EL NUEVO FENÓMENO INTERNACIONAL DEL DESARROLLO PERSONAL:
TU ENCUENTRO MATINAL CON EL ÉXITO

MAÑANAS MILAGROSAS

LOS 6 HÁBITOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA ANTES DE LAS 8:00

HAL ELROD

zenith

Índice

Portada
Dedicatoria
Una nota para ti, lector
Una invitación especial. la comunidad de Mañanas milagrosas
Citas
Introducción. mi historia, y por qué la tuya es la que importa
1. Ya es hora de despertar TODO tu potencial
2. El origen de Mañanas milagrosas: partiendo de la desesperación
3. La triste realidad del 95 por ciento
4. ¿Y TÚ por qué te has despertado esta mañana?
5. Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera (para todos los adictos al botón de repetición de la alarma)
6. Los S.A.L.V.A.vi.D.as: 6 prácticas que garantizan salvarte de una vida de potencial frustrado
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.: S de silencio
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.: A de afirmaciones
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.: L de Lectura
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.:V de Visualización
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.: A de Anotar
- S.A.L.V.A.VI.D.AS.: D de Deporte

7. Mañanas milagrosas en 6 minutos
8. Personalízate el método Mañanas milagrosas para que encaje con tu estilo de vida y logres tus mayores objetivos y sueños
9. De insoportable a imparable: el verdadero secreto para crear hábitos que te cambiarán la vida (en 30 días)

La estrategia para el «dominio de los hábitos» de Mañanas milagrosas (que funciona de verdad)
10. El Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas
Conclusión. Haz que hoy sea el día en el que dejas atrás quien has sido y te conviertes en quien puedes llegar a ser
Una invitación especial (¡por si te la perdiste la primera vez!). La comunidad de Mañanas milagrosas
Un bonus imprescindible. El correo que te cambiará la vida
Citas para reflexionar
Agradecimientos. Asegúrate como mínimo de leer el último párrafo (es para TI)
Acerca del autor
Créditos
Encuentra aquí tu próxima lectura

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Dedico este libro a la gente más importante en mi vida,
mi familia. Mamá, papá, Hayley, mi mujer Ursula
y nuestros dos hijos, Sophie y Halsten. Os quiero a todos
más de lo que puedo expresar con palabras.

En memoria de mi querida hermana,
Amery Kristine Elrod

UNA NOTA PARA TI, LECTOR

No importa cómo te vaya la vida ahora mismo, si estás en la cima, gozando de un éxito rotundo, o si estás en apuros y te cuesta encontrar el camino, ya que tenemos por lo menos una cosa en común (seguramente más de una, pero como mínimo sé que hay una): queremos mejorar nuestra vida y mejorar como personas. Esto no significa que estemos mal, o que nuestras vidas lo estén, pero somos seres humanos y nacimos con el deseo y el impulso innato de crecer y mejorar continuamente. Juraría que todos lo llevamos dentro. Sin embargo, muchos de nosotros nos despertamos cada día y nuestra vida sigue siendo prácticamente igual.

Como escritor, ponente y coach dedicado a facilitar el éxito en los negocios y en la vida, mi trabajo se basa en ayudar a la gente a lograr un mayor grado de éxito y satisfacción en todas y cada una de las áreas de sus vidas, lo más rápidamente posible. En mi faceta de estudioso del potencial humano y del desarrollo personal, puedo decir rotundamente que *Mañanas milagrosas* es el método más práctico, resolutivo y efectivo con el que me he encontrado para mejorar alguna o todas las áreas de la vida, y de una manera tan rápida que seguramente no te lo podrás creer.

Para las personas triunfadoras y con un alto rendimiento, *Mañanas milagrosas* puede ser algo revolucionario, al permitirles alcanzar ese siguiente nivel tan escurridizo y aumentar su éxito profesional y personal mucho más de lo que habían conseguido en el pasado. Esto puede incluir un aumento de sueldo, o de las ventas e ingresos de tu negocio. Sin embargo, normalmente, lo que es aún más importante es descubrir nuevas formas de experimentar una mayor satisfacción y equilibrio en aspectos de la vida que puede que hayas descuidado. Esto puede significar hacer grandes mejoras en cuanto a salud, felicidad,

relaciones, situación económica, espiritualidad o cualquier otro aspecto que encabece tu lista.

Para aquellos que se encuentren en una situación adversa o en apuros, ya sea desde un punto de vista mental, emocional, físico, económico, relacional o de otro tipo, *Mañanas milagrosas* ha demostrado una y otra vez que es lo único que puede darles la fuerza necesaria para superar cualquier desafío por muy infranqueable que parezca, permitirles hacer grandes avances y darle la vuelta a la situación, y todo ello a menudo en poco tiempo.

Tanto si quieres hacer mejoras significativas en algunos aspectos clave como si estás listo para emprender una gran reforma que te cambiará radicalmente toda la vida (de forma que la situación actual se convertirá pronto en un mero recuerdo de lo que eras) has elegido el libro indicado. Estás a punto de empezar un viaje milagroso, utilizando un proceso sencillo pero revolucionario que te garantiza la transformación de cualquier área de tu vida... y todo antes de las ocho de la mañana.

Lo sé, lo sé, eso son grandes promesas. Pero *Mañanas milagrosas* ya ha generado resultados mensurables en decenas de miles de personas (sin exagerar) en todo el mundo, yo incluido, y puede ser aquello que te lleve adonde quieras. Es para mí un gran honor compartir esto contigo, y he hecho todo lo que estaba a mi alcance para asegurarme de que este libro sea una inversión de tiempo, energía y atención que realmente pueda cambiarte la vida. Gracias por dejarme formar parte de tu vida; nuestro milagroso viaje juntos está a punto de empezar.

Con amor y gratitud,

Hal

UNA INVITACIÓN ESPECIAL

La comunidad de *Mañanas milagrosas*

Los fans y lectores de *Mañanas milagrosas* han creado una tribu extraordinaria de gente con mentalidades parecidas que se despierta cada día con un propósito, comprometida a desarrollar al máximo el potencial ilimitado que todos llevamos dentro. Como creador de *Mañanas milagrosas*, creía que tenía la responsabilidad de crear una comunidad online donde los lectores y fans pudieran conectarse, motivarse, compartir sus mejores prácticas, darse apoyo entre sí, hablar del libro, colgar vídeos, encontrar un Tándem (una persona con el mismo horario con quien llevar la cuenta de sus *Mañanas milagrosas*) e incluso intercambiar recetas de batidos y rutinas de ejercicio.

Te prometo que no tenía ni idea de que la comunidad *de Mañanas milagrosas* se convertiría en una de las comunidades online más positivas, inspiradoras, solidarias y comprometidas que he visto, pero así ha sido. Estoy realmente alucinado con la calidad humana de nuestros miembros.

Es tan sencillo como ir al sitio web *www.facebook.com/antesdelas8* y poner «Me gusta» en la página de Facebook. Allí podrás conectar con personas como tú, que ya practican el método *Mañanas milagrosas* para que te den apoyo y así alcances más rápido el éxito.

Yo soy el moderador de la comunidad y me conecto regularmente. ¡Espero verte por allí!

Si quieres contactar conmigo personalmente en las redes sociales, sígueme en Twitter en *@HalElrod* y en Facebook en *www.facebook.com/YoPalHal* (las páginas están en inglés). No dudes en mandarme un mensaje directo, dejar un comentario o hacerme cualquier pregunta. Procuro responder a todas y cada una de las personas que se ponen en contacto conmigo, ¡así que espero leerte pronto!

Hay dos formas de ver la vida:
una es creer que no existen milagros,
la otra es creer que todo es un milagro.

ALBERT EINSTEIN

Los milagros no se producen en contra de la naturaleza,
sino en contra de lo que conocemos de ella.

SAN AGUSTÍN

La vida comienza cada mañana.

JOEL OLSTEEN

INTRODUCCIÓN

Mi historia, y por qué la tuya es la que importa

El 3 de diciembre de 1999, la vida me iba bien. Es más, me iba muy bien. Tenía 20 años y había terminado el primer año de universidad. Durante los últimos 18 meses me había convertido en uno de los mejores vendedores de una empresa de marketing valorada en 200 millones de dólares, batiendo los récords de la empresa y ganando mucho más dinero del que habría imaginado a esa edad. Estaba enamorado de mi novia, tenía una familia que me apoyaba y los mejores amigos que se podían pedir. Era realmente afortunado.

Podría decirse que estaba en la cima del mundo. Pero no tenía ni idea de que esa misma noche, mi mundo se desmoronaría.

23.32 horas, a 115 km/h por la autopista 99 en dirección sur

Habíamos salido del restaurante y nos habíamos despedido de nuestros amigos. Estábamos los dos solos. Mi novia, cansada por todo lo que habíamos hecho aquella noche, se había quedado dormida en el asiento del copiloto. Yo no. Yo estaba totalmente despierto, con los ojos pegados a la carretera que tenía delante, moviendo un dedo en el aire como si fuera una batuta, dirigiendo las melodías de Chaikovski.

Aún en un estado de euforia por la noche que habíamos pasado, dormir era lo último que se me pasaba por la cabeza. Como un cohete por la autopista a 115 kilómetros por hora en mi Ford Mustang blanco recién estrenado, hacía justo dos horas que había dado el mejor discurso de mi vida. Acababa de recibir mi primera ovación, con el público de pie, y me sentía eufórico. De hecho, tenía

unas ganas locas de gritar mis sentimientos de gratitud a cualquiera que quisiera escucharme, pero mi novia estaba durmiendo, así que no me servía. Me planteé llamar a mi madre o a mi padre, pero ya era tarde, tal vez estuvieran ya en la cama. Tendría que haber llamado. Pero no tenía ni idea de que ese momento sería mi última oportunidad para hablar con mis padres, o con cualquiera, durante mucho tiempo.

Una realidad inimaginable

No recuerdo ver los faros de una gigantesca camioneta Chevrolet acercándose hacia mí. Pero es evidente que pasó. En un instante, el destino se torció y esa gran camioneta, que iba a unos 130 kilómetros por hora, chocó frontalmente contra mi pequeño Ford Mustang. Los segundos siguientes transcurrieron a cámara lenta mientras las imponentes melodías de Chaikovski orquestaban nuestra retorcida danza.

Las carrocerías de metal de los dos vehículos chocaron, chirriando y rechinando al retorcerse y romperse. Los airbags del Mustang explotaron con tal violencia que nos dejaron inconscientes. Mi cerebro, que aún viajaba a 115 kilómetros por hora, se estrelló contra la parte frontal del cráneo y gran parte del tejido vital del lóbulo frontal del cerebro quedó hecho polvo.

Tras el impacto, la parte trasera de mi Mustang invadió el carril de la derecha, lo cual hizo de la puerta del conductor un blanco inevitable para el coche que venía detrás de mí. Un Saturn Sedan con un chico de 16 años al volante chocó contra mi puerta a 115 kilómetros por hora. La puerta se aplastó contra la parte izquierda de mi cuerpo. La carrocería metálica del techo se me clavó en la cabeza, me abrió una parte del cráneo y casi me corta la oreja izquierda. Los huesos de la cavidad ocular izquierda quedaron destrozados y dejaron el globo ocular izquierdo peligrosamente sin soporte. Se me rompió el brazo izquierdo, cortándose el nervio radial del antebrazo y aplastándose el codo, mientras el húmero fracturado me perforaba la piel de detrás del bíceps.

Mi pelvis tuvo la imposible tarea de separar la parte delantera del Saturn de la guantera central de mi coche, pero no lo consiguió. Se fracturó en tres partes. Finalmente, el fémur, el hueso más grande del cuerpo humano, se me partió por la mitad, y un extremo me atravesó como una lanza la piel del muslo y abrió un

agujero en mis pantalones negros de vestir.

Había sangre por todas partes. Tenía el cuerpo destrozado y daños permanentes en el cerebro.

Incapaz de soportar el inmenso dolor físico, se me apagó el cuerpo, la presión arterial cayó en picado y todo se volvió negro a la que entré en coma.

Solo se vive... ¿dos veces?

Lo que sucedió a continuación fue mucho más que increíble, lo que muchos llamarían un *milagro*.

Llegaron los equipos de emergencias y, con la ayuda de pinzas hidráulicas, los bomberos sacaron mi cuerpo sangriento de entre los restos del coche. Al hacerlo, me desangré. Dejó de latirme el corazón. Dejé de respirar.

Estaba clínicamente muerto.

Los paramédicos me metieron de inmediato en un helicóptero de rescate y trabajaron con determinación para salvarme la vida. Seis minutos más tarde lo lograron. Mi corazón empezó a latir de nuevo. Respiraba oxígeno puro. Por suerte, estaba vivo.

Me pasé seis días en coma y me desperté con la noticia de que quizá no volvería a andar. Después de siete desafiantes semanas de recuperación y rehabilitación en el hospital, aprendiendo a andar desde cero, me dieron el alta y me dejaron en manos de mis padres para que me cuidaran, de vuelta al mundo real. Con once huesos fracturados, daños cerebrales permanentes y una ex novia que había terminado la relación en el hospital, la vida, tal como la conocía, no volvería a ser como antes. Te lo creas o no, esto resultó ser algo positivo.

Aunque aceptar mi nueva realidad no fue fácil, y a veces no podía evitar preguntarme «¿por qué a mí?», tuve que encargarme de coger de nuevo las riendas de mi vida. En vez de quejarme por cómo deberían ser las cosas, las acepté sin más. Dejé de empeñarme en desear que mi vida fuera diferente, en desear que no me pasaran cosas malas, y puse toda la energía en sacar el mejor partido de lo que tenía. Como no podía cambiar el pasado, me centré en salir adelante. Dediqué mi vida a desarrollar al máximo mi potencial y cumplir mis sueños, y así descubrí cómo podía capacitar a otras personas para que hicieran lo mismo.

Y al elegir estar verdaderamente agradecido por todo lo que tenía, aceptando incondicionalmente todo aquello de lo que carecía, y asumiendo la total responsabilidad de crear todo lo que quería, ese accidente que podría haber sido devastador se convirtió en una de las mejores cosas que me han pasado. El accidente me sirvió para impulsar un retorno triunfal que giraría sobre la creencia de que todo pasa por algún motivo, pero que nosotros tenemos la responsabilidad de elegir las razones que nos dan más fuerza para afrontar los desafíos, acontecimientos y circunstancias que nos encontramos en nuestras vidas.

2000. Un año que empiezo tumbado en una cama de hospital, hecho polvo, aunque no derrotado, termina de un modo bastante distinto. A pesar de no tener coche, y menos aún memoria a corto plazo, contando con todas las excusas posibles para quedarme sentado en casa lamentándome, retomé mi trabajo de vendedor en Cutco. Fue el mejor año de mi carrera profesional y terminé en el sexto lugar de la lista de los mejores vendedores de la empresa (entre más de 60.000 en activo). Todo esto mientras aún me estaba recuperando, física, mental, emocional y económicamente, del accidente.

2001. Tras aprender unas lecciones de incalculable valor a través de mi experiencia, llegó el momento de transformar mi adversidad en inspiración y motivación para otros. Empecé a dar charlas y a compartir mi historia en institutos y universidades. La respuesta por parte de los estudiantes y del profesorado fue extremadamente positiva, así que me embarqué en una misión para concienciar a los jóvenes.

2002. Mi buen amigo Jon Berghoff me animó a escribir un libro sobre el accidente para seguir inspirando a otros. Así que empecé a escribir. Pero, con la misma rapidez que empecé, paré. No era escritor. Los trabajos del instituto ya me suponían un reto lo suficientemente grande, así que ni te cuento un libro. Después de varios intentos en los que siempre terminaba contemplando la pantalla del ordenador, frustrado, no parecía que lo del libro estuviera destinado a pasar. Sin embargo, en Cutco sí que terminé entre los diez mejores por segundo año consecutivo.

2004. Para probar suerte con la dirección, acepté el puesto de director de ventas

en la oficina de Cutco en Sacramento. Nuestro equipo terminó primero y batimos el récord anual en la historia de la empresa. Ese otoño también alcancé mi hito más alto de ventas a nivel personal y esto me llevó a entrar en el salón de la fama de la empresa. Con la sensación de que había logrado todo lo que quería en Cutco, llegó el momento de perseguir el sueño de convertirme profesionalmente en ponente principal de temas motivacionales. Puede que hasta me decidiera a escribir ese libro que llevaba un par de años rondándome por la cabeza. También conocí a Ursula. Éramos inseparables y tenía la sensación de que ella sería la mujer de mi vida.

Febrero de 2005. Sentado entre el público de la que sería mi última conferencia en Cutco, llegué a una fastidiosa conclusión, que nunca había desarrollado mi potencial. Vaya. Bueno, sí, había ganado algunos premios y batido algunos récords de ventas, pero al ver desde mi asiento cómo los dos ganadores del mayor premio anual que ofrecía Cutco recogían el galardón (el codiciado Rolex), me di cuenta de que nunca me había puesto con uñas y dientes a ello o, como mínimo, no durante un año entero. Sé que no habría soportado irme de la empresa sin antes haber desarrollado todo mi potencial. Tenía que seguir un año más, pero esta vez debía darlo todo.

2005. Aunque el año ya había empezado, me marqué el objetivo de doblar prácticamente las ventas de mi mejor año. Estaba aterrorizado, pero decidido a hacerlo. También llegué a la conclusión de que tenía que escribir ese libro y compartir mi historia con el mundo. Trabajé 365 días sin parar, vendiendo y escribiendo, con un grado de disciplina que no había tenido durante los primeros 25 años de mi vida. La gran pasión que sentía me daba energía para hacer lo que nunca había hecho antes, atreverme a salir de mi cómodo reino de mediocridad (desde el que había dirigido toda mi vida) para acceder al universo de la excelencia. A final de año había alcanzado mis dos objetivos, doblando con creces mi récord de ventas del año anterior y terminando mi primer libro. Queda demostrado, todo es posible si te lo propones.

Primavera de 2006. Mi primer libro, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* («Afrontando la vida: Cómo amar la vida que tienes mientras creas la vida de tus sueños») alcanzó el número 7 en la lista de superventas de Amazon. Luego sucedió lo inimaginable.

Mi editor huyó del país con la totalidad de mis derechos de autor del superventas y nunca más se supo de él. Mis padres estaban destrozados; yo no. Si algo aprendí del accidente, es que no sirve de nada romperse la cabeza ni sentirse mal por cosas de la vida que no podemos cambiar. Así que no me hundí. También aprendí que si nos centramos en lo que podemos aprender de nuestros desafíos y en cómo utilizarlos para aportar valor a las vidas de otros, podemos convertir cualquier adversidad en una ventaja. Y eso hice.

2006. Sin conocimiento alguno del trasfondo de esa profesión, me convertí por casualidad en coach dedicado al éxito personal y profesional cuando un asesor financiero de unos cuarenta y pico años me pidió que le hiciera de coach. Acepté. Y acabó encantándome. Mi primer cliente vio resultados palpables en su vida y su negocio, y a mí me apasionaba ayudar a los demás en calidad de coach. Con solo 26 años, las probabilidades de que tuviera éxito como coach profesional eran muy reducidas o inexistentes, pero estaba tan alineado con mi objetivo en la vida que fui a por ello igualmente. Emprendí mi negocio de coaching, y acabé teniendo cientos de clientes: empresarios, comerciales y propietarios de negocios.

Poco después, di mi primera charla remunerada cuando contactó conmigo la asociación Boys and Girls Clubs of America para ser el ponente principal en su congreso nacional. Aunque llevaba desde 1998 hablando delante de grandes audiencias, básicamente vendedores, directores y ejecutivos, decidí que con mi pelo pincho, mi apariencia (en cierto modo) joven y el nombre pegadizo de «Yo Pal Hal» podría impactar a los jóvenes. Empecé a dar conferencias y a compartir mi historia en institutos de la zona y en universidades.

2007. El año en el que mi vida se derrumbó. La economía estadounidense entró en crisis. De la noche a la mañana, mi sueldo se redujo a la mitad. Mis clientes no se podían permitir un coach. Yo no podía pagar las facturas, ni tampoco mi hipoteca. Tenía una deuda de 425.000 dólares y estaba destrozado. Toqué fondo mental, física, emocional y económicamente. Nunca en la vida me había sentido tan desesperado, abrumado y deprimido. Ante el fracaso de no saber cómo volver a arreglar mi vida, busqué desesperadamente respuestas a mis problemas insuperables. Leí libros de autoayuda, asistí a seminarios y hasta contraté a un coach, pero nada funcionaba.

2008. El año en el que mi vida empezó a dar un vuelco. Finalmente, le confesé a un íntimo amigo lo negras que se habían puesto las cosas (lo cual había conseguido mantener en secreto hasta ese momento).

—¿Haces ejercicio? —me preguntó mi amigo.

—Apenas salgo de la cama por las mañanas, así que no —respondí.

—Empieza a correr —dijo—.Te hará sentir mejor y pensar con más claridad.

Lo cierto es que odio correr. Sin embargo, estaba tan desesperado que acepté su consejo y salí a correr. Todo lo que comprendí durante ese rato corriendo le dio un vuelco a mi vida (los detalles están en el capítulo 2, «El origen de *Mañanas milagrosas*: partiendo de la desesperación»), y me inspiró a crear una rutina diaria de desarrollo personal que esperaba que me permitiera llegar a ser la persona que tenía que ser para resolver mis problemas y darle un giro a mi vida. Increíblemente, funcionó. Prácticamente todos los aspectos de mi vida se transformaron tan rápido que lo llamé *Mañanas milagrosas*.

Otoño de 2008. Continué desarrollando *Mañanas milagrosas*, experimentando con varias prácticas de desarrollo personal y horarios para dormir, e investigando cuántas horas de sueño necesitamos realmente. Mis hallazgos rompieron por completo los paradigmas y las percepciones que la mayoría de gente considera verdaderas, incluso yo. Encantado con los resultados, compartí la experiencia con los clientes con los que ejercía de coach, a quienes les gustó tanto como a mí. Ellos se lo contaron a su vez a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Inesperadamente, empecé a ver cómo gente a quien nunca había conocido colgaban en Facebook y Twitter sus *Mañanas milagrosas* (ampliaré esto más adelante).

2009. ¡Sin duda mi mejor año hasta el momento! Me casé con la mujer de mis sueños. Nos quedamos embarazados y dimos a luz a nuestra hija (¿puedo hablar de «nosotros», o es más bien algo exclusivo de «ella»?). Mi negocio de coaching iba prosperando y tenía una lista de espera de clientes. Mi carrera como ponente despegó. Daba charlas y transmitía mensajes importantes en institutos, en universidades y en conferencias corporativas y de instituciones sin ánimo de lucro. *Mañanas milagrosas* se propagó como un fuego incontrolado. Cada día recibía correos electrónicos de gente que me contaba que le estaba cambiando la vida. Sabía que yo tenía la responsabilidad de compartirlo con el mundo, y que la mejor manera de hacerlo era escribir un libro. Poco a poco empecé a escribir

de nuevo. No te equivoques, aún no puedo considerarme un escritor, pero le pongo empeño. Tal y como acostumbra a decir mi buen amigo Romacio Fulcher, «siempre puede hacerse... si le pones empeño».

2012. Se publicó la versión inglesa del libro que tienes entre manos, que me pasé más de tres años escribiendo, *Mañanas milagrosas*: *los 6 hábitos que cambiarán tu vida antes de las 8.00*. Aluciné cuando no solo se convirtió rápidamente en el superventas número uno en Amazon, sino cuando también, en su primer año de publicación, se convirtió en uno de los libros mejor puntuados en la historia de Amazon (actualmente con más de 1.000 comentarios con una media de 4,7 estrellas de un total de 5). Lo más importante es lo que decían los comentarios. Estaba cambiando vidas. Y funciona en *todo* tipo de gente, desde amas de casa a directores ejecutivos. *Mañanas milagrosas* capacita para mejorar cualquier aspecto o, de hecho, *todos* los aspectos de la vida.

Afrontando la vida

Comparto mi historia contigo para demostrar lo que se puede superar y lograr, sin importar en qué momento vital te encuentres ahora mismo, o por difíciles que sean tus retos. Si yo pude pasar de estar muerto, de que me dijeran que no volvería a andar, de estar arruinado y de sentirme tan deprimido que no quería salir de la cama por la mañana, a crear la vida que siempre quise, no hay excusas válidas para que tú no superes cualquier limitación que no te haya permitido lograr todo lo que quieres en la vida. Ninguna. Nada. *Niente*.

Creo que es crucial que aceptemos la perspectiva de que cualquier cosa que otra persona haya superado o logrado es básicamente una prueba de que cualquier cosa, y con ello me refiero a cualquier cosa que tengamos que superar o queramos lograr, es posible, independientemente de nuestro pasado o de nuestras circunstancias actuales. Se empieza aceptando una responsabilidad total por cada uno de los aspectos de tu vida y dejando de culpar a los demás. El grado en que aceptes la responsabilidad de todo lo que pasa en tu vida es precisamente el grado de poder personal que tienes para cambiar o crear cualquier cosa en la vida.

Es importante entender que la responsabilidad no es lo mismo que la culpa.

