate un timer o meno, assicuratevi di accendere la luce come prima cosa non appena suona la sveglia.
- **Programmare l'accensione del riscaldamento**: un'altra fan di *The Miracle Morning* mi ha raccontato che, durante l'inverno, è solita programmare il termostato in modo che 15 minuti prima che suoni la sveglia si accenda il riscaldamento della camera da letto. Di notte lo tiene spento, ma, quando si sveglia, il caldo le serve per non incappare nella tentazione di infilarsi di nuovo sotto le coperte e rifugiarsi dal freddo. Sostiene che questa soluzione fa una gran differenza!

Sentitevi liberi di ampliare o modificare la vostra *strategia per alzarsi senza ignorare la sveglia*. Inoltre, se avete qualche consiglio da condividere, sappiate

che mi piacerebbe tantissimo ascoltarlo. Potete contattarmi direttamente su Facebook o tramite la community di *The Miracle Morning* all'indirizzo www.MyTMMCommunity.com.

Il punto è che occorre poter contare su una strategia efficace, prestabilita e suddivisa per punti allo scopo di innalzare la *motivazione al risveglio*. Non aspettate a provare! Iniziate questa sera usando le affermazioni positive, spostando la sveglia lontano dal letto, preparando un bicchiere pieno d'acqua sul comodino e impegnandovi a seguire anche gli altri due passi domani mattina.

CAPITOLO 6

I *Life S.A.V.E.R.S*
Sei abitudini per raggiungere il pieno potenziale

«Il successo è qualcosa che si attrae in virtù della persona che si diventa».

JIM ROHN

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

ROBIN SHARMA

Stressante. Soffocante. Frustrante. Insoddisfacente. Bleah. Ecco alcuni aggettivi spiacevoli che forniscono una descrizione sfortunata ma abbastanza accurata di quello che la persona media pensa un po' troppo spesso della propria vita.

Stiamo senza dubbio vivendo in uno dei periodi più prosperi e avanzati della storia umana e abbiamo a disposizione opportunità e risorse come mai prima d'ora.

Tuttavia, la maggior parte delle persone continua a non sfruttare al massimo il potenziale illimitato che si nasconde dentro ognuno di noi. Questa cosa non mi piace. E a voi?

IL DISLIVELLO DI POTENZIALE

Vi siete mai sentiti come se la vita che desiderate e la persona che potreste essere

fossero poco al di là della vostra portata? Vi è mai sembrato di stare rincorrendo il vostro potenziale (sapete che esiste, lo percepite) ma senza mai riuscire a raggiungerlo? Quando incontrate persone che eccellono in un qualcosa in cui voi incontrate difficoltà, vi capita di pensare che siano a conoscenza di un qualche tipo di segreto a voi ignoto? Devono necessariamente sapere qualcosa più di voi: forse, conoscendo il *trucco*, anche voi potreste eccellere sotto quell'aspetto. O no?

La maggior parte di noi vive dal lato sbagliato di un immenso dislivello di potenziale, una voragine che separa chi siamo da chi possiamo diventare. Spesso ci sentiamo frustrati da noi stessi e dalla mancanza di motivazioni e risultati costanti in una o più aree della nostra vita. Passiamo troppo tempo a *riflettere* sulle azioni che dovremmo intraprendere per ottenere i risultati cui ambiamo, ma poi non le intraprendiamo. Sappiamo tutti cosa dobbiamo fare, ma spesso non facciamo quello che sappiamo di dover fare. Vi rispecchiate in tutto questo?

L'entità di questo *dislivello di potenziale* varia da persona a persona. Potreste trovarvi nella situazione in cui siete molto vicini a sviluppare il vostro pieno potenziale e pochi aggiustamenti basterebbero a cambiare la vostra vita. O potreste versare nella condizione contraria: forse il vostro potenziale è talmente tanto lontano da dove vi trovate attualmente che non sapete nemmeno dove incominciare a cercarlo. Qualunque sia il vostro caso, sappiate che è assolutamente possibile anche per voi riuscire a vivere dal lato giusto del dislivello di potenziale e diventare la persona che siete in grado di diventare.

Attualmente, sia che siate seduti sul versante sbagliato del Grand Canyon del vostro potenziale a interrogarvi su come raggiungere l'altro lato o che siate riusciti a farvi strada lungo gran parte della gola rocciosa per poi restare intrappolati su un altopiano che si trova a pochissima distanza dal punto in cui vorreste arrivare, questo capitolo vi presenterà sei strumenti che vi permetteranno di proseguire dal punto in cui siete (rifiutando di accettare da voi stessi meno di quanto siete capaci) per svilupparvi nella persona che *sapete* di poter diventare.

LA VOSTRA VITA NON È COME PENSIATE CHE SIA

La maggior parte di noi è così occupata a gestire, mantenere o anche soltanto affrontare la propria "situazione" di vita da non avere tempo per concentrarsi su ciò che è davvero importante: la *vita* stessa. Qual è la differenza? La situazione

di vita è rappresentata da componenti *esterne* quali le circostanze, gli eventi, le persone e i luoghi che ci circondano. Non è quello che siamo. Siamo molto più della nostra situazione di vita.

La *vita* è ciò che siamo al livello più profondo. La vostra vita è costituita da elementi *interni* quali atteggiamenti, emozioni e stati d'animo che ci possono fornire il potere di alterare, migliorare o modificare la situazione di vita in cui ci troviamo in ogni momento.

La vostra *vita* è fatta delle componenti *fisiche, intellettuali, emotive* e *spirituali* che compongono ogni essere umano. Le componenti *fisiche* includono corpo, salute ed energia. Quelle *intellettuali* incorporano mente, intelligenza e pensieri. Tra quelle *emotive* spiccano emozioni, sentimenti e stati d'animo. Quelle *spirituali* includono aspetti intangibili quali spirito, anima e il potere invisibile che sovrintende a ogni cosa.

La vostra *vita* è dove risiede la vostra capacità di creare nuove sensazioni, prospettive, credenze e stati d'animo nel vostro mondo interiore, in modo che possiate creare o alterare le circostanze, le relazioni, i risultati e qualsiasi altra cosa ricada nella sfera "esterna" della vostra situazione di vita. Come molti saggi hanno sempre ripetuto, *il mondo esteriore è un riflesso del mondo interiore*. Se dedicherete ogni giorno tempo e impegno allo sviluppo delle vostre componenti *fisiche, intellettuali, emotive* e *spirituali* diventando incessantemente versioni sempre migliori di voi stessi, la vostra situazione di vita migliorerà inevitabilmente (e quasi automaticamente).

Posso assicurarvi che, grazie al mio viaggio trasformativo personale (dagli abissi della mediocrità, in cui giustificavo ogni scusa e gran parte degli aspetti della mia vita si collocavano tra il mediocre e la media, fino a raggiungere obiettivi precedentemente inimmaginabili), la dedizione nell'affrontare quotidianamente lo sviluppo personale risulterà tanto determinante ai fini della vostra trasformazione quanto lo è stato per me.

È TEMPO DI SALVARE LA VITA CHE MERITATE DI VIVERE

La vita straordinaria, soddisfacente e ricca che tutti desideriamo (la vita da *10 e lode*) spesso ci sfugge perché ci lasciamo travolgere dalla quotidianità. La *situazione di vita* ci ruba così tanto che non dedichiamo abbastanza tempo alla *vita* e alle cose più importanti.

Per evitare di trascurare la vostra vita da *10 e lode* a causa degli obblighi

imposti dalla vostra situazione di vita (comportamento che conduce alla fine a vivere una vita all'insegna del rimpianto, del potenziale inespresso e persino della mediocrità) dovete dare la priorità ogni giorno e dedicare tempo sufficiente allo sviluppo personale. Scoprite i *Life S.A.V.E.R.S.*, i "salvavita" del *Miracle Morning*: sei semplici pratiche giornaliere che hanno il potere di migliorare e trasformare la vostra *vita*, ognuna delle quali sviluppa una o più delle componenti *fisiche*, *intellettuali*, *emotive* e *spirituali* allo scopo di farvi diventare le persone che dovete essere per creare ciò che desiderate.

Ricordate: modificando il vostro mondo interiore (la vostra *vita*), il vostro mondo esteriore (la vostra *situazione di vita*) migliora parallelamente.

LA PRIMA "S" DI *S.A.V.E.R.S.*

No, non è "sonno". Mi dispiace. Anche se so che a molte persone piacerebbe arrivare al successo semplicemente dormendo, a meno che non vi facciate criogenizzare nell'attesa di ereditare da un lontano parente una cospicua fortuna devo purtroppo comunicarvi che la vita non funziona così.

Di seguito vi illustrerò le sei potenti pratiche volte a stimolare lo sviluppo personale note come *Life S.A.V.E.R.S.* che potrete utilizzare per accedere alle grandi energie che risiedono già dentro di voi e vi permetteranno di alterare, cambiare o trasformare qualsiasi aspetto della vostra vita. Osserviamo nel dettaglio ognuno dei sei *salvavita* e scopriamo in che modo vi possono aiutare a diventare la persona che dovete essere allo scopo di attrarre, creare e condurre con grande facilità la vita più straordinaria che abbiate mai immaginato di poter vivere.



I *LIFE S.A.V.E.R.S*

“S” COME SILENZIO

«Con l’atteggiamento del silenzio l’anima trova il percorso in una luce più chiara, e ciò che è sfuggente e ingannevole si risolve nella chiarezza più cristallina».

MAHATMA GANDHI

«Si impara di più in un’ora di silenzio che in un anno trascorso sui libri».

MATTHEW KELLY

Il silenzio è il primo *salvavita* e ci permette di lavorare su una delle aree più importanti delle nostre vite rumorose, veloci e iperstimolate. Mi sto riferendo al potere trasformatore del *silenzio praticato con uno scopo*. “Con uno scopo” significa semplicemente dedicarsi al silenzio mentre si tiene a mente uno scopo benefico, non tanto per fare. Come spiegato in modo eloquente da Matthew Kelly nel suo libro *The Rhythm of Life*, «Si impara di più in un’ora di silenzio che in un anno trascorso sui libri». È un’affermazione molto potente che proviene da un uomo molto saggio, credetemi.

Se desiderate ridurre immediatamente lo stress, iniziare le vostre giornate forti della calma, della lucidità e della tranquillità che vi permetteranno di restare concentrati sugli aspetti importanti della vostra vita e persino danzare sulla soglia dell’illuminazione, fate il contrario di quello che *la maggior parte della gente* fa: iniziate ogni mattino praticando il silenzio con uno scopo.

I fantastici benefici che si possono trarre dal silenzio sono stati ben documentati nel corso dei secoli. Dal potere della preghiera alla magia della meditazione, alcune tra le più influenti menti della storia hanno sfruttato la pratica del silenzio per trascendere i propri limiti e ottenere risultati straordinari.

COME INIZIA SOLITAMENTE IL VOSTRO MATTINO?

Investite del tempo nel centrare il vostro essere e creare uno stato mentale ottimale per affrontare il resto della giornata? Oppure aspettate a svegliarvi del tutto finché non avete qualcosa da fare? Potete usare aggettivi *calmo, pacifico* e *rinvigorente* per descrivere il vostro mattino tipico? In caso affermativo, complimenti! Siete già un passo avanti a noi. Nel caso della maggior parte di noi, aggettivi come *frenetico, movimentato, stressante* e addirittura *caotico* sono molto più indicati per descrivere l'andamento del mattino tipico. Per altri ancora, i termini migliori sono invece *lento, pigro* e *letargico*. Quali di questi scenari si avvicina di più alla prima fase della vostra giornata media?

Il mattino, per la maggior parte di noi, è generalmente abbastanza movimentato e frenetico. Solitamente ci ritroviamo a correre su e giù per prepararci per la giornata, mentre la nostra mente è spesso alle prese con chiacchiericci inevitabili su argomenti quali *cosa devo fare, dove devo andare, chi devo vedere, cosa ho dimenticato di fare, sono in ritardo, ho litigato con la mia dolce metà o con un parente*.

Altri hanno grossi problemi anche solo ad attivarsi. Si sentono annebbiati, pigri e improduttivi. Quindi, per la stragrande maggioranza della popolazione, il mattino è stressante e movimentato o lento e improduttivo. Nessuno dei due casi rappresenta il modo migliore di iniziare la giornata.

Il silenzio è uno dei metodi migliori per ridurre velocemente lo stress, aumentare l'autoconsapevolezza e ottenere la lucidità che vi permetterà di restare concentrati su obiettivi, priorità e tutto ciò che c'è di realmente importante nella vostra vita, giorno dopo giorno.

Ecco alcune delle mie attività preferite da praticare durante le sessioni di silenzio. Non c'è un ordine particolare, ma solitamente inizio con una meditazione molto semplice che mi serve come punto di partenza:

- Meditazione
- Preghiera
- Riflessione
- Respirazione profonda
- Gratitudine

Alcune volte eseguo solo una di queste attività, mentre altre le combino. Sono tutte pratiche che rilassano corpo e mente, calmano lo spirito e permettono di essere totalmente presenti e aperti nel momento in cui si eseguono i successivi

Life S.A.V.E.R.S. del *Miracle Morning* per massimizzarne i benefici.

È molto importante che non restiate a letto mentre praticate il silenzio, ed è addirittura preferibile che non lo facciate in camera da letto. Il problema del restare a letto (o nella camera da letto, in cui si gode della confortevole vista del materasso) è che è fin troppo facile passare dal *sedere* in silenzio allo sdraiarsi per poi riaddormentarsi. Io mi siedo per esempio sul divano del salotto, dove ho già predisposto tutto ciò che mi serve per compiere il mio *Miracle Morning*. Le affermazioni, il diario, il DVD di yoga e il libro che sto leggendo sono al loro posto già dalla sera precedente in modo che sia per me agevole scattare in piedi e affrontare la routine mattutina senza perdere tempo a cercare qualcosa.

MEDITAZIONE

Dato che esistono tantissimi libri, articoli e siti internet molto validi che trattano l'argomento, non scenderò troppo nei dettagli descrivendo quali sono i benefici comprovati dei vari approcci alla meditazione. Mi limiterò invece a menzionare alcuni di quelli che ritengo essere i benefici più significativi e vi fornirò un esempio molto semplice di meditazione individuale con il quale potrete cimentarvi fin da subito.

L'essenza della meditazione consiste nel restare semplicemente in silenzio o concentrarsi su qualcosa per un dato periodo di tempo. Potete essere al corrente o meno di tutti gli straordinari benefici per la salute che la meditazione comporta. Svariati studi hanno dimostrato che, in alcuni casi, la meditazione è addirittura più efficace della *medicazione*. Alcune ricerche associano la meditazione regolare a miglioramento metabolico, abbassamento della pressione sanguigna, aumento dell'attività cerebrale e ottimizzazione generalizzata delle altre funzioni corporali. Può alleviare lo stress e il dolore, favorire il sonno, aumentare la capacità di concentrazione e persino accrescere la durata della vita. Inoltre, per meditare occorre davvero poco tempo. Potete approfittare dei benefici della meditazione anche solo dedicandole pochi minuti ogni giorno.

Celebrità, imprenditori e personaggi di successo molto noti al grande pubblico quali Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah Winfrey e tanti altri hanno pubblicamente affermato che la meditazione regolare, spesso eseguita su base quotidiana, è diventata una componente insostituibile della loro vita. Rick Goings, amministratore delegato di Tupperware®, ha dichiarato al «The Financial Times» di aver cercato di dedicare alla meditazione almeno 20 minuti

ogni giorno: «È un'attività che, nel mio caso, non solo sconfigge lo stress, ma mi permette anche di adottare un punto di vista fresco utile a comprendere cosa sta davvero succedendo e quali sono le cose realmente importanti», ha affermato. Secondo «Huffington Post», Oprah ha raccontato al Dr. Oz che la meditazione trascendentale l'avrebbe aiutata a «connettersi con ciò che è Dio».

Esistono diversi generi e tipi di meditazione ma, generalmente, è possibile suddividerli tutti in due grandi categorie: meditazione "guidata" e meditazione "individuale". La meditazione guidata è quella in cui si ascolta la voce di un'altra persona ricevendo istruzioni utili a guidare pensiero, concentrazione e consapevolezza. La meditazione individuale è semplicemente quella che si esegue da soli, senza l'aiuto di nessun altro.

LA MEDITAZIONE DEL *MIRACLE MORNING*

Ecco un esempio molto semplice di meditazione individuale, illustrato per punti, che potete seguire durante il vostro *Miracle Morning* anche se non avete mai meditato in precedenza.

- Prima di iniziare la meditazione è importante predisporre la mente e stabilire aspettative adeguate. In questo momento dovete calmare la mente e liberarvi dal bisogno compulsivo di *pensare* sempre a qualcosa (sia rivivendo il passato che stressandovi e preoccupandovi per il futuro) senza mai vivere pienamente nel presente. È arrivato il tempo di liberarvi dallo stress, prendervi una pausa dalle preoccupazioni derivanti dai vostri problemi ed essere pienamente presenti in *questo* momento. Dovete accedere all'essenza di chi siete *veramente*, spingervi più in profondità rispetto a ciò che avete, ciò che fate o le etichette che avete ormai accettato su "chi siete". È qualcosa che la maggior parte delle persone non prova mai a fare. Guadagnare l'accesso all'essenza di *chi si è veramente* è una pratica che viene spesso chiamata "semplicemente essere". Non pensare, non fare: semplicemente *essere*. Se vi sembra un concetto strano, o "troppo new age", non c'è problema. Anche io la pensavo così. Probabilmente dipende dal fatto che non ci avete mai provato prima. Ma, per fortuna, state per farlo.
- Trovate un luogo tranquillo e confortevole per sedervi. Potete sedervi con la schiena dritta sul divano, su una sedia, sul pavimento o appoggiarvi su

un cuscino per stare più comodi.

- Sedete con la schiena eretta, a gambe incrociate. Potete chiudere gli occhi o fissare il pavimento di fronte a voi, circa mezzo metro più avanti.
- Iniziate concentrandovi sul respiro. Respirate lentamente e profondamente. Inspirate con il naso ed espirate con la bocca. Fate attenzione a respirare di pancia e non di petto. La tipologia di respirazione più efficace è quella che fa gonfiare l'addome, non la gabbia toracica.
- Ora iniziate a dare un ritmo al vostro respiro; inspirate lentamente per tre secondi (contate: uno, mille, due, duemila, tre, tremila)… trattenete il fiato per altri tre secondi (uno, mille, due, duemila, tre, tremila)… ed espirate lentamente contando sempre fino a tre (uno, mille, due, duemila, tre, tremila). Avvertite i pensieri che si placano mentre vi concentrate sul respiro. Siate consapevoli del fatto che, mentre cercate di placare la mente, è inevitabile che alcuni pensieri vi facciano visita. Limitatevi a riconoscerli, poi lasciateli andare tornando a concentrarvi sulla respirazione.
- Ricordate, in questo lasso di tempo dovete rinunciare alla necessità compulsiva di pensare *costantemente* a qualcosa. È un momento in cui alleviare lo stress e prendersi una pausa dalle preoccupazioni derivanti da ogni tipo di problema. Dovete diventare pienamente presenti in *questo* istante. È ciò che si intende per "semplicemente essere". Non pensare, non fare: semplicemente *essere*. Continuate a seguire il vostro respiro: immaginate di inspirare un'energia positiva, amorevole e pacifica; espirate tutte le preoccupazioni e lo stress. Godetevi la pace. Godetevi il momento. Limitatevi a respirare… *Limitatevi a essere*.
- Se scoprite di subire un afflusso costante di pensieri, potrebbe essere d'aiuto che vi concentriate soltanto su una singola parola o frase e che la ripetiate a voi stessi ancora e ancora mentre inspirate ed espirate. Per esempio, provate con: (mentre inspirate) «Dentro la pace…» (mentre espirate) «Fuori l'amore…» (inspirate) «Dentro la pace…» (espirate) «Fuori l'amore…». Potete sostituire le parole *pace* e *amore* con qualsiasi cosa vogliate attirare in maggior quantità nella vostra vita (sicurezza, fede, energia, valori ecc.) e qualsiasi cosa vogliate regalare in misura maggiore al mondo.
- La meditazione è un dono che potete fare a voi stessi ogni giorno. È un dono davvero incredibile. Il tempo che trascorro meditando è diventato

uno dei momenti preferiti della mia giornata. È un momento per stare in pace e assaporare la gratitudine, e rappresenta una pausa dalle preoccupazioni e dallo stress della vita di tutti i giorni. Immaginate che la meditazione quotidiana sia una specie di vacanza dai problemi. Anche se questi ultimi saranno ancora lì dove li avevate lasciati quando terminerete la meditazione, scoprirete di sentirvi molto più centrati e meglio equipaggiati per risolverli.

CONSIDERAZIONI FINALI SUL SILENZIO

Non esiste un unico modo giusto per dedicare tempo al silenzio. Potete pregare, meditare, concentrarvi sulle cose per le quali vi sentite grati o anche mettervi a riflettere attentamente su qualcosa. Per me, dedicarmi al silenzio (soprattutto meditando) è stato in principio abbastanza ostico, probabilmente perché soffro di quella che i dottori chiamano “sindrome da deficit di attenzione e iperattività”, o ADHD. Non so se sono d’accordo con la loro diagnosi e nemmeno con il fatto che l’ADHD sia davvero un “disturbo” (ma è un’argomentazione che riserverò per un’altra occasione). Tuttavia, posso effettivamente affermare che, per me, sedermi e tranquillizzare la mente è molto difficile. I pensieri tendono a bombardarmi da ogni lato, rimbalzando dappertutto come palline da flipper, quasi senza sosta.

Quindi, anche se mi *dedico* al silenzio, la mia mente non smette di macinare. Il fatto che restare seduto fermo e liberare la mente fosse per me così difficile è stato proprio ciò che mi ha spinto a impegnarmi per riuscirci. Prima di sentirmi sufficientemente preparato mi ci sono volute tre o quattro settimane di pratica quotidiana. Andavo in un posto in cui potevo permettere ai pensieri di entrarmi nella testa, li riconoscevo pacificamente e, infine, li lasciavo andare alla deriva con calma e senza sentirmi frustrato. Non scoraggiatevi quindi se dedicare del tempo al silenzio o alla meditazione sembra all’inizio così difficile.

Per quanto riguarda il tempo da dedicare alla pratica del silenzio con uno scopo, vi consiglio di iniziare con cinque minuti, anche se nel prossimo capitolo vi insegnerò come arrivare a godere dei fantastici benefici del silenzio anche solo praticandolo per 60 secondi al giorno! Quando ho iniziato a praticare il silenzio mi sedevo, mi calmavo, mi rilassavo, meditavo, riflettevo sulle cose per le quali ero grato e mi limitavo a respirare profondamente per cinque minuti. È un modo davvero perfetto e tranquillizzante per iniziare la giornata.