Mientras que la culpa determina quién ha fallado en algo, la responsabilidad determina quién se compromete a mejorar las cosas. Echando la vista atrás, hasta el momento de mi accidente, aunque la culpa del choque la tuvo un conductor borracho, yo era el encargado de mejorar mi vida, de hacer que las circunstancias fueran como yo quería que fueran. En realidad no importa quién tenga la culpa, lo único que importa es que tú y yo nos comprometamos a dejar el pasado allí donde está y hagamos que nuestras vidas sean exactamente como las queremos, a partir de hoy.

Ahora te toca a ti, es TU historia

Tienes que saber que no importa en qué situación te encuentres en la vida porque es algo temporal, y es justo donde se supone que tienes que estar. Has llegado a este momento para aprender lo que tengas que aprender con el fin de convertirte en la persona que necesitas ser para crear la vida que realmente quieres. Incluso cuando la vida se pone difícil o desafiante (sobre todo cuando se pone difícil y desafiante), el presente siempre es una oportunidad para aprender, crecer y convertirnos en mejores personas de lo que hayamos sido hasta ahora.

Estás escribiendo la historia de tu vida, y no hay buenas historias sin un héroe o una heroína que supere su parte de desafíos. De hecho, cuanto más grandes son los desafíos, mejor es la historia. Como no hay restricciones ni límites acerca de adónde va tu historia a partir de aquí, ¿qué quieres que diga la siguiente página?

La buena noticia es que tienes la capacidad de cambiar, o crear, lo que quieras en tu vida a partir de ahora. No estoy diciendo que no tendrás que esforzarte para conseguirlo, pero podrás atraer y crear con facilidad y rapidez lo que sea que quieras en la vida, convirtiéndote así en la persona que es capaz de hacerlo. De eso trata este libro; quiere ayudarte a convertirte en la persona que necesitas ser para crear lo que siempre hayas querido en la vida. No hay límites.

Coge un boli

Antes de que sigas leyendo, por favor, coge un boli o un lápiz para que puedas

escribir en este libro. A medida que vayas leyendo, marca cualquier cosa que te parezca destacable, a la que puede que vuelvas más tarde. Subraya, marca, resalta, dobla las esquinas de las páginas y anota en los márgenes para encontrar rápidamente las lecciones, ideas y estrategias más importantes que quieras releer.

Personalmente, a mí me costaba bastante hacer esto porque, en cierta medida, soy un poco perfeccionista, obsesivo-compulsivo, y muy quisquilloso a la hora de conservar mis cosas limpias y pulcras. Pero después me di cuenta de que tenía que superarlo, porque la finalidad de un libro como este no es que se quede intacto, sino más bien sacarle el máximo partido. Ahora me marco todos los libros para así poder releerlos en cualquier momento y rescatar rápidamente todos los conceptos clave sin tener que volver a leerme el libro entero.

Y si has optado por la edición digital, busca las herramientas de resaltado que tenga tu dispositivo y ¡sácales partido!

Vale, ahora que ya estás preparado para subrayar, ¡empecemos! El siguiente capítulo de tu vida está a punto de empezar...

1

Ya es hora de despertar TODO tu potencial

«La vida es demasiado corta», normalmente suena a frase hecha, pero en esta ocasión es cierto. No tenemos tiempo para ser desgraciados y mediocres. No es solo que no tenga sentido, es que resulta doloroso.

SETH GODIN

Tienes que despertarte cada día decidido si quieres acostarte satisfecho.

GEORGE LORIMER

¿Por qué, cuando nace un bebé, nos referimos a él como «el milagro de la vida», pero después vamos y aceptamos la mediocridad en nuestra propia vida? ¿En qué momento del camino hemos perdido de vista el milagro que estamos viviendo?

Al nacer, todo el mundo te aseguró que de mayor podrías hacer, tener y ser todo lo que quisieras. Y ahora que ya eres mayor, ¿haces, tienes y eres todo lo que siempre has querido? ¿O en algún punto del camino has cambiado la definición de «todo» y en ella has incluido conformarte con menos de lo que realmente quieres?

Hace poco leí un dato estadístico alarmante: el estadounidense medio tiene casi 10 kilos de sobrepeso, debe unos 10.000 dólares, está ligeramente deprimido, no le gusta su trabajo y tiene menos de un amigo íntimo. Aunque solo una pequeña parte de esta estadística sea real, los estadounidenses necesitan plantearse seriamente un cambio.

¿Y tú? ¿Estás exprimiendo al máximo tu potencial y alcanzando los niveles de éxito que realmente quieres conseguir en todos los aspectos de tu vida? ¿O hay facetas de tu vida en que te conformas con menos de lo que quieres? ¿Te conformas con menos de aquello de lo que eres capaz y después justificas que ya te va bien? ¿O estás preparado para dejar de conformarte y empezar a vivir la mejor vida que puedas tener, o sea, la vida de tus sueños?

Crea tu «Vida 10»

De las opiniones que comparto con Oprah Winfrey, mi preferida es que «la mayor aventura que puedes tener es vivir la vida de tus sueños». Y no podría estar más de acuerdo. Lamentablemente, hay tan poca gente que esté cerca de vivir la vida de sus sueños que esta frase se ha convertido en un cliché. La mayoría de la gente se resigna a una vida mediocre, aceptando pasivamente lo que les depare. Incluso los triunfadores que tienen mucho éxito en un área de su vida, como los negocios, tienden a conformarse con la mediocridad en otros aspectos como la salud o las relaciones. Seth Godin, autor de superventas, formuló con elocuencia: «¿Hay alguna diferencia entre estar en la media y ser mediocre? No demasiada».

No está escrito en ninguna parte que tengas que conformarte con menos de lo que realmente quieres en ningún área por el simple hecho de que lo haga la mayoría. Aunque «la mayoría» incluya a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Puedes convertirte en uno de los pocos que logran un éxito extraordinario en TODAS las áreas de tu vida a la vez. Felicidad. Salud. Dinero. Libertad. Éxito. Amor. Lo puedes tener todo, en serio.

A la hora de valorar el éxito, la satisfacción y la plenitud en cualquier faceta de nuestra vida en una escala del 1 al 10, todos queremos un 10, ¿no? No he conocido nunca a nadie que diga: «Bueno, yo solo quiero un 7 en cuanto a salud. No quiero estar demasiado sano ni tener demasiada energía». O «¿sabes?, ya me está bien un 5 en mi relación. No me importa pelearme con mi pareja, no cubrir mis necesidades, y seguro que no quiero que seamos una de esas parejas que son tan felices que molestan a otras parejas».

Lo que estás a punto de descubrir es que alcanzar un éxito 10 en todas las áreas de tu vida no solo es posible, sino que es sencillo. Simplemente dedicando

tiempo cada día a convertirte en una persona 10 que sea capaz de crear, atraer, lograr y mantener un éxito de categoría 10 en cada faceta de tu vida.

¿Y si te cuento que todo comienza con cómo nos despertamos por la mañana y que hay pequeños y sencillos pasos que puedes empezar a dar hoy para convertirte en la persona que necesitas ser y alcanzar los niveles de éxito que realmente quieres y mereces, en todas y cada una de las áreas de tu vida? ¿Te motivarías? ¿Me creerías? Hay algunos que no. Mucha gente está ya harta. Ha probado todo lo habido y por haber para arreglar su vida, sus relaciones, y aún no ha llegado adonde quiere llegar. Lo entiendo. Yo ya he pasado por eso. Pero con el tiempo he aprendido un par de cosas que lo han cambiado todo. Te estoy echando una mano e invitándote a pasar al otro lado, al lado donde la vida no solo es mejor, sino también tan extraordinaria como podías habértela imaginado.

Este libro se basa en tres argumentos fundamentales:

- Te mereces tanto y eres tan capaz de crear y mantener extraordinarios niveles de salud, riqueza, felicidad, amor y éxito en la vida como cualquier otra persona del planeta. Es de vital importancia que empieces a vivir en armonía con esta verdad, no solo por tu calidad de vida, sino también por el impacto que tienes en tu familia, amigos, clientes, compañeros de trabajo, hijos, comunidad y cualquier persona con la que interactúes.
- Para no conformarte con menos de lo que te mereces (en cualquier ámbito de tu vida) y alcanzar el grado de éxito personal, profesional y económico que deseas, tienes que empezar por dedicar tiempo cada día a convertirte en la persona que necesitas ser, una persona capaz de atraer, crear y mantener de un modo consistente el éxito que quieres.
- El modo en que te despiertas cada día y la rutina que sigues por la mañana (o la ausencia de ella) tiene una repercusión espectacular en el grado de éxito que alcanzas en todos los aspectos de tu vida. Una mañana centrada, productiva y exitosa da lugar a un día centrado, productivo y exitoso, lo que inevitablemente crea una vida exitosa. Del mismo modo, una mañana descentrada, improductiva y mediocre genera un día descentrado, improductivo y mediocre, básicamente una calidad de vida mediocre. Simplemente cambiar la manera como te despiertas por la mañana puede

transformar cualquier aspecto de tu vida mucho más rápido de lo que nunca hayas imaginado.

Pero, Hal, a mí NO me gusta madrugar

¿Qué pasa si ya has intentado madrugar y no te ha funcionado?

«No me gusta madrugar», dices.

«Soy noctámbulo.»

«No hay suficiente tiempo durante el día.»

«¡Además, necesito dormir más, no menos!»

Todo eso lo pensaba yo también antes de adoptar el método *Mañanas milagrosas*. También lo pensaban grandes triunfadores (y ahora también practicantes de *Mañanas milagrosas*), como Pat Flynn y MJ DeMarco. A pesar de tus experiencias previas, aunque te haya costado despertarte y activarte por la mañana durante toda tu vida, la situación está a punto de cambiar.

Se ha demostrado que *Mañanas milagrosas* funciona con todos los estilos de vida (te ayudaré a que te funcione a TI en el capítulo 8, «Personalízate el método *Mañanas milagrosas* para que encaje con tu estilo de vida y logres tus mayores objetivos y sueños»). Esos madrugadores novatos (desde empresarios, comerciales y directores ejecutivos a profesores, agentes inmobiliarios, amas de casa, estudiantes de secundaria y universitarios, etcétera) están tan motivados con los grandes cambios que han experimentado que muchos hasta cuelgan vídeos de sus resultados en YouTube y los comparten con sus amigos en Facebook y Twitter.

Son numerosas las historias de éxito y los grandes efectos de *Mañanas milagrosas* que me han llegado. Resultados reales como «mi vida está cambiando tan rápido que no puedo seguirle el ritmo... Mi negocio estaba en apuros, pero después de empezar a aplicar *Mañanas milagrosas* aluciné porque solo trabajando cada día en mí mismo conseguí darle la vuelta a la situación». «Voy por el día 79 de *Mañanas milagrosas* y aún no me lo he saltado ningún día. Esta es la PRIMERA vez que me he propuesto hacer algo y he terminado haciéndolo más de un par de días o semanas». E incluso «desde que empecé con el método *Mañanas milagrosas* hace 10 meses, he doblado mis ingresos con creces y estoy en la mejor forma física de mi vida». Y uno de mis testimonios

preferidos: «¡He perdido 12 kilos con *Mañanas milagrosas*!» Más ingresos, mejor calidad de vida, más disciplina, menos estrés y hasta menos peso, todo eso está a tu alcance.

En el próximo capítulo voy a explicarte exactamente cómo utilicé *Mañanas milagrosas* para pasar de mi momento más bajo (el fracaso de mi negocio, acumular una deuda personal de 425.000 dólares, tener una profunda depresión y estar en la peor forma física de mi vida) a crear múltiples negocios de éxito, duplicar mis ingresos con creces, liquidar todas mi deudas y cumplir mis sueños de convertirme en un ponente de prestigio internacional, de que mi historia apareciera en la serie de libros *Chicken Soup for the Soul*, de que me entrevistaran en programas de radio y televisión por todos Estados Unidos, y llegar a la cima de mi estado mental y físico corriendo una ultramaratón de 84 kilómetros. Y todo esto en menos de 12 meses. También descubrirás algunos «secretos no tan obvios» que prácticamente garantizarán tu éxito.

Mañanas milagrosas no solo es un método sencillo, sino también sumamente placentero, y es algo que pronto serás capaz de hacer sin esfuerzo durante el resto de tu vida. Y, aunque puedas dormir hasta tarde cuando quieras, te sorprenderás al ver que ya no te apetece. Es muchísima la gente que me cuenta que ahora se despierta temprano, incluso los fines de semana, simplemente porque se siente mejor y le da tiempo de hacer muchas más cosas. Quién lo iba a decir.

Una y otra vez, los practicantes de *Mañanas milagrosa*s lo han comparado con el sentimiento que tenían de niños al despertarse la mañana de Navidad. ¡Así de bien se siente uno! Si no celebras la Navidad, rebobina en el tiempo hasta un momento en que te despertabas emocionado: quizá tu primer día de cole, tu cumpleaños o el inicio de las vacaciones. Imagínate lo fantástico que sería empezar cada día así.

Estos son los beneficios más habituales, y trascendentes a la vez, que puedes obtener:

Despertarte cada día con más energía y dotado de la estructura y la estrategia para aumentar al máximo tu potencial.

- Reducir el estrés.
- Ganar clarividencia para superar rápidamente cualquier reto, adversidad o creencia que te limita o te contiene.
- Mejorar tu estado de salud en general, adelgazar (si lo deseas) y ponerte en

forma como no lo hayas estado nunca.

- Aumentar tu productividad y mejorar tu capacidad para no distraerte de tus máximas prioridades.
- Sentir más gratitud y tener menos preocupaciones.
- Aumentar considerablemente tu capacidad para ganar y atraer más riqueza.
- Descubrir y empezar a vivir tu objetivo en la vida.
- Dejar de conformarte con menos de lo que deseas y te mereces (en cualquier área de tu vida) y empezar a vivir en armonía con la vida más extraordinaria que puedas imaginar.

Me doy cuenta de que estoy haciendo afirmaciones muy atrevidas, y puede que lo veas como una exageración o como algo demasiado prometedor (demasiado bonito para ser verdad, ¿no?). Pero te prometo que no exagero. *Mañanas milagrosas* te dará un tiempo ininterrumpido cada día para convertirte en la persona que necesitas ser con el fin de mejorar cualquier aspecto de tu vida.

También te proporcionaré los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, seis potentes prácticas probadas que, al combinarse, conforman *Mañanas milagrosas* y te garantizan no perderte la extraordinaria vida que te mereces, la que, según las estadísticas, desgraciadamente, un 95 por ciento de la sociedad estadounidense nunca vivirá (seguiremos con esto en el capítulo 3, «La triste realidad del 95 por ciento»). Creo que podemos variar esas estadísticas con tu ayuda.

Finalmente, estarás listo para embarcarte en el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*, que hará surgir una nueva mentalidad y sentará las bases de los hábitos que necesitarás para atraer, crear y mantener con facilidad y continuidad los niveles de éxito que deseas y mereces en todos los aspectos de tu vida. No olvides nunca que el factor más importante y determinante de tu calidad de vida, ahora y en el futuro, es en quién te estás convirtiendo.

Tanto si te consideras ahora una persona madrugadora como si no, vas a aprender cómo hacer que despertar sea cada día más fácil que nunca. Y sacando provecho de la innegable relación entre madrugar y tener éxito, te darás cuenta de que cómo vives la primera hora del día se convierte en la clave para desbloquear todo tu potencial y alcanzar el grado de éxito que deseas. Te darás cuenta rápidamente de que cuando cambias la manera de despertarte por las mañanas, cambias toda tu vida.

2

El origen de *Mañanas milagrosas:* partiendo de la desesperación

La desesperación es la materia prima del cambio drástico. Solo aquellos que pueden dejar atrás todo en lo que siempre creyeron pueden aspirar a escapar.

WILLIAM S. BURROUGHS

Para hacer grandes cambios en la vida, necesitas inspiración o desesperación.

ANTHONY ROBBINS

He tenido la suerte de tocar fondo dos veces en mi relativamente corta vida. Y digo «suerte» porque precisamente fue el crecimiento que experimenté y las lecciones que aprendí (durante las épocas más desafiantes de mi vida) lo que me permitió convertirme en la persona que necesitaba ser para crear la vida que siempre había deseado. Estoy agradecido de poder utilizar no solo mis éxitos, sino también mis fracasos, para ayudar a otros y darles fuerzas para superar sus propias limitaciones y conseguir más de lo que nunca creyeron posible.

La primera vez que toqué fondo: muerte en el acto

Como ya sabes, la primera vez que toqué fondo fue casi la última. Con 20 años tuve un accidente en el que un conductor borracho chocó frontalmente contra mi

coche y morí en el acto. (En mi primer libro, *Taking Life Head On*, describí con detalle cómo me recuperé de una adversidad que parecía insuperable, y expuse las ocho lecciones que aprendí que podrían mejorar tu calidad de vida de inmediato.)

La segunda vez que toqué fondo: sumamente endeudado y deprimido

Mi segunda caída en el abismo de la desesperación fue más difícil que morir en un accidente de coche.

Sucedió en 2008, cuando la economía estadounidense se encontraba inmersa en la peor recesión desde la infame Gran Depresión de los años treinta. Después del accidente de coche, aunque logré recuperarme y desarrollar una trayectoria profesional como comercial digna de ser enmarcada, inicié un próspero negocio de coaching con ingresos de seis cifras y escribí un superventas, me encontré con otro desafío. Pero esta vez se trataba de una crisis totalmente mental, emocional y económica.

De un día para otro, las exitosas empresas que había creado ya no eran rentables. Más de la mitad de mis ingresos mensuales desaparecieron. De repente era incapaz de pagar facturas. Me acababa de comprar mi primera casa. Me había prometido y estábamos pensando en tener nuestro primer hijo. Sumido en deudas, sin poder pagar la hipoteca, por primera vez en mi vida entré en una profunda depresión.

Nunca me había sentido tan mal. ¿Podría haber sido peor? Seguramente. Pero ¿fue lo peor que jamás había vivido? Sin duda alguna. Fue la vez que más bajo había caído.

Mi deuda fue peor que morir

Si me preguntaras qué fue más difícil, si mi accidente de coche o mis problemas económicos, no lo dudaría, te diría que los últimos, con diferencia. Mucha gente pensaría que tener un accidente de coche por culpa de un conductor borracho, romperte once huesos, sufrir daños cerebrales irreversibles, morir durante seis minutos y despertar del coma para que te digan que es posible que no vuelvas a

caminar, sería difícil de superar. Me parece razonable suponer que el dolor físico, mental y emocional de tal catástrofe sería lo peor que le puede pasar a alguien. Sin embargo, en mi caso no fue así.

Verás, después de mi accidente, tenía a gente que cuidaba de mí. En el hospital, mi familia no me dejó solo ni un momento. Siempre estaba rodeado de gente que venía a visitarme, amigos y familiares que acudían a diario para comprobar cómo estaba y me colmaban de amor y apoyo. Tenía un fantástico equipo de doctores y enfermeras que supervisaban cada momento de mis cuidados y recuperación. Me preparaban y me traían la comida. Tampoco tenía el estrés de tener que ir a trabajar cada día y pagar facturas. La vida en el hospital era fácil.

Ese no fue el caso la segunda vez. Nadie se sentía mal por mí. Nadie venía a visitarme. No había nadie que cuidara de mí ni supervisara mi recuperación. Nadie me traía comida. Esta vez estaba solo. Cada uno tenía sus propios problemas.

Un efecto dominó me llevó a pasar por dificultades en todas las áreas de mi vida. Era un desastre física, mental, emocional y económicamente. En todo lo que se te pueda ocurrir.

Sentía tanto miedo e inseguridad que el único consuelo que encontraba cada día era mi cama. Por muy patético que suene, lo que me daba fuerzas para pasar el día era la tranquilidad de saber que al final podría meterme en la cama y huir temporalmente de mis problemas. A diario se me pasaba por la cabeza la idea de suicidarme, pero sé que no lo habría llegado a hacer nunca. Solo con imaginar cómo destrozaría a mi madre y a mi padre ya era suficiente para hacer de tripas corazón y seguir adelante. En el fondo sabía que no importa lo negras que se pongan las cosas, siempre hay una manera de darle la vuelta a la tortilla. Pero mis pensamientos no cambiaban y era incapaz de encontrar una solución para mi crisis económica. No se me ocurría nada más que pudiera acabar con mi dolor emocional.

La mañana que dio un vuelco a mi vida

Una mañana todo cambió. Me desperté deprimido, igual que desde hacía semanas, pero esa mañana hice algo distinto. Tal y como un amigo me aconsejó,

salí a correr para despejar la cabeza. A ver, no te confundas, a mí no me gustaba correr. De hecho, correr por correr era una de las únicas cosas que realmente podía decir que detestaba. Sin embargo, mi buen amigo Jon Berghoff me dijo que cuando se sentía estresado o agobiado, ir a correr le permitía pensar con más claridad, le animaba y le ayudaba a encontrar soluciones para sus problemas.

—Odio correr —le había dicho a Jon.

—¿Qué odias más, correr... o tu situación actual? —respondió sin vacilar.

Estaba desesperado. No tenía nada que perder. Así que salí a correr.

Esa mañana me até mis zapatillas de baloncesto (ya te he dicho que no me gusta correr), cogí el iPod para escuchar algo positivo y salí por la puerta de la casa que pronto sería propiedad del banco. No tenía ni idea de que en esa escapada haría uno de los descubrimientos más influyentes, profundos y trascendentales, que empezaría a cambiar inmediatamente el curso de mi vida.

Estaba escuchando una lección de autoayuda de Jim Rohn en la que decía algo que, aunque ya había oído antes, no había entendido nunca. ¿Sabes cuando a veces escuchas algo una y otra vez, pero te entra por una oreja y te sale por la otra, y de repente un día vas y lo pillas? Solo necesitas estar en el estado mental adecuado para entenderlo de verdad. Bueno, pues esa mañana estaba en el estado mental adecuado (un estado de desesperación) y lo pillé. Cuando escuché a Jim proclamar con certeza que «tu nivel de éxito pocas veces superará tu nivel de desarrollo personal, porque el éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes», paré de golpe. Esta filosofía estaba a punto de cambiar mi vida.

El paralelismo del éxito

¡De repente me di cuenta! Fue como una oleada de realidad que me aplastó, y me percaté de que no iba por el buen camino para convertirme en la persona que necesitaba ser y así atraer, crear y mantener el grado de éxito que quería conseguir. En una escala del 1 al 10, quería lograr un éxito 10, pero mi grado de desarrollo personal era un 2, puede que un 3 o un 4 en los días buenos.

Me di cuenta de que este es el problema que tenemos todos. Queremos tener un éxito 10 en cada una de las facetas de nuestra vida (salud, felicidad, economía, relaciones, trayectoria profesional, espiritualidad, lo que tú quieras),

pero si nuestro grado de desarrollo personal (conocimiento, experiencia, mentalidad, creencias, etcétera) en cualquier área no está al 10, la vida será una carrera de obstáculos constante.

Nuestro mundo exterior será siempre un reflejo de nuestro mundo interior. Nuestro éxito irá siempre en paralelo a nuestro desarrollo personal. Difícilmente alcanzaremos el éxito si no dedicamos tiempo cada día a convertirnos en la persona que tenemos que ser para conseguir la vida que queremos.

Volví corriendo a casa. Estaba preparado para cambiar mi vida.

El primer desafío: encontrar tiempo

Sabía que la solución a todos mis problemas era comprometerme a hacer de mi desarrollo personal una prioridad en mi vida diaria. Esta era la pieza que faltaba para permitir que me convirtiera en la persona que necesitaba ser para atraer, crear y mantener de un modo consistente el éxito que quería. Así de simple.

Sin embargo, mi mayor desafío fue el mismo que el de todo el mundo, encontrar tiempo. Estaba tan ocupado intentado sobrevivir a mi vida y pagar facturas que la idea de encontrar tiempo «extra» para mi desarrollo personal parecía casi imposible. ¿Quizá te sientes identificado?

Me encanta lo que Matthew Kelly, autor de superventas, dijo en su libro *Tú decides: sácale todo el jugo a la vida*: «Por un lado, todos queremos ser felices. Por otro, todos sabemos las cosas que nos hacen felices. Pero no las hacemos. ¿Por qué? Muy sencillo. Estamos demasiado ocupados. ¿Demasiado ocupados haciendo qué? Demasiado ocupados intentando ser felices».

Así que cogí mi agenda, me senté en el sofá y me propuse encontrar tiempo (*sacar* tiempo) para mi desarrollo personal diario. Consideré varias opciones.

¿A lo mejor por la noche?

Lo primero que pensé fue sacar tiempo por la tarde, después del trabajo, o quizá por la noche, después de que mi prometida se metiera en la cama. Pero me di cuenta de que ese era el único momento del día que tenía para pasar con ella. Por no hablar de que por la noche soy un cero a la izquierda. Normalmente estoy tan

cansado que concentrarme me resulta más difícil de lo normal. De hecho, estoy poco lúcido, y para nada en un estado mental «óptimo» para mi desarrollo personal. La noche no era el mejor momento.

¿Tal vez a mediodía?

A lo mejor podría programarlo para el mediodía. Tal vez en la pausa para almorzar o en algún momento en que pudiera encontrar un rato «libre». Pero ese tiempo libre normalmente no aparece, sino que acostumbra a escapársenos de las manos.

Anda ya, ¡por la mañana no!

Al final consideré la opción de hacerlo por la mañana, pero me negaba. Me quedo muy corto si digo que no me gustaba madrugar. De hecho, me horrorizaba tanto levantarme por la mañana, sobre todo si era temprano, como odiaba correr. Pero cuantas más vueltas le daba, más cosas empezaban a cuadrar.

En primer lugar, si me comprometía a llevar a cabo mi desarrollo personal por la mañana, tendría una motivación positiva para arrancar el día. Podría aprender cosas nuevas a primera hora. Seguramente, tendría más energía, estaría más concentrado y motivado el resto del día. Recordé una publicación que leí en el blog *StevePavlina.com*, titulada «The Rudder of the Day» («El timón del día»). Steve, que también había escrito *Desarrollo personal para gente inteligente*, afirmaba: «Se dice que la primera hora es el timón del día. Si actúo con pereza o desorden durante la primera hora después de despertarme, suelo tener un día perezoso y poco centrado. Pero si hago un esfuerzo para que la primera hora sea lo más productiva posible, el resto del día tiende a imitar este patrón».

Por no hablar de que si lo hacía por la mañana, no tendría todas las excusas que se acumulan durante el día («estoy cansado», «no tengo tiempo», etcétera). Si lo programaba por la mañana, antes de que el resto de mi vida y de mi trabajo se entrometieran en el camino, podría asegurarme de cumplirlo todos los días.

Finalmente, no veía otra opción mejor. Programar mi desarrollo personal a

primera hora parecía la opción más ventajosa, pero si ya era difícil salir de la cama a las 6.00 cada día (porque «tenía» que hacerlo), la idea de levantarme a las 5.00 me parecía casi imposible. Sintiéndome un poco frustrado y derrotado, estaba a punto de cerrar mi agenda y olvidarlo todo cuando escuché en mi interior la voz de mi mentor, Kevin Bracy. Kevin siempre decía que «si quieres que tu vida sea diferente, ¡tienes que empezar por querer hacer algo diferente!».

Maldita sea. Sabía que Kevin tenía razón, pero eso no hacía que fuera más fácil despertarme tan temprano. La creencia de que no me gustaba madrugar me la había impuesto yo mismo y llevaba toda una vida limitándome. Decidido a hacer un cambio, tomé la iniciativa de vencer esa creencia y escribí en mi agenda que me despertaría a las 5.00 de la mañana siguiente para llevar a cabo mi primera rutina de desarrollo personal.

El segundo desafío: hacer lo más impactante

A continuación, me enfrenté a otro desafío: ¿qué tenía que hacer durante esa hora para que tuviera la mayor influencia en mi vida y la mejorara lo más rápido posible? Podía leer, pero eso ya lo había hecho antes, y quería que ese desarrollo fuera especial. Podía hacer ejercicio, pero de nuevo, no me hacía especial ilusión. Así que cogí un trozo de papel y escribí las prácticas más impactantes para el desarrollo personal que había aprendido con los años, pero que nunca había llevado a cabo (o al menos nunca con regularidad). Actividades como meditar, realizar afirmaciones motivacionales, escribir un diario, visualizar, así como también leer y hacer ejercicio.

Elegí las seis actividades que creía que tendrían un impacto más inmediato y drástico en mi vida y les asigné 10 minutos a cada una con la intención de hacerlas todas a la mañana siguiente. Lo más interesante fue que el mero hecho de mirar la lista, ¡ya me hizo sentir motivado! De repente, la idea de levantarme temprano dejó de ser algo temible y se convirtió en algo más atractivo. Esa noche me costó mucho dormirme porque ¡estaba muy emocionado esperando la llegada de la mañana!

Cuando sonó el despertador a las 5.00, abrí los ojos como platos y ¡salté de la cama, sintiéndome enérgico y motivado! No me costó nada, fue estimulante y me recordó cuando de niño me despertaba la mañana de Navidad. Desde esa

etapa no había experimentado ningún otro momento en mi vida en el que hubiera sido tan fácil despertarme y me sintiera tan enérgico y emocionado... hasta hoy.

La mañana que transformó mi vida entera

Me lavé los dientes y la cara, y cogí un vaso de agua. Me senté bien recto en el sofá del salón a las 5.05 horas de la mañana, muy emocionado. Por primera vez desde hacía mucho tiempo me sentía realmente entusiasmado con la vida. Aún estaba oscuro fuera, y había algo de aquello que me daba mucha fuerza. Saqué mi lista de actividades de desarrollo personal que había aprendido con los años, pero que nunca había puesto en práctica. Una a una, las hice todas.

Silencio: me senté en silencio, recé, medité y me concentré en mi respiración durante 10 minutos. Sentí cómo mi estrés se esfumaba, cómo la calma reinaba en mi cuerpo y mi mente se relajaba. Esto fue distinto al caos que caracterizaba mis frenéticas mañanas. Por primera vez en mucho tiempo me sentí realmente relajado.

Lectura: dado que siempre tenía excusas para no encontrar tiempo para leer, estaba contento de tener tiempo esa mañana para empezar lo que siempre deseé que fuera un hábito para toda la vida. Cogí de la estantería el clásico de Napoleon Hill, *Piense y hágase rico*. Como la mayoría de mis libros, lo había empezado, pero nunca lo había acabado. Leí durante 10 minutos y me quedé con algunas ideas que tenía ganas de aplicar ese mismo día. Me recordó que solo se necesita una idea para cambiar tu vida. Me sentí realmente motivado.

Afirmaciones motivacionales: nunca antes había sacado provecho del poder de las afirmaciones y me sentó genial leer en voz alta la afirmación de autoconfianza de *Piense y hágase rico*. La afirmación era un poderoso recordatorio del potencial ilimitado que tenía dentro (y que todos tenemos). Decidí escribir mi propia afirmación. Anoté lo que quería, quién quería llegar a ser y lo que me comprometía a hacer para cambiar mi vida. Me sentí realmente fortalecido.

Visualización: cogí el tablero de visión que tenía colgado en la pared. Lo había creado después de ver la película *El secreto*. Rara vez dedicaba tiempo a mirarlo, y aún menos lo usaba como la herramienta de visualización que se suponía que era. Durante 10 minutos me fui centrando en las diferentes

imágenes, parando en cada una de ellas para cerrar los ojos y percibir con todos los sentidos cómo sería ponerlo en práctica. Me sentí realmente inspirado.

Diario: después abrí uno de los muchos diarios en blanco que he ido comprando a lo largo de los años. Como había ocurrido con el resto, no había logrado escribir en él más que unos pocos días, una semana si me apuras. Ese día escribí lo que agradecía en la vida. Inmediatamente sentí cómo la depresión se elevaba como una densa niebla que llevaba tiempo asfixiándome. No desapareció, pero me sentí mucho más ligero. El simple hecho de escribir aquello por lo que estaba agradecido me animó. Me sentí realmente agradecido.

Ejercicio: finalmente, me levanté del sofá, recordando lo que Tony Robbins había repetido tanto: «El movimiento crea la emoción». Me puse a hacer flexiones hasta que ya no pude más. Después me giré e hice tantas abdominales como me permitió mi cuerpo en baja forma. Cuando aún me quedaban seis minutos, puse uno de los vídeos de yoga de mi prometida y practiqué los seis primeros minutos. Me sentí realmente revitalizado.

¡Fue genial! Acababa de vivir uno de los días más relajantes, motivadores, reconfortantes, inspiradores, gratificantes y revitalizadores de mi vida, ¡y solo eran las 6.00!

La palabra *milagro* se quedaba corta

Durante las semanas sucesivas seguí despertándome a las 5.00 y haciendo mi rutina de desarrollo personal durante 60 minutos. Increíblemente contento por cómo me sentía y por los avances que estaba haciendo gracias a mi rutina matutina, ¡me di cuenta de que quería más! Así que una noche, mientras me preparaba para acostarme, hice lo que era impensable en aquel momento: me puse el despertador a las 4.00. Cerré los ojos y me pregunté si me estaba volviendo loco.

Sorprendentemente, fue tan fácil despertarse a las 4.00 como lo era a las 5.00 y, en todo caso, eso era diez veces más fácil ahora que cualquier día del pasado, cuando me resistía a despertarme.

Mi nivel de estrés bajó radicalmente. Tenía más energía, pensaba con más claridad y me resultaba más fácil concentrarme. Me sentía verdaderamente feliz, motivado e inspirado. Los pensamientos de suicidio quedaban ahora muy lejos.

Podría decirse que volví a ser mi antiguo yo, aunque estaba experimentando tal crecimiento, a tal velocidad, que rápidamente sobrepasé cualquier versión de mí mismo en el pasado. Y con mis nuevos niveles de energía, motivación, claridad y concentración era capaz de marcarme objetivos con facilidad, crear estrategias y ejecutar un plan para salvar mi negocio y aumentar mis ingresos. Menos de dos meses después de aplicar por primera vez el método *Mañanas milagrosas*, mis ingresos no solo habían vuelto donde estaban antes de la crisis económica, sino que eran aún mayores.

Sabía que esta rutina de desarrollo personal tan potente la acabaría compartiendo con mis clientes de coaching, así que necesitaba ponerle un nombre. Teniendo en cuenta que la transformación que vivía era tan profunda y avanzaba tan rápido (pues había pasado de estar arruinado y deprimido a tener una situación económica estable y estar motivado ante la vida en menos de dos meses), sentí como si fuera un milagro, así que el único nombre que le encajaba era *Mañanas milagrosas*.

Si Katie lo puede hacer...

Unas semanas más tarde estaba hablando por teléfono con Katie, una clienta de coaching, cuando me preguntó: «Hal, ¿cómo empiezas las mañanas?» Aunque yo le conté con una sonrisa de oreja a oreja lo de *Mañanas milagrosas* y los beneficios de levantarse una hora antes de lo normal, ella se oponía. «No sé si quiero levantarme una hora antes, Hal. No me gusta madrugar, ¡créeme!»

Sin embargo, Katie, que siempre ha sido una buena chica, se comprometió a despertarse a las 6.00 (una hora antes de lo normal) y darle una oportunidad al método *Mañanas milagrosas*. Le di ánimos y le deseé suerte.

Cuando la llamé a la semana siguiente para la sesión de coaching, ¡Katie estaba que se salía! Cuando le pregunté si se había despertado cada día a las 6.00 para practicar el método *Mañanas milagrosas*, recibí una respuesta inesperada. «No. Solo me desperté a las 6.00 el primer día, pero tenías razón, tuve una mañana tan fantástica que quería empezar la siguiente aún más temprano. ¡Así que me desperté a las 5.00 el resto de los días! ¡Hal, es una pasada!»

Guau. Tenía que contárselo al resto de mis clientes de coaching.

En pocas semanas, docenas de clientes compartían conmigo que estaban

experimentando los mismos beneficios al aplicar el método *Mañanas milagrosas* y que les estaban cambiando la vida. Algunos de ellos les comentaron a sus amigos y compañeros de trabajo en qué consistía *Mañanas milagrosas* y cómo les estaba cambiando la vida. Se difundió por las redes como un fuego incontrolado. La gente empezó a publicar cosas sobre *Mañanas milagrosas* en Facebook, a escribir tuits en Twitter y hasta a colgar vídeos en YouTube de ellos mismos enorgullecidos, despertándose temprano y poniendo en práctica *Mañanas milagrosas*.

Qué locura, ¿no?

¿Quién demonios es Joe?

Empecé a darme cuenta de que esto de *Mañanas milagrosas* se estaba convirtiendo en algo grande. Un día estaba en YouTube buscando uno de mis vídeos y puse mi nombre en la barra de búsqueda. (Eh, no me juzgues, que seguro que tú te has buscado en Google alguna vez.)

Apareció un vídeo titulado *Mañanas milagrosas en casa de Joe*, de un tío al que nunca había visto en mi vida. Mi primera reacción no fue demasiado positiva: «¿Quién demonios es Joe y quién se ha creído que es para copiar mi método *Mañanas milagrosas*?» Me puse un poco a la defensiva (no fue uno de mis mejores momentos). No sabía qué pensar. No veas la agradable sorpresa que estaba a punto de recibir, y cómo me bajaría los humos.

Le di al *play* y esto es lo que vi: «Hola, soy tu amigo Joe Diosana. Vamos a ver qué hora es... —Joe enseña su despertador, que indica las 5.41 horas de la mañana)—. Son las 5.41 horas de la mañana, es domingo, y te debes de estar preguntando: "Pero, tío, Joe, ¿por qué narices estás despierto a las 5.41 horas de la mañana un domingo?" Bueno, pues échale un vistazo a la web *www.antesdelas8.com*. En esto consiste *www.antesdelas8.com*. Mírate la información y descárgatela. Me siento como si fuera Navidad, en serio, y tengo un montón de energía. Ahora cada día es Navidad. Échale un vistazo. Te deseo una vida muy dichosa.»

Allí sentado delante de la pantalla del ordenador, boquiabierto, me quedé asombrado y casi sumido en un mar de lágrimas. Vi claramente que, aunque no tenía intención de que *Mañanas milagrosas* fuera más que mi propia rutina

matutina, ahora tenía la responsabilidad de compartirla con el máximo número de personas para que influyera en sus vidas del mismo modo que lo hizo en la mía. Sin embargo, en ese momento no tenía ni idea de lo grande que acabaría siendo todo esto.

¿Es un movimiento? ¿O un «despertar»?

Ya hace años desde que le conté a Katie lo de *Mañanas milagrosas* y vi el vídeo de Joe en YouTube. Desde entonces he recibido miles de mensajes de gente de todo el mundo agradeciéndome con entusiasmo lo que *Mañanas milagrosas* había hecho por ellos. Se ha convertido en un movimiento mundial, en un «despertar» global, formado por todo tipo de personas, todas ellas entregadas a despertarse cada día y regalarse una dosis de desarrollo personal. Ahora tengo una visión más amplia de cómo *Mañanas milagrosas* puede impactar en el mundo, permitiéndonos a cada uno convertirnos en quien necesitamos ser para crear la vida que queremos, para influenciar positivamente en la vida de los demás y para cambiar el mundo que nos rodea.

Tanto si lo consideras un movimiento, un despertar, o lo que muchos llaman ahora la *Misión de Mañanas milagrosas*, lo que importa es que da fuerzas a la gente para transformar sus vidas, sus familias, sus comunidades y el mundo a su alrededor al despertarse cada día y experimentar una transformación. Casi cada día, cientos de personas se unen a la misión y devuelven el favor, compartiéndolo con más gente. No deja de fascinarme la gran cantidad de vidas que ha cambiado.

Algunos incluso le siguen el rollo a Joe y graban vídeos de cómo se levantan temprano y practican el método *Mañanas milagrosas* (que normalmente incluye una toma orgullosa del despertador, demostrando así que realmente se han despertado temprano).

Es un honor y me siento sumamente agradecido de tener la oportunidad de compartir esto con tanta gente, en dimensiones tan diferentes. De hecho, *Mañanas milagrosas* se ha convertido en la firma de los mensajes de mis conferencias y talleres que ayudan a empresas, organizaciones sin ánimo de lucro, comerciales, profesores, estudiantes de secundaria y universitarios a aumentar su productividad, motivación y rendimiento. Tanto en formato de

conferencia como de taller, representa un enfoque nuevo que ayuda a personas y organizaciones a mejorar sus resultados a la vez que mejora su actitud en el lugar de trabajo. Como bien habrás supuesto, el taller de *Mañanas milagrosas* se hace por la mañana, a veces incluso antes de que empiece la conferencia.

Y por último, pero no por ello menos importante

Este libro te invita a mejorar tu versión de ti mismo para que puedas llevar tu éxito un paso más allá (porque solo pasa en este orden). Empezando hoy, y siendo constante en tu progreso diario hacia la «Persona 10» que necesitas ser para crear la «Vida 10» que realmente quieres y mereces, tu éxito es inevitable.

3

La triste realidad del 95 por ciento

Una de las cosas más tristes en la vida es llegar al final
y mirar atrás con arrepentimiento,
sabiendo que podrías haber sido, hecho y tenido mucho más.

ROBIN SHARMA

La historia de la humanidad es la historia
de hombres y mujeres vendiéndose a la baja.

ABRAHAM MASLOW

Cada día tú y yo nos despertamos y nos enfrentamos al mismo desafío universal: superar la mediocridad y desarrollar todo nuestro potencial. Se trata del mayor reto de la historia de la humanidad, el de superar nuestras excusas, hacer lo correcto, dar lo mejor de nosotros mismos y crear la «Vida 10» que realmente queremos; es un desafío sin límites, y muy poca gente llega a vivirlo.

Por desgracia, la mayoría de la gente ni se acerca a ese desafío. Aproximadamente un 95 por ciento de los miembros de nuestra sociedad se conforma con mucho menos de lo que realmente quiere en la vida, deseando tener más, viviendo con remordimientos, incapaces de entender nunca que podrían ser, hacer y tener todo lo que quisieran.

Según la Seguridad Social estadounidense, si coges a 100 personas al principio de sus carreras profesionales y realizas un seguimiento de su trayectoria durante los 40 años posteriores hasta la edad de jubilación, este será el resultado: solo uno será rico; 4 tendrán estabilidad económica; 5 seguirán

trabajando, no porque quieran sino porque tienen que hacerlo; 36 habrán muerto y 54 estarán arruinados y dependerán del cuidado de sus amigos, familiares, parientes o del gobierno.

Desde el punto de vista económico, solo el 5 por ciento logrará crear una vida libre y el 95 por ciento vivirá a duras penas toda su vida.

Así que la pregunta crucial (la que tenemos que explorar y para la que tenemos que encontrar una respuesta) es la siguiente: ¿Qué podemos hacer ahora para no terminar viviendo a duras penas, como el 95 por ciento de la población estadounidense?

Superar la mediocridad y unirse al 5 por ciento que está en la cima

El hecho de que estés leyendo este libro me dice que estás preparado para pasar al siguiente nivel en tu vida, que no te parece bien conformarte con menos de lo que puedes tener, ser y hacer, por el simple hecho de que es lo que hace todo el mundo.

A continuación defino 3 pasos sencillos, aunque decisivos, para superar la mediocridad y unirse al 5 por ciento que está en la cima.

Paso n.º 1: reconocer la triste realidad del 95 por ciento

Antes que nada, tenemos que entender y reconocer la realidad de que el 95 por ciento de nuestra sociedad nunca creará ni vivirá la vida que realmente quiere. Tenemos que aceptar que si no nos comprometemos a pensar y vivir de un modo diferente a la mayoría de gente ahora, nos estamos condenando a una vida llena de mediocridad, dificultades, fracasos y arrepentimiento, tal y como hace la mayoría. Sé consciente de que esto también afectará a nuestros amigos, familiares y compañeros si no hacemos algo al respecto ahora y somos un ejemplo de lo que es posible lograr cuando te comprometes a desarrollar todo tu potencial.

Formar parte de la media significa conformarte con menos de lo que realmente quieres y eres capaz de lograr, y vivir toda la vida en apuros. Cada día, la mayoría de la gente se conforma y pasa por apuros en casi todas las áreas de

su vida. Ya sea en el terreno físico, mental, emocional, relacional o económico (o en todas las áreas que se te puedan ocurrir), la mayoría de la gente se despierta cada día y lo tiene difícil para crear los niveles de éxito, felicidad, satisfacción en el amor, salud y prosperidad económica que realmente desea.

Ten en cuenta lo siguiente:

- **En el plano físico:** la obesidad es una epidemia. Están aumentando las enfermedades posiblemente mortales como el cáncer y las enfermedades cardíacas. El ciudadano medio está agotado y sus niveles de energía física se mantienen constantemente bajos. La mayoría parece que no puede generar suficiente energía para sobrevivir un solo día sin consumir algunas tazas de café o alguna bebida energética. El éxito de este tipo de productos no es más que otra prueba del grado de dificultades físicas que tiene la gente.
- **En el plano mental y emocional:** cada día se consumen más medicamentos bajo prescripción médica para intentar combatir trastornos como la depresión, la ansiedad y muchísimas otras enfermedades mentales o psicológicas. Rara es la vez en que enciendes la tele y no te encuentras con un anuncio de algún medicamento. Normalmente hay una pareja de mediana edad, guapos los dos, haciendo volar una cometa en la playa con su perro. Luego un hombre con una voz grave empieza a recitar con un tono agradable diferentes síntomas, seguidos de una lista de posibles efectos secundarios: «¿Te sientes cansado, triste, solo, deprimido, con sobrepeso, o cualquier otra cosa por la que estarías dispuesto a pagar para hacerlo desaparecer? Genial, ¡estás de suerte, el medicamento XYZ te puede ayudar! Atención, puede provocar efectos secundarios como hinchazón, restreñimiento, diatermia, mareos, boca seca, caspa, insomnio, narcolepsia y muchas otras cosas mucho peores que aquello con lo que se supone que te tiene que ayudar. ¡Así que no esperes más, llama hoy mismo al número que aparece en pantalla!»
- **En el terreno de las relaciones:** ya se sabe que el divorcio se ha convertido en una epidemia en el mundo, donde fracasan uno de cada dos matrimonios. Dicho de otro modo, más de la mitad de estas parejas que están tan y tan enamoradas, que se plantan ante sus amigos y familia y se comprometen a estar juntos («en lo bueno y en lo malo», ¿te acuerdas?), las pasan canutas para hacer que su matrimonio funcione. Después de más de 30 años de matrimonio, dos de mis personas queridas (mi madre y mi padre) se divorciaron. Así que tengo muy presente el dolor de estas dificultades

relacionales tan comunes.

- **En el plano económico:** los estadounidenses tienen una deuda personal mayor que en cualquier otro momento de la historia. El salario de la mayoría de la gente no se acerca ni por asomo a lo que les gustaría estar ganando. Gastan demasiado, no ahorran lo suficiente y se encuentran en apuros desde el punto de vista económico.

No es ningún secreto que la mayoría de la gente está viviendo muy por debajo de su potencial. Una vez seamos capaces de reconocer eso, es crucial que exploremos la causa de que la mayoría se esfuerce para llevar una vida mediocre y se conforme con ella.

Paso n.º 2: identificar las causas de la mediocridad

Una vez hayamos reconocido que un 95 por ciento de nuestra sociedad se conforma con mucho menos de lo que realmente podría tener, que pasa apuros en casi cada faceta de su vida y que no está obteniendo los niveles de éxito, felicidad y libertad que realmente quiere, el siguiente paso crucial es entender el porqué. Para evitar que te pase a ti, tienes que saber lo que provoca que la persona media termine llevando una vida mediocre.

Si tuvieras que preguntar al estadounidense medio (de entre 40 y 50 años, que se conforma con menos de lo que desea, que a duras penas es feliz, paga facturas, etcétera) si este era su plan, su visión de la vida, ¿qué crees que te diría? ¿Crees que concibe su vida a trancas y barrancas? ¡Claro que no! Y esto, amigo mío, es la parte más aterradora.

Si el 95 por ciento de la sociedad no está viviendo la vida que desea, tenemos que entender qué han hecho mal o qué no han hecho bien, para evitar acabar nosotros mismos viviendo una vida mediocre.

No queremos vivir en apuros. Yo quiero una vida libre, donde pueda despertarme y hacer lo que me plazca, cuando quiera, con quien yo quiera. Quiero salir de la cama cada día y amar de verdad mi vida. Quiero amar mi trabajo y amar a la gente con la que comparto mi vida y mi trabajo. Esa es mi definición del éxito. Este tipo de vida no ocurre porque sí. Se tiene que diseñar. Si quieres vivir una vida extraordinaria como la he definido y que seas tú quien

la diseñe, tienes que identificar las causas fundamentales de la mediocridad para evitar que te despojen de la vida que quieres.

A continuación presento las que yo creo que son las causas más relevantes de la mediocridad y el potencial inalcanzado (las que han tenido y seguirán teniendo el mayor impacto en tu vida), así como lo que puedes hacer para vencerlas.

Las causas de la mediocridad (y tus soluciones):

El Síndrome del Espejo Retrovisor

Una de las causas más devastadoras de una vida mediocre es un problema que yo llamo el Síndrome del Espejo Retrovisor (SER). Nuestro subconsciente está equipado con un espejo retrovisor que nos limita, a través del cual revivimos y recreamos continuamente nuestro pasado. Creemos erróneamente que somos el que éramos, lo cual limita nuestro verdadero potencial en el presente, a raíz de las limitaciones de nuestro pasado.

En consecuencia, filtramos cada decisión que tomamos (desde a qué hora nos despertaremos por la mañana hasta qué objetivos nos marcaremos o qué nos permitimos considerar posible en nuestras vidas) a través de las limitaciones de nuestras experiencias pasadas. Queremos crear una vida mejor, pero a veces no sabemos verla de otra forma que no sea como la hemos visto siempre.

Hay estudios que demuestran que en un día cualquiera, una persona tiene entre 50.000 y 60.000 pensamientos. El problema es que un 95 por ciento de nuestros pensamientos son los mismos que tuvimos el día anterior, y el anterior a ese, y el anterior a ese. Con razón la mayoría de gente va por la vida día tras día, mes tras mes, año tras año, y nunca cambia su calidad de vida.