“A” COME AFFERMAZIONI

«È la ripetizione delle affermazioni che ti porta a crederci. E quella credenza si trasforma poi in una convinzione profonda, e le cose cominciano ad accadere».

MUHAMMAD ALI

«Continuerai a fallire finché non imprimerai nel subconscio la convinzione che avrai successo. Per farlo occorre usare l’affermazione che innesca il meccanismo».

FLORENCE SCOVEL SHINN

«Sono il più grande!». Muhammad Ali ripeteva sempre al mondo queste parole, e alla fine lo è *diventato*. Le affermazioni sono uno degli strumenti più efficaci per diventare le persone che dobbiamo essere al fine di raggiungere ogni obiettivo che ci poniamo. Le affermazioni vi permettono di progettare e sviluppare l’atteggiamento mentale (pensieri, convinzioni, concentrazione) di cui avete bisogno per migliorare ogni aspetto della vostra vita.

Non è una coincidenza che alcune delle persone che hanno riscosso più successo nella nostra società (celebrità del calibro di Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah Winfrey e molte altre) abbiano dichiarato apertamente che sono stati il pensiero positivo e il ricorso alle affermazioni ad aiutarli a raggiungere obiettivi preposti e benessere.

Sia che ve ne rendiate conto o meno, parlare costantemente con se stessi non è un comportamento esclusivo dei pazzi. All’interno della mente di ognuno di noi si sviluppa continuamente un dialogo, praticamente senza interruzioni. Ciò avviene in maniera perlopiù inconscia, il che significa che non siamo noi a dialogare volontariamente con noi stessi. Al contrario, solitamente permettiamo alle esperienze passate (sia buone che cattive) di ripetersi ancora e ancora nelle nostre teste. Questo processo non è soltanto perfettamente normale ma anche uno di quelli più importanti da controllare e da cui imparare. Tuttavia, le persone che si assumono la responsabilità di elaborare attivamente pensieri positivi e

proattivi per aggiungere valore alla propria vita sono molto poche.

Di recente ho letto alcune statistiche secondo le quali l'80% della popolazione femminile nutre svariati pensieri di disprezzo nei confronti di se stessa (aspetto fisico, prestazioni lavorative, opinioni di terzi e così via) nell'arco della giornata. Sono certo che lo stesso vale anche per gli uomini, anche se forse in modo un po' meno diffuso. Ciò che si dice a se stessi ha un'influenza fondamentale sul livello di successo che è possibile ottenere in ogni area della vita (sicurezza, salute, felicità, benessere, relazioni ecc.). Le affermazioni possono funzionare a nostro favore o sfavore, a seconda di come le si utilizza. Se non definiamo e scegliamo consciamente le affermazioni che ripetiamo a noi stessi corriamo il rischio di ripetere e rivivere le paure, le insicurezze e le limitazioni che abbiamo sperimentato in passato.

Tuttavia, quando le progettiamo e le scriviamo attivamente in modo che risultino allineate con ciò che vogliamo ottenere e con la persona che dobbiamo diventare per riuscirci (e continuiamo a ripetercele ogni giorno, ancor meglio se *ad alta voce*), le affermazioni si imprimono immediatamente nel nostro subconscio. Le affermazioni operano per trasformare il modo in cui pensiamo e ci sentiamo, permettendoci di superare convinzioni e comportamenti limitanti grazie alla sostituzione con gli equivalenti di cui abbiamo bisogno per riscuotere successo.

COME LE AFFERMAZIONI MI HANNO CAMBIATO LA VITA

Il mio primo contatto nella vita reale con il potere delle affermazioni risale a quando vivevo con uno dei miei amici di maggior successo, Matt Recore. Sentivo Matt che urlava sotto la doccia di camera sua praticamente tutti i giorni. Pensavo che ce l'avesse con me, così mi avvicinavo alla porta della sua stanza solo per scoprire che urlava frasi del tipo, «Ho il controllo del mio destino! Merito di avere successo! Mi impegno a fare oggi tutto ciò che è necessario per raggiungere i miei obiettivi e creare la vita dei miei sogni!». *Che schizzato,* pensavo allora.

L'unico contatto precedente che avevo avuto con le affermazioni risaliva a quando seguivo uno sketch satirico popolare negli anni Novanta che compariva all'interno del programma TV di grande successo *Saturday Night Live*: Stuart Smalley, un personaggio interpretato da Al Franken, era solito guardare dritto in uno specchio e ripetere a se stesso *«Sono abbastanza bravo, sono abbastanza*

intelligente e, dannazione a me, piaccio alla gente!». Di conseguenza, avevo sempre considerato le affermazioni come una specie di scherzo. Matt, invece, conosceva la verità. In quanto studente di Tony Robbins, aveva usato le affermazioni per anni allo scopo di raggiungere grandi successi. Dato che era proprietario di cinque case ed era stato annoverato tra i migliori ingegneri sistemisti degli Stati Uniti a soli 25 anni, avrei dovuto capire che il mio coinquilino sapeva perfettamente cosa stava facendo. Dopotutto, ero io quello che aveva affittato una stanza in casa *sua*. Sfortunatamente, mi ci è voluto qualche altro anno per capire che le affermazioni sono uno degli strumenti più potenti per trasformare la propria vita.

La mia prima esperienza diretta con le affermazioni risale a quando ne approfondii il meccanismo leggendo il leggendario libro di Napoleon Hill, *Pensa e arricchisci te stesso* (che ovviamente vi consiglio caldamente). Anche se ero scettico circa il fatto che la ripetizione delle affermazioni avrebbe davvero avuto un qualche tipo di impatto misurabile sulla mia vita, ritenni comunque di dover dare una chance alla pratica. Se aveva funzionato con Matt poteva funzionare anche con me. Decisi di intervenire su una delle convinzioni limitanti che avevo sviluppato dopo aver subito un danno cerebrale significativo a causa dell'incidente in auto, ossia: *«Ho una memoria terribile»*.

Se avete letto il mio primo libro, *Takin Life Head On*, sapete già che nel periodo successivo all'incidente la mia memoria a breve termine era praticamente inesistente. Anche se a causa di tale handicap mi erano capitati alcuni incidenti piuttosto comici, la verità è che la mia memoria faceva così schifo che, se i parenti e gli amici che avevano trascorso ore a farmi compagnia in ospedale si assentavano anche solo per una breve pausa pranzo, quando ritornavano li accoglievo come se non li avessi visti da anni.

Affrontare un simile limite reale a causa del trauma cerebrale subito mi aveva portato a rinforzare, costantemente e per un lungo periodo, la convinzione che *la mia memoria fosse terribile*. Ogni volta che qualcuno mi chiedeva di ricordargli o ricordare qualcosa, rispondevo invariabilmente, «Mi piacerebbe, ma non posso. Ho subito un danno cerebrale e la mia memoria a breve termine fa pena».

Erano passati sette anni dall'incidente e, anche se quella convinzione si basava su un'esperienza che era reale *allora*, decisi che era giunto il momento di liberarmene. Forse la mia memoria era così *pessima*, almeno in parte, perché non avevo mai fatto lo sforzo di pensare che potesse migliorare. Come diceva Henry Ford: «Sia che pensi di farcela o che pensi di non farcela, hai comunque ragione».

Se potevano modificare quella che secondo me era la convinzione limitante più *giustificabile* che avessi, allora le affermazioni erano davvero in grado di cambiare qualsiasi cosa. Così ho creato la mia prima affermazione, scrivendo: *Mi libero della convinzione limitante secondo la quale ho una memoria terribile. Il mio cervello è un organo miracoloso in grado di rigenerare se stesso. La mia capacità mnemonica può aumentare ma soltanto in proporzione a quanto io credo che possa succedere. Per questo motivo, d'ora in avanti, faccio mia l'incrollabile convinzione di possedere una memoria eccellente che continuerà a migliorare di giorno in giorno.*

Continuai a leggere questa breve affermazione ogni giorno, durante il mio *Miracle Morning*. Dato che il mio cervello era ancora programmato secondo le vecchie credenze, non ero sicuro che stesse funzionando. Poi, due mesi dopo il primo giorno in cui avevo recitato l'affermazione, capitò una cosa che non era mai successa in oltre sette anni. Un'amica mi chiese di *ricordarmi* di chiamarla il giorno successivo e io risposi, «Certo, nessun problema». Non appena pronunciai quelle parole, spalancai la bocca e mi esaltai! La convinzione limitante circa la mia pessima memoria stava perdendo potere. L'avevo rimpiazzata ed ero riuscito a riprogrammare il mio subconscio con una nuova convinzione legittimante grazie alle affermazioni.

Da quel punto in avanti, ormai forte della convinzione che *le affermazioni funzionano davvero*, non solo la mia mente ha continuato a migliorare, ma ho anche creato affermazioni diverse legate ad altri aspetti della mia vita sui quali volevo lavorare. Ho iniziato a usare le affermazioni per migliorare salute, finanze, relazioni, felicità generale e sicurezza, oltre a tutte le *credenze*, gli *atteggiamenti* e le *abitudini* che necessitavano di un aggiornamento. Non esistevano restrizioni. Non ci sono limiti!

COME SIETE PROGRAMMATI?

Tutti siamo stati programmati a livello subconscio a pensare, credere e agire nel modo in cui lo facciamo. La nostra programmazione mentale è frutto di diverse influenze, incluso ciò che ci è stato detto dagli altri, ciò che abbiamo detto a noi stessi e tutte le nostre esperienze di vita (sia buone che cattive). Alcuni sono stati programmati in un modo che risulti per loro più facile essere felici e avere successo, mentre altri (probabilmente la maggioranza) soffrono per le conseguenze di una programmazione mentale che rende la loro vita difficile.

Quindi, la *cattiva notizia* è che, se non modifichiamo attivamente il modo in cui il nostro cervello è stato programmato, il nostro potenziale non troverà sfogo e le nostre vite saranno condizionate da paure, insicurezze e limitazioni del passato. Dobbiamo smettere di programmarci alla mediocrità: smettiamo di concentrarci solo su ciò che facciamo di sbagliato e di essere troppo duri con noi stessi quando sbagliamo, alimentando sentimenti negativi quali colpa e senso di inadeguatezza; meritiamo tutti il successo che desideriamo.

La *buona notizia* è che possiamo modificare e migliorare la nostra programmazione mentale in qualsiasi momento. Possiamo riprogrammarci per superare tutte le nostre paure, insicurezze, cattive abitudini e qualsiasi credenza o comportamento limitante e distruttivo faccia attualmente parte di noi. Possiamo raggiungere in questo modo proprio il grado di successo che desideriamo in ogni area della vita. Potete usare le affermazioni per iniziare a programmarvi in modo da diventare sicuri di voi stessi e avere successo in tutto ciò che fate semplicemente iniziando a ripetere a voi stessi chi volete essere, cosa desiderate ottenere e in che modo intendete farlo. Ripetendo le affermazioni con costanza e per il sufficiente numero di volte, il vostro subconscio inizierà a credere a ciò che gli dite, ad agire di conseguenza e, in ultimo, a trasformare le affermazioni in realtà.

Mettere per iscritto le vostra affermazioni vi permette di scegliere in che modo riprogrammare voi stessi avvicinandovi alla condizione o allo stato d’animo che desiderate raggiungere grazie alla possibilità di rileggerle e aggiustarle continuamente. La ripetizione costante di un’affermazione porta all’accettazione da parte della mente e comporta modifiche sostanziali a pensieri, credenze e comportamenti. Visto che siete voi a scegliere e a creare le affermazioni, potete formularle in modo da consolidare in voi stessi i pensieri, le credenze e i comportamenti che desiderate far vostri allo scopo di raggiungere il successo.

CINQUE SEMPLICI PASSI PER CREARE LE VOSTRE AFFERMAZIONI

Ecco cinque semplici passi che vi guideranno nella creazione della vostra prima affermazione, seguiti da un link per scaricare gratuitamente le affermazioni di *The Miracle Morning*.

Primo passo: Cosa desiderate davvero

Lo scopo di un'affermazione scritta è quello di programmare la mente con le credenze, le attitudini, i comportamenti e le abitudini più importanti ai fini di riuscire ad attirare, creare e mantenere il grado ideale di successo (un successo da *10 e lode*) in ogni area della vita. Di conseguenza, l'affermazione deve innanzitutto descrivere in modo chiaro ciò che desiderate dalla vita ideale, in ogni suo aspetto. Potete suddividere le affermazioni in base alle aree sulle quali volete concentrarvi maggiormente, come per esempio salute/forma fisica, stato d'animo, emozioni, finanze, relazioni, spiritualità ecc. Iniziate mettendo per iscritto in modo preciso ciò che desiderate davvero (la visione ideale di voi stessi e della vostra vita) per ogni aspetto.

Secondo passo: Perché lo volete

Come il mio buon amico Adam Stock, presidente di Rising Stock, Inc., mi ha detto una volta, «Il saggio comincia sempre dai *perché*». Tutti vogliono essere felici, in salute e avere successo, ma il semplice desiderio è raramente una buona strategia per ottenere ciò che si vuole. Chi riesce a superare le tentazioni della mediocrità e a ottenere tutto ciò che desidera dalla vita ha dentro di sé un potentissimo, inarrestabile *perché* che lo guida: ha definito uno scopo di vita chiaro e preciso che risulta sempre più potente della sommatoria dei piccoli problemi e degli innumerevoli ostacoli che tutti affrontano inevitabilmente, e si sveglia ogni giorno adoperandosi per avvicinarsi a quello scopo.

Per ogni cosa che desiderate e che per voi è importante, specificate qual è la motivazione più profonda che la rende tale. Siate i più chiari possibili sui *perché* fondamentali e il vostro scopo diventerà inarrestabile.

Terzo passo: Chi vi impegnate a essere per riuscire

Come ripeteva sempre Jeff Sooey, il mio primo coach motivazionale, *è questo il punto in cui il battistrada tocca l'asfalto*. In altre parole, la vita migliora soltanto *dopo* che noi miglioriamo. Il mondo esteriore migliora soltanto dopo che abbiamo investito tantissime ore a migliorare noi stessi. *Essere* (chi dovete essere) e *fare* (ciò che dovete fare) sono i prerequisiti per *avere* ciò che desiderate avere. Capite chi dovete essere e chi vi dovete *impegnare* a essere per

poter innalzare la vostra vita, i vostri affari, la vostra salute, il vostro matrimonio ecc., al livello successivo e oltre.

Quarto passo: Cosa vi impegnate a fare per riuscire

Quali azioni dovete intraprendere ed eseguire regolarmente per trasformare la vostra vita da sogno in realtà? Volete perdere peso? La vostra affermazione potrebbe suonare come: *Mi impegno con tutte le mie forze ad andare in palestra 5 giorni a settimana e correre sul tapis roulant almeno 20 minuti*. Se siete agenti di vendita, la vostra affermazione potrebbe assomigliare a: *Mi impegno a fare almeno 20 telefonate di prospezione ogni giorno, dalle 8:00 alle 9:00 del mattino*. Più le vostre azioni sono specifiche, meglio è. Assicuratevi di includere la frequenza (quanto spesso), la quantità (quante volte) e la cornice temporale precisa (a che ora inizierete a svolgere l'azione e quando terminerete).

È anche importante iniziare in piccolo. Se attualmente andate in palestra zero volte a settimana per un totale di zero minuti, passare all'improvviso a 5 sessioni settimanali da 20 minuti è un bel passo in avanti. È importante procedere per gradi. Godetevi i piccoli successi in modo da iniziare a sentirvi bene e non scoraggiarvi creando aspettative troppo alte che non siete in grado di mantenere. Potete avvicinarvi all'obiettivo un passo alla volta. All'inizio ponetevi un obiettivo giornaliero o settimanale e decidete quando alzare il tiro. Dopo qualche settimana in cui riuscite a rispettare l'impegno di recarvi in palestra 2 giorni a settimana per 20 minuti potete per esempio passare a 3 giorni a settimana per 20 minuti e così via.

Quinto passo: Includete citazioni o pensieri che vi siano d'ispirazione

Sono sempre alla ricerca di citazioni o aforismi da aggiungere alle mie affermazioni. Per esempio, una di quelle che uso proviene dal libro *Ciò che ti ha portato qui non ti farà andare avanti* di Marshal Coldsmith. Recita quanto segue: *«La capacità principale di chi vuole influenzare gli altri è un sincero sforzo volto a far sentire una persona come se fosse l'individuo più importante al mondo. È una delle capacità alle quali Bill Clinton, Oprah Winfrey e Bruce Goodman hanno fatto ricorso per raggiungere la vetta nei rispettivi campi. Farò lo stesso con tutte le persone con le quali entrerò in contatto!»*.

Un’altra recita: *«Segui il consiglio di Tim Ferris: per massimizzare la produttività, suddividete la giornata in blocchi da 3-5 ore (o mezze giornate) in cui vi concentrate solo ed esclusivamente su UNA singola attività invece di cercare di saltare da un’occupazione all’altra ogni pochi minuti»*.

Ogni volta che leggete o ascoltate una citazione che vi ispira, o che vi imbattete in una filosofia o una strategia legittimante che vi fa pensare *«Cavolo, questa sì che è una cosa in cui dovrei migliorare parecchio»*, aggiungetela alle vostre affermazioni. Concentrandovi su di esse ogni giorno inizierete a integrare tali citazioni e strategie nel vostro modo di pensare e vivere, comportamento che migliorerà i risultati che otterrete e la qualità della vostra vita.

CONSIDERAZIONI FINALI SULLE AFFERMAZIONI

- Affinché le vostre affermazioni siano efficaci, è importante che coinvolgiate le vostre emozioni quando le leggete. Ripetere a pappagallo una frase senza *percepirne* la verità avrà un impatto minimo sulla vostra vita. Dovete assumervi la responsabilità di generare emozioni autentiche e infonderle in ogni affermazione che ripetete a voi stessi. Divertitevi. Se un’affermazione in particolare vi esalta, non c’è niente di male nel mettervi a ballare sul tetto e urlarla ai quattro venti!
- Può essere d’aiuto abbinare l’attività a condizioni *fisiologiche* apposite, come per esempio recitare le affermazioni stando in piedi con la schiena dritta, respirando profondamente, sollevando il pugno al cielo o mentre si fa esercizio fisico. Combinare attività fisica e affermazioni è un ottimo modo per sfruttare la potenza della connessione mente-corpo.
- Tenete a mente che le affermazioni non saranno mai “definitive”, perché dovrete aggiornarle costantemente. Man mano che imparate, crescete e vi evolvete, alle vostre affermazioni dovrà succedere lo stesso. Quando trovate un nuovo obiettivo, sogno, comportamento o pensiero che vorreste integrare nella vostra vita, aggiungetelo alle vostre affermazioni. Quando raggiungerete un obiettivo o integrerete completamente un nuovo comportamento nella vostra vita, potrete scoprire che non è più necessario che vi ci concentriate ogni giorno. Eliminatelo quindi dalle affermazioni.
- Infine, dovete essere costanti e leggere le affermazioni ogni giorno. Esatto, deve diventare un’attività quotidiana. Pronunciare

un’affermazione una volta ogni tanto è utile quanto allenarsi in modo occasionale. Non vedrete risultati misurabili finché le affermazioni non diventeranno parte della vostra routine quotidiana. È un po’ il fulcro del Capitolo 10, *La sfida da 30 giorni che cambia la vita*, che spiega come trasformare ogni salvavita in un’abitudine per poterlo eseguire senza fatica.

- *Un’ultima cosa su cui riflettere*: leggere questo libro (o qualsiasi libro) *è* un’affermazione rivolta a voi stessi. Tutto ciò che leggete influenza i vostri pensieri. Leggendo con regolarità libri e articoli positivi sull’automiglioramento riprogrammate di fatto la vostra mente con i pensieri e le credenze che vi sosterranno nella creazione del vostro successo.

Visitate www.miraclemorning.com/italy per:

- Aiutarvi a creare e perfezionare le vostre affermazioni…
- Leggere un esempio delle mie affermazioni personali…
- Trovare e scaricare affermazioni altamente efficaci e pronte all’uso su argomenti quali *perdere peso, migliorare le relazioni interpersonali, avere più energia, sviluppare una sicurezza straordinaria, guadagnare più soldi, sconfiggere la depressione* e molti altri.

I *LIFE S.A.V.E.R.S.*

“V” COME VISUALIZZAZIONE

«Le persone ordinarie credono solo nel possibile. Le persone straordinarie non visualizzano ciò che è possibile o probabile, ma piuttosto ciò che è impossibile. E, visualizzando l’impossibile, iniziano a percepirlo come possibile».

CHERIE CARTER-SCOTT

«Guarda le cose come vorresti che fossero invece di come sono».

ROBERT COLLIER

La visualizzazione, anche nota come *visualizzazione creativa* o *visualizzazione mentale*, è una pratica che consiste nel cercare di generare risultati positivi nel mondo esterno utilizzando l’immaginazione per creare visioni di comportamenti e accadimenti specifici come se si verificassero davvero nella vita. Utilizzata di frequente dagli atleti per migliorare le proprie prestazioni, la visualizzazione è il processo di immaginare esattamente ciò che si vuole ottenere o guadagnare per poi compiere mentalmente tutto ciò che è necessario fare per riuscirci davvero. Moltissime personalità di successo, incluse svariate celebrità, hanno elogiato la visualizzazione sostenendo che tale pratica ha giocato un ruolo determinante nel raggiungimento dei loro traguardi. Tra queste spiccano Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey e, ancora una volta, l’unica e inimitabile Oprah (uhm, che ci sia un legame tra il fatto che Oprah sia una delle donne più di successo in assoluto e la sua abitudine a ricorrere regolarmente alla maggior parte dei *Life S.A.V.E.R.S.* [se non *tutti* e sei?]).

Tiger Woods, molto probabilmente il più grande golfista di tutti i tempi, è celebre per il suo ricorso alle visualizzazioni allo scopo di riprodurre mentalmente l’esecuzione del suo imbattibile *swing* prima di ogni buca. Un altro golfista fuoriclasse, Jack Nicklaus, ha dichiarato: «Non eseguo mai un tiro, nemmeno durante l’allenamento, senza averlo prima visualizzato con grande

precisione nella mente».