Como si fuera una maleta vieja y gastada, nos llevamos el estrés, el miedo y las preocupaciones del pasado al presente. Cuando se nos presentan oportunidades, le echamos un vistazo rápido a nuestro espejo retrovisor para valorar nuestras capacidades en el pasado. «No, nunca he hecho nada parecido. Nunca he alcanzado nada a ese nivel. De hecho, he fracasado una y otra vez.»

Cuando nos encontramos en una situación adversa, volvemos a nuestro fiel espejo retrovisor para que nos indique cómo responder. «Sí, menuda suerte. Esta

mierda siempre me pasa a mí. Voy a tirar la toalla; esto es lo que he hecho siempre cuando las cosas se ponen difíciles.»

Si quieres dejar atrás el pasado y superar tus limitaciones, tienes que dejar de vivir con tu espejo retrovisor y empezar a imaginar una vida de posibilidades ilimitadas. Acepta este paradigma: mi pasado no es mi futuro. Háblate de un modo que te inspire seguridad y te haga comprender que no solo todo es posible, sino que tienes la capacidad y dedicación necesarias para hacerlo. Al principio no hace falta ni que te lo creas. De hecho, seguramente no te lo creerás. Puede que te parezca incómodo y que te resistas a hacerlo. No pasa nada. Repítetelo de todos modos y tu subconsciente empezará a asimilar las autoafirmaciones positivas. (Encontrarás más detalles al respecto en el capítulo 6, «*Los S.A.L.V.A.vi.D.as...*».)

No te pongas límites innecesarios en cuanto a lo que quieres conseguir en la vida. Piensa en grande, más de lo que te has permitido pensar nunca. Hazte una idea de lo que quieres realmente, mentalízate para creer que es posible, centrándote en ello y afirmándolo cada día, y luego avanza con constancia hacia tu visión hasta que se haga realidad. No hay nada que temer porque no puedes fracasar; tan solo puedes aprender, crecer y convertirte en alguien mejor de lo que has sido hasta ahora.

Recuerda siempre que donde estás es el resultado de quién eras, pero que adónde vayas dependerá únicamente de quién elijas ser a partir de este momento.

Falta de objetivos

Si le preguntas a cualquiera cuál es su objetivo en la vida, te mirará raro o te responderá algo así como «pues yo qué sé». ¿Y si te preguntara yo a ti? ¿Qué dirías? La mayoría de la gente es incapaz de articular su objetivo en la vida, el convincente «porqué» que les lleva a despertarse cada día y hacer lo que sea para cumplir su misión en la vida.

Más bien, la mayoría de la gente vive la vida día a día y no tiene otras metas más allá de la mera supervivencia. La mayoría se centra en superar un día, tomar el rumbo que ofrezca menos resistencia y buscar placeres a corto plazo por el camino, evitando cualquier dolor o malestar que les pueda provocar el hecho de crecer.

A lo largo de mis siete años de carrera profesional como vendedor, a pesar de

haber batido varios récords de ventas en la empresa, me pasé los seis primeros años de esos siete librando una ardua batalla contra la mediocridad, y perdiendo más que ganando. Mis resultados no eran constantes y me conformaba repetidamente con mucho menos de mi máximo rendimiento, hasta que finalmente descubrí el secreto para superar la mediocridad: marcarse objetivos en la vida.

Después de entrar en el salón de la fama de la empresa, estaba preparado para dar un paso adelante y perseguir mi sueño de convertirme en escritor, ponente y coach. Sin embargo, aún no había desarrollado todo mi potencial en la empresa. Estaba a punto de dejar la empresa con la espina de la mediocridad clavada. Seguro que me seguiría a mi siguiente aventura a no ser que hiciera algo al respecto.

Hasta ese momento no había tenido un objetivo convincente en la vida que me hiciera levantar por las mañanas incluso cuando no me apetecía levantarme. No tenía ningún propósito que me hiciera descolgar el teléfono para llamar a posibles clientes, y aún menos cuando no necesitaba más dinero. En ese momento decidí que la meta que me marcaría para los siguientes 12 meses sería convertirme en la persona que necesitaba ser para crear el éxito, la libertad y la calidad de vida que realmente deseaba. Combiné esto con mi otro objetivo en la vida (sí, puedes tener más de uno), el de aportar valor a las vidas de otros desinteresadamente, reuniendo un equipo de otros 16 vendedores. Cada semana dirigía teleconferencias de coaching para darles apoyo con el fin de que alcanzaran sus metas, gratuitamente, durante 46 semanas consecutivas.

El hecho de vivir cada día en sintonía con mis dos objetivos en la vida, alineando constante y conscientemente mis pensamientos, palabras y acciones con cada propósito, no solo me llevó a alcanzar mi mayor número de ventas en un año (un 94 por ciento superior a mi antiguo récord), sino que también logré que más representantes sobrepasaran el nivel más alto de rendimiento que en cualquier otra etapa en los 50 años de historia de la empresa.

Para combatir esta fuente de mediocridad, necesitas un objetivo en la vida. Puede ser el que quieras. Cualquier cosa con la que te sientas identificado y que te inspire a despertarte cada día y vivir en sintonía con tu propósito. A ver, entiendo perfectamente que si te pido que te pienses tu objetivo en la vida ahora mismo, te parezca un poco abrumador. Solo recuerda que te lo puedes inventar, y el primero puede ser algo sencillo, incluso pequeño. (Por ejemplo, «voy a sonreír más para traer un poquito más de felicidad a mi vida y a la de aquellos que me

rodean», o «voy a pedirle a cada persona que conozco qué puedo hacer para echarle un cable, y así poder aportar valor a la vida de más gente».) Ese será tu primer paso hacia un mayor objetivo en la vida.

Recuerda que puedes cambiar de objetivo en cualquier momento. Conforme crezcas y evoluciones, también lo hará tu propósito. Lo importante es que elijas un objetivo, cualquiera, y dejes que te guíe en tu vida a partir de ahora. Incluso puedes tomar prestado uno de los que acabo de compartir contigo (muchos de mis clientes de coaching lo han hecho).

Piensa que no tienes por qué «descubrir» cuál es tu objetivo en la vida, sino que eres tú quien se lo inventa, quien lo crea, quien decide lo que quieres que sea. Matthew Kelly, en su superventas *Tú decides: sácale todo el jugo a la vida*, nos ilumina con un objetivo de vida universal que, desde mi punto de vista, todos deberíamos marcarnos: convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. En otras palabras, concentrarse en crecer y ser lo mejor que podamos ser, persiguiendo nuestros sueños e inspirando a otros a que sigan el ejemplo. Aquí tienes tu objetivo.

Reserva algo de tiempo esta semana para pensar en el objetivo de tu vida y formularlo. Apúntatelo donde lo veas cada día. De hecho, tendrás tiempo de hacerlo durante tus *Mañanas milagrosas*.

Recuerda siempre que cuando te comprometes a vivir una vida con una meta que va más allá de tus problemas, estos se convierten en algo relativamente insignificante y los podrás superar con facilidad.

Aislar incidentes

Una de las causas más predominantes, aunque no tan obvias, de la mediocridad es el hecho de aislar incidentes. Esto lo hacemos cuando suponemos equivocadamente que cada decisión que tomamos y cada acción individual que realizamos solo afecta a ese momento en particular o a esa circunstancia. Por ejemplo, puede que pienses que no es tan grave saltarse un entrenamiento, dejar un proyecto para más tarde o comer comida basura porque mañana ya tendrás otra oportunidad de enmendarlo. Cometes un error al pensar que saltarte un entrenamiento solo afecta a esa ocasión y que la siguiente vez ya tomarás una decisión mejor. Nada más lejos de la realidad.

Tenemos que ser conscientes de que el impacto y las consecuencias reales de

cada una de nuestras decisiones y acciones, e incluso de nuestros pensamientos, son colosales, porque cada pensamiento, decisión y acción determina en qué persona nos estamos convirtiendo, lo que al fin y al cabo rige la calidad de nuestras vidas. Como dijo T. Harv Eker en su superventas *Los secretos de la mente millonaria*, «el cómo no haces nada es el cómo lo haces todo».

Cada vez que eliges hacer lo fácil en vez de lo correcto le estás dando forma a tu identidad, convirtiéndote en el tipo de persona que prefiere hacer lo fácil en vez de lo correcto.

Por otro lado, cuando eliges hacer lo correcto y te mantienes firme con tus compromisos, sobre todo cuando no te apetece hacerlo, estás desarrollando la extraordinaria disciplina (que la mayoría de gente no llega a desarrollar) de crear resultados extraordinarios en tu vida. Tal como mi buen amigo Peter Voogd enseña a sus clientes, «la disciplina crea un estilo de vida».

Por ejemplo, cuando suena el despertador y aprietas el botón de repetición de la alarma para que vuelva a sonar (lo fácil), la mayoría de la gente se equivoca al dar por sentado que esta acción solo afecta a ese momento. La realidad es que este tipo de acciones programan nuestro subconsciente con la instrucción de que no pasa nada por no seguir con lo que teníamos intención de hacer. (Seguiremos con esto en el siguiente capítulo, «¿Y TÚ por qué te has despertado esta mañana?»)

Tenemos que dejar de aislar los incidentes y empezar a tener una visión más amplia. Date cuenta de que todo lo que hacemos afecta a la persona en quien nos convertimos, lo que a su vez determina la vida que acabaremos creando y viviendo. Cuando tienes una visión general, empiezas a tomarte el despertador más en serio. Cuando lo apagues por la mañana y estés tentado de apretar el botón de repetición, empieza a pensar: «Espera, ésta no es la persona en quien me quiero convertir, alguien que no tiene suficiente disciplina como para levantarse de la cama por la mañana. Ahora me levanto, porque me he comprometido a _____ (despertarme temprano, alcanzar mis metas, crear la vida de mis sueños, etcétera)».

Recuerda siempre que la persona en quien te estás convirtiendo es mucho más importante que lo que estés haciendo y que, a su vez, es lo que estás haciendo lo que determina en quién te estás convirtiendo.

La conexión entre el éxito y la corresponsabilidad es irrefutable. Prácticamente toda la gente exitosa (desde directores ejecutivos hasta atletas profesionales o el presidente de Estados Unidos) tiene un alto grado de responsabilidad. Les da la fuerza necesaria para actuar y alcanzar resultados, aun cuando no les apetece. Si no fuera por eso, muchos más atletas se saltarían los entrenamientos y los directores ejecutivos se pasarían días enteros jugando con sus smartphones. Estoy convencido de que hay muchos que ya lo hacen (yo a veces también), pero tendríamos a muchos más.

La corresponsabilidad es la responsabilidad compartida para lograr una acción o resultado. Pocas cosas suceden en este mundo, o en tu vida, si no existe ningún tipo de corresponsabilidad. Prácticamente todos los resultados positivos que tú y yo hemos logrado desde que nacimos hasta que teníamos dieciocho años han sido gracias a la responsabilidad inculcada por los adultos en nuestras vidas (padres, profesores, jefes, etcétera). Comimos verdura, hicimos los deberes, nos lavamos los dientes, nos bañamos y nos fuimos a la cama a una hora razonable. Si nuestros padres y profesores no nos hubieran inculcado esa responsabilidad, ¡habríamos sido asquerosos niñitos analfabetos, malnutridos y faltos de sueño! Qué manera de reformularlo, ¿no?

La corresponsabilidad ha traído orden a nuestras vidas y nos ha permitido avanzar, mejorar y alcanzar resultados que no hubiéramos conseguido de ninguna otra forma. He aquí el problema: la corresponsabilidad no es algo que tú y yo pidiéramos, sino algo que soportamos cuando éramos niños, adolescentes y adultos jóvenes. Como se trataba de algo que los adultos nos habían impuesto cuando éramos niños, la mayoría de nosotros creció inconscientemente molesto con la corresponsabilidad, y con el ansia de evitarla en general. Luego, al cumplir los 18 años, aprovechamos cada milímetro de libertad que teníamos entre manos, y seguíamos evitando la responsabilidad como si fuera una plaga, perpetuando una espiral cuesta abajo hacia la mediocridad, desarrollando actitudes mentales perjudiciales y hábitos como la pereza, desviando la responsabilidad y tomando atajos (difícilmente una receta para el éxito).

Ahora que todos hemos crecido y nos esforzamos para alcanzar niveles de éxito y satisfacción dignos, tenemos que empezar a tener nuestro propio sistema de corresponsabilidad (o volver a vivir con nuestros padres). Tu sistema de corresponsabilidad puede ser un coach profesional, un mentor, o incluso un buen amigo o familiar. Lo cierto es que, estadísticamente, el 95 por ciento de los

estadounidenses que leen un determinado libro no ponen en práctica lo que aprenden porque nadie les responsabiliza a hacerlo. Hay una manera de cambiar eso.

[Muy recomendado] Consigue un Tándem

¿Has tenido alguna vez uno de esos días en que tienes la intención de hacer deporte o ir al gimnasio, pero no lo haces porque no te apetece? Claro, todos lo hemos tenido. ¿Y qué pasa cuando sabes que hay alguien que cuenta contigo para ir al gimnasio o para ir a correr? ¿No hay muchas más probabilidades de que lo hagas cuando hay alguien que espera algo de ti?

Te recomiendo que te busques un Tándem mientras lees este libro. Puede ser un amigo, un compañero de trabajo o algún familiar con quien sencillamente compartas *Mañanas milagrosas* enviándole el enlace al sitio web *www.antesdelas8.com* para que se haga con el «Kit de iniciación rápida» de *Mañanas milagrosas* (dos capítulos de este libro, así como otros recursos, totalmente gratis). De este modo, tendrás a otra persona comprometida con llevar su vida al siguiente nivel, y entre los dos os podréis dar apoyo, animaros y corresponsabilizaros.

Incluso puedes colgar una invitación en tu muro de Facebook o invitar a los miembros que tanto apoyo ofrecen en la comunidad de *Mañanas milagrosas* en *www.facebook.com/antesdelas8*. Puedes publicar algo así: «Busco a alguien que quiera mejorar su vida y ser mi Tándem en el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*. Visita *www.antesdelas8.com* y dime si te interesa». ¡Recuerda que cualquiera que te responda es el tipo de persona que quieres mantener en tu círculo de influencia!

Te animo a que te comprometas ahora a llamar a un amigo, o a mandarle un mensaje de texto o un correo electrónico, para invitarle a unirse a tu experiencia con el método *Mañanas milagrosas*, a leer el libro contigo y a convertirse en tu Tándem para el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* del capítulo 10. También puedes contactar con la comunidad de *Mañanas milagrosas* en *www.facebook.com/antesdelas8* para conectar con otras personas que hacen posible el milagro y encontrar a tu Tándem ideal.

Un círculo de influencia mediocre

Algunos estudios han demostrado que prácticamente nos convertimos en una mezcla de las cinco personas con las que más tiempo pasamos. Con quién pasas el tiempo puede resultar el factor más decisivo para la persona en la que te conviertes y para tu calidad de vida. Si estás rodeado de gente perezosa, sin carácter, gente que pone excusas, te convertirás inevitablemente en uno de ellos. Si pasas tiempo con personas triunfadoras y positivas, sus actitudes y costumbres exitosas acabarán reflejándose en ti. Cada vez te parecerás más a ellos.

Esto es cierto en todas las áreas: éxito, salud, felicidad, peso e ingresos. Si todos tus amigos suelen ser felices y optimistas, te convertirás de forma natural en alguien más feliz y optimista por el simple hecho de tenerlos cerca. Si todos tus amigos tienen éxito y ganan más de cien mil dólares al año (aun si entras en su círculo ganando mucho menos), automáticamente ascenderás a su nivel de pensamiento y estarás bajo la influencia de los hábitos que ellos hayan establecido para tener éxito.

Por el contrario, si la mayoría de gente con la que te relacionas se queja constantemente y se centra en la parte negativa de la vida, lo más probable es que termines igual. Si tus amigos no se esfuerzan para mejorar sus vidas, o si están pasando por apuros económicos, no te retarán ni inspirarán para que mejores.

Desgraciadamente, habrá mucha gente que intentará tomar las riendas de su vida, pero a causa de las personas que están a su alrededor, no lo logrará. Esto puede ser especialmente difícil cuando esa gente es tu familia. Tienes que ser fuerte y asegurarte de que pasas menos tiempo con gente que no te anima ni te reta para que te conviertas en la mejor versión de ti mismo.

Busca a gente que crea en ti, que te admire y que te pueda ayudar a llegar adonde quieras en la vida. Tienes que buscar a ese tipo de gente de forma activa para mejorar tu círculo de influencia (pocas veces aparecen de la nada). Aquí tienes algunas maneras de hacerlo:

- Puedes apuntarte a una comunidad online como *Meetup.com*, donde puedes conectar con gente de tu zona que piense como tú y tenga intereses similares.

Puedes unirte a un grupo de *Meetup* ya formado o crear uno nuevo.

- Si eres propietario de algún negocio o eres un profesional que promociona algún producto o servicio, puedes unirte a la red de negocios BNI España (www.bniespana.com). Yo fui miembro del BNI durante muchos años. Me ayudó a hacer crecer mi negocio y siempre lo recomiendo.
- Si eres estudiante (ya estés en el instituto, en una escuela de secundaria, o primaria), te recomiendo que contemples la opción de unirte a un club de estudiantes que te acompañará a lo largo de tus estudios.
- Como ya he mencionado, tenemos una comunidad de apoyo excepcionalmente positiva y muy interactiva, a la que puedes unirte en *www.facebook.com/antesdelas8*. Allí puedes conectar e interactuar con todo tipo de gente con ideas afines, que se esfuerzan para que tanto ellos como sus vidas suban de nivel, y a la vez apoyan a otros para que hagan lo mismo.

Hay un dicho que dice «desgracia compartida, menos sentida», lo cual es aplicable también a la mediocridad. No dejes que los miedos, las inseguridades y las creencias que limitan a otros limiten lo que es posible para ti. Una de las promesas más importantes que harás en tu vida es la de mejorar proactiva y continuamente tu círculo de influencia. Siempre busca a gente que aporte valor en tu vida y que saque lo mejor de ti. Y, por supuesto, sé esa persona para otros.

Esta es otra razón por la que es tan valioso que te comprometas a invitar a un amigo, compañero de trabajo o familiar para que sea tu Tándem y que practique el método *Mañanas milagrosas* contigo. Aportarás valor a la vida de esa persona, ayudándola a aumentar su nivel de desarrollo personal, lo que a su vez hará que sea una mejor influencia para ti.

Falta de desarrollo personal

Jim Rohn ha sido uno de mis mejores mentores y me ha enseñado muchas filosofías que me han cambiado la vida. Desde mi punto de vista, la mejor fue la idea de que nuestro nivel de éxito rara vez excederá nuestro nivel de desarrollo personal, porque el éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes. En otras palabras, tu nivel de éxito (en cualquier aspecto de la vida) pocas veces será superior, y normalmente será paralelo a tu nivel de desarrollo

personal (por ejemplo, tus conocimientos, habilidades, creencias, hábitos, etcétera).

Ya hemos tratado esto antes, pero revisémoslo otra vez. Si tú y yo valoramos nuestro nivel de éxito en cualquier aspecto de nuestras vidas (salud, economía, relaciones, etcétera) en una escala del 1 al 10, los dos querremos un «éxito 10», ¿no? Vale, bien.

Pero el problema es que la mayoría de nosotros no dedicamos tiempo cada día a desarrollarnos para llegar al «nivel 10» que necesitamos para ser capaces de atraer, crear, vivir y mantener el nivel de éxito que decimos que queremos. En consecuencia, nos cuesta mucho alcanzar los niveles de salud, felicidad, energía, amor y éxito personal y profesional que realmente deseamos.

A lo largo del *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* (capítulo 10) tendrás acceso al «kit de iniciación rápida» *para el Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*. Este kit te guiará a través del revelador proceso, a veces difícil pero sorprendentemente agradable, de evaluar tu grado de éxito en cada aspecto de tu vida. Luego, cuando hayas adquirido una mayor lucidez y conciencia de ti mismo, serás capaz de aclarar tu visión del «nivel 10» en cada faceta de tu vida y, a continuación, establecer tus metas para el «siguiente nivel» en cada área, para que puedas empezar a hacer avances inmediatos y significativos hacia tu visión del *Nivel 10*.

Tienes a tu alcance la vida más extraordinaria que puedas imaginar, independientemente de lo que te haya ocurrido en el pasado; está esperando a que te conviertas en la persona que necesitas ser para poder atraer, crear y vivir esa vida con facilidad.

Mañanas milagrosas te permitirá convertirte en la persona 10 que necesitas ser para atraer, crear y mantener de manera fácil y constante el éxito 10 que quieres en cada una (sí, en cada una) de las áreas de tu vida.

Recuerda siempre que cuando fracasamos a la hora de encontrar tiempo para desarrollarnos como personas, nos vemos forzados a dedicar tiempo a la dificultad y la lucha. *Mañanas milagrosas* te dará ese tiempo para conseguir un desarrollo personal extraordinario.

Falta de urgencia

Puede decirse que la causa más importante de la mediocridad y del potencial inalcanzado, que impide al 95 por ciento de la sociedad estadounidense crear y vivir la vida que realmente quiere, es que la mayoría de la gente no se siente apremiada a mejorar como persona y así mejorar sus vidas. Es propio de los humanos vivir con la mentalidad del «algún día» y pensar que la vida se arreglará sola. ¿Y cómo les va?

Esta mentalidad del «algún día» es perpetua y lleva a una vida de postergación, potencial inalcanzado y arrepentimiento. Te despiertas un día y te preguntas qué demonios ha pasado; ¿cómo ha llegado tu vida a ese punto?, ¿cómo has llegado tú a ese punto?

Una de las cosas más tristes de la vida es vivir con arrepentimiento, sabiendo que podrías haber tenido, sido y hecho muchísimo más.

Recuerda esta verdad: el ahora importa mucho más que cualquier otro momento de tu vida, porque es lo que haces hoy lo que determina en quién te estás convirtiendo, y en quién te estás convirtiendo siempre determinará la calidad y la dirección de tu vida.

Si no te comprometes hoy a empezar a convertirte en la persona que necesitas ser para crear la vida extraordinaria que realmente quieres, ¿qué te hace pensar que mañana (o la semana que viene, o el mes que viene, o el año que viene) será distinto? No lo será. Y este es el motivo por el que tienes que marcarte un punto de partida.

Paso n.º 3: marcar un punto de partida

Has reconocido y aceptado la realidad de que el 95 por ciento de la sociedad estadounidense está en apuros, y que si no nos comprometemos a pensar y vivir de una manera diferente a la mayoría, terminaremos en apuros como ellos. Has identificado las causas de la mediocridad de las que tienes que tomar consciencia y huir. El tercer paso es marcar un punto de partida. Decidir qué es lo que empezarás a hacer diferente a partir de hoy.

Nada de mañana, ni la semana que viene, ni el mes que viene. Hoy tienes que tomar la decisión de que estás preparado para hacer los cambios necesarios para garantizar que serás capaz de crear la vida que realmente quieres. Para llevar tu éxito personal y profesional a un nivel que nunca has alcanzado, tienes que

querer comprometerte a un nivel al que nunca antes te habías comprometido. ¿Estás preparado para afrontar este compromiso?

Tu vida entera cambia el día en que decides que ya no aceptarás más ser mediocre. El día en que te das cuenta de que hoy es el día más importante de tu vida. El día en que decides que el ahora es más importante que cualquier otro momento porque la persona en que te estás convirtiendo cada día, a partir de las decisiones que estás tomando y de las acciones que estás llevando a cabo, determina quién serás durante el resto de tu vida.

Todo el mundo puede ser mediocre, porque ser mediocre significa básicamente elegir (tanto consciente como inconscientemente) ser el mismo que has sido siempre. La mediocridad no tiene nada que ver con cómo te comparas con otra gente; sencillamente, es el resultado de no afrontar el compromiso de aprender, crecer y mejorar como persona continuamente. Mientras que ser extraordinario (lo que te lleva a niveles extraordinarios de éxito) es el resultado de elegir la opción de aprender, crecer y ser cada día un poquito mejor que el día anterior.

Todos hemos sufrido el dolor del arrepentimiento, el resultado de pensar y convencernos para ser, hacer y tener menos de lo que somos capaces de conseguir. Los días mediocres se convierten en semanas. Las semanas, en meses. Los meses se convierten inevitablemente en años, y si no empezamos ahora a mejorar como personas y a mejorar nuestras acciones, el destino que nos habremos creado nosotros mismos será una vida de mediocridad y potencial inalcanzado.

Lo cierto es que si no cambiamos ahora, nuestra vida no cambiará. Si no somos mejores, nuestra vida no será mejor. Y si no invertimos constantemente tiempo en mejorar, nuestra vida no mejorará. Y a pesar de todo esto, la mayoría de nosotros se despierta cada día y sigue igual.

Creo que quieres más en tu vida. Sé que lo quieres. Si eres completamente sincero contigo mismo, realmente quieres vivir una vida extraordinaria. Esto no significa necesariamente que tengas que ser rico o famoso. Cada persona tiene un sueño diferente. Lo que importa es que vivas según tu definición de vida extraordinaria. Una vida en la que tú tengas la sartén por el mango y sigas tus propias reglas, con la libertad de hacer, ser y tener todo lo que siempre has querido en la vida. Sin excusas. Sin arrepentimiento. ¡Simplemente una vida increíble, plena y fascinante!

Con toda la razón afirmaba el autor de superventas Robin Sharma que «una

de las cosas más tristes en la vida es llegar al final y mirar atrás arrepentido, sabiendo que podrías haber sido, hecho y tenido mucho más». Aunque este es el destino que se han autoimpuesto las masas, no tiene que ser ni mucho menos el tuyo. Hoy puedes marcarte tu punto de partida. Puedes decidir que, para ti, la mediocridad ya no es aceptable. Puedes declarar tu grandeza. Puedes elegir convertirte en la persona que necesitas ser para crear la vida extraordinaria que realmente quieres. Tu vida puede estar llena a rebosar de energía, amor, salud, felicidad, éxito, prosperidad económica y cualquier otra cosa que hayas imaginado tener, hacer o ser. *Mañanas milagrosas* puede darte esa vida.

Pero primero una pregunta importante...

4

¿Y TÚ por qué te has despertado esta mañana?

Tienes que despertarte cada día con decisión
si quieres irte a la cama con satisfacción.

GEORGE LORIMER

El primer ritual del día es el que te da más ventajas, de lejos,
porque tiene el efecto de predisponer la mente
y el contexto para lo que te queda de día.

EBEN PAGAN

¿Por qué te has tomado la molestia de salir de la cama esta mañana? Piénsalo por un momento... ¿Por qué te levantas en general por las mañanas? ¿Por qué abandonas la comodidad de tu acogedora y calentita cama? ¿Es porque quieres? ¿O retrasas el momento de despertarte hasta que no tienes más remedio?

Si eres como la mayoría de la gente, te despiertas con el incesante pitido del despertador cada mañana y te arrastras a regañadientes para salir de la cama porque tienes que estar en otra parte, hacer algo, responder ante alguien, o cuidar de alguien. Si la mayoría de la gente tuviera elección (¿tenemos elección?), seguiría durmiendo.

Así que, evidentemente, nos rebelamos. Le damos al botón de repetición del despertador y nos resistimos al inevitable acto de despertarnos, sin darnos cuenta de que nuestra resistencia está mandando mensajes al universo de que preferimos quedarnos en la cama, inconscientes, a vivir conscientes y activos y crear las vidas que «afirmamos» querer. La mayoría nos hemos resignado a un

cierto nivel de mediocridad y potencial inalcanzado. No nos gusta. No nos sentimos bien así. Tenemos clarísimo que podemos aspirar a otro nivel de éxito, logros y satisfacción, pero nos sentimos atascados y no sabemos qué hacer para liberarnos.

Quien mucho duerme, poco aprende: la verdad sobre el despertar

Puede que el dicho «quien mucho duerme, poco aprende» tenga un significado mucho más profundo del que podemos apreciar. Si duermes y retrasas el despertar hasta que no tienes más remedio (o sea que esperas hasta el último momento posible para salir de la cama y empezar el día), ten en cuenta que lo que estás haciendo en realidad es oponer resistencia a tu vida. Cada vez que le das al botón de repetición del despertador, te resistes contra tu día, contra tu vida y contra despertarte y crear la vida que afirmas querer. Piensa en el tipo de energía negativa que te rodea si empiezas el día con resistencia, cuando respondes al sonido del despertador con un diálogo interno que dice algo así como: «Oh, no, ya es la hora. Me tengo que despertar. No quiero levantarme». Es como si dijeras: «No quiero vivir mi vida, o al menos, no a tope».

Mucha gente que padece depresiones afirma que las mañanas son el momento más difícil. Se despiertan con temor. A veces se debe al trabajo al que se sienten obligados a ir, o a una relación que está fracasando. Algunas personas se sienten así básicamente por la naturaleza de la depresión y su capacidad para afectar la mente, los sentimientos y el corazón de alguien sin un motivo concreto. El tono de nuestras mañanas tiene un poderoso impacto en el tono del resto del día. Se convierte en un ciclo: despertarse desesperado, seguir sintiéndose así durante el día, irse a la cama deprimido o inquieto, y volver a repetir el ciclo de melancolía al día siguiente.

La gente no solo se pierde la enorme claridad, energía, motivación y fuerza personal que surge de levantarse cada día con un propósito, sino que su resistencia a este acto diario inevitable es una afirmación desafiante para el universo, al transmitirle que preferirían quedarse en la cama inconscientes a crear y vivir la vida que desean.

En cambio, si te despiertas cada día con pasión y un propósito, te unirás al pequeño porcentaje de grandes triunfadores que viven sus sueños. Y lo más

importante, serás feliz. Con solo cambiar tu punto de vista a la hora de despertarte por la mañana, lo cambiarás todo, en serio. Pero no me creas si no quieres; confía en estos famosos madrugadores: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Thomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristóteles y muchísimos más.

Nunca nadie nos ha enseñado que aprender a predisponernos conscientemente a despertarnos cada mañana con un deseo genuino (incluso con entusiasmo) podía cambiar nuestras vidas por completo.

Si cada día le das al botón de repetición, apurando hasta el último segundo hasta que te tienes que ir a trabajar, ir a clase o cuidar de tu familia, y después vuelves a casa y desconectas delante de la tele hasta que te vas a la cama (así era antes mi rutina diaria), tengo algo que preguntarte: ¿Cuándo vas a convertirte en la persona que necesitas ser para crear el nivel de salud, riqueza, felicidad, éxito y libertad que realmente quieres y mereces? ¿Cuándo empezarás a vivir la vida en vez de deambular por ella anestesiado, buscando cualquier posible distracción para escapar de la realidad? ¿Y si te digo que tu realidad, tu vida, puede llegar a ser algo para lo que te mueres de ganas de estar consciente?

No hay mejor día que hoy para dejar de ser quien hemos sido y pasar a ser la persona en quien podemos convertirnos, y subir un peldaño en nuestra vida para vivir como realmente queremos. No hay mejor libro que el que tienes entre manos para descubrir cómo convertirte en la persona que necesitas ser, en la persona capaz de atraer, crear y mantener rápidamente la vida que siempre has querido.

En realidad, ¿cuántas horas necesitamos dormir?

Lo primero que te dirán los expertos acerca del número de horas que necesitamos dormir es que no hay ninguna «cifra mágica». La cantidad ideal de horas de sueño varía según la persona y hay varios factores que influyen, como la edad, la genética, el estado de salud general, la cantidad de ejercicio físico que practica esa persona, y muchos otros. Mientras que tú puedes estar fresco como una rosa durmiendo siete horas, otra persona quizá necesite nueve para tener una vida feliz y productiva.

Según la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, las

investigaciones han descubierto que los periodos de sueño largos (nueve o más horas) se asocian a una mayor morbilidad (enfermedad, accidentes) e incluso mortalidad (fallecimiento). También han revelado que variables como la depresión estaban estrechamente relacionadas con largos periodos de sueño.

Dado que hay tal variedad de resultados contradictorios procedentes de innumerables estudios y expertos, y como la cantidad ideal de horas de sueño depende de cada persona, no voy a tratar de argumentar a favor de ningún enfoque correcto en cuanto a las horas de sueño. En vez de esto, compartiré mis propios resultados reales, obtenidos a raíz de mi experiencia y experimentación personal, y del estudio de los hábitos del sueño de algunas de las mentes más brillantes de la historia. Te advierto que esto puede resultar un tanto controvertido.

Cómo despertarse con más energía (durmiendo menos)

A base de experimentar con distintas duraciones del sueño (y conociendo al mismo tiempo las de muchos otros practicantes de *Mañanas milagrosas* que han probado esta teoría), he llegado a la conclusión de que el modo en que nuestro sueño afecta a nuestra biología depende en gran medida de nuestra creencia personal acerca del número de horas de sueño que necesitamos. Es decir, el modo en que nos sentimos cuando nos despertamos por la mañana (y esta es una diferencia muy importante) no se basa únicamente en el número de horas que hemos dormido, sino que se basa en gran parte en cómo nos hemos dicho a nosotros mismos que nos sentiríamos cuando nos despertáramos.

Por ejemplo, si crees que necesitas dormir ocho horas para sentirte descansado, pero te vas a la cama a medianoche y tienes que despertarte a las 6.00, seguramente te dirás: «Jolín, solo voy a dormir seis horas esta noche, pero necesito ocho. Mañana por la mañana voy a estar cansadísimo». Entonces, ¿qué pasa en cuanto suena el despertador, abres los ojos y te das cuenta de que es hora de despertarse? ¿Qué es lo primero que se te pasa por la cabeza? ¡El mismo pensamiento que tuviste antes de acostarte! «Jolín, solo he dormido seis horas. Estoy cansadísimo.» Es una profecía de autosabotaje que, por su propia naturaleza, se cumple. Si te dices que estarás cansado por la mañana, no hay duda de que estarás cansado. Si crees que necesitas dormir ocho horas para

sentirte descansado, no te sentirás descansado cuando duermas menos. Pero ¿y si cambiamos nuestras creencias?

La conexión entre cuerpo y mente es algo poderoso, y desde mi punto de vista, tenemos que responsabilizarnos de cada aspecto de nuestras vidas, incluido el poder de despertarnos cada día sintiéndonos energéticos, sin tener en cuenta cuántas horas hayamos dormido.

Yo he experimentado con distintas duraciones del sueño, desde dormir tan solo cuatro horas hasta dormir nueve. La otra variable en mi experimento era decirme activamente cómo me sentiría por la mañana, basándome en el número de horas que durmiera. Primero probé cada variación de tiempo convenciéndome de que no estaba durmiendo suficiente y de que estaría cansadísimo por la mañana.

Durmiendo cuatro horas, me desperté cansadísimo.

Durmiendo cinco horas, me desperté cansadísimo.

Durmiendo seis horas, sí, tú lo has dicho, cansadísimo.

Siete horas... ocho horas... nueve horas... La cantidad de horas que durmiera no cambiaba cómo me sentía cuando sonaba el despertador por la mañana. Siempre que me dijera antes de acostarme que no estaba durmiendo suficiente y que estaría cansado por la mañana, así era exactamente como me sentía.

Luego, volví a experimentar con cada duración (desde nueve horas hasta cuatro), pero esta vez me repetía una afirmación de buenas noches en la que me decía a mí mismo que por la mañana me despertaría con energía: «Gracias por darme estas “cinco” horas de sueño esta noche. “Cinco” horas es exactamente lo que necesito para sentirme descansado y con energía por la mañana. Mi cuerpo puede lograr cosas milagrosas, y lo mínimo que puede hacer es generar mucha energía a partir de “cinco” horas de sueño reparador. Creo que puedo crear mi experiencia de la realidad y elijo crear un despertar, mañana, en el que me sienta con energía y entusiasmado para empezar el día, y por eso estoy agradecido».

Lo que descubrí es que no importaba si dormía nueve, ocho, siete, seis, cinco o incluso solo cuatro horas; mientras decidiera conscientemente, antes de acostarme, que dormiría el número de horas perfecto, me despertaba en todas las ocasiones sintiéndome mejor que nunca. Sin embargo, no me creas. Te animo a experimentarlo por ti mismo.

Así que, en realidad, ¿cuántas horas necesitas dormir? Dímelo tú.

Ahora bien, si realmente tienes problemas para conciliar el sueño o dormir toda la noche, y esto te preocupa, te recomiendo que busques un libro de Shawn

Stevenson titulado *Sleep Smarter* («Duerme de forma más inteligente»). Es uno de los mejores y más documentados libros que he visto sobre el tema del sueño.

El secreto para hacer que cada mañana sea como Navidad

Rebobina tus recuerdos hasta que encuentres un momento en la vida en el que estabas extremadamente entusiasmado con el hecho de despertarte. Puede que fuera para coger un vuelo que salía temprano para ir a aquellas vacaciones que llevabas meses esperando. Puede que fuera tu primer día en un trabajo nuevo, o tu primer día de clase. Puede que fuera el día de tu boda, o tu último cumpleaños. Personalmente, creo que en mi vida nunca he estado tan emocionado por despertarme como cuando era niño, la mañana de Navidad. ¿Te sientes identificado?

Al margen de cuáles fueran los motivos por los que estabas emocionado por la mañana, ¿cómo te sentías cuando llegaban esas mañanas? ¿Tenías que arrastrarte para salir de la cama? Lo dudo. En mañanas como esas, ¡nos morimos de ganas de despertarnos! Y lo hacemos con mucha energía y realmente entusiasmados. Tiramos las sábanas a un lado y saltamos de la cama, ¡a punto para empezar el día! Imagina que esto fuera cada día de tu vida. ¿No debería ser así? Pues puede serlo.

Mañanas milagrosas tiene en gran parte la misión de recrear esa experiencia de despertarse con energía y emocionado, y hacer que esto pase cada día de tu vida, ¡durante el resto de tu vida! Se trata de salir de la cama con un propósito (no porque no haya más remedio sino porque realmente quieres) y dedicar un tiempo cada día a crecer para convertirte en la persona que necesitas ser para crear la vida más extraordinaria, satisfactoria y abundante que puedas imaginar. *Mañanas milagrosas* ya hace esto para miles de personas en todo el mundo. Gente como tú.

5

Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera (para todos los adictos al botón de repetición de la alarma)

Si lo piensas bien, darle al botón de repetición del despertador no tiene sentido. Es como decir: «Odio levantarme, así que voy a hacerlo una y otra vez».

DEMETRI MARTIN

Las mañanas me gustarían más si empezaran más tarde.

ANÓNIMO

Para empezar, deja que te diga que si no fuera por esta estrategia que estoy a punto de compartir contigo, aún estaría durmiendo, o haciendo el vago, mientras suena el despertador cada mañana, y lo que es aún peor, aún estaría pegado a mi antigua creencia limitante de que no era «madrugador».

Se dice que, en realidad, a nadie le gusta despertarse temprano, pero que a todo el mundo le encanta la sensación de haberse despertado temprano. Es un poco como lo de hacer ejercicio; a muchos nos cuesta ir al gimnasio, pero a todos nos encanta la sensación de haber ido al gimnasio. Despertarse temprano, sobre todo cuando se tiene un propósito, siempre hace que arranques el día con fuerza.

Aumentar tu grado de motivación al despertar

La mayoría de nosotros, cuando suena el despertador cada mañana, nos despertamos de un sueño profundo. Abandonar la comodidad de nuestra cama es lo que menos nos llama en el mundo. Si tuvieras que puntuar tu grado de motivación en el momento de despertarte, es decir, tu «nivel de motivación al despertar» (NMD) en el momento en que el despertador empieza a sonar sin cesar, en una escala del 1 al 10 (en la que «10» implica estar preparado para despertarte y comerte el día, y «1» significa que no quieres otra cosa que seguir durmiendo), la mayoría de nosotros seguramente puntuaríamos nuestro NMD entre 1 y 2. Es totalmente natural lo de querer darle al botón de repetición y seguir durmiendo cuando aún estás medio dormido.

El reto es de dónde sacar la motivación que necesitas para despertarte temprano y crear un día extraordinario si tu nivel de motivación al despertar está en el 1 o el 2 cuando te suena el despertador.

La respuesta es sencilla: paso a paso. Aquí van mis 5 sencillos pasos a prueba de alarmas para hacer que despertarse por la mañana, incluso temprano, sea más fácil que nunca.

Paso n.º 1: márcate propósitos antes de acostarte

El primer secreto para despertarse es acordarse de esto: tu primer pensamiento por la mañana suele ser el último que tuviste antes de acostarte. Por ejemplo, todos hemos tenido esas noches en las que te cuesta Dios y ayuda dormirte porque estás demasiado emocionado con la idea de despertarte por la mañana. Tanto si se trata de Nochebuena como de la noche antes de tu cumpleaños, tu primer día de cole, empezar un trabajo nuevo o irte de vacaciones, tan pronto suena el despertador abres los ojos con entusiasmo y emoción para salir de la cama y comerte el día.

Sin embargo, si tu último pensamiento antes de acostarte era algo así como «no puede ser que me tenga que despertar dentro de seis horas; ¡estaré cansadísimo por la mañana!», tu primer pensamiento cuando te suene el despertador será algo parecido a esto: «Dios mío, ¿ya han pasado seis horas? ¡Noooo! ¡Quiero seguir durmiendo!»

Así que el secreto es decidir conscientemente cada noche que quieres crear una previsión positiva para la mañana siguiente. Si necesitas que te echen una

mano con esto y conseguir las palabras exactas que puedes decirte antes de acostarte para crear tus poderosas intenciones, descárgate gratuitamente las «Afirmaciones al acostarte» de *Mañanas milagrosas* a través del portal *www.antesdelas8.com*.

Paso n.º 2: ponte el despertador al otro lado del dormitorio

Si no lo has hecho ya, ponte el despertador lo más lejos posible de la cama. Esto te obliga a salir de la cama y poner el cuerpo en marcha. El movimiento crea energía, así que el hecho de salir de la cama te ayuda a despertarte de manera natural.

Si tienes el despertador al lado de la cama, aún estás en un estado parcial de sueño cuando lo apagas, y resulta mucho más difícil despertarse. Estoy convencido de que te sientes identificado con lo de arrastrarte dentro de la cama, aún medio dormido, y apagar el despertador sin ni siquiera enterarte de que lo has apagado. En muchas ocasiones me ha pasado que estaba totalmente convencido de que el despertador formaba parte de lo que estaba soñando.

Con el simple hecho de forzarte a salir de la cama para apagar el despertador, harás subir instantáneamente tu grado de motivación al despertar del NMD-1 al NMD-2. Sin embargo, aún te sentirás más dormido que despierto. Así que...

Paso n.º 3: lávate los dientes

Ya lo sé, ya lo sé. «¿En serio, Hal, me estás diciendo que me lave los dientes?» Pues sí. El objetivo es que durante los primeros minutos realices actividades que no requieran pensar y simplemente le des tiempo al cuerpo para que se despierte. Así que después de apagar el despertador, ve directamente al lavabo a cepillarte los dientes y lavarte la cara con agua tibia (o fría). Esta actividad tan sencilla aumentará tu grado de motivación al despertar del NMD-2 al NMD-3 o NMD-4. Ahora que ya tienes un aliento mentolado y fresco...

Paso n.º 4: bébete un vaso de agua

Es de vital importancia que te hidrates tan pronto te despiertes por la mañana. Después de seis a ocho horas sin agua, es normal que estés ligeramente deshidratado, y la deshidratación provoca cansancio. A menudo, cuando la gente tiene sensación de fatiga, en cualquier momento del día, lo que realmente necesita es beber más agua, no dormir.

Empieza sirviéndote un vaso de agua (o puedes hacer lo mismo que yo: llenar un vaso de agua antes de irte a la cama para tenerlo preparado por la mañana) y bébetelo tan rápido como te resulte cómodo. El objetivo es rehidratar tu cuerpo y mente lo más rápido posible para darle al cuerpo todo el agua de la que le has privado durante las horas de sueño.

Al beber un vaso de agua, te hidratas y subes tu nivel de motivación al despertar del NMD-3 o NMD-4 al NMD-4 o NMD-5.

Paso n.º 5: ponte ropa de deporte

Por último, ponte ropa de deporte y al salir del dormitorio ya estarás preparado para practicar el método *Mañanas milagrosas*. Hay gente que prefiere empezar el día metiéndose en la ducha, pero, a mi parecer, deberíamos ganarnos la ducha de la mañana ¡sudando un poco primero!

Hacer ejercicio por la mañana es crucial para maximizar tu potencial, porque te sitúa en la cumbre de tu estado mental, físico y emocional para que te comas el día. Hablaremos del ejercicio en más profundidad en el siguiente capítulo.

Solo se tardan unos cinco minutos en llevar a cabo estos 5 simples pasos, y con ello tu nivel de motivación al despertar debería estar entre el NMD-5 o NMD-6. Llegados a ese punto se necesita mucha menos disciplina para mantenerse despierto y aplicar el método *Mañanas milagrosas*. Si lo intentaras cuando te suena el despertador, cuando tu NMD está al 1, te sería mucho más difícil.

Aquí tienes un resumen de la *Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera* a fin de que te resulte mucho más fácil despertarte y mantenerte despierto:

1. **Márcate propósitos antes de acostarte.** Este es el paso más importante. Acuérdate de que lo primero que piensas por la mañana es lo último que pensaste antes de acostarte, así que cada noche antes de acostarte encárgate de crear una verdadera motivación para la mañana siguiente.
2. **Ponte el despertador al otro lado del dormitorio.** ¡Recuerda que el movimiento crea energía!
3. **Lávate los dientes.** ¡Utiliza un colutorio bucal para que te dé un chute extra!
4. **Bébete un vaso de agua.** Hidrátate cuanto antes.
5. **Ponte ropa de deporte.** ¡Gánate la ducha matutina!

Más consejos de *Mañanas milagrosas* para despertarse

Recuerda que aunque esta estrategia haya funcionado para miles de personas, estos 5 pasos no son la única forma de lograr un despertar más fácil. Aquí van otros consejos que he escuchado de otros practicantes de *Mañanas milagrosas*:

- **Afirmaciones al acostarte de *Mañanas milagrosas*:** si aún no lo has hecho, dedica un momento a entrar en *www.antesdelas8.com* y descargarte gratuitamente las *Afirmaciones al acostarte de Mañanas milagrosas* para recargar energía y marcarte metas.
- **Pon un temporizador en las luces del dormitorio:** algunos de los miembros de la comunidad de *Mañanas milagrosas* tienen un temporizador en las luces del dormitorio (puedes comprar uno por internet o en cualquier ferretería). A la que le suena el despertador, se encienden las luces del dormitorio. ¡Qué gran idea! Es mucho más fácil volver a dormirse cuando está oscuro, así que el hecho de que se enciendan las luces le dice a la mente y al cuerpo que es hora de despertarse. Al margen de si utilizas un temporizador o no, asegúrate de encender las luces cuando te suene el despertador.
- **Pon un temporizador en el calentador del baño:** otra fan de *Mañanas milagrosas* dijo que en invierno se ponía un temporizador en el calentador para que se encendiera 15 minutos antes de despertarse. Estaba apagado durante la noche y empezaba a calentar a la hora de despertarse para no tener la tentación de volver a meterse debajo de las sábanas para no tener frío.

¡Dice que para ella representó un gran cambio!

No dudes en añadir o personalizar tu estrategia para despertarte a la primera, y si tienes consejos, adelante, compártelos, me encantaría escucharlos. Por favor, no dudes en ponerte en contacto conmigo a través de la comunidad de *Mañanas milagrosas* en *www.facebook.com/antesdelas8*.

El truco está en tener una estrategia efectiva y predeterminada, que paso a paso aumente tu nivel de motivación al despertar por la mañana. ¡No esperes para probarla! Empieza esta noche leyendo las *Afirmaciones al acostarte de Mañanas milagrosas*, poniendo el despertador al otro lado del dormitorio, preparándote un vaso de agua en la mesita de noche y comprometiéndote a hacer los otros dos pasos.

6

Los *S.A.L.V.A.vi.D.as*: 6 prácticas que garantizan salvarte de una vida de potencial frustrado

El éxito es algo que atraes gracias a la persona en la que te conviertes.

JIM ROHN

Una vida extraordinaria se basa en mejoras diarias y constantes en los aspectos más importantes.

ROBIN SHARMA

Estresado. Saturado. Frustrado. Insatisfecho. Insípido.

Estas son algunas palabras poco agradables que nos dan una descripción más bien desafortunada, aunque bastante acertada, de cómo una persona normal y corriente se siente respecto a su vida demasiado a menudo.

Tú y yo estamos viviendo de lejos en uno de los tiempos más prósperos y avanzados de la historia de la humanidad, con el mayor número de oportunidades y recursos disponibles de la historia. Sin embargo, la mayoría de nosotros no aprovechamos el potencial ilimitado que tenemos dentro. Yo no me quiero conformar con esto. ¿Y tú?

El posible abismo

¿Alguna vez has notado que la vida que quieres vivir y la persona que sabes que puedes ser están fuera de tu alcance? ¿Has sentido alguna vez que estás persiguiendo tu potencial (sabes que está ahí, puedes verlo), pero nunca acabas de alcanzarlo? Cuando ves a gente que destaca en un aspecto en el que tú no sobresales, ¿te parece que ellos lo tienen todo pensado y lo conocen al dedillo, como si supieran algo que tú no sabes, porque si lo supieras, tú también destacarías en ese aspecto?

La mayoría de nosotros vivimos la vida en el lado equivocado del gran abismo de nuestro potencial, un abismo que separa quién somos de quién podemos ser. A menudo nos frustramos con nosotros mismos y nos frustra nuestra falta de motivación, esfuerzo y resultados de manera regular en una o más áreas de la vida. Pasamos demasiado tiempo pensando en qué tenemos que hacer para crear los resultados que queremos, pero al final nunca lo llevamos a cabo. Todos sabemos lo que tenemos que hacer, pero no cogemos el hábito de hacerlo. ¿Te sientes identificado?