Will Smith ha raccontato di utilizzare da sempre le visualizzazioni per superare le sfide che gli si presentano e di aver "immaginato" il successo di cui gode molto prima di diventare famoso nella vita reale. Un altro esempio famoso è quello dell'attore Jim Carrey, che nel 1987 ha intestato a se stesso un assegno del valore di 10 milioni di dollari. L'ha datato "Giorno del ringraziamento 1995", specificando nelle note "Per le prestazioni attoriali svolte". Ha poi utilizzato la visualizzazione per anni, e nel 1994 è stato ingaggiato per recitare nel film *Scemo & più scemo* dietro l'esatto compenso di 10 milioni di dollari.

COSA VISUALIZZATE?

La maggior parte delle persone è limitata dalle visioni del proprio passato e rivive costantemente i fallimenti e le delusioni precedenti. La visualizzazione creativa vi permette di scegliere con quale visione occupare la mente, facendo sì che la spinta più grande ad andare avanti sia il *futuro*, un futuro fantastico, eccitante e senza limiti.

Ecco un breve esempio di come uso la visualizzazione, seguito da tre semplici passi che vi permetteranno di delineare il vostro processo personalizzato. Dopo aver letto le affermazioni, mi siedo con la schiena eretta sul divano del salotto, chiudo gli occhi e faccio qualche respiro lento e profondo. Per i cinque minuti successivi, visualizzo me stesso mentre trascorro la mia giornata ideale, portando a termine tutti i miei compiti con facilità, sicurezza e piacere. Per esempio, nei mesi in cui stavo scrivendo questo libro (ok, sto scherzando: ci sono voluti *anni*), immaginavo me stesso mentre scrivevo di getto, godendomi il processo creativo e privo di qualsivoglia stress, paura o blocco dello scrittore. Visualizzavo anche il risultato finale: le persone che leggevano il mio libro, lo apprezzavano e ne parlavano agli amici. Immaginare che il processo fosse piacevole, libero da pressioni e timori, era fonte di grande motivazione e mi permetteva di vincere il desiderio di procrastinare.

TRE SEMPLICI PASSI PER USARE LA VISUALIZZAZIONE

Subito dopo aver letto le affermazioni (un momento in cui vi siete presi il tempo per articolare i vostri obiettivi e concentrarvi su chi dovete essere per condurre la vostra vita al livello successivo), l'ideale è proprio visualizzare voi stessi che

vivete in armonia con le stesse.

Primo passo: Preparatevi

Durante la visualizzazione, ad alcuni piace mettere un po' di musica strumentale in sottofondo, come per esempio la musica classica o barocca (provate con qualsiasi composizione di Bach). Se volete sperimentare con il sottofondo musicale, ricordate comunque di non alzare troppo il volume.

Ora sedetevi con la schiena dritta, in posizione comoda. Potete farlo su una sedia, sul divano, sul pavimento ecc.

Respirate profondamente.

Chiudete gli occhi, sgombrate la mente e preparatevi a visualizzare.

Secondo passo: Visualizzate ciò che desiderate davvero

Molte persone non si sentono a proprio agio nel visualizzare il successo e hanno addirittura timore delle vittorie. Alcuni di voi potrebbero scoprire un po' di resistenza in quest'area. Altri potrebbero addirittura sentirsi in colpa per quel 95% che viene lasciato indietro.

Questa celebre citazione dal libro di Marianne Williamson, *Ritorno all'amore*, descrive molto bene ciò che prova chi incontra ostacoli mentali o emotivi nel tentare di visualizzare: *«La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati, ma di essere potenti oltre misura. È la nostra luce, non la nostra ombra a spaventarci di più. Ci chiediamo, chi sono io per essere brillante, bellissimo, pieno di talento e favoloso? In realtà, chi sei tu per non esserlo? Sei figlio di Dio. Il tuo giocare in piccolo non serve al mondo. Non c'è niente di illuminato nello sminuire se stessi in modo che altre persone non si sentano insicure vicino a noi. Siamo tutti nati per brillare, come fanno i bambini. Siamo nati per manifestare la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni, ma in tutti noi. E mentre lasciamo che la nostra luce risplenda, inconsciamente diamo agli altri la possibilità di fare altrettanto. E quando ci siamo liberati dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri»*.

Il dono più grande che possiamo fare alle persone che amiamo è quello di vivere al nostro pieno potenziale. Cosa significa questo per voi? Cosa desiderate *davvero*? Dimenticatevi della logica, dei limiti e della praticità. Se poteste avere

qualunque cosa vogliate, fare *qualunque cosa* vogliate ed essere *chiunque* vogliate, cosa vorreste avere? Cosa fareste? Cosa sareste?

Visualizzate i vostri obiettivi principali, i vostri desideri più profondi e i sogni più scatenati che abbiate mai immaginato, quelli che vi cambierebbero completamente la vita se li poteste realizzare. Osservate, percepite, udite, toccate, assaporate e odorate ogni dettaglio della visione. Coinvolgete tutti i sensi per massimizzare l'efficacia della visualizzazione. Più vivida la renderete, più vi sentirete spronati a compiere quanto necessario per trasformarla in realtà.

Ora è il momento di fare un salto in avanti nel futuro per osservare voi stessi che raggiungete i vostri risultati e obiettivi ideali. Potete concentrarvi sul futuro prossimo (la fine della giornata) o spingere lo sguardo ancora più in là, proprio come ho fatto io mentre scrivevo questo libro e visualizzavo le persone che lo leggevano, lo apprezzavano e lo raccomandavano agli amici. Il punto è che dovete osservare voi stessi mentre ottenete ciò che vi eravate prefissati di ottenere, e *sperimentare* quanto vi sentite bene ad aver tenuto duro e avercela fatta.

Terzo passo: Visualizzate chi dovete essere e cosa dovete fare

Una volta creata una chiara immagine mentale di ciò che desiderate, iniziate a visualizzare voi stessi mentre vivete in totale accordo con il tipo di persona che dovete necessariamente essere per trasformare la vostra visione in realtà. Osservatevi alle prese con le azioni positive che avrete bisogno di compiere ogni giorno (fare esercizio, studiare, lavorare, scrivere, telefonare, inviare e-mail ecc.) e assicuratevi di percepire quanto è piacevole per voi il processo.

Guardatevi sorridere mentre correte su quel tapis roulant, pieni di orgoglio per aver dimostrato l'autodisciplina necessaria a proseguire. Figuratevi l'espressione determinata sul vostro volto mentre, con sicurezza e costanza, fate quelle telefonate, lavorate su quella relazione o vi mettete finalmente in moto e iniziate a fare progressi con quel progetto che avevate rimandato così a lungo. Visualizzate la reazione di colleghi, clienti, parenti, amici e compagni al vostro comportamento positivo e al vostro atteggiamento ottimistico.

CONSIDERAZIONI FINALI SULLA VISUALIZZAZIONE

Se, oltre a leggere le vostre affermazioni tutte le mattine, dedicherete un po' di

tempo a questo semplice esercizio di visualizzazione ogni giorno, la riprogrammazione della vostra mente al successo sarà molto più agevole e incisiva. Inizierete a vivere in armonia con la vostra visione ideale e a trasformarla in realtà.

Secondo alcuni esperti, la visualizzazione di obiettivi e sogni ha il potere di attirare le visioni nella vita. Sia che crediate o meno nella *legge dell'attrazione*, la visualizzazione presenta diverse applicazioni pratiche. Quando visualizzate ciò che desiderate, risvegliate emozioni che migliorano il vostro stato d'animo e vi trainano verso la vostra visione. Più vividamente percepite quello che desiderate, più intensamente permettete a voi stessi di sperimentare *nell'adesso* le sensazioni che percepirete quando avrete raggiunto il vostro obiettivo. Di conseguenza, la vostra probabilità di successo diventerà ancora più reale.

Eseguendo la visualizzazione su base quotidiana, allineerete i vostri pensieri e le vostre sensazioni alla vostra visione. In questo modo sarà più facile conservare la motivazione che vi serve per continuare a intraprendere le azioni corrette. La visualizzazione può essere un potente alleato nel vincere abitudini autolimitanti (come la tendenza a procrastinare) e nel compiere le azioni necessarie per raggiungere il successo.

Vi consiglio di iniziare con cinque minuti di visualizzazione. Tuttavia, nel prossimo capitolo (*Un miracolo in sei minuti*) vi insegnerò come approfittare degli importanti benefici dalla visualizzazione dedicando alla pratica anche solo un minuto al giorno.

[OPZIONALE] CREATE LA VOSTRA VISION BOARD

La *Vision Board* è diventata popolare grazie al celeberrimo libro *The Secret* e al film che ne è stato tratto. Una *Vision Board* è semplicemente una lavagnetta su cui si fissano immagini di ciò che si vorrebbe avere, chi si vorrebbe diventare, cosa di vorrebbe fare, dove si vorrebbe vivere ecc.

Realizzare una *Vision Board* è un'attività divertente che potete svolgere da soli, con un amico, con il vostro compagno di vita e persino con i vostri figli. Vi fornisce un supporto tangibile sul quale concentrarvi durante la visualizzazione. Se desiderate informazioni più dettagliate sull'argomento, Christine Kane cura un eccellente blog chiamato «How to Make a Vision Board» e ha pubblicato un eBook gratuito intitolato *The Complete Guide to Vision Boards*. Potete trovarli linkati entrambi sul suo sito, all'indirizzo www.ChristineKane.com.

Ricordate comunque che, anche se realizzare una *Vision Board* è divertente, nella realtà nulla cambia senza l'azione. Mi trovo in completo accordo con Neil Farber, che nel suo articolo pubblicato su psichologytoday.com ha scritto: «La *Vision Board* serve a sognare, ma sono le azioni che servono ad arrivare». Anche se osservare la *Vision Board* tutti i giorni può innalzare il vostro livello motivazionale e aiutarvi a restare concentrati sui vostri obiettivi, sappiate che soltanto intraprendendo le azioni necessarie raggiungerete gli obiettivi nel mondo reale.

I *LIFE S.A.V.E.R.S.*

“E” COME ESERCIZIO

«Chi non trova tempo per l’esercizio molto probabilmente sarà costretto a trovarlo per la malattia».

ROBIN SHARMA

«L’unico tipo di esercizio fisico che gran parte della gente svolge consiste nel saltare alle conclusioni, placcare alle spalle gli amici, schivare le responsabilità e tirare la corda della fortuna».

ANONIMO

L’esercizio fisico mattutino dovrebbe costituire un caposaldo dei rituali quotidiani. Eseguire attività fisica anche solo per pochi minuti ogni mattino incrementa significativamente l’energia, fa bene alla salute, aumenta la fiducia in se stessi, accresce il benessere emotivo e permette di concentrarsi più a lungo e riflettere meglio. Pensate di essere troppo impegnati per l’attività fisica? Nel prossimo capitolo vi spiegherò come trovare ogni giorno il tempo per l’allenamento, condensandolo in *soli 60 secondi*.

Di recente ho visto un video illuminante in cui Eben Pagan, esperto dello sviluppo personale e imprenditore multimilionario autorealizzatosi, concedeva un’intervista allo scrittore di bestseller Anthony Robbins. Tony gli chiedeva, «Eben, qual è il tuo segreto principale per il successo?». Chiaramente, mi sono sentito molto incoraggiato quando ho ascoltato l’imprenditore rispondere: «Iniziare ogni giornata con un *rituale del successo personale*. È quella chiave del successo». Poi ha proseguito sottolineando l’importanza dell’esercizio fisico mattutino.

Le sue parole sono state: «Di mattino occorre innalzare la frequenza cardiaca, riattivare la circolazione e riempire i polmoni di ossigeno». Ha proseguito: «Non fate esercizio alla fine o a metà della giornata. Se siete costretti a farlo in quei momenti, cercate di implementare almeno 10-20 minuti di esercizi aerobici ogni mattino, come per esempio il jumping jack».

I benefici dell’attività fisica mattutina sono troppi per poter essere ignorati.

Dal favorire il risveglio e innalzare la lucidità mentale all'aiutare il corpo a mantenere un alto livello energetico per tutta la giornata, l'esercizio fisico eseguito poco dopo il risveglio può migliorare la vostra vita in tantissimi modi.

Sia che usciate a camminare o correre, andiate in palestra, o infiliate nel lettore un DVD con programmi di allenamento, quello che fate nel lasso di tempo riservato all'esercizio dipende esclusivamente da voi e dai vostri gusti, anche se mi sento in dovere di darvi qualche consiglio.

Personalmente, se mi costringessero a scegliere una sola forma di esercizio fisico da eseguire d'ora in poi nella vita senza potermi dedicare ad altro, opterei senz'ombra di dubbio per lo yoga. Ho iniziato a praticarlo poco dopo aver ideato il *Miracle Morning*, e ho continuato a dedicarmici con regolarità (e ad amarlo) da allora. È una disciplina molto completa: unisce lo *stretching* e l'*allenamento di forza* all'*allenamento cardiovascolare* e può addirittura diventare una forma di *meditazione*.

VI PRESENTO L'UNICA, INIMITABILE… *DASHAMA*

Non posso parlarvi dello yoga (o dell'esercizio fisico in generale) senza chiamare in causa la mia amica Dashama, una delle istruttrici di yoga migliori al mondo. L'ho conosciuta qualche anno fa grazie a uno dei suoi studenti. Dashama è l'istruttrice di yoga più autentica, spirituale, pratica e, in generale, efficace che abbia mai incontrato. Le ho chiesto di condividere con voi il suo punto di vista più unico che raro sui benefici dello yoga.

Le parole di Dashama

Lo yoga è una scienza sfaccettata applicabile agli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali della vita. Detto questo, quando Hal mi ha chiesto di contribuire al suo libro con una breve introduzione sullo yoga, ho subito pensato che la richiesta fosse perfettamente in armonia con la filosofia di The Miracle Morning. *So per esperienza personale che lo yoga può aiutare a compiere veri e propri miracoli nella vita. È successo a me e sono testimone che lo stesso è avvenuto per tante altre persone alle quali ho insegnato in tutto il mondo.*

La cosa importante da ricordare è che lo yoga si può eseguire in diverse forme. Sedere per meditare in silenzio, respirare profondamente per aumentare la capacità polmonare o piegare la schiena per aprire il cuore sono tecniche che possono dare una mano in ogni momento della giornata. Il segreto consiste nell'imparare quali tecniche eseguire quando serve un rimedio e usarle a proprio vantaggio per ritrovare l'equilibrio personale.

Praticare costantemente e adeguatamente lo yoga può innalzare la qualità della vita in tantissimi modi. Può curare ciò che non è in armonia e permettere all'energia bloccata di ricominciare a fluire creando spazio per riattivare la circolazione dei liquidi, del sangue e di altra energia. Vi consiglio di

ascoltare il vostro corpo e provare qualche nuova sequenza quando vi sentite pronti. Per saperne di più e vedere qualche video didattico sulla disciplina potete visitare il mio sito pranashama.com.
Con benedizione e amore,

DASHAMA

CONSIDERAZIONI FINALI SULL'ESERCIZIO

Sappiamo tutti che per restare in buona salute ed essere più energici occorre esercitarsi costantemente, non è certo una novità. Ma le scuse per non farlo sono troppo facili da trovare. Due delle più gettonate sono «È che non ho tempo» e «Sono troppo stanco». L'unico limite è la fantasia. Più si è creativi e più giustificazioni si escogitano, o no?

È questa la cosa bella dell'includere l'esercizio fisico nel vostro *Miracle Morning*: potete farlo prima che la giornata consumi le vostre forze, prima che abbiate la possibilità di sentirvi stanchi e prima di avere a disposizione una giornata intera per trovare nuove scuse per non fare attività fisica. Il *Miracle Morning* è una polizza che previene tutte queste scuse aiutandovi a trasformare l'esercizio in un'abitudine quotidiana [parleremo più approfonditamente di come implementare abitudini positive nella quotidianità nel Capitolo 9: *Da insopportabile a inarrestabile: il vero segreto per adottare le abitudini che cambieranno la vostra vita (in 30 giorni)* in modo che possiate migliorare la qualità della vostra vita negli anni a venire].

Disclaimer

Spero di non doverlo specificare, ma dovete consultare il vostro medico prima di iniziare qualsiasi regime di allenamento, soprattutto se soffrite di dolori fisici, disturbi, disabilità ecc. Per rispettare i vostri bisogni individuali potrebbe essere necessario modificare o addirittura evitare l'attività fisica di routine.

I LIFE S.A.V.E.R.S.

“R” COME RICERCA

«Un uomo che non legge non ha alcun vantaggio rispetto a chi non sa leggere».

MARK TWAIN

«La lettura è per la mente ciò che l’esercizio è per il corpo e ciò che la preghiera è per l’anima. Diventiamo i libri che leggiamo».

MATTHEW KELLY

La ricerca, ossia la quinta pratica dei *Life S.A.V.E.R.S.*, va intesa soprattutto come *lettura* e rappresenta la via più rapida per trasformare qualsiasi aspetto della vita. La ricerca costituisce uno dei metodi più immediati per acquisire le conoscenze, le idee e le strategie di cui avete bisogno per raggiungere un successo da *10 e lode* in ogni area della vostra vita.

Il segreto è imparare dagli esperti, da coloro che hanno già fatto ciò che volete fare voi. Non c’è bisogno di reinventare la ruota. Il metodo più rapido per ottenere tutto ciò che desiderate consiste nel *prendere a modello* le persone di successo che ci sono già riuscite. Dato l’infinito numero di libri disponibili sugli argomenti più disparati, non esistono limiti alla conoscenza che si può acquisire con la semplice lettura quotidiana.

Recentemente ho sentito un conoscente affermare in tono denigratorio: «Be’, non leggo i libri di “autoaiuto”», lasciando intendere che si sentiva *troppo fico per quelle cose* e che tali pubblicazioni non erano alla sua altezza. Poveraccio! Non so se per colpa dell’ego o della mancanza di consapevolezza, ma quel ragazzo si sta perdendo tutta l’illimitata fonte di conoscenze, spunti di crescita e idee in grado di cambiare la vita che le opere di alcuni tra gli individui più brillanti del mondo costituiscono. Chi, a patto di essere sano di mente, sceglierebbe volontariamente di *precludersi* uno strumento del genere?

Qualsiasi cosa vogliate dalla vita, esistono un sacco di libri su come fare per ottenerla. Volete diventare benestanti? Ricchi? Milionari? Ci sono tantissimi libri

scritti da chi è riuscito a raggiungere le vette del successo economico che vi possono spiegare come fare. Ecco alcuni dei miei preferiti:

- *L'autostrada per la ricchezza* di MJ DeMarco
- *Pensa e arricchisci te stesso* di Napoleon Hill
- *I segreti della mente milionaria* di T. Harv Eker
- *Total Money Makeover* di Dave Ramsey

Volete costruire una relazione incredibile, amorevole, solidale e romantica? Probabilmente esistono più libri sull'argomento di quanti ne riuscireste a leggere in un decennio. Ecco alcuni titoli che vi consiglio:

- *I cinque linguaggi dell'amore* di Gary D. Chapman
- *The SoulMate Experience* di Jo Dunn
- *The Seven Principles For Making a Marriage Work* di John M. Gottman e Nan Silver

Sia che vogliate trasformare i vostri rapporti interpersonali, aumentare la sicurezza in voi stessi, incrementare le vostre capacità di comunicazione o persuasione, imparare come si diventa ricchi o fare progressi in qualsiasi area della vostra vita, recatevi presso la vostra libreria di fiducia e scoprirete una moltitudine di libri che si occupano proprio degli aspetti su cui volete intervenire. A chi vuole minimizzare la propria impronta al carbonio o risparmiare qualche soldo consiglio di sfruttare le biblioteche locali o cercare i titoli sui siti web preferiti dedicati allo scambio di libri.

Per leggere la classifica dei miei libri sullo sviluppo personale preferiti (compresi quelli che hanno avuto le ripercussioni maggiori sul mio successo e la mia felicità), scaricate la lista dei miei "libri consigliati" dal sito www.miraclemorning.com/italy.

QUANTO DOVREI LEGGERE?

Il mio consiglio è quello di impegnarvi a leggere un minimo di 10 pagine al giorno (anche se va bene iniziare con cinque, soprattutto se leggete lentamente o se leggere non vi piace *ancora*). Facciamo qualche calcolo: leggere 10 pagine al giorno non vi porterà via troppo tempo e di sicuro vi *migliorerà*. Stiamo

parlando di 10-15 minuti al giorno, o al massimo 15-30 se siete particolarmente lenti.

Guardatela da questa prospettiva. Leggere 10 pagine al giorno equivale a leggere in media 3.650 pagine all'anno, quantità che corrisponde a circa diciotto libri da 200 pagine sullo sviluppo personale o sull'automiglioramento! Ora vi chiedo: se nei prossimi dodici mesi vi capitasse di leggere diciotto libri sullo sviluppo personale, secondo voi diventereste più colti, capaci e sicuri di voi stessi? Diventereste delle versioni nuove e migliorate di *voi stessi*? Assolutamente sì.

CONSIDERAZIONI FINALI SULLA RICERCA

- Innanzitutto tenete a mente lo scopo. Prima di iniziare a leggere ogni giorno, chiedetevi perché state leggendo proprio quel libro (cosa volete trarne) e ricordatevi la risposta durante tutto il processo. Prendetevi un momento adesso per chiedervi cosa volete ottenere da *questo* libro. Siete abbastanza motivati da leggerlo tutto? Ancor più importante, siete disposti a impegnarvi a mettere in pratica ciò che imparerete e ad agire di conseguenza, intraprendendo anche *la sfida da 30 giorni che cambia la vita* presentata nel Capitolo 10?
- Molti di coloro che seguono la strategia del *Miracle Morning* dedicano il tempo riservato alla ricerca per riprendere in mano o studiare i testi della propria religione, come la Bibbia, la Torah o altro.
- Spero stiate seguendo il consiglio che vi ho dato e stiate sottolineando frasi, cerchiando parole, facendo le orecchie alle pagine e prendendo appunti ai margini del testo. Per trarre il massimo da qualsiasi libro e facilitare le consultazioni future, cerchio o evidenzio tutte le parti che ritengo importanti o sulle quali vorrei ritornare scrivendo un promemoria a margine per ricordarmi il motivo per cui l'ho fatto (a meno che non si tratti di un libro preso in biblioteca, ovviamente). Il processo di prendere appunti sul libro durante la lettura mi permette di ritrovare in qualsiasi momento tutte le lezioni, le idee e le strategie più importanti senza dover rileggere il libro daccapo, dalla prima all'ultima pagina.
- Vi consiglio vivamente di rileggere più volte quelli che ritenete essere i migliori libri sullo sviluppo personale nei quali vi siate imbattuti. È raro leggere un libro una volta sola e riuscire a interiorizzarne tutto il

contenuto. Per padroneggiare qualsiasi disciplina serve la ripetizione: occorre esporsi a determinate idee, strategie o tecniche più volte, finché non restano impresse nel subconscio. Per esempio, chi vuole diventare maestro nell'arte del karate, non può di certo limitarsi a eseguire le tecniche una sola volta e pensare: «Ecco fatto, le so tutte». Al contrario, le tecniche vanno apprese e praticate per poi ritornare dal proprio *sensei* e re-impararle nuovamente; questo processo va poi ripetuto infinite volte se si desidera padroneggiare anche solo una singola tecnica. L'apprendimento delle tecniche volte a migliorare la vita funziona allo stesso modo. Ha più valore rileggere un libro che si è già letto piuttosto che iniziarne uno nuovo senza aver prima padroneggiato le tecniche descritte nel primo. Ogni volta che mi imbatto in un libro che ritengo possa avere un forte impatto sulla mia esistenza, mi impegno mentalmente a rileggerlo (o quantomeno a rileggere i passaggi salienti che ho sottolineato, evidenziato o cerchiato) subito dopo averlo finito. Nella libreria di casa ho addirittura riservato uno scaffale apposito ai libri che desidero rileggere. Ho letto alcuni libri, come per esempio *Pensa e arricchisci te stesso*, almeno tre volte e mi capita di aprirli nuovamente e sfogliarli diverse volte nel corso dell'anno. La rilettura richiede disciplina, perché solitamente è molto più "divertente" leggere un libro mai letto prima. La ripetizione può essere noiosa o monotona (ed è per questo preciso motivo che sono così poche le persone che arrivano a "padroneggiare" qualcosa), ma questo è solo un altro motivo per dedicarle tempo, dato che permette di sviluppare una maggiore autodisciplina. Perché non provare con questo libro? Impegnatevi a rileggerlo appena lo avrete terminato per consolidare il vostro apprendimento e prendervi più tempo per padroneggiare *The Miracle Morning*.