Este posible abismo tiene un tamaño distinto dependiendo de la persona. Puede que te sientas muy cerca de tu potencial actual y que sepas que un par de modificaciones ya marcarán la diferencia. O puede que notes todo lo contrario, que tu potencial está tan lejos de quien has sido que no sabes ni por dónde empezar. Sea cual sea tu situación, tienes que saber que vivir la vida desde el lado bueno de tu posible abismo y convertirte en la persona que eres capaz de llegar a ser es posible y alcanzable.

Tanto si estás en el lado equivocado del gran cañón de tu potencial, preguntándote cómo llegarás al otro lado, como si ya te lo has estado currando para llegar al otro lado del cañón, pero te has quedado atascado y no has logrado cerrar el abismo y pasar al siguiente nivel, este capítulo te presentará seis herramientas que te permitirán ir desde donde estás (aceptando menos de ti mismo de lo que crees posible) hasta convertirte en la persona que sabes que puedes llegar a ser.

Tu vida no es lo que piensas

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados intentando controlar, mantener o incluso sobrevivir a nuestra situación vital que no dedicamos tiempo a

centrarnos en lo más importante, nuestra vida. ¿Cuál es la diferencia? Nuestra situación vital es el conjunto de circunstancias externas, eventos, gente y sitios que nos rodean. No es quien somos. Somos más que nuestra situación vital.

Tu vida es quien eres en lo más profundo de ti. Tu vida está constituida por componentes internos, actitudes y mentalidades que pueden darte el poder de alterar, mejorar o cambiar tu situación vital en cualquier momento.

Tu vida está hecha de las partes emocionales, intelectuales, físicas y espirituales que conforman a todo ser humano; las abreviaremos como EIFE.

La parte emocional tiene en cuenta tus emociones, sentimientos y actitudes. La intelectual incluye tu mente, inteligencia y pensamientos. La física incluye aspectos como tu cuerpo, salud y energía. La espiritual incluye cosas intangibles como tu espíritu, tu alma y el gran poder invisible que lo controla todo.

Tu vida está donde yacen tus habilidades de crear nuevos sentimientos, perspectivas, creencias y actitudes en tu mundo «interior», con el fin de que puedas crear o alterar las circunstancias, las relaciones, los resultados y cualquier otra cosa en el reino «exterior» de tu situación vital. Tal y como nos han enseñado muchos sabios, nuestro mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior. Dedicando tiempo y esfuerzo cada día a desarrollar tu EIFE, y convirtiéndote en una mejor versión de ti mismo con constancia, tu situación vital mejorará inevitablemente (casi automáticamente).

Te aseguro que a través de mi propio viaje transformativo (desde las profundidades de la mediocridad, justificando mis excusas y viviendo en la mayoría de áreas de la vida en un nivel entre mediocre y medio, hasta alcanzar metas que en un principio me parecían imposibles) tu compromiso con el desarrollo personal diario será tan instrumental para tu transformación como lo fue para la mía.

Tiempo para salvar la vida que te mereces vivir

A demasiada gente, la vida extraordinaria, satisfactoria y abundante que realmente quiere, la «Vida 10», le pasa de largo porque está demasiado ocupada y desbordada con el día a día de su situación vital. Su situación vital les consume todo el tiempo, de modo que no prestan atención a su vida y a lo más importante en ella.

Para evitar que tu «Vida 10» resulte olvidada y limitada a las exigencias de tu situación vital, lo que a la larga te llevaría a una vida de arrepentimiento, potencial inalcanzado e incluso mediocridad, tienes que priorizar y dedicar tiempo cada día a tu desarrollo personal. Te presento los *S.A.L.V.A.vi.D.as de Mañanas milagrosas*, un conjunto de seis sencillas prácticas diarias edificantes que te cambiarán la vida. Cada una de ellas desarrolla uno o más aspectos emocionales, intelectuales, físicos y espirituales de tu vida para que puedas convertirte en quien necesitas ser y crear así la vida que quieres.

Recuerda que cuando cambies tu mundo interior (tu vida), tu mundo exterior (tu situación vital) mejorará en paralelo.

La primera «S» de *S.A.L.V.A.vi.D.as*

No, no es de «siesta». Lo siento. Aunque sé que a mucha gente le encantaría poder llegar al éxito a base de dormir, a no ser que te hayan congelado criogénicamente y estés esperando una gran herencia para cuando te descongelen, la vida no funciona así.

Aquí tienes seis potentes prácticas demostradas de desarrollo personal conocidas como los *S.A.L.V.A.vi.D.as* que utilizarás para acceder a las fuerzas poderosas (que ya tienes dentro de ti) que te permitirán alterar, cambiar o transformar cualquier faceta de tu vida. Echemos un vistazo a cada una de las seis herramientas de desarrollo personal que conforman los *S.A.L.V.A.vi.D.as* y a cómo cada una de ellas te ayudará a convertirte en la persona que necesitas ser para atraer, crear y vivir fácilmente la vida más extraordinaria que jamás hayas imaginado.

S.A.L.V.A.VI.D.AS

S de silencio

En la actitud de silencio el alma encuentra el camino en una luz más clara,
y lo que es difícil y engañoso se resuelve en su claridad.

MAHATMA GANDHI

Puedes aprender más en una hora de silencio
que en un año leyendo libros.

MATTHEW KELLY

El silencio es la primera práctica de los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, y puede que sea una de las áreas más importantes de mejora para nuestro estilo de vida estridente, apresurado y con demasiados estímulos. Me refiero al poder capaz de transformar vidas, el «silencio con propósito». «Con propósito» significa que te comprometes a estar en silencio un rato con una meta altamente beneficiosa en mente, no solo porque sí. Matthew Kelly lo expone con mucha elocuencia en su superventas *Tú decides: sácale todo el jugo a la vida*: «Puedes aprender más en una hora de silencio que en un año leyendo libros». Esta es una afirmación muy poderosa en voz de un hombre muy sabio.

Si quieres reducir el grado de estrés de inmediato, para empezar cada día con el tipo de calma, claridad y paz mental que te permitirá permanecer concentrado en lo que es más importante en tu vida, e incluso rayar la iluminación, empieza cada mañana con un rato de silencio con propósito.

Los edificantes beneficios del silencio se han documentado bien a lo largo de los años. Desde el poder de rezar hasta la magia de la meditación, algunas de las

mejores mentes de la historia han utilizado el silencio con propósito para trascender sus limitaciones y crear resultados extraordinarios.

¿Cómo sueles a empezar las mañanas?

¿Inviertes tiempo en concentrarte y crear un estado mental óptimo que te guíe durante el resto del día? ¿O apuras a despertarte cuando tienes algo que hacer? ¿Las palabras *calmada*, *pacífica* o *reparadora* definen la mayoría de tus mañanas? En caso afirmativo, ¡enhorabuena! Nos llevas un paso de ventaja al resto.

Para la mayoría de nosotros, las palabras que describirían mejor nuestras mañanas serían más bien *apresuradas*, *frenéticas*, *estresantes* e incluso *caóticas*. Para otros, *lentas, perezosas* y *letárgicas* serían una descripción más exacta de cómo empiezan el día. ¿Cuál de estas situaciones describe mejor tus mañanas?

Las mañanas, para la mayoría de nosotros, suelen ser bastante frenéticas y apresuradas. Normalmente corremos de un lado a otro, intentando prepararnos para empezar el día, y nuestras mentes se ven inundadas a menudo con un banal diálogo interno sobre qué tenemos que hacer, adónde tenemos que ir, a quién tenemos que ver, qué olvidamos hacer, lo tarde que vamos, o una discusión reciente con tu pareja o algún familiar.

Otros tenemos problemas para ponernos en marcha la mayoría de mañanas. Nos sentimos perezosos, vagos e improductivos. Así que para la gran mayoría de nosotros, las mañanas son o bien estresantes y frenéticas, o bien lentas e improductivas. Y ninguna de ellas es la manera óptima de empezar el día.

El silencio es una de las mejores maneras de reducir el estrés de inmediato, al aumentar la consciencia de ti mismo y dotarte de claridad para mantenerte centrado en tus metas, en tus prioridades y en lo que te resulte más importante en la vida, todos y cada uno de los días.

Estas son algunas de mis actividades preferidas entre las que escojo a la hora de realizar el periodo de silencio, sin ningún orden definido, seguidas de una simple meditación para ayudarte a empezar:

- Meditar
- Rezar

- Reflexionar
- Respirar hondo
- Agradecer

Algunas mañanas solo hago una de estas actividades, y otras mañanas las combino. Todas estas prácticas te relajarán la mente y el cuerpo, apaciguarán tu espíritu y te permitirán estar totalmente entregado y abierto a recibir los beneficios que vendrán con los *S.A.L.V.A.vi.D.as* que quedan, los cuales conformarán el resto de tus *Mañanas milagrosas*.

Es muy importante que no te quedes en la cama para hacerlo, y en general es preferible que salgas del dormitorio. El problema de quedarse en la cama (o incluso en el dormitorio, donde tienes tu cómoda cama en el campo de visión) es que es demasiado fácil pasar de estar sentado en silencio a acomodarse y volver a dormirse. Yo siempre me siento en el sofá del salón, donde tengo ya preparado todo lo que necesito para las *Mañanas milagrosas*. Mis afirmaciones, el diario personal, el DVD de yoga, el libro que esté leyendo en ese momento, cada cosa tiene su sitio y todo está a punto para que por la mañana me sea fácil activarme y practicar el método *Mañanas milagrosas* sin tener que ir buscándolo todo.

Meditar

Cómo ya existen un montón de grandes libros, artículos y páginas web que se centran en la meditación, no entraré en demasiados detalles a la hora de describir los beneficios probados y los diferentes enfoques de la meditación. En vez de esto, comentaré algunos de los beneficios que considero más importantes y te ofreceré una meditación muy sencilla paso a paso que puedes empezar de inmediato.

La esencia de la meditación es muy sencilla; se trata de silenciar o concentrar la mente durante un rato. Puede que estés al corriente o no de todos los extraordinarios beneficios que aporta la meditación a la salud. Un estudio tras otro demuestran que la meditación puede ser más eficaz que la medicación. Hay estudios que conectan la meditación regular con una mejora del metabolismo, la presión arterial, la actividad cerebral y otras funciones corporales. Puede aliviar el estrés y el dolor, facilitar el sueño, mejorar la concentración e incluso alargar

la esperanza de vida. Además, la meditación no requiere mucho tiempo. Puedes sacarle partido a los beneficios de la meditación dedicándole pocos minutos al día.

Personajes famosos, directores ejecutivos y gente muy exitosa como Jerry Seinfeld, Sting, Russell Simmons, Oprah Winfrey y muchos otros han afirmado públicamente que la meditación regular, a menudo diaria, ha pasado a ser una pieza de valor incalculable en sus vidas. El director ejecutivo de Tupperware, Rick Goings, declaró en el *Financial Times* que intentaba meditar por lo menos 20 minutos al día y afirmó «para mí, es la práctica que no solo quita el estrés, sino que también me da lucidez para ver con claridad lo que está pasando realmente y lo que realmente importa». Oprah le dijo al doctor Oz que la Meditación Trascendental le había ayudado a «conectar con eso que es Dios», según el *Huffington Post.*

Hay muchos géneros y tipos de meditación, pero en general los puedes dividir en dos categorías: «guiada» e «individual». La meditación guiada es aquella en la que escuchas la voz de otra persona y recibes instrucciones que te ayudan a dirigir tus pensamientos, concentración y conciencia. La meditación individual es aquella en la que te lo montas tú solo, sin ayuda de nadie.

La meditación *de Mañanas milagrosas*

Aquí tienes una meditación individual sencilla, paso a paso, que puedes utilizar durante tus *Mañanas milagrosas*, incluso si no habías meditado nunca.

- Antes de empezar la meditación, es importante que te prepares mentalmente y te fijes expectativas. Relaja la mente y abandona la necesidad compulsiva de pensar constantemente en algo (ya sea reviviendo el pasado, o estresándote o preocupándote por el futuro), sin vivir nunca el presente con todas tus fuerzas. Ahora es el momento de liberarte del estrés, dejar de preocuparte por tus problemas durante un rato y poner todos los sentidos en este momento. Es un momento para acceder a la esencia de quién eres realmente, para ir más allá de lo que tienes, de lo que haces o de las etiquetas que has aceptado que definan «quién eres», lo que la mayoría de gente no ha intentado hacer. El hecho de acceder a esta esencia de quién eres realmente

se denomina a menudo «limitarse a ser». Sin pensar ni hacer, solo ser. Si esto te suena a chino, o demasiado «moderno», no pasa nada. Yo me sentía igual. Seguramente es porque no lo has probado nunca. Pero por suerte, estás a punto de hacerlo.

- Encuentra un sitio tranquilo y cómodo donde sentarte. Puedes sentarte con la espalda recta en el sofá, en una silla, en el suelo o en un cojín para más comodidad.
- Siéntate con la espalda recta y las piernas cruzadas. Puedes cerrar los ojos o mirar al suelo, aproximadamente a medio metro delante de ti.
- Empieza concentrándote en la respiración, respirando lenta y profundamente. Inspira por la nariz, espira por la boca, y asegúrate de llenar de aire la barriga en vez del pecho. La respiración más efectiva debería hincharte la barriga, no el pecho.
- Ahora empieza a controlar el ritmo de la respiración: inspira contando hasta tres lentamente (un segundo, dos segundos, tres segundos), aguanta la respiración tres segundos (un segundo, dos segundos, tres segundos) y ahora suelta el aire lentamente contando hasta tres (un segundo, dos segundos, tres segundos). Siente cómo los pensamientos y las emociones se tranquilizan a medida que te centras en la respiración. Ten presente que conforme intentes silenciar la mente, habrá pensamientos que aún vendrán de visita. Simplemente reconócelos y luego déjalos ir, volviendo cada vez al foco de la respiración.
- Recuerda que este es el momento de dejar ir la necesidad compulsiva de pensar en algo constantemente. Es el momento de liberarte del estrés y dejar de preocuparte por tus problemas. Es el momento de poner todos los sentidos en este preciso instante. Esto se denomina a menudo limitarse a ser. Sin pensar ni hacer, solo ser. Sigue controlando la respiración e imagina que inhalas energía positiva, amorosa y pacífica, y exhalas todas las preocupaciones y el estrés. Disfruta del silencio. Disfruta del momento. Solo respira... Limítate a ser.
- Si ves que tienes una entrada constante de pensamientos, puede que te ayude centrarte en una sola palabra o frase, y repetirla una y otra vez por dentro mientras inhalas y exhalas. Por ejemplo, puedes probar algo así (mientras inspiras): «inspiro paz»; (exhalando) «exhalo amor»; (inspirando) «inspiro paz»; (exhalando) «exhalo amor». Puedes intercambiar las palabras *paz* y *amor* por lo que creas que necesitas traer a tu vida (seguridad, fe, energía,

creencia, etcétera) y lo que creas que quieres ofrecer al mundo.

- La meditación es un regalo que te puedes dar cada día. Realmente es un regalo increíble. El tiempo que paso meditando se ha convertido en una de mis partes preferidas del día. Es un momento para estar en paz, sentirte agradecido y liberarte de los factores que provocan estrés y preocupación en el día a día. Tómate la meditación diaria como unas vacaciones temporales de tus problemas. Tus problemas aún estarán allí cuando termines la meditación diaria, pero estarás mucho más centrado y mejor equipado para resolverlos.

Últimas observaciones acerca del silencio

No existe una única manera correcta de pasar el tiempo en silencio. Puedes rezar, meditar, concentrarte en aquello por lo que estás agradecido, o incluso entrar en pensamientos mucho más profundos. Para mí, sentarme en silencio, sobre todo meditar, fue difícil al principio, seguramente porque tengo lo que los médicos han diagnosticado como TDAH. No sé si estoy de acuerdo con el diagnóstico o con la idea de que el TDAH sea un «trastorno» (esta es una conversación para otro momento), pero puedo dar fe de que realmente es un desafío que me siente quieto y silencie la mente. Normalmente, los pensamientos corren a toda velocidad por mi cabeza, rebotando como una pelota de *pinball* de un lado para otro, casi sin parar.

Así que, al principio, aunque me sentara en silencio, mi mente corría sin parar. El hecho de que me resultara tan difícil sentarme tranquilamente y vaciar la mente fue para mí la razón por la que precisamente me comprometí a controlarla. Me pasé unas tres o cuatro semanas practicando cada día el silencio hasta que sentí que podía hacerlo. Llegué a un punto en el que permitía que los pensamientos entraran, los reconocía con calma y los dejaba escapar tranquilamente sin frustrarme. Así que no te desanimes si lo de estar en silencio o meditar te representa un desafío al principio.

Por lo que respecta a la duración de tu silencio con propósito, te recomiendo que empieces con cinco minutos, aunque en el siguiente capítulo te enseñaré cómo experimentar los edificantes beneficios del silencio ¡en tan solo 60 segundos al día! Cuando empecé esta práctica, me sentaba en silencio, calmado

y relajado, formulaba una plegaria, meditaba, reflexionaba sobre lo que me hacía sentir agradecido y respiraba profundamente durante cinco minutos. Qué manera tan pacífica y perfecta de empezar el día.

S.A.L.V.A.VI.D.AS

A de afirmaciones

Es la repetición de afirmaciones lo que lleva a la creencia.
Y una vez que la creencia se convierte en una convicción profunda,
las cosas comienzan a suceder.

MUHAMMAD ALI

Serás un fracasado, a menos que grabes en tu subconsciente
la convicción de que eres un triunfador.
Esto se logra con una afirmación, que te hace caer en la cuenta.

FLORENCE SCOVEL SHINN

«¡Soy el mejor!», afirmaba Muhammad Ali una y otra vez, y así fue. Las afirmaciones son una de las herramientas más efectivas para convertirte rápidamente en la persona que necesitas ser para alcanzar todo lo que quieres en la vida. Las afirmaciones te permiten diseñar y después desarrollar la mentalidad (pensamientos, creencias, enfoques) que necesitas para llevar cualquier aspecto de la vida al siguiente nivel.

No es ninguna coincidencia que algunos de los personajes con más éxito de la sociedad estadounidense (famosos como Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah Winfrey y muchos más) hayan hecho pública su creencia de que el pensamiento positivo y el uso de afirmaciones les ha ayudado en su trayectoria hacia el éxito y la riqueza.

Tanto si eres consciente como si no, lo de hablarse a sí mismo sin cesar no es solo cosa de locos. Cada uno de nosotros tiene un diálogo interno que le ronda por la cabeza sin parar. La mayoría de las veces es un proceso inconsciente, o

sea, no elegimos conscientemente el diálogo. En vez de esto, permitimos que nuestras experiencias pasadas, tanto las buenas como las malas, se repitan una y otra vez. Esto no solo es normal sino que también es uno de los procesos más importantes para cada uno de nosotros del que aprender y al que intentar controlar. Sin embargo, muy poca gente se encarga de elegir activamente la opción de pensar positiva y proactivamente para aportar valor a su vida.

Hace poco leí una estadística que declaraba que un 80 por ciento de las mujeres tiene pensamientos autocríticos a lo largo del día (sobre su imagen corporal, su rendimiento en el trabajo, lo que otra gente opina de ellas, etcétera). Estoy seguro de que los hombres también lo hacen, pero quizá en menor medida.

Lo que te dices a ti mismo tiene una drástica influencia en tu nivel de éxito en cada faceta de tu vida: seguridad en ti mismo, salud, felicidad, riqueza, relaciones, etcétera. Tus afirmaciones trabajan o bien a tu favor, o bien en tu contra, en función de cómo las utilices. Si no diseñas y eliges tus afirmaciones conscientemente, eres susceptible de repetir y revivir los miedos, las inseguridades y las limitaciones del pasado.

Sin embargo, si diseñas y escribes activamente tus afirmaciones para que estén acorde con lo que quieres lograr y con quién necesitas ser para lograrlo (y te comprometes a repetirlas a diario, idealmente en voz alta), causarán una buena impresión inmediatamente en tu subconsciente. Tus afirmaciones actúan para transformar tu manera de pensar y sentir para que puedas superar tus creencias y comportamientos limitantes y reemplazarlos con aquellos que necesitas para tener éxito.

Cómo las afirmaciones me cambiaron la vida

Mi primera exposición al poder de las afirmaciones en la vida real llegó cuando estaba viviendo con uno de mis amigos más exitosos, Matt Recore. Casi cada día escuchaba a Matt gritar desde la ducha de su dormitorio. Pensando que me llamaba, me acercaba a la puerta de su dormitorio y descubría que estaba gritando cosas como: «¡Tengo el control de mi destino! ¡Me merezco tener éxito! ¡Hoy me comprometo a hacer lo que sea para alcanzar mis metas y crear la vida de mis sueños!». «Qué bicho más raro», pensaba yo.

La única exposición a las afirmaciones previa a esa época fue a través de una

famosa parodia en los años noventa del gran programa de la tele «Saturday Night Live», en la que el personaje de Al Franken, Stuart Smalley, se miraba al espejo y se repetía: «Soy lo suficientemente bueno, soy lo suficientemente listo, y qué diablos, ¡la gente me quiere!». En consecuencia, siempre asocié las afirmaciones con bromas. Pero Matt sabía lo que se hacía. En tanto que alumno de Tony Robbins, Matt había utilizado afirmaciones y mantras durante años para crear niveles de éxito extraordinarios. Con cinco casas en propiedad, y siendo uno de los mejores ingenieros de telecomunicaciones del país (con solo 25 años), yo tendría que haber visto que Matt sabía lo que se hacía. Al fin y al cabo, yo era el que le alquilaba una habitación en su casa. Desgraciadamente, tardé aún unos años más en descubrir que las afirmaciones eran una de las herramientas más poderosas para transformar tu vida.

Mi primera experiencia con las afirmaciones fue cuando leí acerca del tema en el famoso libro de Napoleon Hill, *Piense y hágase rico* (por cierto, te lo recomiendo mucho). Aunque tenía una posición más bien escéptica acerca del impacto que realmente podía tener la repetición de afirmaciones en mi vida, pensé que le daría una oportunidad. Si le funcionaba a Matt, podía ser que me funcionara a mí. Decidí atacar la creencia limitante que había desarrollado después de sufrir importantes daños cerebrales en el accidente de coche: «Tengo una memoria horrible».

Si has leído mi primer libro, *Taking Life Head On*, sabrás que mi memoria a corto plazo era casi inexistente después del accidente. Aunque esto causó algunos incidentes bastante cómicos, tenía tan mala memoria que tanto amigos como familiares se pasaban horas visitándome en el hospital, salían un momento para comer y, cuando volvían, les saludaba como si no les hubiera visto en años.

El hecho de afrontar tal limitación física debida a un traumatismo craneoencefálico provocó que reforzara constantemente la creencia de que tenía una memoria horrible. Cada vez que alguien me pedía que le recordara algo, siempre respondía: «Lo haría, pero no puedo, en serio, tengo daños cerebrales y mi memoria a corto plazo es horrible».

Ya habían pasado siete años del accidente, y aunque esa creencia se basaba en mi realidad de entonces, ya me tocaba pasar página. Puede que mi memoria fuera tan «horrible», en parte, porque nunca había hecho el esfuerzo de creer que podía mejorar. Tal y como dijo Henry Ford, «tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, tienes razón».

Si las afirmaciones podían cambiar lo que para mí era la creencia limitante

más justificada que tenía, podrían cambiar lo que fuera. Así que creé mi primera afirmación, que decía: «Abandono la creencia limitante de que tengo una memoria horrible. Mi cerebro es un órgano milagroso capaz de curarse, y mi memoria puede mejorar, pero solo en proporción a lo que crea que puede mejorar. Así que a partir de este momento, sostengo la inquebrantable creencia de que tengo una memoria excelente y que cada día es mejor que el día anterior».

Me leía esta corta afirmación cada día, durante mis *Mañanas milagrosas*. Atrapado aún en mis antiguas creencias, no estaba seguro de que funcionara. Pero dos meses después de haber empezado a recitar mi afirmación, pasó algo que no me había pasado en siete años. Una amiga me pidió que me acordara de llamarla al día siguiente y yo respondí: «Claro, ningún problema». Tan pronto como esas palabras me salieron de la boca, ¡abrí los ojos como platos y me emocioné! La creencia limitante sobre mi horrible memoria estaba perdiendo fuerza. La había reemplazado y había reprogramado mi subconsciente con la nueva y potente creencia, utilizando mi afirmación.

A partir de ese momento, habiendo añadido también la creencia de que las afirmaciones funcionan de verdad, no solo mi memoria siguió mejorando sino que creé afirmaciones para cada aspecto de mi vida en el que quería avanzar. Empecé a utilizar afirmaciones para mejorar mi salud, economía, relaciones, felicidad en general, seguridad en mí mismo, así como cualquiera de las creencias, mentalidades y hábitos que tenía que actualizar. No había nada imposible. ¡No hay límites!

¿Cómo estás programado?

A todos nos han programado, a nivel subconsciente, para pensar, creer y actuar del modo en que lo hacemos. Nuestra programación es fruto de muchas influencias, como lo que nos han dicho otras personas, lo que nos hemos dicho a nosotros mismos y todas nuestras experiencias vitales, tanto las buenas como las malas. Algunos de nosotros estamos programados de tal modo que nos resulta más fácil ser felices y tener éxito, mientras que hay otras personas, seguramente la mayoría, cuya programación les hace la vida difícil.

La mala noticia es que si no cambiamos activamente nuestra programación,

nuestro potencial se verá destruido y nuestras vidas, limitadas por los miedos, las inseguridades y las limitaciones del pasado. Tenemos que dejar de programarnos para una vida mediocre en la que nos centremos en lo que hacemos mal, en la que seamos demasiado duros con nosotros mismos cuando cometemos errores y en la que nos sintamos culpables, ineptos e indignos del éxito que realmente queremos.

La buena noticia es que nuestra programación se puede cambiar o mejorar en cualquier momento. Podemos reprogramarnos para superar todos nuestros miedos, inseguridades, vicios, y cualquier comportamiento o creencia actual que nos limite o que destruya nuestro potencial, para convertirnos en personas tan exitosas como queramos ser, en cualquier aspecto de la vida que elijamos.

Puedes utilizar afirmaciones para empezar a programarte a fin de adquirir confianza y alcanzar el éxito en todo lo que haces; se trata de algo tan sencillo como decirte repetidamente quién quieres ser, qué quieres lograr y cómo lo lograrás. Con suficiente repetición, tu subconsciente empezará a creer lo que le dices, actuar rigiéndose por ello y, finalmente, hacerlo realidad.

Poner tus afirmaciones por escrito te da la posibilidad de elegir tu nueva programación para avanzar hacia esa situación o estado mental deseado, permitiéndote revisarla regularmente. Repetir constantemente una afirmación hará que la mente la acepte y producirá cambios en tus pensamientos, creencias y actitudes. Como eres tú quien elige y crea las afirmaciones, las puedes diseñar para que te ayuden a establecer los pensamientos, las creencias y las actitudes que quieres y necesitas para tener éxito.

Cinco sencillos pasos para crear tus propias afirmaciones

Aquí tienes 5 sencillos pasos para crear tu primera afirmación, seguidos de un enlace donde puedes descargarte gratuitamente las afirmaciones de *Mañanas milagrosas*:

Paso n.º 1: lo que realmente quieres

El objetivo de una afirmación escrita es programar la mente con las creencias,

las actitudes y los comportamientos o hábitos que son vitales para que atraigas, crees y mantengas tus niveles ideales de éxito (*Éxito 10*) en cada faceta de la vida. Así que, para empezar, tu afirmación tiene que articular claramente cómo quieres que sea exactamente tu vida ideal, en cada una de sus áreas.

Puedes organizar tus afirmaciones según las áreas que más quieres mejorar, como la salud o la buena forma física, la mentalidad, los sentimientos, la economía, las relaciones, la espiritualidad, etcétera. Empieza dejando claro, por escrito, lo que realmente quieres, la visión ideal que tienes de ti y de tu vida, en todas y cada una de las áreas.

Paso n.º 2: por qué lo quieres

Como me dijo una vez mi buen amigo Adam Stock, presidente de Rising Stock, Inc., «el saber empieza con porqués». Todo el mundo quiere ser feliz, tener salud y éxito, pero «querer» es rara vez una estrategia efectiva para «conseguir». Aquellos que superan la tentación de la mediocridad y logran lo que quieren en la vida tienen un extraordinario y convincente porqué que los guía. Han definido un claro objetivo en la vida, más potente que la suma del colectivo de insignificantes problemas e infinitos obstáculos que afrontarán inevitablemente, y se despiertan cada día y actúan para avanzar en dirección a su objetivo.

Ten presente por qué, en el fondo, todas las cosas que quieres son importantes para ti. Si tienes muy claro cuáles son tus porqués más profundos, tendrás un objetivo imparable.

Paso n.º 3: quién te comprometes a ser para crearlo

Como solía decir mi primer coach, Jeff Sooey, «aquí es donde la goma se encuentra con el asfalto». En otras palabras, tu vida mejora solamente después de que tú mejores. Tu mundo exterior mejora solamente después de que hayas invertido innumerables horas en mejorarte a ti mismo. Ser (quien necesitas ser) y hacer (lo que necesitas hacer) son requisitos indispensables para tener lo que quieres tener. Ten claro quién necesitas ser y en quién te comprometes a convertirte para llevar tu vida, tu negocio, tu salud, tu matrimonio, etcétera, al

siguiente nivel y más allá.

Paso n.º 4: qué te comprometes a hacer para lograrlo

¿Qué acciones necesitarás llevar a cabo regularmente para hacer que tu visión de vida ideal se haga realidad? ¿Quieres perder peso? En ese caso, tu afirmación sería algo así: «Me comprometo en cuerpo y alma a ir al gimnasio 5 días a la semana y correr en la cinta durante al menos 20 minutos». Si eres un comercial, tu afirmación podría ser: «Me comprometo a hacer 20 llamadas a posibles clientes cada día, a partir de las 8 o 9 de la mañana». Cuanto más específicas sean tus acciones, mejor. Asegúrate de incluir la frecuencia de la acción, las cantidades concretas y los periodos de tiempo exactos (a qué hora empezarás y terminarás tus actividades).

También es importante empezar desde abajo. Si no vas al gimnasio ni un día a la semana y le dedicas cero minutos, proponerte ir 5 días a la semana durante 20 minutos al día es un gran salto. Es importante dar pasos razonables; percibir los pequeños éxitos por el camino para sentirte bien y no desanimarte al poner unas expectativas demasiado altas y ser incapaz de mantenerlas. Puedes ir escalando hasta alcanzar tu meta ideal. Empieza escribiendo una meta diaria o semanal, y decide cuándo la vas a subir. Después de algunas semanas cumpliendo con éxito tu meta de ir al gimnasio 2 veces por semana durante 20 minutos, súbela a 3 días por semana durante 20 minutos, y así progresivamente.

Paso n.º 5: añade filosofías y citas inspiradoras

Yo siempre estoy atento a posibles citas y filosofías que pueda añadir a mis afirmaciones. Por ejemplo, una de mis afirmaciones está sacada del libro *What Got You Here Won't Get You There* («Lo que hiciste para llegar hasta aquí no te llevará hasta allí») de Marshall Goldsmith. Dice lo siguiente: «La principal habilidad de las personas influyentes es el sincero esfuerzo de hacer que otra persona sienta que es la persona más importante del mundo. Es una de las habilidades que Bill Clinton, Oprah Winfrey y Bruce Goodman utilizaron para convertirse en los mejores en lo suyo. ¡Yo lo haré con cada persona con la que

conecte!».

Otra dice: «Sigue el consejo de Tim Ferris: maximiza la productividad, planea bloques de 3 a 5 horas o medios días en los que centres tu atención en UNA sola actividad o proyecto, en vez de intentar cambiar de tarea cada 60 minutos».

Siempre que veas o escuches una cita que te inspire, o encuentres una filosofía o estrategia edificante y pienses: «Vaya, aquí veo una enorme área de mejora para mí», añádela a tus afirmaciones. Al concentrarte en ellas cada día, empezarás a integrar las filosofías y estrategias edificantes a tu manera de pensar y vivir, lo que mejorará tus resultados y tu calidad de vida.

Últimas observaciones acerca de las afirmaciones

- Para que tus afirmaciones sean efectivas, es importante que le pongas sentimiento al leerlas. Repetir una frase de forma mecánica una y otra vez, sin sentir que es verdad, tendrá un mínimo impacto en ti. Tienes que encargarte de generar auténticas emociones e inculcar con energía estas emociones en cada afirmación que te repitas. Diviértete con ello. Si te emocionas con las afirmaciones, ¡no haces daño a nadie si bailas y lo gritas desde lo alto de un tejado!
- También puede ser beneficioso incorporar una fisiología que tenga sentido, como la de recitar tus afirmaciones mientras estás de pie con la barbilla bien alta, respirando hondo, cerrando los puños o haciendo ejercicio. Combinar la actividad física con afirmaciones es una genial manera de aprovechar el poder de la conexión entre cuerpo y mente.
- Recuerda que tus afirmaciones nunca serán un borrador «definitivo», porque deberías actualizarlas constantemente. A medida que sigues aprendiendo, creciendo y evolucionando, también deberían hacerlo tus afirmaciones. Cuando surja una nueva meta, sueño, costumbre o filosofía que quieras integrar en tu vida, añádela a tus afirmaciones. Cuando alcances una meta o integres un nuevo hábito en tu vida por completo, puede que deje de parecerte necesario centrarte en él cada día, así que elimínalo de tus afirmaciones.
- Finalmente, debes ser constante a la hora de leer tus afirmaciones diarias. Así

es, tienes que leerlas cada día. Decir una afirmación ocasionalmente es tan efectivo como hacer ejercicio ocasionalmente. No podrás medir los resultados hasta que hagas que formen parte de tu rutina diaria. Esto es en gran parte de lo que trata el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* (capítulo 10), de convertir cada uno de los *S.A.L.V.A.vi.D.as* en un hábito para llegar a hacerlos sin ningún esfuerzo.

- Una última cosa a tener en cuenta: leer este libro (o cualquier libro) es una afirmación para ti. Cualquier cosa que leas influye en tus pensamientos. Si lees regularmente libros y artículos positivos de superación personal, estás programando la mente con los pensamientos y las creencias que te apoyarán para crear el éxito.

Visita *www.antesdelas8.com* para:

- Obtener ayuda para crear y perfeccionar tus afirmaciones...
- Ver una muestra de mis propias afirmaciones personales...
- Ver y descargar afirmaciones de *Mañanas milagrosas* muy efectivas para cualquier aspecto, desde adelgazar, mejorar tus relaciones, tener más energía, desarrollar una increíble seguridad en ti mismo, ganar más dinero, superar una depresión y mucho más...

S.A.L.V.A.VI.D.AS

L de Lectura

Una persona que no lee no tiene ninguna ventaja
sobre la que no sabe leer.

MARK TWAIN

Leer es para la mente lo que hacer ejercicio es para el cuerpo
y rezar es para el alma. Nos convertimos en los libros que leemos.

MATTHEW KELLY

Leer, la tercera práctica de los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, es la vía rápida para transformar cualquier aspecto de tu vida. Es uno de los métodos más inmediatos de adquirir los conocimientos, las ideas y las estrategias que necesitas para alcanzar el *Éxito 10* en cualquier faceta de tu vida.

La clave está en aprender de los expertos, aquellos que ya han hecho lo que quieres hacer tú. No reinventes la rueda. La manera más rápida de lograr todo lo que quieres es seguir el modelo de gente exitosa que ya lo ha logrado. Con una cantidad casi infinita de libros a tu disposición sobre cualquier tema, el conocimiento que puedes adquirir al leer cada día no tiene límites.

Hace poco escuché a alguien bromeando en un tono de «soy demasiado guay para esto»: «Ay, no, yo no leo libros de autoayuda», como si leer esos libros fuera algo indigno. Pobre chico. No estoy seguro de si se trata de su ego o básicamente de falta de conocimiento, pero se está perdiendo una fuente inagotable de conocimiento, crecimiento ilimitado e ideas trascendentales de algunos de los personajes más brillantes y exitosos del mundo. ¿Quién en su

sano juicio elegiría no hacerlo?

Quieras lo que quieras en la vida, hay innumerables libros que te cuentan cómo conseguirlo. ¿Quieres ser rico, multimillonario? Hay un montón de libros escritos por aquellos que han alcanzado la cima del éxito económico que te enseñarán cómo hacerlo. Aquí te dejo algunos de mis preferidos:

- *The Millionaire Fastlane* («La autopista del millonario») de MJ DeMarco
- *Piense y hágase rico* de Napoleon Hill
- *Los secretos de la mente millonaria* de T. Harv Eker
- *La transformación total de su dinero* de Dave Ramsey

¿Quieres crear una relación romántica, increíble, llena de amor y de apoyo? Es probable que haya más libros que te explican exactamente cómo hacer esto de los que podrías leerte en una década. Aquí te dejo algunos de mis preferidos:

- *Los 5 lenguajes del amor* de Gary D. Chapman
- *The SoulMate Experience* («La experiencia de la media naranja») de Jo Dunn
- *Siete reglas de oro para vivir en pareja* de John M. Gottman y Nan Silver

Tanto si quieres transformar tus relaciones como ganar confianza en ti mismo, mejorar tus habilidades de comunicación y persuasión, aprender a hacerte rico o mejorar cualquier aspecto de tu vida, vete a la librería más cercana que tengas, o haz lo que hago yo y entra en el sitio web de Amazon, donde encontrarás una plétora de libros para cualquier faceta de la vida que quieras mejorar. A quienes quieran minimizar la huella ecológica o ahorrar dinero, también les recomiendo utilizar la biblioteca del barrio o buscar libros de segunda mano por internet.

Para ver una lista completa de mis libros preferidos de desarrollo personal, incluidos esos que han tenido un mayor impacto en mi éxito y felicidad, échale un vistazo a la lista de lecturas recomendadas en *www.antesdelas8.com*.

¿Cuánto deberíamos leer?

Yo recomiendo comprometerse a leer un mínimo de 10 páginas al día (aunque 5

ya está bien para empezar, si lees lento o aún no lo disfrutas). Hagamos unos cálculos rápidos: leer 10 páginas al día no te hará daño, sino mucho bien. Estamos hablando de tan solo 10-15 minutos de lectura, o 15-30 si lees más despacio.

Míralo así. Si lo cuantificas, con solo leer 10 páginas al día te saldrá una media de 3.650 páginas al año, ¡lo que representa aproximadamente 18 libros de superación y desarrollo personal de 200 páginas! Deja que te pregunte: si lees 18 libros de desarrollo personal en los próximos 12 meses, ¿crees que serás más culto, competente y confiado; una versión de ti nueva y mejorada? ¡Claro que sí!

Últimas observaciones acerca de la lectura

- Empieza con el fin en mente. Antes de empezar a leer cada día, pregúntate por qué estás leyendo ese libro, qué sacas leyéndolo, y acuérdate de la respuesta. Tómate tu tiempo para hacerlo ahora mismo, preguntándote qué quieres sacar de este libro. ¿Te comprometes a acabarlo? Y aún más importante, ¿te comprometes a poner en práctica lo que aprendas y a pasar a la acción, siguiendo el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*?
- Muchos practicantes de *Mañanas milagrosas* utilizan su tiempo de lectura para ponerse al día con textos religiosos como la Biblia, la Torá u otros.
- Con suerte habrás aceptado mi consejo de subrayar, marcar, resaltar, doblar las esquinas de las páginas y anotar en los márgenes de este libro. Para sacarle el máximo provecho a cualquier libro que leo, subrayo o marco cualquier cosa que querré releer, y hago anotaciones en los márgenes para recordar por qué había subrayado ese fragmento en particular. (A no ser, claro, que sea un libro de la biblioteca.) Este proceso de marcar libros a medida que los leo me permite volverlos a coger en cualquier momento y recuperar todas las lecciones clave, ideas y conceptos beneficiosos sin tener que leer el libro de nuevo, de cabo a rabo.
- Recomiendo mucho releer buenos libros de desarrollo personal. Rara vez podemos leer un libro e interiorizar a la primera todo el valor que contiene. Llegar a dominar cualquier área requiere repetición, estar expuesto a determinadas ideas, estrategias o técnicas una y otra vez hasta que arraiguen

en tu subconsciente. Por ejemplo, si quisieras dominar el arte del kárate, no aprenderías las técnicas una vez y después pensarías: «Ya lo tengo». En vez de ello, aprenderías las técnicas, las practicarías, luego volverías a tu *sensei* y las volverías a aprender, y repetirías este proceso cientos de veces para dominar una sola táctica. Dominar técnicas para mejorar tu vida funciona del mismo modo. Es más valioso releer un libro en el que ya sabes que hay estrategias que pueden mejorar tu vida que leer un libro nuevo antes de haber dominado las estrategias del primero. Cuando leo un libro que puede tener un gran impacto en un aspecto de mi vida, me comprometo a releerlo (o como mínimo a leer las partes que he subrayado, marcado y resaltado) tan pronto lo he terminado por primera vez. De hecho, tengo un sitio especial en mi estantería para los libros que quiero releer. Hay libros como *Piense y hágase rico* que he leído por lo menos tres veces, y a menudo vuelvo a consultarlos durante el año. Releer requiere disciplina, porque suele ser más «divertido» leer un libro que no has leído nunca antes. La repetición puede resultar aburrida o pesada (motivo por el cual tan poca gente «domina» algo), pero esta es una razón aún más importante por la cual deberíamos hacerlo, para desarrollar un mayor nivel de autodisciplina. ¿Por qué no intentarlo con este libro? Comprométete a releerlo tan pronto lo hayas acabado, para profundizar en tu aprendizaje y darte más tiempo para dominar *Mañanas milagrosas*.

S.A.L.V.A.VI.D.AS

V de Visualización

La gente ordinaria solo cree en lo posible.
La gente extraordinaria visualiza,
no lo que es posible o probable, sino lo que es imposible.
Y visualizando lo imposible, lo empiezan a ver como algo posible.

CHERIE CARTER-SCOTT

Mira las cosas como tú harías que fueran en vez de como son.

ROBERT COLLIER

La visualización, también conocida con el nombre de «visualización creativa» o «ensayo mental», se refiere a la práctica de procurar generar resultados positivos en tu mundo exterior utilizando la imaginación para crear imágenes mentales de comportamientos y resultados específicos que pasen en tu vida. Utilizada a menudo por los deportistas para mejorar su rendimiento, la visualización es el proceso de imaginar exactamente lo que quieres lograr o alcanzar, y luego ensayar mentalmente lo que tendrás que hacer para conseguirlo o lograrlo.

Muchos personajes de gran éxito, incluidos los famosos, han defendido el uso de la visualización, asegurando que ha tenido un papel muy importante en su éxito. Entre esas estrellas figuran Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey y, de nuevo, la inigualable Oprah Winfrey. (Vaya... ¿habrá alguna conexión entre el hecho de que Oprah sea una de las mujeres más exitosas del mundo y que practique casi todos los seis *S.A.L.V.A.vi.D.as*, sino todos?)

Tiger Woods, indiscutiblemente el mejor golfista de la historia, es célebre por utilizar la visualización para ensayar mentalmente la ejecución perfecta de su lanzamiento en cada hoyo. Otro campeón mundial de golf, Jack Nicklaus, dice: «Nunca hago un lanzamiento, ni siquiera entrenando, sin tener una imagen en la cabeza muy nítida y enfocada del lanzamiento».

Will Smith declaró que utilizaba la visualización para superar desafíos, y años antes de ser famoso visualizaba el éxito que tendría en el futuro. Otro ejemplo famoso es el actor Jim Carrey, que en 1987 se extendió un cheque por valor de 10 millones de dólares. Le puso la fecha del «día de acción de gracias de 1995», y en el apartado «concepto» añadió: «Por servicios prestados de interpretación». Luego lo visualizó durante años, y en 1994 le pagaron 10 millones de dólares por el papel protagonista de *Dos tontos muy tontos*.

¿Qué visualizas?

La mayoría de la gente está limitada por visiones del pasado, repitiendo fracasos y sufrimientos ya vividos. La visualización creativa te permite diseñar la visión que te ocupará la mente, asegurándose de que lo que te llama más es el futuro, un futuro emocionante, fascinante e ilimitado.

Aquí tienes un breve resumen de cómo utilizo la visualización, seguido de 3 sencillos pasos para que crees tu propio proceso de visualización. Después de haber leído mis afirmaciones, me siento bien erguido en el sofá del salón, cierro los ojos y respiro profundamente. Durante los cinco minutos siguientes, simplemente me visualizo viviendo mi día ideal, llevando a cabo todas mis tareas sin dificultades, con confianza y disfrutando.

Por ejemplo, durante los meses que me pasé escribiendo este libro (vale, a quién voy a engañar, tardé años), primero me visualizaba escribiendo sin problemas, disfrutando del proceso creativo, sin estrés ni miedo ni bloqueo de escritor. También visualizaba el resultado final, gente leyendo el libro terminado, a quien le encantaba y del cual hablaba con sus amigos. El hecho de visualizar el proceso como algo placentero, sin estrés ni miedo, me motivó para pasar a la acción y superar la postergación.

Tres sencillos pasos para la visualización de Mañanas milagrosas

Justo después de leer tus afirmaciones (aquellas a las que has dedicado tiempo a articular y que te han hecho centrarte en tus metas y aclarar quién necesitas ser para llevar tu vida al siguiente nivel) es el momento ideal para visualizarte viviendo acorde con tus afirmaciones.

Paso n.º 1: prepárate

Hay a quien le gusta poner música instrumental de fondo, como música clásica o barroca (busca cualquier cosa del compositor Bach), durante su visualización. Si te apetece experimentar con lo de poner música, ponla con el volumen relativamente bajo.

Ahora siéntate recto, en una posición cómoda. Lo puedes hacer en una silla, en el sofá, en el suelo, etcétera.

Respira profundamente.

Cierra los ojos, vacía la mente y prepárate para visualizar.

Paso n.º 2: visualiza lo que realmente quieres

Hay mucha gente que no se siente cómoda con lo de visualizar el éxito, e incluso temen tener éxito. Hay gente a quien puede costarle esto. Algunos incluso puede que se sientan culpables con la idea de dejar atrás al otro 95 por ciento si empiezan a tener éxito.

Esta famosa cita del libro *Volver al amor*, de Marianne Williamson, puede que le eche una mano a cualquier persona que tenga obstáculos mentales o emocionales a la hora de visualizar:

> Nuestro mayor miedo no es que seamos incompetentes. Nuestro mayor miedo es que seamos demasiado poderosos. No es nuestra oscuridad sino nuestra luz lo que nos asusta más. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, maravilloso, talentoso, increíble? De hecho, ¿quién eres para no serlo? Eres un hijo de Dios. El hecho de pasar desapercibido no aporta nada al mundo. No sacarás nada encogiéndote para que otra gente a tu alrededor no se sienta insegura. Todos estamos destinados a brillar, como lo hacen los niños. Nacimos para poner de manifiesto la gloria de Dios que

> llevamos dentro. No lo tienen solo algunos, lo tenemos todos. Y dejando brillar nuestra luz, iluminamos a otra gente sin darnos cuenta para que hagan lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera a otros automáticamente.

El mejor regalo que podemos dar a la gente que queremos es vivir con todo nuestro potencial. ¿Qué te parece? ¿Qué quieres en realidad? Olvida la lógica, los límites y lo de ser práctico. Si pudieras tener cualquier cosa, hacer cualquier cosa y ser cualquier cosa, ¿qué tendrías?, ¿qué harías?, ¿qué serías?

Visualiza tus mayores objetivos, tus deseos más profundos y tus sueños más emocionantes; aquellos que cambiarían tu vida por completo si los alcanzaras. Ve, siente, escucha, toca, prueba y huele cada detalle de tu visión. Pon todos tus sentidos para maximizar la efectividad de la visualización. Cuanto más vívida sea la visión, más te obligarás a hacer lo que sea para que se haga realidad.

Ahora, haz un salto al futuro y visualízate alcanzando tus resultados ideales. Puedes ver tanto el futuro inmediato (el final del día) como más allá, tal como hice yo mientras escribía este libro, que visualizaba a gente que lo leía, disfrutaba con él y lo recomendaba a sus amigos. Se trata de que te veas logrando lo que te has propuesto conseguir y que quieras experimentar lo bien que sienta haber seguido y alcanzado tus objetivos.

Paso n.º 3: visualiza quién necesitas ser y qué necesitas hacer

Una vez hayas creado una imagen mental clara de lo que quieres, empieza a visualizarte viviendo totalmente alineado con la persona que necesitas ser para que se cumpla tu visión. Imagínate motivado por las acciones positivas que tendrás que llevar a cabo cada día (hacer ejercicio, estudiar, trabajar, escribir, hacer llamadas, enviar correos electrónicos, etcétera) y asegúrate de que te ves disfrutar del proceso. Visualízate sonriendo mientras corres en la cinta, lleno de orgullo por tu autodisciplina al estar haciéndolo realmente. Imagina la mirada de determinación en tu casa al hacer esas llamadas, trabajar en ese informe o finalmente pasar a la acción y avanzar en ese proyecto que llevas demasiado tiempo aplazando. Y todo esto con seguridad y persistencia. Visualiza a tus compañeros de trabajo, clientes, familiares, amigos y pareja respondiendo a tu conducta positiva y a tu actitud optimista.

Últimas observaciones acerca de la visualización

Además de leer tus afirmaciones cada mañana, llevar a cabo a diario este sencillo proceso de visualización le pondrá el turbo a la programación de tu subconsciente para alcanzar el éxito. Empezarás a vivir en concordancia con tu visión ideal y la harás realidad.

Algunos expertos creen que visualizar tus objetivos y sueños atrae tus visiones a tu vida real. Tanto si crees en la ley de la atracción como si no, tiene aplicaciones prácticas para la visualización. Cuando visualizas lo que quieres, remueves las emociones que te animan y te empujan hacia tu visión. Cuanto más vívido veas lo que quieres, y más intensamente te permitas experimentar ahora lo que sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo, más real será tu percepción de la posibilidad de alcanzarlo.

Cuando visualizas a diario, alineas tus pensamientos y sentimientos con tu visión. Esto facilita que conserves la motivación que requieres para seguir las acciones necesarias. La visualización puede ser una ayuda muy potente para superar hábitos que te limitan, como la postergación, y para llevar a cabo lo necesario para alcanzar tus objetivos.