I LIFE S.A.V.E.R.S.

“S” COME SCRITTURA

«Qualsiasi cosa scriviate, mettere le parole nero su bianco è una forma di terapia che non costa un centesimo».

DIANA RAAB

«Le idee possono venire da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. Il problema del prendere appunti mentali è che l’inchiostro sbiadisce molto rapidamente».

ROLF SMITH

Ed eccoci arrivati all’ultima pratica dei *salvavita*, ossia la “S” finale di *Life S.A.V.E.R.S.*: la *scrittura*.

DIARIO

La mia forma preferita di scrittura consiste nel tenere un diario, attività alla quale dedico 5-10 minuti durante il mio *Miracle Morning*. Esprimendo i propri pensieri e trasformandoli in scrittura è possibile arrivare a un livello di comprensione degli stessi altrimenti irraggiungibile. L’attività della scrittura del vostro *Miracle Morning* vi permette di documentare considerazioni, idee, innovazioni, realizzazioni, successi e lezioni apprese, oltre che di individuare più facilmente qualsiasi area della vita in cui vi si presentano opportunità di crescita personale e possibilità di migliorare.

Anche se ero a conoscenza dei profondi benefici derivanti dalla scrittura di un diario da tantissimi anni (e avevo anche provato qualche volta a cimentarmi in tale pratica), non mi ci ero mai dedicato con costanza perché l’attività non aveva mai trovato spazio nella mia routine quotidiana. Ero solito custodire il mio diario nel cassetto del comodino e, quando tornavo a casa la sera tardi, nove volte su dieci mi raccontavo la scusa di essere troppo stanco per scrivere

qualcosa. I miei diari erano praticamente intonsi. Anche se gli scaffali di casa erano pieni di diari incompleti ogni tanto ne compravo comunque uno nuovo, solitamente più costoso, e mi convincevo che, dato che ci avevo speso così tanti soldi, sicuramente sarei riuscito a riempirlo. Sembra una teoria accettabile, vero? Sfortunatamente quella strategia non ha mai funzionato e ho continuato ad accumulare per anni quaderni, agende e diari sempre più dispendiosi che rimanevano invariabilmente vuoti.

Tutto questo succedeva prima del *Miracle Morning*. Fin dal primo giorno, la routine mattutina che avevo ideato mi ha fornito il tempo e la motivazione per scrivere nel mio diario *ogni giorno* e nel giro di pochissimo è diventata una delle mie abitudini preferite. Vi posso garantire che, attualmente, è senza dubbio una delle pratiche più gratificanti e soddisfacenti alle quali mi dedico. Approfitto non solo del vantaggio giornaliero che consiste nel dirigere consciamente i miei pensieri e scriverli, ma anche di quello ancor più potente che nasce dalla possibilità di rileggere le pagine vecchie e i diari ormai terminati (lo faccio soprattutto alla fine dell'anno). È difficile descrivere a parole quanto incredibilmente costruttiva possa essere l'esperienza di leggere nuovamente i propri diari dopo tempo, ma farò del mio meglio.

LA MIA PRIMA RILETTURA DEL DIARIO

Il 31 dicembre, dopo il primo anno in cui avevo applicato il *Miracle Morning* e scritto costantemente nel diario, iniziai a rileggere la prima pagina che avevo scritto mesi prima. Giorno dopo giorno, cominciai a rileggere e *rivivere* l'intera annata. Ero in grado di riesaminare lo stato d'animo con cui avevo affrontato ogni giorno e potevo contare su un nuovo punto di vista che mi faceva capire quanto fossi cresciuto in quell'anno. Ricordai tutte le azioni intraprese, le attività svolte e i progressi fatti, e riuscii ad apprezzare molto di più tutto ciò che avevo compiuto in quel periodo determinato della mia vita. Fattore ancor più importante, ripassai tutte le lezioni che avevo imparato: molte le avevo purtroppo dimenticate.

Gratitudine 2.0

Sperimentai anche (come mai mi era capitato) una gratitudine molto più profonda del solito su due livelli contemporaneamente. È stato quello che adesso

definisco il mio primo *Ritorno al futuro*. Cercate di starmi dietro (e sentitevi liberi di immaginarmi come un Marty McFly che esce da una DeLorean del 1985). Mentre rileggevo il diario, il mio io presente (che era anche l'io *futuro* della persona che ero stato quando avevo scritto quelle pagine) rivedeva tutte le persone, le esperienze, le lezioni e le vittorie per le quali ero stato grato durante tutto l'anno. Ma, nel momento in cui rivivevo la gratitudine che avevo provato nel passato recente, mi sentivo contemporaneamente grato anche nel presente per tutta la strada che avevo percorso dal momento in cui avevo annotato quelle vicissitudini. È stata un'esperienza notevole, anche se un po' surreale.

Crescita accelerata

Poi mi dedicai a riscoprire quello che era il valore maggiore che potevo trarre dalla rilettura dei diari. Tirai fuori un foglio bianco, tracciai una linea verticale nel mezzo e scrissi l'intestazione delle due colonne: *Lezioni apprese* e *Nuovi impegni*. Rileggendo le centinaia di voci del diario, mi ritrovai a riscoprire dozzine di lezioni di grande importanza.

Il processo di riscoperta delle *lezioni apprese* e di formulazione dei *nuovi impegni* al fine di implementare quelle lezioni ha aiutato la mia crescita personale come null'altro prima.

Anche se i benefici derivanti dalla scrittura quotidiana di un diario sono molteplici (e alcuni li ho già menzionati), eccone altri tra quelli che preferisco:

- **Acquisire lucidità –** Il processo di scrivere qualcosa costringe a ponderare il pensiero che si vuole mettere nero su bianco fino a comprenderlo. Tenere un diario vi permetterà di riflettere in modo più lucido, genererà un'infinità di nuove idee e vi aiuterà a escogitare una soluzione per i vostri problemi.
- **Catturare le idee –** Tenere un diario vi aiuta non solo ad ampliare le idee, ma vi impedisce anche di dimenticare quelle che vorreste mettere in pratica in futuro.
- **Rivivere le lezioni –** Il diario vi permette di rivivere tutte le lezioni che avete appreso.
- **Riconoscere i progressi –** È fantastico tornare indietro di qualche pagina e rileggere i vecchi resoconti delle giornate per osservare quanti progressi avete fatto da allora. Si tratta di una delle esperienza più legittimanti,

ispiratrici e piacevoli che si possano fare. Da questo punto di vista è davvero insostituibile.

CONCENTRARSI SUL DISLIVELLO: DELETERIO O BENEFICO?

Nelle prime pagine di questo capitolo abbiamo parlato di come utilizzare i *Life S.A.V.E.R.S.* per colmare il proprio "dislivello di potenziale". Gli esseri umani sono condizionati da quello che definisco come *dislivello-centrismo*. Tendiamo a concentrarci sul dislivello tra dove ci troviamo nella vita e dove vorremmo essere, tra ciò che abbiamo ottenuto e ciò che avremmo voluto avere o compiere e tra le persone che siamo e la visione idealizzata dell'individuo che riteniamo di dover essere.

Il problema è che, alla lunga, questo dislivello-centrismo può danneggiare la nostra sicurezza e la nostra autoimmagine, facendoci sentirci di non avere abbastanza, di non aver fatto abbastanza e di non essere all'altezza (o, perlomeno, di non essere tanto bravi quanto pensassimo). Le persone di grande successo sono quelle che soffrono di più per questo comportamento, dato che spesso tendono a tralasciare o minimizzare le loro imprese, a flagellarsi per ogni errore o imperfezione e a non sentirsi mai soddisfatti.

L'ironia è che il dislivello-centrismo è una componente fondamentale del motivo per il quale le persone di grande successo *sono* di grande successo. Il desiderio insaziabile di colmare il divario è proprio ciò che alimenta la loro smania di eccellere e che li spinge a compiere grandi imprese. Il dislivello-centrismo può essere un fenomeno salutare e produttivo se frutto di una prospettiva positiva e proattiva in stile «mi impegno a sviluppare il mio pieno potenziale, e la cosa mi esalta» priva di sentimenti di inadeguatezza o sensazioni di carenza. Sfortunatamente capita molto di rado. La persona media (e persino il "vincente medio") tende a concentrarsi negativamente sul proprio dislivello.

I vincenti *assoluti*, ovvero coloro che vivono equilibrati e si concentrano sul raggiungimento del *10 e lode* in ogni area della vita, sono estremamente grati per tutto ciò che hanno, riconoscono i propri meriti per quanto conquistato e vivono sempre in pace con le persone che sono. È uno stato d'animo turbolento all'insegna dello *sto facendo il meglio che posso in questo momento e, allo stesso tempo, posso e desidero fare ancora meglio*. Questa autovalutazione equilibrata previene l'insorgere di sentimenti di inadeguatezza o carenza (non

essere, avere, fare abbastanza) permettendo a chi la compie di sforzarsi al massimo per colmare ogni possibile dislivello in ogni area della vita.

Solitamente, quando termina un giorno, una settimana, un mese o un anno e siamo in modalità dislivello-centrica, è praticamente impossibile valutare in modo imparziale i progressi fatti. Per esempio, se nella lista delle cose da fare in un determinato giorno comparivano 10 voci e voi ne avete completate 6, il dislivello-centrismo vi porta spesso a sentirvi come se non aveste fatto tutto ciò che potevate fare.

La maggior parte delle persone fa dozzine e persino centinaia di cose *giuste* nell'arco della giornata, mentre quelle sbagliate sono pochissime. Indovinate però quali sono quelle a cui poi ripensa e sulle quali si arrovella? Non avrebbe più senso concentrarsi sulle cento cose fatte bene? Di sicuro sarebbe più piacevole.

Cos'ha a che fare tutto questo con lo scrivere un diario? Scrivere sul diario ogni giorno seguendo un processo *strutturato* e strategico (ne parleremo tra un minuto) vi permette di dirigere l'attenzione su ciò che avete ottenuto, ciò per cui siete grati e ciò che vi impegnate a svolgere meglio l'indomani. In questo modo potrete godervi di più il vostro viaggio quotidiano, sentirvi bene per i progressi fatti e attingere a una maggior lucidità per accelerare l'ottenimento dei risultati desiderati.

SCRIVERE EFFICACEMENTE UN DIARIO

Ecco tre semplici passi per iniziare a tenere un diario o migliorare il modo in cui già lo fate.

1. **Scegliere un formato – digitale o tradizionale.** Per prima cosa dovete decidere se preferite il diario fisico tradizionale o quello digitale (usando per esempio il PC o un'applicazione per il cellulare o il tablet). Avendo provato sia quello tradizionale che quello digitale, posso dirvi che entrambi i formati hanno i propri vantaggi e svantaggi (ci arriveremo tra poco, abbiate pazienza), ma anche che, in ultima istanza, la scelta dipende dalle vostre preferenze. Preferite scrivere a mano o digitare le varie voci sulla tastiera? Vi basta rispondere a questa semplice domanda per capire già quale formato adottare.
2. **Procurarsi un diario.** Nel caso del diario *tradizionale*, anche se va bene

praticamente tutto (potete anche usare un taccuino con spirale da pochi centesimi), dato che molto probabilmente vorrete conservarlo per il resto della vita, forse è il caso di optare per un'agenda carina e resistente che resti piacevole da sfogliare a lungo. Procuratevene una con i fogli a righe o a quadretti e possibilmente già suddivisa in giorni, con abbastanza spazio per scrivere. Ho scoperto che usare un diario già datato mi responsabilizza e mi motiva a scrivere tutti i giorni, dato che i fogli che restano bianchi spiccano particolarmente e non posso fare a meno di notarli. Quando mi capita, solitamente mi sento motivato a ripercorrere mentalmente gli avvenimenti di quei giorni e a recuperare la mancanza scrivendone il resoconto. In retrospettiva, è anche carino avere diari datati per ogni anno in modo da poter rileggere facilmente voci di tempi andati e sperimentare i benefici precedentemente descritti nel paragrafo *La mia prima rilettura del diario*. Uno dei miei diari preferiti, con le pagine datate e a righe, è il *The Winners Journal*[1] (www.TheWinnersJournal.com), che ho usato dal 2007 al 2009 con grande piacere. In effetti, è stata proprio quella linea di diari a spingermi a progettare e realizzare il ***The Miracle Morning Journal***, il diario apposito per chi pratica il *Miracle Morning* (attualmente disponibile su Amazon.com). Potete scaricarne un campione gratuito all'indirizzo nella pagina successiva.

Se preferite il diario digitale, anche in questo caso avete a disposizione svariate opzioni. La mia applicazione preferita è ***Five-Minute Journal*** (disponibile all'indirizzo www.FiveMinuteJournal.com), che sta riscuotendo molto successo. Semplifica le cose in quanto fornisce dei suggerimenti, come per esempio: «Sono grato per…» e «Cosa renderebbe questa giornata indimenticabile?». Ci vogliono davvero meno di cinque minuti per scrivere il resoconto di una giornata, ed è presente addirittura un'opzione "serale" che permette di riesaminare la propria giornata e persino di caricare fotografie per creare un album di ricordi visivi.

Anche in questo caso, tutto dipende dai vostri gusti e dalle funzioni che desiderate. Cercate "diario online" su Google o semplicemente "diario" o "*journal*" nello store delle applicazioni e scoprirete un'infinità di alternative.

3. **Decidere cosa scrivere.** Esistono infiniti aspetti della vita che potete descrivere nel diario, e addirittura innumerevoli tipologie di diario (diario

della gratitudine, diario dei sogni, diario alimentare, diario dell'attività fisica ecc.). Potete scrivere di obiettivi, sogni, progetti, famiglia, impegni, lezioni apprese e qualsiasi altra cosa su cui sentiate di dovervi concentrare nella vita. Il mio metodo personale è a volte specifico e strutturato (*elencare le cose per cui sono grato, riconoscere i miei progressi, stabilire su quali aree lavorare e pianificare le azioni specifiche che mi impegno a fare per migliorare*) e a volte tradizionale (mi limito a fare un breve riassunto della giornata). Secondo me entrambe le opzioni sono molto valide, e può essere divertente alternarle.

Per scaricare un esempio gratuito del diario *The Miracle Morning Journal*, visitate www.miraclemorning.com/italy.

VOLETE SCRIVERE UN LIBRO?

Secondo un sondaggio condotto da «USA Today», l'82% degli americani vorrebbe scrivere un libro. Sapete qual è l'ostacolo numero uno che, sempre secondo l'inchiesta, impedisce loro di farlo? Esatto: la mancanza di *tempo*. Se avete sempre desiderato scrivere un libro, potete usare il vostro *Miracle Morning* per farlo. Pensate che io sto scrivendo queste righe alle 6:03, proprio durante il mio *Miracle Morning*.

Ritengo che ognuno di noi abbia dentro di sé, potenzialmente, un libro di grande valore che racconta la nostra storia personale e che sarebbe giusto offrire al mondo. Infatti, di recente ho iniziato ad aiutare molti dei miei clienti privati a iniziare (o terminare) il loro primo libro (o il successivo), spiegando loro come scrivere un libro che non solo diventi un bestseller (quella è la parte facile), ma che crei sulla sua scia anche un movimento.

Adoro ascoltare le storie delle persone e scoprire cosa si divertono a scrivere.

PERSONALIZZARE I *LIFE S.A.V.E.R.S.*

Nel Capitolo 8: *Come adattare* The Miracle Morning *al proprio stile di vita e realizzare i propri sogni*, imparerete come personalizzare ogni aspetto del vostro *Miracle Morning* per adattarlo al vostro particolare stile di vita. Per il momento vorrei limitarmi a fornirvi qualche indicazione su come personalizzare i *Life S.A.V.E.R.S.*, i *salvavita*, in base alla vostra agenda e alle vostre preferenze.

Molto probabilmente, la vostra routine mattutina attuale vi permette di dedicare al *Miracle Morning* 20-30 minuti al massimo e riuscireste a ritagliarvi più tempo soltanto nei fine settimana.

Ecco un esempio di come vengono comunemente suddivisi i 60 minuti di un *Miracle Morning* standard tra i vari *salvavita*.

Esempio di Miracle Morning (da 60 minuti)

- ***Suddivisione dei Life S.A.V.E.R.S.***
  - Silenzio (5 minuti)
  - Affermazioni (5 minuti)
  - Visualizzazioni (5 minuti)
  - Esercizio (20 minuti)
  - Ricerca (20 minuti)
  - Scrittura (5 minuti)
- ***Durata complessiva: 60 minuti***

Anche la sequenza in cui eseguite i *Life S.A.V.E.R.S.* può essere adattata alle vostre preferenze. Alcune persone preferiscono partire dall'*esercizio* per riattivare la circolazione e svegliarsi più in fretta. Tuttavia, c'è anche chi preferisce affrontare l'*esercizio* per ultimo in modo da non rimanere sudato per tutto il *Miracle Morning*. Personalmente preferisco partire con un periodo di *silenzio* in modo da sfruttare la quiete che ne deriva per rendere il processo del risveglio più dolce, schiarire la mente dal sonno e concentrare energia e intenzioni. Tengo l'*esercizio* per ultimo, così posso infilarmi direttamente sotto la doccia e proseguire con il resto della giornata. Comunque questo è il vostro *Miracle Morning*, non il mio, quindi sentitevi liberi di sperimentare diverse combinazioni finché non trovate quella che preferite.

CONSIDERAZIONI FINALI SUI *LIFE S.A.V.E.R.S.*

Tutto è difficile prima di diventare facile. Ogni nuova esperienza risulta spiacevole prima di diventare piacevole. Più metterete in pratica i *salvavita*, più ognuno di essi vi sembrerà naturale e normale. Ricordate che la prima volta che ho meditato ha rischiato di essere anche l'ultima, visto che la mia mente sfrecciava come una Ferrari e i pensieri mi rimbalzavano in testa come la pallina

di un flipper impazzito. Ora amo la meditazione e, anche se non sono un *maestro*, ritengo di cavarmela bene. Mi è successa più o meno la stessa cosa quando ho iniziato a praticare lo yoga. Ero un pesce fuor d'acqua: non ero flessibile, non riuscivo a eseguire le posizioni correttamente e mi sentivo strano e a disagio. Ora lo yoga è la mia forma di esercizio preferita, e sono davvero grato di aver tenuto duro.

Vi invito a iniziare a praticare i *Life S.A.V.E.R.S.* fin da subito, affinché acquisiate familiarità con ognuno di essi, vi sentiate a vostro agio nell'eseguirli e possiate disporre di una bella rincorsa che vi faciliti *la sfida da 30 giorni che cambia la vita* presentata nel Capitolo 10. Se la vostra preoccupazione maggiore è ancora quella di *trovare il tempo*, non disperate: ho pensato anche a questo. Nel prossimo capitolo imparerete infatti come eseguire un intero *Miracle Morning* in soli 6 minuti, godendo comunque dei potenti benefici di tutti e sei i *salvavita*.

CAPITOLO 7

Un miracolo in sei minuti (con tanto di risultati tangibili)

«Da un lato desideriamo tutti essere felici. Dall'altro, conosciamo tutti quali sono le cose che ci renderebbero felici. Ma non le facciamo. Perché? Semplice. Siamo troppo occupati. Troppo occupati a far cosa? Troppo occupati a cercare di essere felici».

MATTHEW KELLY

«Non ho tempo per svegliarmi presto».

ANONIMO

Oh, e quindi siete troppo occupati? Strano, pensavo fosse soltanto un mio problema..

Probabilmente, la domanda più frequente che mi viene posta sul *Miracle Morning* è: *quanto deve durare*? Inoltre, chi me la pone è spesso abbastanza preoccupato. Effettivamente, quando mi sono reso improvvisamente conto che il grado di successo che possiamo raggiungere (e lo sviluppo del nostro pieno potenziale) in ogni area della vita è limitato da una crescita personale insufficiente (o inesistente), l'ostacolo più grosso che ho dovuto affrontare è stato proprio *trovare il tempo* per agire sulla scia di questa illuminazione.

Mentre sviluppavo e diffondevo la strategia del *Miracle Morning* nel corso degli anni, ero molto consapevole del fatto che avrei dovuto necessariamente rendere scalabile la routine mattutina in modo da permettere anche alle persone più impegnate del pianeta di riuscire a implementarla nel proprio stile di vita. Ho ideato il *Miracle Morning in 6 minuti* pensando proprio a quei giorni in cui siete superoccupati e avete un estremo bisogno di risparmiare tempo, rivolgendomi

anche a quelli tra voi che stanno attraversando un periodo della vita particolarmente impegnativo e non riescono nemmeno a pensare di riuscire a incastrare *un'altra cosa* nelle proprie giornate senza cadere in preda allo stress.

Penso siamo tutti d'accordo sul fatto che investire un minimo di sei minuti nel diventare le persone che dobbiamo essere per raggiungere il grado di successo e felicità nella vita che davvero desideriamo sia non solo ragionevole, ma addirittura obbligatorio anche quando si ha pochissimo tempo a disposizione. Credo che rimarrete piacevolmente sorpresi quando, tra poco, proseguirete nella lettura e scoprirete quanto *potenti* (e in grado di dare una svolta alla vita) possano essere quei sei minuti!

Immaginate che i primi sei minuti di ogni mattino siano così come sto per descriverveli…

PRIMO MINUTO…

Immaginate di svegliarvi tranquillamente con un grosso sbadiglio, una stiracchiata e un bel sorriso sul volto. Invece di tuffarvi a capofitto nella giornata frenetica che vi aspetta (stressante e impegnativa), trascorrete il primo minuto restando seduti in un *silenzio* volontario. Ve ne state seduti, molto calmi e rilassati, e respirate lentamente, profondamente. Potete formulare mentalmente una preghiera di gratitudine per apprezzare il momento o per ricevere aiuto durante il viaggio. Potete anche usare questo minuto per provare a meditare. Seduti in silenzio, siete completamente presenti nell'adesso, nel momento. Calmate la mente, rilassate il corpo e lasciate che lo stress e la tensione si dissolvano. Sviluppate un senso di pace, scopo e direzione ancor più profondo…

MINUTO DUE…

Tirate fuori le vostre *affermazioni* giornaliere, quelle che vi ricordano quanto è ampio il vostro potenziale e quali sono le vostre priorità, e leggetele ad alta voce dalla prima all'ultima. Mentre vi concentrate sulle cose per voi importanti, la vostra motivazione interiore cresce. Leggere frasi che vi ricordano di quanto siete *realmente* capaci aumenta la sicurezza in voi stessi. Rileggendo gli impegni presi, concentrandovi sul vostro scopo e ponderando gli obiettivi che desiderate raggiungere scoprirete dentro di voi l'energia che vi serve per agire allo scopo di arrivare a *vivere* la vita che davvero desiderate e meritate, con la *consapevolezza*

di potercela finalmente fare…

MINUTO TRE…

Chiudete gli occhi, o osservate la vostra *Vision Board*, e dedicatevi alla *visualizzazione*. Potete immaginare che aspetto avrete o come vi sentirete quando avrete raggiunto i vostri obiettivi. Visualizzate il giorno che scivola via senza intoppi, osservatevi mentre vi godete il vostro lavoro, ridendo e scherzando con i vostri parenti o il vostro partner, e immaginate di riuscire a svolgere con grande facilità tutte le cose che vi aspettano durante la giornata. Visualizzate l'aspetto che avrete, sentitevi come vi sentirete e sperimenterete la gioia di ciò che state creando…

MINUTO QUATTRO…

Prendetevi un minuto per scrivere alcune delle cose per le quali siete grati, ciò che vi rende orgogliosi e i risultati che vi impegnate a portare a casa quel giorno. Facendolo, raggiungerete uno stato d'animo all'insegna dell'ispirazione, della legittimazione e della sicurezza in voi stessi…

MINUTO CINQUE…

Poi afferrate il libro di autoaiuto che state leggendo e impiegate il minuto successivo per leggere una o due pagine. Imparerete una nuova idea, qualcosa che potrete applicare durante la giornata che vi attende e che vi permetterà di migliorare il vostro risultato sul lavoro o nelle relazioni interpersonali. Scoprirete qualcosa di nuovo che potrete sfruttare per pensare e sentirvi meglio, ossia per *vivere* meglio…

MINUTO SEI…

Infine, alzatevi e sfruttate l'ultimo minuto per mettere in moto il corpo. Potete correre sul posto, o eseguire dei jumping jack per 60 secondi. Potete anche fare qualche flessione o piegamento. L'importante è che aumentiate la frequenza cardiaca, generando energia e innalzando la vostra capacità di restare vigili e

concentrati.

Come vi sentireste se utilizzaste i primi 6 minuti di ogni mattino in questo modo? In che modo migliorerebbe la qualità delle vostre giornate e della vostra vita?

Non vi sto suggerendo di far durare il vostro *Miracle Morning* solo sei minuti, ma, come spiegato poco fa, nei giorni in cui *davvero* non avete tempo, anche la versione ridotta della routine mattutina può rappresentare un'ottima strategia per accelerare la vostra crescita personale.

CAPITOLO 8

Come adattare *The Miracle Morning* al proprio stile di vita e realizzare i propri sogni

«The Miracle Morning è fantastico. Mi ha regalato nuovi livelli di lucidità, concentrazione ed energia nella vita. La cosa meravigliosa è che la routine mattutina può essere diversa per ogni persona, a seconda degli obiettivi che si desiderano raggiungere e degli impegni in agenda. Per me, che sono titolare di un'azienda e madre di un bimbo di un anno, rappresenta un momento in cui riflettere, concentrarmi sui miei sogni e i miei obiettivi, fare un po' di esercizio fisico e allentare la morsa dello stress. È anche una finestra temporale inestimabile in cui posso sentirmi grata per tutte le persone, gli eventi e le fortune che costellano la mia vita. Abbiamo tutti a disposizione le stesse 168 ore alla settimana; iniziate a eseguire anche voi il Miracle Morning e scoprirete che nella vostra vita esistono miracoli di cui ora non siete nemmeno consapevoli!».

KATIE HEANEY, TITOLARE DI HEDGEHOG GROUP (SAINT LOUIS, MISSOURI, USA)

Fino a questo punto ci siamo concentrati principalmente sul modello dei *Life S.A.V.E.R.S.* come strumento per accelerare lo sviluppo personale nella finestra di tempo che si può ricavare grazie al *Miracle Morning*. Ogni dettaglio, dall'ora in cui vi svegliate alla durata totale del *Miracle Morning* e dal tempo dedicato alle singole pratiche all'ordine in cui le eseguite, può essere personalizzato per adattarsi al vostro stile di vita e aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi più importanti nel minor tempo possibile.

Nel presente capitolo parleremo di tutto questo, oltre che di quando (e cosa) mangiare ogni mattino, di come allineare il *Miracle Morning* ai propri sogni e obiettivi, di come comportarsi durante il fine settimana e molto altro. Vi svelerò anche un segreto per sconfiggere il desiderio di procrastinare.

L’ORA DI SVEGLIARSI E METTERSI IN MOTO

Potrebbe sembrare controintuitivo, ma cercate di seguirmi: non dovete necessariamente seguire la routine mattutina *al mattino*.

Eh?

Ovviamente esistono innumerevoli vantaggi derivanti dallo svegliarsi presto e iniziare la giornata in maniera proattiva. Tuttavia, nel caso di alcune persone, l’agenda e lo stile di vita semplicemente non permettono di alzarsi di buon mattino. Chiaramente, chi svolge turni serali o addirittura notturni segue ritmi diversi rispetto a chi va a dormire alle 9:00 di sera ogni giorno. Tenuto conto che persone diverse hanno impegni diversi, l’essenza del *Miracle Morning* risiede comunque nello svegliarsi *prima* di quanto normalmente si farebbe (solitamente 30-60 minuti) in modo da poter dedicare ogni giorno del tempo al miglioramento di se stessi con lo scopo di trasformare la propria vita.

QUANDO, PERCHÉ E COSA MANGIARE (DI MATTINO)

Immagino che, leggendo fin qui, vi sarete sicuramente chiesti a un certo punto *quando cavolo si mangia durante il* Miracle Morning*?* Ne parlerò ora. A parte *quando* mangiare, i fattori più importanti da considerare a riguardo sono, in ordine crescente di importanza, *cosa* si sceglie di mangiare e *perché* si effettua tale scelta.

Quando mangiare

Ricordate che digerire il cibo è uno dei processi più dispendiosi che il corpo affronta ogni giorno in termini energetici. Più importante è il pasto, più cibo da digerire si introduce nell’organismo e più stanchi ci si sente. Tenendo questo a mente, il mio consiglio è quello di mangiare *dopo* il *Miracle Morning*. In questo modo, dato che il sangue fluirà al cervello e non allo stomaco, sarete molto più vigili e concentrati quando eseguirete i *Life S.A.V.E.R.S.* uno dopo l’altro.

Se avvertite il bisogno di ingerire qualcosa appena svegli, assicuratevi che la colazione sia leggera e facilmente digeribile. Un frutto fresco o un frullato potrebbero fare al caso vostro (ci ritorneremo tra un minuto).

Perché mangiare

Prendiamoci un momento per discutere sul *perché* mangiate i cibi che mangiate. Quando fate compere al supermercato o scegliete una pietanza sul menu del ristorante, quali criteri seguite per determinare quali cibi introdurre nel vostro organismo? La vostra scelta si basa esclusivamente sul gusto? Sull'apparenza? Sulla convenienza? Agite pensando alla salute? All'energia? Alle restrizioni imposte da una dieta?

La maggior parte delle persone sceglie cosa mangiare basandosi principalmente sul *gusto* e, a un livello più profondo, sull'attaccamento emotivo che prova nei confronti dei cibi di cui apprezza il sapore. Se doveste chiedere a qualcuno *«Perché hai mangiato quel gelato? Perché hai bevuto quella bibita?»* o *«Perché hai comprato il pollo fritto al supermercato?»* molto probabilmente ricevereste risposte come *«Mmm, perché adoro il gelato! Mi piacciono le bevande gassate. Mi andava il pollo fritto»*. Sono tutte motivazioni che si basano principalmente sul piacere emotivo legato al gusto di tali cibi. In questo caso, la giustificazione fornita dalla persona non terrà mai conto della salubrità del cibo o dell'energia che lo stesso fornisce all'organismo.

Questo è ciò che penso: se vogliamo avere a disposizione più energia (e tutti lo desideriamo) e vogliamo che le nostre vite siano in salute e libere dalle malattie (e tutti lo desideriamo), allora è fondamentale riesaminare il motivo che ci spinge a mangiare i cibi che mangiamo e, particolare ancor più importante, *iniziare a tenere in considerazione i benefici per la salute e le conseguenze energetiche dei cibi che ingeriamo almeno quanto il gusto degli stessi, se non di più*. Non sto assolutamente affermando che dovremmo nutrirci soltanto di alimenti che non hanno un buon sapore per ottenere in cambio salute ed energia: sto dicendo che possiamo avere entrambi; sto dicendo che, se vogliamo affrontare ogni giorno con la giusta carica in modo da dare il massimo e vivere una vita lunga e in salute, dobbiamo scegliere di mangiare cibi che facciano bene alla salute, forniscano energia sufficiente e abbiano un buon sapore.

Cosa mangiare

Prima di parlare di cosa mangiare, parliamo un attimo di cosa *bere*. Ricordate sempre che il quarto passo della *strategia per alzarsi senza ignorare la sveglia* consiste nel bere un bicchiere d'acqua come prima cosa appena ci si sveglia per reidratare ed energizzare l'organismo. Solitamente, la cosa che faccio subito dopo è prepararmi una bella tazza di *Bulletproof Coffee*[1], un prodotto che adoro.

Regolo addirittura la sveglia 15 minuti prima ogni giorno per avere il tempo per preparare il mio caffè di rito senza interferire con il *Miracle Morning*.

Per quanto riguarda cosa mangiare, è stato dimostrato che una dieta ricca di *cibi vivi*, come per esempio frutta e verdura fresca, aumenta le scorte energetiche, migliora la capacità di concentrazione, contribuisce al benessere emotivo e mantiene il corpo in salute proteggendolo dalle malattie. Per questo motivo ho creato il *The Miracle Morning* Super-food Smoothie, un bel frullato freddo che contiene tutto ciò di cui il vostro corpo ha bisogno! Mi riferisco a proteine di ogni tipo (con *tutti* gli amminoacidi essenziali), antiossidanti che contrastano l'invecchiamento, acidi grassi essenziali omega-3 (per potenziare sistema immunitario, apparato circolatorio e attività cerebrale) e un ampio spettro di vitamine e sali minerali… e tutto ciò soltanto per iniziare. Non ho ancora menzionato i *supercibi* che il frullato contiene, come per esempio i fitonutrienti contenuti nel cacao (il seme tropicale con cui si fa il cioccolato) che stimolano il corpo e migliorano l'umore, la maca peruviana (un adattogene andino noto per la capacità di equilibrare gli ormoni) con la sua potente carica energetica e tutti i nutrienti contenuti nei semi di chia in grado di potenziare il sistema immunitario e combattere la fame.

Il *The Miracle Morning* Super-Food Smoothie non solo fornisce una scorta di energia di grande durata, ma ha anche un sapore fantastico. Potreste addirittura scoprire che aumenta la vostra capacità di creare miracoli nella vostra vita quotidiana. Potete scaricarne gratuitamente la ricetta all'indirizzo www.miraclemorning.com/italy.

Ricordate il vecchio detto *sei quello che mangi*? Prendetevi cura del vostro corpo e il vostro corpo si prenderà cura di voi. Percepirete immediatamente energia e lucidità che aumentano!

ALLINEARE IL *MIRACLE MORNING* AI VOSTRI SOGNI E OBIETTIVI

La maggior parte dei praticanti del *Miracle Morning* e delle persone di grande successo sfrutta la routine mattutina quotidiana per focalizzarsi sugli obiettivi più immediati e sui sogni più importanti. Ciò riguarda soprattutto quei sogni che sono stati accantonati per qualche motivo, o per i quali non si è ancora riusciti a trovare tempo (come per esempio fondare un'azienda o scrivere un libro). I *Life S.A.V.E.R.S.* sono l'ideale per aumentare la capacità di restare concentrati sugli

obiettivi e accelerare il passo con cui ci si avvicina alla realizzazione dei propri sogni.

Per esempio, quando create le vostre *affermazioni*, assicuratevi che siano allineate con i vostri sogni e obiettivi, e che esplicitino ciò che dovete pensare, credere e fare per realizzarli in modo da rinforzare l'incrollabile impegno che avete preso nel perseguirli. Rileggerle ogni giorno vi permetterà di restare concentrati sulle priorità reali e sui passi che dovete compiere per rispettarle.

Quando vi dedicate alla *visualizzazione* mattutina, immaginate voi stessi mentre vi godete il percorso che conduce ai vostri obiettivi (come ho fatto io riguardo alla stesura di questo libro) e createvi un'immagine nitida di cosa succederà quando li raggiungerete. Ricordate di coinvolgere tutti i sensi: osservate, toccate, assaporate, sentite e addirittura annusate ogni dettaglio della vostra visione e dei vostri obiettivi ideali. Più realistica sarà la visione, più risulterà efficace nell'innalzare il vostro desiderio e la vostra motivazione di intraprendere le azioni necessarie a regalarvi il successo.

VINCERE LA TENDENZA A PROCRASTINARE

Una delle strategie più efficaci per superare la tendenza a procrastinare e massimizzare la vostra produttività consiste nell'iniziare a lavorare sui compiti più importanti, o *meno piacevoli*, come prima cosa al mattino. Nel suo libro, campione di vendite, *Eat That Frog*, il leggendario esperto di produttività Brian Tracy spiega come portare a termine determinati compiti al mattino generi una ricompensa mentale che permette a chi lo fa di arrivare più in alto. È l'idea di svolgere la cosa spiacevole per prima ("ingoiare il rospo") e togliersela quindi di torno a generare una spinta che rende il resto della giornata più produttivo.

L'obiettivo del *Miracle Morning* è quello di alzarsi *con uno scopo*, combinando i benefici dello svegliarsi presto e dello sviluppo personale, senza specificare a quali attività dedicarsi, almeno finché tali attività risultano proattive e aiutano a sviluppare il proprio mondo interiore (noi stessi) e quello esteriore (la nostra vita).

In questo breve capitolo vi fornirò alcune idee e strategie su come progettare il vostro *Miracle Morning* e adattarlo al vostro stile di vita in modo che diventi un valore aggiunto per la vostra esistenza e vi aiuti a raggiungere i vostri obiettivi più importanti. Includerò anche alcuni esempi di differenti *Miracle Morning* ideati nella vita reale da individui diversi (imprenditori, mamme

casalinghe, studenti delle superiori, universitari) per adattarsi ad agende, priorità e stili di vita particolari.

MIRACLE MORNING E FINE SETTIMANA

«Svegliarmi presto di sabato mi permette di terminare il lavoro in uno stato mentale di completo relax. Gli altri giorni della settimana sono caratterizzati da un senso di urgenza che non esiste nei weekend. Se mi sveglio al mattino presto, prima di tutti gli altri, posso pianificare la giornata o almeno le mie attività con la mente rilassata», Oprah Winfrey.

Non potrei essere più d'accordo con Oprah. Quando ho ideato *The Miracle Morning*, all'inizio seguivo la routine mattutina soltanto dal lunedì al venerdì, tenendomi libero il fine settimana. Non mi ci è voluto molto tempo per rendermi conto che ogni giorno in cui eseguivo il *Miracle Morning* mi sentivo meglio, più realizzato e più produttivo, mentre ogni volta che dormivo troppo mi svegliavo in uno stato letargico, distratto e poco produttivo.

Sperimentate voi stessi. Potete iniziare, come ho fatto io, dedicandovi al *Miracle Morning* durante la settimana e tenendovi liberi nel weekend. Fate attenzione a come vi sentite il sabato e la domenica mattina, dopo aver continuato a dormire. Se vi rendete conto, come molte persone, che *tutti i giorni* sono migliori quando li si incomincia con il *Miracle Morning*, potreste addirittura scoprire che il fine settimana è il momento migliore per eseguirlo.

MANTENERE LA ROUTINE MATTUTINA FRESCA, DIVERTENTE ED ECCITANTE

Nel corso degli anni, il mio *Miracle Morning* ha continuato a evolversi. Anche se pratico ancora i *Life S.A.V.E.R.S.* quotidianamente e non riesco a immaginare nessun motivo valido per cui dovrei smettere, ritengo che sia molto importante rimescolare le carte di tanto in tanto e rendere la routine mattutina più varia possibile. Come in una relazione affettiva, è sempre meglio aggiungere agli ingredienti un po' di divertimento ed eccitazione per evitare che le cose diventino noiose o statiche.

Per esempio, potete cambiare le attività che eseguite durante l'*esercizio* ogni 90 giorni, o anche ogni mese. Potete provare diversi tipi di meditazione, documentandovi semplicemente su Google o scaricando un'applicazione per il

cellulare. Potete realizzare una *Vision Board* e aggiornarla regolarmente. Come vi ho spiegato nel capitolo dedicato, dovreste sempre aggiornare le vostre *affermazioni* per stimolare i sensi e allinearvi alla visione in costante cambiamento dell'individuo che potete o volete essere.

Personalmente, mi capita di modificare il mio *Miracle Morning* anche al volo, a seconda dell'agenda, delle circostanze, dei progetti e, ovviamente, degli imprevisti. Quando mi preparo a tenere un discorso o un seminario, durante il *Miracle Morning* dedico del tempo a studiare e provare i miei interventi. Quando viaggio per presenziare ad assemblee scolastiche o riunioni aziendali e soggiorno in albergo, regolo la routine mattutina di conseguenza. Per esempio, se ho in programma un intervento o un laboratorio la sera tardi, dormo un po' di più e inizio il *Miracle Morning* dopo.

Un altro esempio di aggiustamenti che ho apportato in base agli impegni risale agli ultimi mesi quando, ironicamente, ho dedicato praticamente tutti i *Miracle Morning* al completamento di questo libro. Anche se in versione ridotta, eseguivo sempre i *Life S.A.V.E.R.S.* e poi dedicavo il resto del tempo alla scrittura.

Come potete vedere, è sempre possibile pianificare e personalizzare il *Miracle Morning* per adattarlo al **proprio** stile di vita.

CONSIDERAZIONI FINALI SULLA PERSONALIZZAZIONE

L'essere umano ha bisogno di varietà. È importante che il vostro *Miracle Morning* resti sempre fresco e stimolante. Come mi disse una volta uno dei miei primi mentori dopo che mi ero lamentato del fatto che il lavoro di agente di vendita stava diventando noioso: «Di chi è la colpa se è noioso? E di chi è la responsabilità di renderlo di nuovo divertente?». È una lezione importante che non ho mai dimenticato. Sia che si tratti della routine mattutina o di una relazione, la responsabilità di renderla continuamente e attivamente come vogliamo che sia è la nostra.

Ricordate: il momento in cui accettiamo la piena responsabilità di *tutto* ciò che fa parte della nostra vita è il momento in cui otteniamo il potere di cambiare *qualsiasi cosa* nella stessa.

CAPITOLO 9

Da insopportabile a inarrestabile: il vero segreto per adottare le abitudini che cambieranno la vostra vita (in 30 giorni)

«Le persone di successo non sono nate così. Sono diventate vincenti acquisendo l'abitudine di fare cose che alle persone comuni non piacciono. A volte queste cose non piacciono nemmeno a loro, ma le persone di successo le fanno e basta».

DON MARQUIS

«La motivazione ci fa partire. L'abitudine ci fa andare avanti».

JIM ROHN

Si dice che la qualità della propria vita dipenda dalla qualità delle proprie abitudini. Se una persona vive una vita di successi, allora quella persona ha semplicemente adottato le abitudini ideali per creare e mantenere quel livello di successo. D'altro canto, se una persona non riesce a raggiungere il grado di realizzazione che desidera (indipendentemente dall'aspetto della vita interessato), semplicemente non si è impegnata ad adottare le abitudini necessarie a ottenere il risultato voluto.

Tenuto conto che sono le nostre abitudini a plasmare la nostra vita, è fuor di dubbio che non esista una singola *abilità* più importante da acquisire e padroneggiare di quella che ci permette di controllare le abitudini. Dovete identificare, implementare e mantenere le abitudini necessarie a creare i risultati che desiderate ottenere, imparando al contempo a liberarvi delle cattive abitudini che vi trattengono dal raggiungere il vostro pieno potenziale.

Le abitudini sono comportamenti che si ripetono regolarmente e tendono a essere eseguite in maniera inconscia. Sia che ve ne rendiate conto o meno, la vostra vita è sempre stata determinata dalle vostre abitudini e così sarà sempre. Se non riuscite a controllarle, saranno le abitudini a controllare voi.

Sfortunatamente, se siete anche voi come la maggior parte di noi, nessuno vi ha mai insegnato come implementare e sostenere con successo (ossia "padroneggiare") le abitudini positive. In nessuna scuola si insegna una materia chiamata *Gestione delle abitudini*. E invece non dovrebbe essere così. Un corso del genere risulterebbe con grande probabilità molto più determinante ai fini del raggiungimento del successo e dell'innalzamento della qualità della vita rispetto a tutte le altre materie messe insieme.

Dato che non ha mai imparato a gestire le proprie abitudini, la maggior parte delle persone fallisce ogni volta che prova a controllarle. Prendiamo come esempio i "buoni propositi dell'anno nuovo".

FALLIMENTO ABITUDINARIO: I BUONI PROPOSITI DELL'ANNO NUOVO

Ogni anno, milioni di persone benintenzionate formulano i propri buoni propositi per il nuovo anno. Solo il 5% riesce a mantenerli. Solitamente, i buoni propositi riguardano semplicemente l'acquisizione di un'abitudine *positiva* che si desidera implementare nella propria vita (come alzarsi presto o fare esercizio fisico) o la perdita di un'abitudine *negativa* della quale ci si vuole liberare (come smettere di fumare o di mangiare cibo spazzatura). Non mi servono statistiche per affermare che, per quanto riguarda i buoni propositi dell'anno nuovo, entro la fine di gennaio la maggior parte delle persone si è già arresa buttando tutto nella spazzatura.

Forse avete assistito a tale fenomeno dal vivo. Se vi siete mai recati in palestra la prima settimana di gennaio, vi sarete accorti di quanto sia difficile trovare parcheggio. Ogni posto è occupato dalle automobili delle persone piene di buone intenzioni e armate del proposito di perdere peso e rimettersi in forma. Tuttavia, se ritornate in palestra verso la fine del mese, noterete che il parcheggio è mezzo vuoto. Priva di una strategia solida per acquisire le nuove abitudini, la maggioranza delle persone continua a fallire.

Perché è così difficile adottare e conservare le abitudini che ci servono per essere felici, in salute e vincenti?

ASSUEFAZIONE AL VECCHIO: IL CAMBIAMENTO È DOLOROSO

Esatto, siamo tutti più o meno assuefatti alle nostre abitudini. Psicologicamente o fisicamente, una volta che un'abitudine è stata rinforzata da una quantità sufficiente di ripetizioni, può essere davvero difficile modificarla. O meglio, ciò è vero se non si applica una strategia efficace e comprovata.

Una delle ragioni principali per cui molti individui non riescono ad adottare e mantenere nuove abitudini è che non sanno cosa aspettarsi e non possono contare su una tattica vincente.

QUANTO CI VUOLE *REALMENTE* PER ACQUISIRE UNA NUOVA ABITUDINE?

A seconda dell'articolo che leggete o dell'esperto che ascoltate, nonostante tutti sostengano di basarsi su prove inconfutabili, potreste scoprire che per adottare una nuova abitudine o disfarsi di una vecchia, possono occorrere una singola sessione di ipnosi, 21 giorni o addirittura tre mesi.

Il mito dei 21 giorni deriva probabilmente da *Psicocibernetica*, un libro del 1960 scritto dal chirurgo estetico Maxwell Maltz. Il medico aveva osservato che i pazienti che subivano amputazioni impiegavano in media 21 giorni per adattarsi alla perdita di un arto. Di conseguenza, elaborò la teoria secondo la quale l'essere umano necessita di 21 giorni per adattarsi a qualsiasi cambiamento importante investa la sua vita. Si potrebbe obiettare che il tempo necessario per rendere completamente automatica un'abitudine dipende probabilmente anche dalla difficoltà connaturata all'abitudine stessa. L'esperienza personale e i risultati reali osservati lavorando con centinaia di clienti mi hanno portato alla conclusione che, se si conosce la strategia giusta, è possibile modificare qualsiasi abitudine in circa 30 giorni. Il problema è che quasi nessuno adotta una strategia, figurarsi quella giusta. Così, anno dopo anno, mano a mano che i fallimenti si accumulano, chi ci prova tende a perdere sicurezza in se stesso e la capacità di migliorare ne risente. Occorre cambiare le cose.

Come potete diventare padroni delle vostre abitudini? Come potete assumere il controllo completo della vostra vita (e del vostro futuro) imparando a identificare, implementare e mantenere qualsiasi abitudine positiva desideriate eliminando permanentemente quelle indesiderate e negative? State per imparare

la strategia *giusta*, quella che quasi nessuno conosce.

LA STRATEGIA DI THE MIRACLE MORNING (CHE FUNZIONA DAVVERO) PER "PADRONEGGIARE LE ABITUDINI" IN 30 GIORNI

Uno degli ostacoli più grandi che impedisce alla maggioranza delle persone di adottare e mantenere abitudini positive è l'assenza di una strategia adeguata. Non si sa cosa aspettarsi e non si è preparati a superare le sfide mentali ed emotive che il processo di acquisire una nuova abitudine comporta.

Inizieremo suddividendo i 30 giorni necessari per implementare una nuova abitudine positiva (o liberarsi di una vecchia abitudine negativa) in tre fasi della durata di 10 giorni. Ognuna di queste è caratterizzata da un diverso assortimento di sfide emotive e ostacoli mentali che è necessario superare se si vuole lavorare sull'abitudine con esito positivo. Dato che la maggior parte delle persone non è consapevole di quali siano queste sfide e questi ostacoli, quando li affronta finisce per arrendersi perché non sa come comportarsi per superarli.

[Giorni 1-10] Prima fase: Insopportabile

I primi 10 giorni in cui si cerca di implementare una nuova abitudine o di liberarsi di una vecchia sono spesso *percepiti* come insopportabili. Anche se i primissimi giorni possono risultare facili da affrontare e addirittura eccitanti, non appena il senso di *novità* si spegne la realtà torna a farsi sentire. È odioso. È doloroso. Non è più divertente. Ogni fibra del vostro essere tende a resistere e a rigettare il cambiamento. La vostra mente reagisce e vi trovate a pensare: *odio tutto questo*. Il vostro corpo resiste e vi dice: *non mi piace quello che percepisco*.

Se la nuova abitudine consiste nello svegliarsi presto (potrebbe essere utile scegliere proprio questa, per iniziare), nei primi 10 giorni la situazione che sperimenterete sarà probabilmente simile a questa: [suona la sveglia] *Oddio, è già mattino! Non voglio alzarmi. Sono così stancoooo. Devo dormire di più. Ok, solo altri 10 minuti* [spegnete la sveglia].

Il problema della maggior parte delle persone è che non si rende conto che questi primi 10 giorni, così insopportabili, sono soltanto "temporanei". Al contrario, molti pensano che la nuova abitudine avrà sempre le stesse conseguenze sulla vita e si ritrovano quindi a pensare: *Se la nuova abitudine è*

così fastidiosa, scordatelo, non ne vale la pena. Di conseguenza, il 95% della nostra società (la mediocre maggioranza) fallisce continuamente quando cerca di iniziare un programma di allenamento, di smettere di fumare, di migliorare la propria dieta, di rispettare un budget o di adottare qualsiasi abitudine volta a migliorare la vita.

Ecco in cosa siete avvantaggiati rispetto al 95%. Vedete, quando siete *preparati* ad affrontare quei primi 10 giorni, quando conoscete il prezzo che si paga per il successo, quando siete consapevoli che la prima fase è davvero dura ma anche *temporanea*, allora potete vincere le avversità e arrivare al successo! Se i benefici che ne conseguono sono sufficientemente grandi, potreste sopportare qualsiasi cosa per 10 giorni. O no?

Insomma, i primi 10 giorni non sono una passeggiata. Potreste mettere in discussione la nuova abitudine. A volte potreste arrivare a odiarla. Ma *ce la potete fare*. Tenendo soprattutto a mente che dopo la prima fase tutto diventa molto più facile, e che in cambio acquisirete la capacità di creare *qualsiasi cosa* vogliate per la vostra vita (scusate se è poco).

[Giorni 11-20] Seconda fase: Spiacevole

Una volta superati i primi 10 giorni (la parte più difficile), arriva la seconda fase. Per fortuna i successivi 10 giorni sono considerevolmente più facili da affrontare. Vi adatterete alla nuova abitudine. Avrete anche sviluppato più sicurezza e stabilito associazioni positive nei confronti dei benefici che trarrete dall'acquisizione o dall'eliminazione dell'abitudine su cui state lavorando.

Anche se i giorni che vanno dall'undicesimo al ventesimo non sono insopportabili, risultano comunque spiacevoli e affrontarli richiede disciplina e impegno da parte vostra. In questa fase sarete ancora tentati dal ricadere nei vecchi comportamenti. Facendo riferimento all'esempio dello *svegliarsi presto*, dormire fino a tardi sarà ancora molto facile visto che l'avete fatto a lungo. Impegnatevi. Siete già passati dall'*insopportabile* allo *spiacevole*, e presto scoprirete cosa si prova a essere *inarrestabili*.

[Giorni 21-30] Terza fase: Inarrestabile

Quando si entra nei 10 giorni finali e si è in dirittura d'arrivo; chi riesce ad arrivare a questo punto commette spesso un errore terribile: quello di

conformarsi ai consigli degli esperti che sostengono che per formare una nuova abitudine bastino 21 giorni.

Questi esperti hanno parzialmente ragione. Servono effettivamente 21 giorni (le prime due fasi) per *formare* una nuova abitudine, ma il terzo ciclo di 10 giorni è comunque cruciale ai fini di conservare la nuova abitudine sul lungo termine. Gli ultimi 10 giorni rappresentano il periodo di rinforzo positivo in cui si associa il piacere al nuovo comportamento. Nei primi 20 giorni, la tendenza era quella di associargli principalmente dolore e disagio. Invece di odiare la nuova abitudine e opporre resistenza, nell'ultima fase si inizia a sviluppare un sentimento di orgoglio nei confronti di se stessi per essere arrivati fino a questo punto.

La terza fase è anche il momento in cui avviene la *trasformazione* reale, dato che la nuova abitudine diventa parte della vostra *identità*. Trascende lo spazio che separa *qualcosa che state provando a fare* e *chi state diventando*. Iniziate a percepire voi stessi come qualcuno che *vive* quell'abitudine.

Tornando allo svegliarsi presto: la vostra identità passa da "persona *non* mattiniera" a "*persona mattiniera*"! Invece di avere paura della sveglia, ora quando scatta la suoneria non vedete l'ora di svegliarvi e attivarvi perché l'avete fatto ormai per 20 giorni di fila. State iniziando a osservare e percepire i benefici.

Troppe persone, giunte a questo punto, si danno un'immaginaria pacca sulla spalla e pensano: *l'ho fatto per 20 giorni, quindi mi posso concedere una pausa*. Il problema è che quei primi 20 giorni rappresentano la parte più ardua del processo. Concedersi qualche giorno di pausa prima di aver investito il tempo necessario a rinforzare positivamente l'abitudine rende difficile la ripresa. Sono i giorni dal ventunesimo al trentesimo in cui si inizia ad apprezzare un'abitudine, ed è proprio questo *piacere* che permette di mantenerla nel tempo.

MA ODIO CORRERE

«Non sono comunque un corridore, Jon. Anzi, odio correre. Per me è impossibile farcela».

«Dai, Hal. Dobbiamo raccogliere fondi per la Front Row Foundation» rispose Jon Berghoff. «Senti, nemmeno io pensavo di riuscire a completare una maratona. Ma lo sai, quando decidi di impegnarti un modo di farcela lo trovi. E te lo posso garantire, è un'esperienza che ti cambia davvero la vita!».

«Ci penserò».

Dire a Jon che *ci avrei pensato* era soltanto il mio modo per togliermelo di dosso in quel momento. Non fraintendetemi, credevo fermamente nell'ottimo lavoro svolto da Front Row Foundation e sostenevo l'associazione con tutte le mie forze. Avevo donato per anni, ma firmare un assegno era decisamente più facile che partecipare a una maratona. Non avevo mai corso così a lungo nei dieci anni trascorsi da quando mi ero diplomato e anche da ragazzo correvo solo per non ritrovarmi un'insufficienza in educazione fisica. A meno che qualcuno non mi rincorresse.

Per di più, da quando mi ero fratturato femore e bacino nell'incidente stradale in cui ero rimasto coinvolto a vent'anni, avevo sempre avuto paura di quello che sarebbe potuto accadere se avessi sforzato troppo la gamba. Infatti, ogni volta che andavo a sciare non riuscivo a liberarmi dalle immagini di me che capitombolavo per qualche motivo sulla neve per poi ritrovarmi con la barra di metallo che ho dentro la gamba che mi lacerava la carne e sbucava dalla coscia. È una visione raccapricciante, ma quando ti rompi svariate ossa e i medici paventano il rischio che non potrai mai più camminare è difficile non pensarci.

Una settimana dopo la mia conversazione con Jon, una delle mie clienti private, Katie Fingerhut, completò la sua seconda maratona. «Hal, è davvero incredibile… Sento davvero di poter fare di tutto, ora!».

Sulla scia delle testimonianze entusiastiche di Jon e Katie sulla maratona, iniziai a pensare che forse era giunto per me il momento di liberarmi della convinzione limitante di *non essere un corridore* e mettermi semplicemente a correre. Come per qualsiasi altra cosa, se loro ce la potevano fare, allora ce la potevo fare anch'io.

Il mattino successivo, deciso a compiere il primo passo verso il completamento della mia prima maratona, indossai le scarpe *da basket* (vi ricorda qualcosa?) e uscii dalla porta di casa. Vi dirò di più: la cosa addirittura mi esaltava (ricordate, i primissimi giorni in cui si adotta una *nuova* abitudine sono spesso eccitanti).

Accelerai giù per la strada, motivato e ispirato. Stavo correndo sul marciapiede. Al momento di scendere sulla strada, inciampai sul cordolo e mi slogai una caviglia. Sdraiato sull'asfalto, contorcendomi per il dolore e stringendo la caviglia tra le mani, pensai, *tutto succede per un motivo, quindi deduco che oggi non sia il giorno più indicato per iniziare a correre… Ci riproverò domani*. E così feci.

30 GIORNI: “DA INSOPPORTABILE A INARRESTABILE”

Il giorno successivo iniziai ufficialmente il mio allenamento alla maratona. L’eccitazione durò solo per pochi isolati, dopodiché il dolore fisico mi fece ricordare quello che avevo sempre pensato di me: *non sono un corridore*. Le anche erano indolenzite. Il femore mi faceva male. Ma ero determinato. Completai il primo chilometro, poi mi resi conto di aver bisogno d’aiuto. Mi serviva una strategia. Guidai fino alla libreria e acquistai il libro che faceva al caso mio: *The Non-Runner’s Marathon Trainer*, di David Whitsett. Ora avevo una strategia.

[Giorni 1-10]

I primi 10 giorni di corsa furono sia fisicamente dolorosi che mentalmente difficili. Combattei ogni giorno, nella mia testa, una costante battaglia interiore contro la voce della mediocrità che mi diceva che non ci sarebbe stato nulla di male nell’arrendermi.

Fa’ ciò che è giusto, non ciò che è facile, ricordai a me stesso. Continuai a correre. Mi ero impegnato a farlo.

[Giorni 11-20]

I giorni dall’undicesimo al ventesimo furono meno dolorosi, ma poco. Non mi piaceva ancora la corsa, ma effettivamente non la *odiavo* più. Per la prima volta nella vita, stavo formando l’abitudine di andare a correre tutti i giorni. Non era più quell’attività spaventosa che vedevo fare alle persone sul marciapiede mentre guidavo. Dopo quasi due settimane di corse quotidiane, stava iniziando a sembrarmi normale alzarmi ogni mattino e semplicemente uscire di casa per correre. Riuscii a mantenere l’impegno preso.

[Giorni 21-30]

I giorni dal ventunesimo al trentesimo furono quasi *piacevoli*. Avevo dimenticato praticamente del tutto cosa si provasse a odiare la corsa. Ormai correvo senza pensarci. Mi svegliavo, indossavo le scarpe da corsa (ebbene sì, alla fine me ne ero procurato un paio) e macinavo i miei chilometri ogni giorno. La battaglia

mentale si era placata, sostituita dalla recitazione di affermazioni positive o dall'ascolto di materiale audio per l'automiglioramento. In soli 30 giorni avevo superato la convinzione limitante di non poter correre. Stavo diventando ciò che non avrei mai immaginato di poter diventare nemmeno in un milione di anni… Stavo diventando un runner.

IL RESTO DELLA STORIA: "84 CHILOMETRI VERSO LA LIBERTÀ"

Soltanto 30 giorni dopo aver adottato l'abitudine di correre (un'attività che per tutta la vita mi era sembrata aliena e spiacevole) avevo già percorso ben 80 chilometri. La sessione finale era stata di 10 chilometri, una distanza che mai avevo affrontato tutta in una volta correndo. Telefonai a Jon per festeggiare. Era felicissimo per me e, cercando come sempre di aiutarmi a innalzare i miei standard, mi presentò un'altra sfida. Jon mi conosceva abbastanza bene da sapere che, nello stato emotivo galvanizzante in cui mi trovavo, avrei accettato qualsiasi sfida. «Hal, perché non corri un'*ultra*maratona? Se riuscirai a correre per 42 chilometri, molto probabilmente potresti correrne anche 84». La logica di Jon era davvero inimitabile.

«Ci penserò».

Quella volta, quando dissi a Jon che *ci avrei pensato*, intendevo veramente farlo. Ero intrigato dall'idea di spingermi ancora oltre e riuscire a correre per 84 chilometri consecutivi. Forse Jon aveva ragione. Dopotutto, se potevo correre per 42 chilometri avrei potuto correre anche per 84. Insomma, se ero riuscito a passare dal correre *zero* chilometri a inanellarne 10 di fila in sole quattro settimane e visto che mancavano ancora sei mesi alla *Run for the Front*, la corsa di beneficienza annuale organizzata da Front Row Foundation, perché non alzare l'asticella e puntare agli 84 chilometri? E così feci. Riuscii addirittura a convincere un amico e due tra i miei clienti più coraggiosi ad accompagnarmi nell'avventura.

Sei mesi dopo avevo percorso ormai 765 chilometri e affrontato ben tre sessioni da 32 chilometri. Attraversai il paese per incontrare James Hill e Favian Valencia, amici di lunga data e tra i miei clienti preferiti di sempre, e provare assieme a correre per 84 chilometri durante la maratona di Atlantic City. Jon prese addirittura l'aereo per venire a tifare per noi. C'era solo un problema logistico: l'evento di Atlantic City non prevedeva alcuna ultramaratona. Così

improvvisammo.

Ci incontrammo alle 3:30 del mattino sul pontile. Il nostro obiettivo era quello di completare i primi 42 chilometri prima che iniziasse la maratona ufficiale, per poi affrontare la seconda parte assieme agli altri maratoneti "regolari". Il momento era surreale. L'energia che in quattro sprigionavamo era una miscela di eccitazione, timore, adrenalina e incredulità. Lo stavamo *davvero* per fare?

Se la luce della luna fosse stata un po' più intensa, avremmo potuto osservare il nostro respiro che si condensava nella fredda aria di ottobre. Comunque sia, il percorso era ben illuminato, e cominciammo a correre. Un piede davanti all'altro, un passo dopo l'altro, andammo avanti. Eravamo tutti d'accordo sul fatto che quella sarebbe stata la chiave per riuscire nell'impresa: continuare ad andare avanti. Finché non smettevamo di mettere un piede di fronte all'altro e continuavamo a procedere, prima o poi saremmo arrivati al traguardo.

Sei ore e cinque minuti dopo, soprattutto grazie al sostegno reciproco e al senso di responsabilità di un gruppo che funzionava come una singola unità, completammo i primi 42 chilometri. Quello fu un momento epocale per ognuno. Non solo perché ci eravamo lasciati alle spalle i primi 42 chilometri, ma anche a causa della resilienza mentale che dovevamo sviluppare per riuscire a concludere la seconda metà dell'impresa.

L'eccitazione che aveva permeato ogni fibra delle nostre persone soltanto sei ore prima era stata sostituita da dolore lancinante, fatica disumana ed esaurimento mentale. Considerato lo stato fisico e psicologico in cui versavamo, non avremmo potuto prevedere in alcun modo se saremmo riusciti a ripetere l'impresa appena compiuta. Ma ce la facemmo.

Quindici ore e mezza dopo che avevamo iniziato a correre, James, Favian, Alicia e io completammo la nostra impresa… assieme. Un piede davanti all'altro e un passo alla volta, corremmo, camminammo, saltellammo, zoppicammo e addirittura strisciammo, letteralmente. Ma alla fine tagliammo il traguardo.

Dall'altro lato di quel traguardo c'era la *libertà*, quel tipo di libertà che nessuno ti potrà mai portare via. Era la libertà dalle nostre limitazioni autoimposte. Anche se durante l'allenamento eravamo arrivati a credere che correre per 84 chilometri di fila era *possibile*, nessuno di noi pensava nel profondo del cuore che fosse probabile. Come individui singoli, ognuno di noi aveva lottato con le proprie paure e i propri dubbi. Ma, nel momento in cui avevamo tagliato il traguardo, avevamo anche donato a noi stessi la libertà dalle paure, dai dubbi e dalle limitazioni autoimposte.

Fu in quel momento che mi resi conto che questo tipo di libertà non è un privilegio riservato a pochi eletti, ma un dono che diventa alla portata di tutti nel momento in cui accettiamo *sfide* che ci costringono a uscire dalla zona di comfort, costringendoci a crescere, ad ampliare le nostre capacità e a fare molto più di quanto non abbiamo mai fatto in passato. È questa la vera libertà.

SIETE PRONTI PER LA VERA LIBERTÀ?

La sfida da 30 giorni che cambia la vita (nel prossimo capitolo) vi permetterà di superare le vostre limitazioni autoimposte in modo che possiate essere, fare e avere tutto ciò che volete nella vita, nella maniera più rapida possibile. Il *Miracle Morning* è un'abitudine quotidiana che trasforma davvero la vita di chi la adotta e, anche se la stragrande maggioranza di chi la prova inizia ad apprezzarla già dal primo giorno, sappiate che praticarla per 30 giorni consecutivi (in modo che possiate renderla un'abitudine consolidata) richiederà da parte vostra grande impegno e determinazione.

Dall'altra parte di quei 30 giorni ci siete voi che diventate finalmente la persona che dovete essere per creare e ottenere dalla vita tutto ciò che avete sempre desiderato. Davvero, cosa ci potrebbe essere di più eccitante?

CAPITOLO 10

La sfida da 30 giorni che cambia la vita

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

ROBIN SHARMA

«La vita comincia laddove finisce la zona di comfort».

NEALE DONALD WALSH

Fatemi vestire i panni dell'avvocato del diavolo per un momento. È possibile che il *Miracle Morning* possa davvero cambiare la vostra vita in soli 30 giorni? Voglio dire, pensateci: com'è possibile che esista qualcosa in grado di avere un *simile* impatto sulla vita con quella velocità? Beh, ricordate che nel mio caso ha funzionato e nonostante il fatto che mi trovassi nel punto più basso della mia vita. E ha funzionato anche per migliaia di altre persone. Persone ordinarie, proprio come me e voi, che ora sono diventate straordinarie.

Nel precedente capitolo avete imparato qual è la strategia più semplice ed efficace per adottare e mantenere con successo qualsiasi nuova abitudine nell'arco di 30 giorni. Nel corso della *sfida da 30 giorni che cambia la vita* identificherete quali sono le abitudini che potranno avere un impatto maggiore sulla vostra vita, sul vostro successo, sull'individuo che volete diventare e sui traguardi che desiderate raggiungere. Poi utilizzerete i 30 giorni successivi per formare abitudini che modificheranno completamente la *direzione* della vostra vita, della vostra salute, del vostro benessere, delle vostre relazioni e di qualsiasi altro aspetto desideriate. Cambiando la direzione della vostra vita, innalzerete immediatamente anche la qualità della stessa e modificherete di conseguenza

anche il vostro punto di arrivo.

CONSIDERATE LE RICOMPENSE

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 accorgerete 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 ***S****ilenzio*, dalle ***A****ffermazioni*, dalla ***V****isualizzazione*, dall'***E****sercizio*, dalla ***R****icerca* e dalla ***S****crittura*. 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.

POTETE FARCELA!

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 svegliarvi presto di mattino è una cosa che avete trovato difficile fare già in passato. Ricordate, soffriamo tutti della *sindrome dello specchietto 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).

È anche importante che vi lasciate rassicurare dalle migliaia di altre persone che hanno già iniziato a vivere dal lato giusto del proprio *dislivello di potenziale* trasformando completamente la propria vita grazie al *Miracle Morning*. Anzi, mi piacerebbe prendermi un momento per rileggere e ricordare alcune tra le "storie di successi e risultati" presentate nelle pagine d'apertura del libro. Sono fermamente convinto che l'esempio del prossimo possa gettare luce su ciò che è possibile anche per noi.

La trasformazione di **Melanie Deppen**, imprenditrice di Selinsgrove, in Pennsylvania, mi ha davvero ispirato: *«Sono settantanove giorni che seguo le strategie di Hal e, da quando ho iniziato, non ne ho saltato nemmeno uno. In tutta onestà, è la prima volta in assoluto in cui mi sono proposta di fare qualcosa e ci sono riuscita per più di un paio di giorni (o al massimo una settimana)! Adesso non vedo l'ora di alzarmi dal letto. È incredibile:* The Miracle Morning *mi ha cambiato la vita»*.

Dopo aver letto la testimonianza di **Michael Reeves**, studente di Walnut Creek, in California, non ho potuto fare a meno di pensare a quanto mi avrebbe fatto comodo il *Miracle Morning* quando frequentavo l'università, o addirittura le superiori: *«La prima volta che ho sentito parlare di* The Miracle Morning *mi sono detto, "È talmente folle che potrebbe davvero funzionare!". Sto studiando al college, seguo 19 materie e lavoro a tempo pieno, quindi non ho assolutamente tempo per concentrarmi sui miei obiettivi. Prima di leggere* The Miracle Morning *mi svegliavo tra le sette e le nove perché dovevo prepararmi per andare a lezione, ma ora mi alzo praticamente tutti i giorni alle cinque. Sto imparando davvero tanto dalla crescita personale quotidiana, AMO questo metodo!»*.

Parlando di studenti universitari, **Natanya Green**, attualmente istruttrice di yoga a Sacramento, in California, ha iniziato a realizzare il proprio potenziale con l'aiuto di *The Miracle Morning* proprio mentre era iscritta alla California University: *«Quando ho iniziato a seguire i consigli di* The Miracle Morning *nel dicembre del 2009 studiavo ancora all'università. Ho notato fin dall'inizio*

profondi cambiamenti. Ho iniziato a raggiungere obiettivi a lungo desiderati con molta più facilità di quanto potessi immaginare. Ho perso peso, trovato un nuovo amore, ottenuto i migliori voti della mia carriera scolastica e addirittura creato una serie di fonti di reddito diversificate. Quanto ci ho messo? Due mesi! A distanza di anni, The Miracle Morning *è ancora una componente fondamentale della mia vita quotidiana»*.

È impossibile non lasciarsi impressionare dalla straordinaria dedizione dimostrata da **Ray Ciafardini**, responsabile di zona di Baltimora, nel Maryland: *«Sono all'ottantatreesimo giorno consecutivo del* Miracle Morning *e mi sarebbe davvero piaciuto averne sentito parlare prima. Non riesco a credere a quanta lucidità riesco a mantenere nell'arco di tutta la giornata. Sono in grado di concentrarmi sul lavoro e sulle altre cose con molta più energia ed entusiasmo. Grazie a* The Miracle Morning *sto sperimentando un modo di vivere molto più ricco e soddisfacente, sia nella sfera professionale che in quella privata»*.

Infine, ammetto che la potente testimonianza di **Rob Leroy**, agente pubblicitario senior di Sacramento, in California, mi ha letteralmente spazzato via: *«Qualche mese fa ho deciso di provare* The Miracle Morning. *La mia vita sta cambiando così in fretta che non riesco a starle dietro! Sono una persona incredibilmente migliore, e sembra che sia una cosa contagiosa. Il lavoro non andava benissimo, ma dopo aver iniziato a seguire i consigli di Hal mi sono meravigliato di quanto sia stato facile ribaltare la situazione semplicemente iniziando a lavorare su me stesso, un giorno dopo l'altro»*.

Queste storie di successi provengono da persone normali e ordinarie, proprio come me e voi. Persone che vivevano al di sotto del proprio potenziale e hanno sfruttato *The Miracle Morning* per colmare il dislivello una volta per tutte e ottenere il successo che davvero desideravano e, soprattutto, meritavano. È un ottimo momento per ricordare uno dei principi fondamentali che dobbiamo rispettare per avere successo: *Se ce la possono fare loro, possiamo farcela anche noi*.

I 3.1 PASSI PER INIZIARE LA SFIDA DA 30 GIORNI CHE CAMBIA LA VITA (CON IL *MIRACLE MORNING*)

Passo 1: Procuratevi il kit di istruzioni rapide di The Miracle Morning

Visitate l'indirizzo www.miraclemorning.com/italy per scaricare gratuitamente il

kit di istruzioni rapide della *sfida da 30 giorni che cambia la vita* completo di esercizi, affermazioni, liste di controllo quotidiane, schede di monitoraggio e tutto quello che vi serve per iniziare e completare la *sfida da 30 giorni che cambia la vita* nel modo più indolore possibile. Prendetevi un minuto per farlo adesso, per favore.

Passo 2: Programmate il vostro primo Miracle Morning *per domani*

Impegnatevi a programmare il vostro primo *Miracle Morning* il prima possibile. L'ideale sarebbe iniziare *domani* (proprio così, scrivetelo già in agenda). Decidete dove lo eseguirete. Ricordate, è raccomandato che lasciate la camera da letto e vi allontaniate dalla tentazione di appoggiare nuovamente la testa sul cuscino. Il mio *Miracle Morning* si svolge ogni mattino sul divano del soggiorno, quando in casa tutti dormono ancora. So di persone che si dedicano alla routine mattutina all'aperto, seduti nella natura, come per esempio nel portico di casa, sotto il gazebo in giardino o in un parco vicino. Scegliete il luogo che vi sembra più comodo, ma anche quello in cui è meno probabile che veniate interrotti.

Passo 3: Leggete la prima pagina del kit di istruzioni rapide e fate gli esercizi

Leggete l'introduzione del kit di istruzioni rapide della *sfida da 30 giorni che cambia la vita*, poi seguite le istruzioni ed eseguite gli esercizi. Come tutte le cose di un certo valore, anche completare con successo *la sfida da 30 giorni che cambia la vita* richiede un po' di preparazione. È importante che svolgiate gli esercizi iniziali del kit di istruzioni rapide (non vi ci dovrebbero volere più di 30-60 minuti) e teniate a mente che il vostro *Miracle Morning* inizierà sempre con la *preparazione* che avrà luogo il giorno o la sera precedente e che servirà a predisporvi mentalmente, emotivamente e logisticamente ad affrontare la routine. La preparazione include anche l'applicazione della strategia descritta nel Capitolo 5, *I cinque passi per alzarsi senza ignorare la sveglia (per chi non può fare a meno di posporla)*.

Passo 3.1: Trovate un compagno di responsabilità [raccomandato]

Nel Capitolo 3: *Il 95% che fa i conti con la realtà*, abbiamo discusso dell'innegabile legame tra responsabilità e successo. Tutti noi beneficiamo del sostegno che deriva dall'accettare un grado maggiore di responsabilità, ed è quindi consigliabile (anche se non obbligatorio) che troviate un compagno di responsabilità dalla mentalità simile alla vostra che vi possa accompagnare nella *sfida da 30 giorni che cambia la vita*.

Non solo avere qualcuno che ci ritenga responsabili di qualcosa aumenta le nostre possibilità di tenere duro, ma unire le forze con qualcun altro è anche più divertente! Considerate che, quando siete esaltati per qualcosa e vi impegnate a fare tutto da soli, quell'esaltazione e quella dedizione personale racchiudono in sé un discreto potere. Tuttavia, se avete accanto qualcuno (un amico, un parente o un collega) eccitato quanto voi, tale potere cresce enormemente.

Telefonate, mandate un'e-mail o scrivete un messaggio a una o più persone oggi, e invitatele a unirsi alla vostra *sfida da 30 giorni che cambia la vita*. Il modo più rapido per metterle in moto è mandarle all'indirizzo www.miraclemorning.com/italy in modo che possano ottenere un accesso gratuito e immediato al ***Corso intensivo di The Miracle Morning***, che include:

- Due capitoli GRATUITI di questo libro
- Il video propedeutico al *Miracle Morning*, anch'esso GRATUITO
- La presentazione audio propedeutica al *Miracle Morning*, anch'essa GRATUITA

Non costerà loro niente e voi potrete fare squadra con altre persone determinate a innalzare la propria vita al livello successivo in modo che possiate sostenervi, incoraggiarvi e considerarvi responsabili a vicenda.

IMPORTANTE: non aspettate di avere un compagno di responsabilità per dedicarvi al primo *Miracle Morning* e iniziare *la sfida da 30 giorni che cambia la vita*. Sia che abbiate trovato o meno una persona che vi accompagni nell'avventura, vi consiglio ancora una volta di programmare la prima sessione per domani, a prescindere da tutto. Non aspettate. Sarete ancora più in grado di ispirare qualcun altro a praticare il *Miracle Morning* con voi dopo averlo eseguito per qualche giorno. Poi, appena potete, invitate un amico, un parente o un collega a visitare il sito www.miraclemorning.com/italy per scaricare gratuitamente il "corso intensivo" di *The Miracle Morning*.

In meno di un'ora, quella persona sarà pienamente capace di diventare il

vostro compagno di responsabilità (e si sentirà di sicuro anche un po' ispirata).

Siete pronti a innalzare la vostra vita al livello successivo?

Qual è il prossimo livello della vostra vita personale o professionale? Quali aspetti dovete trasformare per raggiungerlo? Fate un regalo a voi stessi investendo anche solo 30 giorni allo scopo di apportare significativi miglioramenti alla vostra vita, un giorno dopo l'altro. Non importa com'è stato il vostro passato: *potete* cambiare il futuro modificando il presente.

CONCLUSIONE

LASCIATE CHE OGGI SIA IL GIORNO IN CUI SMETTERETE DI ESSERE CHI SIETE STATI FINORA PER DIVENTARE CHI POTETE ESSERE DAVVERO

«Ogni giorno, quando ti svegli, pensa: "Oggi sono fortunato perché mi sono svegliato, sono vivo, ho una vita preziosa e non la sprecherò. Userò tutte le mie energie per migliorarmi, per aprire il mio cuore agli altri. Cercherò più che posso di migliorare la vita degli altri"».

DALAI LAMA

«Le cose non cambiano, siamo noi a cambiare».

HENRY DAVID THOREAU

Dove siete adesso è il risultato di dove *siete stati*, ma dove andrete a finire dipende interamente da chi scegliete di essere da questo momento in avanti.

È il vostro momento. Non aspettate ancora a creare e sperimentare la vita (fatta di felicità, salute, benessere, successo e amore) che davvero volete e desiderate per il vostro futuro. Come il mio mentore Kevin Bracy diceva sempre: «Non aspettate di essere grandiosi». Se volete che la vostra vita migliori dovete prima migliorare voi stessi. Consultate oggi stesso il kit di istruzioni rapide per trasformare la vostra vita in 30 giorni all'indirizzo www.miraclemorning.com/italy. Poi, con o senza un compagno di responsabilità, lanciatevi nel vostro primo *Miracle Morning* e iniziate già domani *la sfida da 30 giorni che cambia la vita*. Capito? Domani, ossia il giorno in cui inizierete il vostro viaggio per creare la vita più straordinaria che abbiate mai immaginato.

Se esiste qualsiasi cosa che posso fare per sostenervi o per arricchire la vostra vita in qualche modo, vi prego di farmelo sapere.

CONTATTATEMI IN OGNI MOMENTO

Ringrazio sempre di poter entrare in contatto con persone dalla mentalità affine alla mia e penso sia ancor più stimolante quando queste persone hanno letto i miei libri, visto i miei video o presenziato ai miei interventi. Quindi, se avete domande da pormi o desiderate anche solo salutarmi, visitate il sito www.YoPalHal.com e cliccate sul riquadro “Contact” per mandarmi un messaggio (in lingua inglese). Non vedo l’ora di ricevere vostre notizie e di capire quanto posso fare per migliorare la vostra esperienza di vita.

CONTINUIAMO AD AIUTARE GLI ALTRI

Posso chiedervi un piccolo favore? Se questo libro ha arricchito la vostra vita, se vi sentite persone migliori adesso che lo avete letto e se credete che *The Miracle Morning* sia davvero un ottimo metodo per innalzare un qualsiasi aspetto della vita (o tutti) al livello di soddisfazione successivo e rappresentare un nuovo inizio, spero che facciate una cosa molto semplice per qualcuno a cui volete bene.

Consigliategli questo libro. Prestategli la vostra copia. Chiedetegli di leggerlo. Oppure, ancora meglio, regalateglielo per il compleanno o per Natale. Pensateci: quale strenna natalizia può essere migliore dell’unico libro che *può farti sentire ogni mattino come se fosse Natale*?

Non c’è comunque bisogno di aspettare un’occasione speciale. Potete semplicemente dire: «Ehi, sai che ti voglio bene e che ti apprezzo tantissimo. Voglio aiutarti a vivere la vita migliore di sempre. Leggi questo».

Se anche voi ritenete, come me, che essere un buon amico o il parente di qualcuno significhi aiutare amici e parenti a diventare versioni migliori di se stessi, allora vi incoraggio a condividere con loro questo libro.

Diffondete il verbo.

Grazie infinite.

UN INVITO SPECIALE

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 *di proposito* 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 letteralmente spazzato via.

Visitate www.MyTMMCommunity.com e chiedete di unirvi alla *The Miracle Morning Community* su Facebook® (in 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 (in inglese). Faccio sempre del mio meglio per rispondere a tutti, quindi stringiamo subito amicizia!

UN EXTRA FONDAMENTALE

L’E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA

«Tutti hanno bisogno di critiche costruttive, e chiederle è dannatamente più economico che pagare un consulente».

DOUG LOWENSTEIN

«Chiedete l’opinione di persone dal background differente. Ognuna vi dirà qualcosa di utile».

STEVE JOBS

Erano le due del mattino. Non riuscivo a dormire. Abitavo ancora da Matt, ed ero seduto alla mia scrivania da quattro soldi in finto legno di pino nella stanza da 3,5 x 3,5 metri che rappresentava il mio modesto spazio vitale. Che situazione schifosa! Le cose dovevano cambiare. O forse ero *io* a doverlo fare.

Mentre osservavo lo schermo del portatile in preda alla frustrazione, ebbi un’improvvisa ispirazione. Non ricordo esattamente cosa la scatenò, ma aprii una nuova e-mail e iniziai ad aggiungere una serie di persone molto diverse tra loro nel campo *A:* Amici stretti, parenti, colleghi, vecchi capi, semplici conoscenti, la ragazza con cui uscivo e persino (che ci crediate o no) *ex fidanzate*. Proprio così: stavo per apportare alcuni cambiamenti radicali alla mia vita. Ero pronto per fare un immenso balzo in avanti in termini di realizzazione delle mie potenzialità, e sentivo che l’unico modo per ottenere una valutazione precisa di chi fossi, di come mi mostrassi agli altri e di quali fossero le aree in cui dovevo migliorare fosse richiedere un feedback onesto alle persone che mi conoscevano meglio.

Mi fermai dopo aver incluso 23 contatti perché, beh, sono un grande fan di Michael Jordan e ho una certa ossessione per il numero 23. Iniziai a buttare giù il testo dell’e-mail spiegando a quelle persone, ognuna delle quali mi aveva

conosciuto per motivi diversi e aveva avuto a suo modo a che fare con i miei pregi e difetti, che desideravo crescere come persona per diventare un amico, un figlio, un fratello, e un collega migliore e che l'unica cosa che potevo fare era chiedere un riscontro proprio a chi era in grado di vedere in me cose che io non potevo percepire. Chiesi cortesemente loro di prendersi qualche minuto per rispondere all'e-mail il prima possibile, scrivendo un elenco delle tre aree maggiori in cui secondo loro avrei dovuto migliorare. Specificai che volevo che fossero onesti in modo brutale, assicurando che non me la sarei assolutamente presa. Anzi, l'unica cosa che mi sarebbe dispiaciuta sarebbe stata la mancata risposta, in quanto rappresentava una sorta di limitazione delle mie possibilità di crescita.

Mentirei se non ammettessi che scrivere quell'e-mail fu una delle cose più snervanti che abbia mai fatto. A un certo punto quasi me la feci sotto e considerai l'idea di cancellare tutto e infilarmi sotto le coperte. Grazie a Dio non lo feci. Al contrario, feci un respiro profondo e cliccai *Invia*. Poi ritornai a letto e mi addormentai aspettando che arrivassero le risposte.

Sei ore dopo mi svegliai. Un momento, *avevo davvero inviato quell'e-mail alle due di notte o avevo soltanto sognato*? Controllai la mia casella di posta elettronica. No, non avevo sognato. L'avevo davvero inviata. Ed erano già arrivate due risposte. Una era di mia madre, l'altra di J. Brad Britton, uno stimato manager regionale dell'azienda da 200 milioni di dollari per la quale avevo lavorato. Cavolo, ragazzi. Ecco che si parte… Mi fermai a riflettere un secondo, ricordando a me stesso che lo scopo di quell'esperimento era di farmi crescere e migliorare: indipendentemente da ciò che c'era scritto nelle e-mail di risposta, avrei dovuto restare con la mente aperta e non offendermi. Più facile a dirsi che a farsi.

Aprii prima la risposta di mia madre. *Ehi figliolo, ho ricevuto la tua mail.* (Davvero, mamma? Questa sì che è una sorpresa). *Beh, lo sai che per me sei perfetto! Ma se ti devo proprio muovere una critica costruttiva, vorrei che mi telefonassi più spesso! So che sei indaffarato, ma sarebbe bello avere tue notizie di tanto in tanto. Comunque, ti voglio bene! Vieni a trovarmi presto… Con affetto, Mamma.* Aprii un documento vuoto sul computer e lo intitolai "Critiche costruttive e nuove cose che mi impegno a fare". #1. Chiamare mamma almeno una volta a settimana.

Poi passai alla risposta del mio responsabile regionale, J. Brad Britton. J. Brad era una persona che ammiravo tantissimo e dalla quale avevo imparato parecchio. Manco a dirlo, era anche uno degli individui più positivi che

conoscessi. Anche se ci incrociavamo pochissime volte all'anno in occasione di conferenze e viaggi aziendali mi conosceva bene, almeno per quanto riguardava la sfera professionale. *Il mio amico Hal! Mi è piaciuta la tua e-mail. Tuttavia, sappi che ti muoverò le tre critiche "costruttive" che hai chiesto solo se mi permetterai di elencare anche tre cose che mi piacciono di te. Affare fatto? Ok, iniziamo…*

J. Brad procedeva quindi a illuminarmi su quali fossero alcuni dei miei "angoli ciechi" professionali e sociali, e devo dire che mi prese di sorpresa. A essere onesti, un pochino ci rimasi male. Mi misi sulla difensiva. *Non è vero. Questa cosa non mi piace. Chiaramente non mi conosce così bene quanto credevo*. Poi mi resi conto che in realtà non era davvero importante che le sue critiche fossero precise: era così che apparivo a lui (e probabilmente a molti altri). *Per me* era importante non solo sapere *chi fossi veramente*, ma anche che stessi vivendo seguendo i miei valori e che risultassi coerente in tutti i miei rapporti umani.

Le risposte via e-mail continuarono ad arrivare nei giorni successivi. Entro la fine della settimana, 17 delle 23 persone a cui avevo scritto mi avevano comunicato quali fossero i loro pensieri a riguardo e le loro critiche (perlopiù) costruttive nei miei confronti. Da quando l'avevo inaugurato annotando la richiesta di farmi vivo più spesso con mia madre, il documento "Critiche costruttive e nuove cose che mi impegno a fare" si era allungato parecchio. Per concludere, cosa avevo ottenuto da tutto ciò?

Diciamo che divenni più *autoconsapevole* e che riuscii a crescere di più nella settimana in cui avevo letto le risposte di quanto avessi fatto nei cinque anni precedenti (e forse in tutta la vita). Fu un'esperienza incredibile. Non era stato facile mettersi in una posizione così vulnerabile e ponderare tutti i miei difetti, ma di certo *ero cambiato*. E ci ero riuscito principalmente perché avevo trovato il coraggio di inviare quella che probabilmente è stata l'e-mail più importante della mia storia personale: *l'e-mail che cambia la vita.*

Prima che vi fornisca la traccia dell'*e-mail che cambia la vita*, parola per parola (in modo che possiate copiarla, rielaborarla e inviarla al vostro circolo d'influenza) mi piacerebbe condividere con voi il feedback positivo che ho ricevuto da una delle mie clienti. Ecco cosa mi ha scritto dopo aver mandato *l'e-mail che cambia la vita* ai suoi amici, parenti e conoscenti:

Da Trudy, una cliente del mio programma VIP Success

Coaching

Hal, è davvero incredibile quanto sia stata efficace per me quell'e-mail che ci hai passato (quella per sollecitare le critiche costruttive personali). Ogni risposta ricevuta sottolineava pregi e difetti secondo i punti di vista differenti di amici, colleghi e parenti. In questo modo sono riuscita a costruirmi un'immagine di me stessa molto più completa, e mi sono sentita davvero rispettata nel ricevere tutte quelle risposte. Tutti quelli che hanno ricevuto l'e-mail non se l'aspettavano e mi hanno fatto i complimenti, l'hanno presa molto bene! Grazie per essermi stato così d'aiuto con il tuo programma VIP Success Coaching.
Con affetto e gratitudine,

TRUDY

L'E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA

Problema

Elusione delle critiche. La maggior parte delle persone non apprezza i feedback negativi, quindi evita del tutto di chiedere un parere agli altri. Questo comportamento impedisce di ottenere informazioni fondamentali su quelle che sono le proprie forze e debolezze, precludendo la possibilità di puntare sulle prime e migliorare le seconde.

Soluzione

La richiesta diretta dell'opinione onesta delle persone che vi conoscono (in vari campi) allo scopo di imparare è uno dei metodi *più rapidi* ed *efficaci* per adottare una nuova prospettiva e accelerare il vostro sviluppo personale e raggiungere il successo.

Istruzioni

Inserite il testo seguente in un'e-mail (sentitevi liberi di rivederlo e personalizzarlo per meglio adattare la mail alle vostre esigenze). Inviatela a 20-

30 persone (più sono, meglio è) che vi conoscono abbastanza bene da potervi fornire una valutazione onesta di quelli che sono i vostri pregi e difetti. Potete includere amici, parenti, colleghi, professori, insegnanti, ex datori di lavoro o responsabili, clienti, la vostra dolce metà e, se siete abbastanza coraggiosi… (ecco che arriva) le vostre *ex* dolci metà (davvero, non sto scherzando).

Importante

Assicuratevi di inserire gli indirizzi e-mail dei contatti a cui volete inviare l'e-mail nel campo CCN, in modo che chi la riceve non sappia chi sono le altre persone a cui avete chiesto un'opinione. In alternativa, potete copiare e incollare il testo e inviare un'e-mail separata a ogni contatto.

Oggetto

Significa molto per me… **oppure** *Mi piacerebbe conoscere la tua opinione…*

Testo dell'e-mail

> *Cari amici, parenti e colleghi,*
> *Vi ringrazio tantissimo per aver letto questa e-mail. Non è stato facile inviarla, ma sappiate che è davvero importante per me e che ho apprezzato moltissimo il fatto che abbiate investito parte del vostro tempo prezioso nel leggerla (e, spero, nel rispondermi).*
> *Ho inviato questa e-mail a un gruppo ristretto di persone. Ognuno di voi mi conosce bene, e spero che mi dica apertamente quelli che sono i miei punti di forza e, soprattutto, le mie debolezze (chiamiamole "aree di miglioramento"). Non ho mai fatto nulla del genere prima, ma sento che, se voglio crescere e migliorare come individuo, ho bisogno di farmi un quadro più preciso e accurato di come appaio alle persone che sono per me le più importanti. Per poter diventare la persona che devo essere allo scopo di creare la vita che desidero per me e fornire il massimo contributo a quella degli altri, ho bisogno della vostra opinione.*
> *L'unica cosa che vi chiedo è di dedicarmi qualche minuto rispondendo alla mail ed elencando quelle che ritenete sinceramente essere le due o tre "aree di miglioramento" più importanti sulle quali dovrei lavorare. Se*

la cosa vi fa sentire meglio, potete anche elencare quelli che secondo voi sono i miei due o tre "punti di forza" principali (sicuramente farete sentire meglio me ☺). Tutto qui. Per favore, *evitate di indorare la pillola: più "brutali" sarete, maggiori saranno le possibilità che la vostra opinione mi permetta di attuare cambiamenti positivi nella mia vita.*
Ancora grazie. Se c'è qualcosa che posso fare per rendere la vostra vita migliore, vi prego di farmelo sapere.
Con affetto e gratitudine,

Il vostro nome

CONSIDERAZIONI FINALI SULL'*E-MAIL CHE CAMBIA LA VITA*

Ecco fatto! Spero che vi unirete a me, a Trudy e alle centinaia di altri miei clienti del programma VIP Success Coaching (VIPSuccessCoaching.com) che hanno trovato il coraggio di rendersi vulnerabili e inviare questa e-mail. Tra le ricompense inestimabili che riceverete spiccano un aumento dell'autoconsapevolezza, una comprensione più profonda del vostro essere e una miglior prospettiva sui cambiamenti che potrete attuare per innalzare voi stessi e la vostra vita al gradino successivo.
Con sincera gratitudine,

"YO PAL" HAL

AFORISMI PER RIFLETTERE

Sono convinto che una singola idea possa cambiare il modo in cui pensiamo, ci sentiamo e viviamo. Gli aforismi che fanno riflettere sono uno degli strumenti che preferisco per riassumere idee potenti e ispiratrici. Di conseguenza, la creazione di frasi in grado di motivare, smuovere e spingere le persone a diventare migliori di quanto non siano mai state è diventata per me una vera e propria passione.

Ecco alcune delle mie citazioni preferite e più popolari. Se ne percepite qualcuna che vi risulta particolarmente affine, prendete in considerazione l'idea di farla vostra, di condividerla su Facebook o Twitter, di aggiungerla sul vostro desktop, di stamparla su una maglietta, di tatuarvela sul fondoschiena o qualsiasi altra cosa funzioni nel vostro caso… ☺

Con affetto e gratitudine,

– HAL

«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».*

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

«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».

«Sostituisci il giudizio con l'empatia, trasforma le lamentele in gratitudine e scambia la paura per l'amore».



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



«La vita non è una questione di desiderare di essere da un'altra parte o di essere qualcuno che non si è. La vita significa apprezzare dove ci si trova, amare ciò che si è e migliorare costantemente entrambi i fattori».



«Si dice che miseria chiami miseria, ma lo stesso vale per la mediocrità. Non lasciare che le convinzioni riduttive degli ALTRI limitino ciò che è possibile per TE».



«Non sforzarti di impressionare gli altri. Concentrati solo su come puoi rappresentare un valore aggiunto per la loro vita».



«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».



«Ognuno di noi ha già tutto ciò di cui ha bisogno per raggiungere il massimo della felicità; ricordarlo in ogni momento dipende soltanto da noi stessi».

«Non c'è nulla di cui aver paura perché non puoi fallire. Ti basta IMPARARE,

CRESCERE e diventare MIGLIORE di quanto tu non sia mai stato».



«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».*



«Chi stai diventando è molto più importante di ciò che stai facendo. Nonostante ciò, è ciò che stai facendo a determinare chi stai diventando».



«La vita intera cambia nel momento in cui decidi di non accettare più la mediocrità in te stesso. Quando decidi che oggi è il giorno più importante della tua vita e che il presente conta molto più di qualsiasi altro momento perché è il risultato di ciò che diventi giorno dopo giorno sulla base delle scelte che fai e delle azioni che intraprendi, quella è la decisione che determina chi sarai per il resto della vita».



«La persona mediocre lascia che siano le emozioni a dettare l'azione, mentre il vincente fa sì che sia l'impegno a determinare l'azione».



«Fa' ogni giorno un nuovo passo deciso in direzione dei tuoi sogni, rifiuta di

fermarti e niente o nessuno ti impedirà di arrivare».

RINGRAZIAMENTI

ASSICURATEVI DI LEGGERE ALMENO L'ULTIMO PARAGRAFO (È DEDICATO A VOI)

Questa potrebbe essere la sezione più difficile da scrivere dell'intero libro e non perché sia a corto di persone da ringraziare: è proprio l'opposto. Le persone che hanno toccato la mia vita e hanno avuto un impatto significativo su di essa sono talmente tante che sarebbe semplicemente impossibile ringraziarle tutte nelle prossime pagine. Forse per farlo servirebbe un libro intero. Magari il sequel di questo libro potrei chiamarlo: *The Miracle Morning - I ringraziamenti*. Non so in quanti lo comprerebbero, ma di sicuro mi divertirei a scriverlo.

Prima di tutto devo ringraziare la donna che mi ha portato a spasso per circa nove mesi e mezzo e mi ha regalato *il miracolo della vita*: mia mamma. Ti voglio tantissimo bene. Grazie per aver sempre creduto in me e avermi rimproverato quando lo meritavo. A volte me lo merito ancora. Ah, e *dovresti anche tu* venire a trovarmi più spesso! ☺

Papà, di tutti i miei migliori amici tu sei il *numero uno*. Sono diventato l'uomo che sono oggi grazie al padre che tu sei stato per tutta la vita. Mi hai trasmesso così tanti valori e qualità da rendermi ancor più grato nei tuoi confronti ora che sto per passarli a mia volta ai miei figli. Ti voglio bene, papà.

Hayley, sei la miglior sorella della storia, punto. Non c'è competizione. Tuttavia, non sei solo una sorella fantastica: sei anche una delle mie più grandi amiche. Sei genuina, solidale, gentile e *quasi* divertente quanto me! Davvero, sono così felice di avere TE come sorella da non riuscire a immaginare di poter avere di meglio.

Alla donna da sogno della mia vita reale: Ursula. Sei tutto ciò che avrei sempre voluto in una moglie e anche un sacco di altre cose di cui non sapevo neppure di avere bisogno ma di cui ora non potrei fare a meno. Mi meraviglio ancora quando penso a quanto tu sia perfetta *per me* e non potrei essere più

felice di condividere la mia vita con te. E che mi dici di quei meravigliosi figli che abbiamo fatto assieme, eh? Grazie per avermi benedetto con Sophie e Halsten. Con te al timone, so che la nostra famiglia è destinata a una vita d'amore e felicità.

A Sophie e Halsten, so che non potete ancora leggere quanto sto scrivendo, ma sappiate che vi amo da impazzire. Grazie a entrambi per essere esattamente i figli che avrei sempre desiderato avere. Non potrei esservi più grato per la gioia e la felicità che mi regalate ogni giorno.

Alle mie zie, ai miei zii, ai miei cugini e ai miei nonni: vi sono grato per l'immensa quantità di affetto che avete sempre dimostrato nei miei confronti. Vi voglio bene e ricorderò sempre con piacere i momenti che abbiamo passato assieme. Spero ce ne saranno tanti altri!

Ai miei parenti acquisiti, Marek, Maryla, Steve, Linda, Adam e Ania: sono onorato di far parte della vostra famiglia.

A tutti i miei migliori amici, il mio *circolo d'influenza*: chiunque si sentirebbe fortunato ad avere almeno uno di voi nella propria vita, e in qualche modo io sono finito per avervi TUTTI! Abbiamo passato UN SACCO di momenti fantastici assieme, ma, oltre a questo, *siete proprio voi* quelli che mi spingono a sforzarmi di essere migliore. Se è vero che siamo tutti una media delle cinque persone con cui passiamo più tempo assieme, allora non ho nulla di cui preoccuparmi! Vi voglio bene, per l'amicizia di una vita: Jeremy Katen, Jon Berghoff, Matt Recore, Jon Vroman, Jesse Levine, Brad Weimert, Ruth Fields, John Ruhlin, Peter Voogd, Tony Carlston, Teddy Watson, Larry Rodriguez, Alex Hayden e Brian Bedel. A tutti gli amici che non ho menzionato, sappiate che non è perché non vi voglio bene: ve ne voglio, eccome.

Alla mia famiglia allargata presso Cutco e Vector: non potrò mai ringraziarvi abbastanza per il duro lavoro svolto quotidianamente nell'ottica di fornire un'incredibile opportunità alla gente. Ai presidenti, Bruce Goodman, Al DiLeonardo e John Whepley, e ad Amar Davé, dirigente esecutivo: penso di poter affermare che tutte le persone che ringrazierò da qui in avanti sono così importanti principalmente grazie alla vostra leadership. Grazie per la straordinaria influenza e l'enorme impatto che avete avuto sulla mia vita. Ai responsabili regionali Jeff Bry, Earl Kelly, Scott Dennis, P.J. Potter, Loyd Reagan e Mike Muriel, oltre che ai manager dipartimentali: grazie per avermi aiutato a plasmare il mio carattere e per le continue opportunità che mi fornite per aiutarmi a rendere migliore la vita di coloro di cui vi occupate.

A tutti i miei amici dei team di Cutco e Vector Executive, ossia Jeff Kunkel,

Fred Glaeser, John Kane, Steve Pokrsyk, Trent Booth, Adam Jester e Scott Gorrell: i vostri sforzi disinteressanti contribuiscono a rendere migliore la vita di migliaia di persone, inclusa la mia. Apprezzo sinceramente quello che ognuno di voi fa. Vorrei anche ringraziare la famiglia Stitt per aver posto le basi di tutto ciò che rende Cutco un'organizzazione fantastica.

Grazie ai leader e agli amici di Vector Canada: Joe Cardillo, Angie MacDougall, Rhancha Connell, Sherrie Dickie, Michael Smith e Mike McDonald. Joe e Angie, sono passati anni dalla prima volta in cui mi avete chiesto di partecipare a una delle vostre conferenze e ricordo ancora quanto ero eccitato all'idea di potermi ufficialmente presentare come speaker "internazionale"! Siete sempre così generosi e spero che la frequenza con cui partecipo alle vostre iniziative si mantenga così elevata ancora per tanti anni.

Grazie ai miei guru della scrittura e della revisione: Joel D. e Sue Canfield. Siete stati il catalizzatore che mi ha fatto tornare a scrivere. Questo libro non sarebbe mai esistito se non fosse stato per la vostra esperienza e la vostra affidabilità.

Alla mia brillante amica e creatrice di *BookMama.com*, Linda Sivertsen: hai un talento fuori dal comune e possiedi il dono di trasformare l'idea di qualunque scrittore in un bestseller. Grazie per avervi fatto ricorso anche nel caso di questo libro.

A Gail Lynne Goodwin, "ambasciatrice dell'ispirazione" di *InspireMeToday.com*: sei semplicemente una delle persone più gentili, generose e stimolanti che abbia mai incontrato. Sono lieto di averti nella mia vita e non vedo l'ora di veleggiare con te.

Ai mentori, agli insegnanti e agli autori che continuano a indicarmi la strada con i loro esempi di coraggio e abnegazione, e dai quali ho imparato così tanto: Robin Sharma, Brendon Burchard, Tony Robbins, Dave Durand, Tim Ferris, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony "AB" Burke, Jeff Sooey, Wayne Dyer, Bill e Steve Harris, James Malinchak, Stephanie Chandler, Roger Crawford, Kevin Bracy, Will Bowen, John Maxwell, T. Harv Eker, Eckart Tolle, Dave Ramsey, Andrew Cohen, Ken Wilber, Seth Godin, Derek Sivers, Chris Brogan, Jonathan Sprinkles, Jonathan Budd, e Michael Ellsberg.

A Kevin Bracy: meriti una menzione particolare. Ero presente al tuo seminario il giorno precedente al mio primo *Miracle Morning* e le tue parole mi hanno permesso di superare la convinzione limitante di *non* essere una "persona mattiniera". Mi hai ricordato: «Se vuoi che la tua vita sia differente devi prima desiderare di fare qualcosa di diverso». Non avrei mai provato ad alzarmi alle

cinque del mattino, figuriamoci a scrivere questo libro, se non fosse stato per te. Grazie.

A James Malinchak: anche tu meriti una menzione particolare. Quando ti ho parlato per la prima volta del progetto ti sei eccitato e hai ampliato la mia visione: «Hal, penso che tu non riesca a capire quanto questa cosa sarà grossa e su quante persone avrà un impatto!». Hai ispirato personalmente decine di migliaia di autori, speaker e motivatori a credere nel proprio messaggio, a farlo crescere e a diffonderlo tra più persone. L'hai fatto anche per me e non potrò mai ringraziarti abbastanza.

A J. Brad Britton, mi hai insegnato una delle lezioni più importanti che continuerò ad applicare ogni giorno della vita e a diffondere il più possibile: «Fa' la cosa giusta, non quella più facile». Non ti limiti a insegnarla, la vivi.

Ad Adam Stock, grazie per contribuire con i tuoi valori e la tua saggezza. I tuoi consigli sulla redditività sono stati inestimabili!

Alla mia assistente, Linda: ti impegni davvero tanto affinché i nostri clienti ricevano sempre il massimo. Grazie per tutto ciò che fai e per il valore aggiunto che rappresenti per la mia vita e la mia famiglia.

Agli studenti, agli insegnanti, ai tutor e ai consulenti di tutte le scuole in cui ho tenuto un seminario: grazie per avermi dato l'opportunità di compiere i miei propositi aiutandovi a migliorare la vostra vita.

Ai miei clienti privati e a quelli del VIP Success Coaching: considero un grande privilegio quello di essere il vostro coach, e vi ringrazio per avermi permesso di sostenervi nel raggiungimento dei vostri obiettivi e nel costante tentativo di diventare versioni migliori di voi stessi. Che ve ne rendiate conto oppure no, imparo tanto da voi quanto voi imparate da me. Lo ribadisco, grazie per avermi permesso di essere il vostro coach.

A tutti coloro che hanno sostenuto il lancio di questo libro: l'altruismo e l'impegno che avete profuso nel farvi portavoce dei benefici che avete tratto da *The Miracle Morning* mi hanno lasciato senza parole. Devo ringraziare innanzitutto il team che si è occupato della promozione: lavorare con voi è stata un'esperienza fenomenale. Sarò sempre in debito con voi. Un ringraziamento speciale a Kyle Smith, Isaac Stegman, Geri Azinger, Marc Ensign, Colleen Elliot Linder, Dashama, Mark Hartley, DavePowders, Jon Berghoff, Jon Vroman, Jeremy Katen, Ryan Whiten, Robert Gonzalez, Carey Smolenski, Ryan Casey e Greg Strine.

Infine, a voi lettori: grazie per avermi permesso di essere parte della vostra

vita. Restiamo in contatto tramite Facebook, Twitter e la community internazionale di *The Miracle Morning*. Fatemi sapere come ve la passate e se c'è qualcosa che posso fare per rendere la vostra vita migliore o per sostenere una causa in cui credete. Davvero, non siate timidi: fatemelo sapere. Perfetto, ora smettete di leggere e iniziate a creare. Non fermatevi mai. Plasmate la vita che meritate di vivere e aiutate altre persone a fare lo stesso.

L’AUTORE

Hal Elrod è la prova vivente che ognuno di noi ha la capacità di superare le avversità e vivere la miglior vita che si possa sognare. Quando aveva vent’anni è stato investito in pieno da un guidatore ubriaco, è quasi morto per sei minuti, si è fratturato undici ossa, ha subito un danno cerebrale permanente e gli è stato detto che non sarebbe mai più riuscito a camminare. Sfidando la logica dei medici e la tentazione di crogiolarsi nel vittimismo, Hal si è rialzato diventando imprenditore di successo, ultramaratoneta, scrittore di bestseller, produttore hip hop, marito, padre e relatore motivazionale di fama internazionale.

Hal ha dedicato la sua vita al mostrare agli altri come si superano le sfide personali in modo da realizzare il potenziale infinito che si cela dentro ogni essere umano. L’altro libro che ha scritto e che è schizzato direttamente al numero uno delle classifiche di vendita, *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, è uno dei titoli più acclamati su Amazon.com e ha ricevuto valutazioni altissime. Leggete qualche recensione e scoprirete perché.

Hal è uno dei più apprezzati relatori motivazionali degli Stati Uniti. Anche se grandi corporazioni e organizzazioni non profit continuano a invitarlo alle proprie conferenze e raccolte fondi, l’obiettivo principale di Hal è quello di scatenare una reazione positiva soprattutto tra i giovani. Nell’arco di oltre dieci anni, le presentazioni tenute da Hal e ribattezzate “Yo Pal” sono state seguite da oltre 100.000 spettatori sparsi tra Stati Uniti e Canada. Di questi, circa 60.000 erano studenti di liceo o college.

È apparso in dozzine di programmi radiofonici e televisivi e ha partecipato alla stesura di svariati libri, tra cui spiccano *The Education of Millionaires, Cutting Edge Sales, Living College Life in the Front Row, The Author’s Guide To Building An Online Platform, The 800-Pound Gorilla of Sales* e la collana campione d’incassi *Chicken Soup for the Soul* (Brodo caldo per l’anima; *N.d.T.*).

Chi desidera contattare Hal per chiedergli di partecipare a un intervento mediatico o di presenziare a un evento, o anche solo per ricevere gratuitamente video formativi e altre risorse utili, può farlo all'indirizzo www.YoPalHal.com.

Per restare in contatto con Hal potete seguire @HalElrod su Twitter, visitare la pagina www.Facebook.com/YoPalHal su Facebook o iscrivervi alla community di *The Miracle Morning* all'indirizzo **www.MyTMMCommunity.com**.

COME INGAGGIARE HAL

Invitate Hal a intervenire al vostro evento: sarà un'esperienza incredibilmente ***stimolante*** *e* ***divertente*** *che* ***cambierà davvero la vita*** *di tutti coloro che la vivranno!*

Hal Elrod è stato eletto come **miglior speaker motivazionale** per oltre dieci anni da organizzatori e partecipanti agli eventi. Il suo stile unico si basa sul **coinvolgimento** degli spettatori attraverso la narrazione di una storia incredibile ma vera, su momenti di grande divertimento innescati da un'incontenibile energia a tratti quasi cabarettistica e sulla spiegazione di **strategie facili da adottare** per migliorare i **risultati** che si ottengono nella vita quotidiana.

«In qualità di relatore ospite, Hal ha ricevuto una standing ovation ed è stato eletto miglior speaker tra gli oltre trenta che hanno partecipato all'evento». – CUTCO CUTLERY

«Hal è stato il relatore di riferimento per oltre quattrocento tra i nostri migliori venditori e dirigenti. Ha ideato per noi una strategia talmente semplice che era impossibile non adottarla fin da subito». – ART VAN FURNITURE

«Invitare Hal come relatore per il discorso di apertura del nostro convegno annuale è stato il miglior investimento che potessimo fare». – FIDELITY NATIONAL TITLE

Per ulteriori informazioni visitate

www.HalElrod.com.

NOTE

I *Life S.A.V.E.R.S* Sei abitudini per raggiungere il pieno potenziale

[1] *The Winners Journal*, "l'agenda dei vincenti" letteralmente, è una linea di agende e diari ideata dalla coach Pam Carls, di professione chiropratica e insegnante di educazione fisica per molti anni, nonché allenatrice di vari sport. Attualmente l'agenda negli Stati Uniti è arrivata alla sua 40esima edizione.

Come adattare *The Miracle Morning* al proprio stile di vita e realizzare i propri sogni

[1] Il *Bulletproof Coffee* è una bevanda energizzante a base di caffè addizionato di un burro e *Brain Octane Oil*. La ricetta è stata originariamente creata da Dave Asprey nel 2009 ed è usata come acceleratore della perdita di peso e stimolante per il cervello.