Te recomiendo que empieces con solo cinco minutos de visualización. Sin embargo, en el próximo capítulo, «*Mañanas milagrosas* en 6 minutos» te enseñaré a sacar grandes beneficios de la visualización con solo un minuto al día.

[Opcional] Crea un tablero de visión

Los tableros de visión se hicieron famosos con el superventas y la película *El secreto*. Un tablero de visión es básicamente aquel en el que cuelgas imágenes de lo que quieres tener, en quién quieres convertirte, qué quieres hacer, dónde quieres vivir, etcétera.

Crear un tablero de visión es una actividad divertida que puedes hacer solo, con un amigo o amiga, con tu pareja, o incluso con tus hijos. Te proporciona algo tangible en lo que concentrarte durante tu visualización. Si quieres instrucciones detalladas de este proceso, Christine Kane tiene un estupendo blog

que explica cómo elaborar un tablero de visión, así como un eBook gratuito titulado *The Complete Guide To Vision Boards* («Guía completa de los tableros de visión»). Ambos están disponibles en su web *www.ChristineKane.com*.

Recuerda que aunque crear un tablero de visión es divertido, nada cambiará en tu vida si no pasas a la acción. Estoy de acuerdo con el doctor Neil Farber, que declaró en su artículo en *psychologytoday.com* que «los tableros de visión son para soñar, los tableros de acción son para alcanzar metas». Mientras que mirar tu tablero de visión cada día puede incrementar tu motivación y ayudarte a mantenerte concentrado en tus objetivos, ten presente que solo llevando a cabo las acciones necesarias conseguirás resultados reales.

S.A.L.V.A.VI.D.AS

A de Anotar

Escribas lo que escribas, poner palabras en una hoja
es un tipo de terapia que no te cuesta ni un duro.

DIANA RAAB

Las ideas pueden venir de cualquier parte y en cualquier momento.
El problema de hacer notas mentales
es que la tinta se desvanece muy rápidamente.

ROLF SMITH

Anotar es la quinta práctica en los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, y es básicamente un sinónimo de *escribir*, pero entre tú y yo, permíteme que te diga que necesitaba una «A» para *S.A.L.V.A.vi.D.as*, porque la «E» no colaba por ninguna parte. Gracias, diccionario de sinónimos, te debo una.

Llevar un diario

Mi forma preferida para realizar anotaciones es llevar un diario, y lo hago durante 5 o 10 minutos en mis *Mañanas milagrosas*. Al sacar los pensamientos de la cabeza y ponerlos por escrito, adquieres valiosas percepciones que de otra forma no verías. El hecho de anotar en las *Mañanas milagrosas* te permite documentar tus percepciones, ideas, avances, revelaciones, éxitos y lecciones aprendidas, así como cualquier tipo de oportunidad, crecimiento personal o

mejora.

Aunque desde hacía años sabía que llevar un diario te aportaba grandes beneficios (y lo había intentado varias veces), nunca lo había escrito con regularidad, porque nunca había formado parte de mi rutina. Solía guardar un diario junto a la cama, y cuando llegaba a casa tarde, 9 de cada 10 veces me inventaba una excusa para justificar que estaba demasiado cansado para escribir. La mayoría de las veces mis diarios se quedaban en blanco. Aunque ya tenía muchos diarios en blanco acumulando polvo en la estantería, de vez en cuando me compraba un diario nuevo, uno más caro, convenciéndome de que si me gastaba mucho dinero, seguro que lo usaría. Parece una teoría aceptable, ¿no? Por desgracia, mi pequeña estrategia nunca funcionaba, y durante años no hice más que acumular diarios en blanco, cada vez más caros.

Esto fue antes de *Mañanas milagrosas*. Desde el primer día, el método *Mañanas milagrosas* me ha dado el tiempo y la estructura para escribir en el diario cada día, y rápidamente se ha convertido en uno de mis hábitos preferidos. Ahora ya puedo decirte que llevar un diario es una de las prácticas más gratificantes y satisfactorias en mi vida. No solo saco los beneficios diarios de dirigir mis pensamientos a consciencia y ponerlos por escrito, sino que los beneficios de releer mis diarios, de principio a fin, especialmente al terminar el año, tienen aún más fuerza. Es difícil poner por escrito lo extremadamente constructiva que es la experiencia de volver a coger tus diarios y releerlos, pero lo haré lo mejor que pueda.

La primera vez que releí un diario

El 31 de diciembre, después de mi primer año practicando *Mañanas milagrosas* y escribiendo el diario, empecé a leer la primera página que había escrito ese año. Día a día, empecé a releer y revivir mi año entero. Tuve la oportunidad de repasar mi mentalidad diaria y adquirir una nueva perspectiva de cuánto había crecido a lo largo del año. Reexaminé mis acciones, actividades y progresos, lo cual me dio una nueva percepción de cuánto había logrado durante los últimos 12 meses. Y lo más importante de todo, rescaté las lecciones que había aprendido, muchas de las cuales había olvidado con el paso del año.

Gratitud 2.0: también sentí una gratitud mucho más profunda, de un modo que nunca antes había sentido, en dos niveles diferentes a la vez. Fue lo que ahora llamo «mi primer momento de *Regreso al futuro*». Intenta seguirme el rollo (y no dudes en imaginarme como Marty McFly saliendo del DeLorean en 1985). A medida que leía el diario, mi yo del momento (que era a la vez mi yo del futuro en el momento en que escribí ese diario) estaba mirando atrás a toda esa gente, experiencias, lecciones y logros por los que estaba agradecido y que fui anotando a lo largo del año. Mientras revivía la gratitud que sentía en el pasado, me sentía a la vez agradecido en el presente por lo lejos que había llegado desde ese momento en mi vida. Fue una experiencia extraordinaria y un poco surrealista.

Crecimiento acelerado: luego empecé a llegar al máximo valor que podía extraer del hecho de releer mis diarios. Saqué una hoja de papel, tracé una línea en el centro y escribí dos títulos en la parte superior: «Lecciones aprendidas» y «Nuevas promesas». Al leer el centenar de entradas en mis diarios, me di cuenta de que estaba recuperando miles de lecciones muy valiosas.

Este proceso de recuperar las lecciones aprendidas y hacer nuevas promesas para poner en práctica esas lecciones me ayudó en mi crecimiento y desarrollo personal más que ninguna otra cosa.

Aunque llevar un diario tiene muchos beneficios que merecen la pena, de los que acabo de describir algunos, aquí tienes otros más de entre mis preferidos:

- **Ganar claridad:** el proceso de escribir algo nos obliga a pensarlo lo suficiente como para entenderlo. Llevar un diario te aportará más claridad, te permitirá hacer lluvias de ideas y te ayudará a solucionar los problemas.
- **Capturar ideas:** llevar un diario no solo te ayuda a expandir tus ideas, sino que también evita que pierdas ideas importantes que quieras aplicar en un futuro.
- **Repasar lecciones:** te permite revisar todas las lecciones que has aprendido.
- **Ser consciente de tu progreso:** es genial volver a coger tus diarios y releer entradas de un año anterior y ver cuánto has progresado. Es una de las experiencias más fortalecedoras, más agradables y que más confianza inspiran. Realmente es algo inigualable.

La obsesión con el abismo: ¿nos duele o nos ayuda?

En las primeras páginas de este capítulo hemos hablado de utilizar los *S.A.L.V.A.vi.D.as* para cerrar el «posible abismo». Los humanos estamos condicionados a estar, como yo lo llamo, «obsesionados con el abismo». Tendemos a centrarnos en los abismos que nos separan de donde queremos estar en la vida, abismos entre lo que hemos logrado y lo que podríamos tener o querer lograr, y el abismo entre quienes somos y nuestra visión idealizada de la persona que creemos que deberíamos ser.

El problema que surge de esta constante obsesión con el abismo puede ser perjudicial para nuestra confianza y para la imagen que tenemos de nosotros mismos, al hacer que nos sintamos como si no tuviéramos suficiente, como si no hubiéramos logrado lo suficiente, como si, en general, no fuéramos lo suficientemente buenos o, por lo menos, no tan buenos como deberíamos.

A los grandes triunfadores es a quien se les suele dar peor esto, al pasar por alto constantemente sus logros o minimizarlos, al torturarse por cada pequeño error e imperfección, y al no sentir nunca que lo que hacen es lo bastante bueno.

Lo que resulta irónico es que la obsesión con el abismo es, en gran parte, el motivo por el que los grandes triunfadores son grandes triunfadores. Su deseo insaciable de cerrar el abismo es lo que alimenta su búsqueda de la excelencia y hace que triunfen. La obsesión con el abismo puede ser saludable y productiva si viene de una perspectiva positiva y proactiva, del tipo «me comprometo a alcanzar mi potencial y esto me entusiasma», sin sentir que te falta algo. Por desgracia, pocas veces pasa esto. La gente en general, incluso los grandes triunfadores medios, tienden a centrarse negativamente en su abismo.

Los mayores triunfadores, aquellos que están en equilibrio y centrados en alcanzar el *Éxito 10* en casi todos los aspectos de sus vidas, están extremadamente agradecidos por lo que tienen, reconocen con regularidad lo que han logrado y se sienten siempre bien con la situación en la que se encuentran en sus vidas. Se trata de una idea dual en la que estoy sacando lo mejor de mí en este momento, pero a la vez sé que lo haré mejor porque sé que puedo. Esta autoevaluación equilibrada evita esa sensación de que te falta algo (de no ser, no tener o no hacer lo suficiente) a la vez que te permite seguir esforzándote constantemente para cerrar ese posible abismo en cada aspecto.

Normalmente, cuando termina un día, una semana, un mes o un año, y

seguimos obsesionados con el abismo, es casi imposible autoevaluarnos y evaluar nuestro progreso. Por ejemplo, si tuvieras 10 cosas en tu lista de tareas para el día y hubieras completado 6, tu obsesión con el abismo te haría sentir que no hiciste todo lo que querías hacer.

La mayoría de gente hace cientos, miles de cosas bien a lo largo del día, y un par de cosas mal. ¿A que no sabes qué cosas recuerda la gente y se repite por dentro una y otra vez? ¿No sería más lógico centrarse en las 100 cosas que haces bien? Seguro que es más agradable.

¿Qué tiene que ver eso con lo de llevar un diario? Escribir en un diario cada día, con un proceso estructurado y estratégico (seguiré con esto dentro de muy poco), te permite centrar tu atención en lo que has logrado, en lo que agradeces y en lo que te comprometes a hacer mejor mañana. De este modo, cada día disfrutas aún más de tu diario, te sientes bien por los progresos que haces y gozas de mayor claridad para acelerar tus resultados.

Llevar un diario con eficacia

Estos son los 3 sencillos pasos para empezar a escribir un diario, o mejorar tu proceso de llevar un diario si ya lo tienes.

1. **Elige un formato: digital o tradicional**. Decídete desde un principio si quieres ir a lo tradicional, con un diario físico pautado, o utilizar un diario digital (en el ordenador o con una aplicación en el móvil o tableta). Habiendo utilizado tanto el tradicional como el digital, puedo decir que hay ventajas e inconvenientes en ambos formatos (a lo cual me referiré dentro de un momento), pero en realidad depende básicamente de tus preferencias personales. ¿Prefieres escribir a mano o prefieres usar un teclado para escribir tus entradas en el diario? Con esto debería resultarte relativamente fácil decidir qué formato quieres utilizar.
2. **Adquiere un diario.** Si se trata de un diario tradicional, aunque casi todo te puede servir (incluso puedes utilizar una libreta de espiral de 99 céntimos), como seguramente lo tendrás para el resto de tu vida, cabe decir que es mejor adquirir un diario bonito y duradero que te guste mirar. Adquiere un diario que no solamente esté pautado, sino también fechado, con espacio para

escribir los 365 días del año. En mi opinión, tener un espacio prediseñado (y fechado) para escribir me obliga a hacerlo cada día, pues se nota mucho cuando me salto un día o dos, porque se quedan en blanco. Esto normalmente me motiva a rebobinar mentalmente para repasar esos días que me salté y poner al día las entradas en el diario. También se agradece tener un diario fechado para cada año, para poder rebobinar con más facilidad y repasar cualquier momento de tu vida y experimentar esos beneficios que he descrito antes en «La primera vez que releí un diario».

Uno de mis diarios pautados y fechados preferidos es *The Winners Journal* («El diario de los campeones»; disponible en inglés en *www.TheWinnersJournal.com*), que utilicé de 2007 a 2009, y quedé muy satisfecho con los resultados. De hecho, es el que me inspiró a diseñar y crear *The Miracle Morning Journal* («Diario de *Mañanas milagrosas*»), que actualmente está disponible en Amazon en inglés. Incluso puedes descargarte una muestra gratuita de este diario en castellano en la página web que aparece después de estos 3 pasos.

Si prefieres utilizar un diario digital, también tienes un abanico de posibilidades a tu alcance. Mi aplicación preferida es el **diario en cinco minutos** (disponible en *www.FiveMinuteJournal.com*, en inglés) y es cada vez más conocida. Te facilita el trabajo con sugerencias del estilo «estoy agradecido por...» y «¿qué haría que hoy fuera un día genial?». Realmente te lleva cinco minutos o menos, e incluye una opción de «noche», que te permite repasar tu día e incluso subir fotos para crear recuerdos visuales.

Repito, solo depende de tus preferencias y de las características que quieres que tenga el diario. Si buscas por «diario online» en Google o por «diario» en la tienda de aplicaciones, encontrarás una gran variedad de opciones.

3. **Decide qué escribir.** Hay infinitos aspectos de tu vida sobre los que puedes escribir e infinitos tipos de diarios. Diarios de gratitud, diarios de sueños, diarios de comida, diarios de deporte, etcétera. Puedes escribir sobre tus objetivos, sueños, planes, familia, promesas, lecciones aprendidas y cualquier cosa en la que creas que tienes que concentrarte en la vida. Mi método para llevar un diario abarca desde un proceso muy específico y estructurado (hacer una lista de aquello que agradezco, reconocer mis logros, clarificar las áreas en que quiero mejorar y planificar qué acciones concretas

me comprometo a llevar a cabo para mejorar) a un formato bastante tradicional, en el que hay una entrada fechada con un resumen de mi día debajo. Ambas versiones me parecen muy valiosas, y también es bonito mezclarlas.

Puedes conseguir una muestra gratuita del diario de *Mañanas milagrosas* en el sitio web *www.antesdelas8.com*.

¿Quieres escribir un libro?

Según una encuesta del *USA Today*, un 82 por ciento de los estadounidenses quiere escribir un libro, pero ¿sabes cuál es el principal obstáculo que les impide hacerlo? Tú lo has dicho, no tienen «tiempo». Si alguna vez has querido escribir un libro, puedes utilizar el tiempo dedicado a *Mañanas milagrosas* para hacerlo. De hecho, ahora mismo te estoy escribiendo esto a las 6.03 horas de la mañana, durante una de mis *Mañanas milagrosas*.

Desde mi punto de vista, todos tenemos un libro en nuestro interior que contiene un valor único que ofrecer al mundo. De hecho, hace poco que he empezado a ayudar a muchos de mis clientes a iniciar (o acabar) su primer (o próximo) libro, y cómo escribir un libro que no solo se convierta en un superventas (esta es la parte fácil), sino que cree un movimiento.

Siempre me encanta escuchar las historias de la gente y aquello sobre lo que les apasiona escribir (o sea, anotar).

S.A.L.V.A.VI.D.AS

D de Deporte

Si no dedicas tiempo al ejercicio físico,
seguramente tendrás que dedicar tiempo a la enfermedad.

ROBIN SHARMA

El único ejercicio que practica la gente es el de sacar conclusiones,
desprestigiar a los amigos, esquivar responsabilidades
y apartar la suerte.

ANÓNIMO

Hacer ejercicio físico por la mañana debería ser una pieza clave de tus rituales diarios. Al practicar ejercicio, aunque sea solo durante unos minutos cada mañana, estimulas de manera significativa la energía, mejoras tu salud, ganas seguridad en ti mismo y bienestar emocional, y puedes pensar mejor y concentrarte durante más rato. ¿Estás demasiado ocupado para hacer ejercicio? En el siguiente capítulo te enseñaré cómo incorporar un poco de ejercicio en tu día a día, en tan solo 60 segundos.

Hace poco vi un vídeo revelador del experto en desarrollo personal y empresario multimillonario Eben Pagan, artífice de su éxito, a quien entrevistaba Anthony Robbins, autor de superventas. Tony preguntaba: «Eben, ¿cuál es tu principal clave para el éxito?» Evidentemente, me crecí mucho cuando Eben respondió: «Empezar cada mañana con un “ritual de éxito personal”. Esta es la clave más importante para el éxito». A continuación explicó la importancia de hacer ejercicio por la mañana.

En palabras de Eben, «cada mañana tienes que aumentar tu frecuencia cardiaca, estimular la circulación sanguínea y llenar los pulmones de oxígeno». Añadió lo siguiente: «No te conformes con hacer ejercicio al final del día o al mediodía. E incluso si te gusta hacer ejercicio en esos momentos del día, incorpora siempre una rutina de al menos 10 o 20 minutos de saltos de tijera o algún tipo de ejercicio aeróbico por la mañana».

Los beneficios de practicar ejercicio por la mañana son demasiados como para ignorarlos. Desde despertarte y mejorar tu claridad mental hasta ayudarte a mantener altos niveles de energía a lo largo del día, hacer ejercicio justo después de levantarte puede mejorar tu vida en muchos aspectos.

Tanto si vas al gimnasio, sales a caminar o a correr, o pones un DVD como *P90X* o *Insanity*, lo que hagas durante tu sesión de ejercicio físico es cosa tuya. Sin embargo, voy a compartir algunas recomendaciones contigo.

En mi opinión, si solo pudiera practicar un tipo de ejercicio durante el resto de mi vida, elegiría el yoga sin duda alguna. Empecé a practicar yoga poco después de crear *Mañanas milagrosas* y desde entonces lo practico y me encanta. Es un ejercicio muy completo, pues combina estiramientos con entrenamiento de fuerza, ejercicios cardiovasculares y respiración consciente, y hasta puede ser una forma de meditación.

Te presento a la inigualable... Dashama

No puedo hablar de yoga (o de ejercicio físico en este caso) sin hablar de mi amiga Dashama. Hace unos años, uno de sus alumnos me habló de ella y de que era una de las mejores profesoras de yoga del mundo. Dashama es una de las profesoras de yoga más auténticas, espirituales, prácticas y, en general, más efectivas que he conocido en mi vida. Le pedí que compartiera su perspectiva única acerca de los beneficios del yoga.

Estas fueron sus palabras: «El yoga es una ciencia polifacética que tiene aplicaciones para los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales de la vida. Dicho eso, cuando Hal me pidió que contribuyera en su libro con una breve introducción al yoga, sentí que este concepto estaba en perfecta armonía con *Mañanas milagrosas*. Sé, de primera mano, que el yoga puede ayudarte a obrar milagros en la vida. A mí me ha pasado y también lo he comprobado en

innumerables casos de gente a quien he enseñado por todo el mundo.

»Lo importante que hay que recordar es que el yoga puede llevarse a cabo de muchas formas. Tanto si es sentado meditando en silencio, respirando para expandir la capacidad pulmonar o arqueando la espalda para abrir el corazón, estas son prácticas que pueden ayudarte en cualquier aspecto de la vida. La clave es aprender qué técnicas practicar cuando necesitas un remedio y utilizarlo a tu favor para mantener el equilibrio.

»Una práctica de yoga bien estructurada y completa puede mejorar tu vida en muchos aspectos. Puede curar lo que no esté en armonía y puede mover energía atascada o bloqueada por el cuerpo, creando espacio para nuevos movimientos fluidos, para la circulación sanguínea y energética. Te animo a escuchar a tu cuerpo e intentar nuevas secuencias a la que te sientas preparado. Para descubrir más y ver vídeos instructivos de yoga, no dudes en visitar mi página web: *pranashama.com*.

»Bendiciones y amor, Dashama».

Últimas observaciones acerca de la práctica de ejercicio

Ya sabes que para gozar de buena salud y tener más energía, tienes que hacer ejercicio físico con regularidad. Esto no le viene de nuevo a nadie. Pero es demasiado fácil buscar excusas para justificar por qué no practicamos ejercicio. Las dos excusas principales son «no tengo tiempo» y «estoy cansado». Las excusas que se te pueden ocurrir son ilimitadas. Cuanto más creativo seas, más excusas puedes inventarte, ¿verdad?

Esta es la gracia de incorporar el ejercicio en tus *Mañanas milagrosas*; lo haces antes de que el día te agote, antes de tener la oportunidad de estar cansado, antes de tener un día entero para inventar nuevas excusas para no hacer ejercicio. En realidad, *Mañanas milagrosas* es una manera infalible de evitar esas excusas y convertir el deporte en un hábito diario. (Encontrarás más detalles acerca de la manera de implementar hábitos positivos en tu vida, como hacer ejercicio, en el capítulo 9, «De insoportable a imparable: el verdadero secreto para crear hábitos que te cambiarán la vida (en 30 días)», que mejorará tu calidad de vida de cara a los años venideros.)

Aviso legal: Espero que esto no haga falta decirlo, pero deberías consultar con tu médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicio, sobre todo si padeces algún dolor físico, malestar, incapacidad, etcétera. Puede que tengas que modificar o incluso abstenerte de hacer ejercicio en tu rutina para adecuarla a tus necesidades individuales.

Personalizar los *S.A.L.V.A.vi.D.as*

En el capítulo 8, «Personalízate el método *Mañanas milagrosas* para que encaje con tu estilo de vida», aprenderás a personalizar casi cada aspecto de tus *Mañanas milagrosas* para que se adapten a tu estilo de vida. De momento, quiero compartir contigo algunas ideas enfocadas especialmente a personalizar los *S.A.L.V.A.vi.D.as* basándote en tus horarios y preferencias. Quizá tu actual rutina matutina solo te permita dedicar 20 o 30 minutos a *Mañanas milagrosas*, o puede que elijas hacer una versión más larga los fines de semana.

Aquí tienes un ejemplo bastante común de cómo aplicar las *Mañanas milagrosas*, en 60 minutos, utilizando los *S.A.L.V.A.vi.D.as*.

El programa de muestra de *Mañanas milagrosas*

(60 min.)

(utilizando los S.A.L.V.A.vi.D.as)

–

Silencio (5 minutos)

Afirmaciones (5 minutos)

Lectura (20 minutos)

Visualización (5 minutos)

Anotaciones (5 minutos)

Deporte (20 minutos)

Tiempo total: 60 minutos

También puedes personalizar la secuencia en la que llevas a cabo los *S.A.L.V.A.vi.D.as* para que se ajuste a tus preferencias. Hay gente que prefiere

hacer deporte primero para activar la circulación sanguínea y despertarse. Sin embargo, puede que prefieras dejar el ejercicio físico para el final de tus *S.A.L.V.A.vi.D.as* para no estar sudado durante tus *Mañanas milagrosas*. Personalmente, yo prefiero empezar con un rato de silencio tranquilo y resuelto para poder despertarme lentamente, despejar la mente y centrar mi energía e intenciones. Me guardo el ejercicio físico para el final, así después puedo entrar directamente a la ducha y seguir con mi día. No obstante, estas son tus *Mañanas milagrosas*, no las mías, así que no dudes en experimentar con diferentes secuencias y ver cuál te gusta más.

Últimas observaciones acerca de los *S.A.L.V.A.vi.D.as*

Todo es difícil antes de ser fácil. Cada experiencia nueva es incómoda antes de volverse cómoda. Cuanto más practiques los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, más natural y normal te sentirás con cada una de las prácticas. Recuerda que la primera vez que medité fue casi la última, ya que la mente me iba disparada como un Ferrari y los pensamientos rebotaban de un lado a otro sin control como la bola plateada de una máquina de *pinball*. Ahora me encanta meditar, y aunque no soy ningún experto, diría que lo hago decentemente. Del mismo modo, la primera vez que practiqué yoga, me sentía como un pez fuera del agua. No era flexible, era incapaz de hacer las posturas correctamente y me sentía incómodo y torpe. Ahora el yoga es una de mis formas preferidas de ejercicio y agradezco mucho no haber desistido.

Te invito a empezar a practicar los *S.A.L.V.A.vi.D.as* ahora para que te familiarices y te sientas cómodo con cada una de las prácticas para que eso te ayude a arrancar con el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* en el capítulo 10. Si tu principal preocupación es «encontrar tiempo», no te preocupes, yo me encargo de eso. En el siguiente capítulo aprenderás cómo llevar a cabo las *Mañanas milagrosas* enteras, sacando partido a todos los beneficios de cada uno de los seis *S.A.L.V.A.vi.D.as*, en solo 6 minutos al día.

7

Mañanas milagrosas en 6 minutos

Por un lado, todos queremos ser felices.
Por otro, todos sabemos las cosas que nos hacen felices.
Pero no las hacemos. ¿Por qué? Muy sencillo.
Estamos demasiado ocupados. ¿Demasiado ocupados haciendo qué?
Demasiado ocupados intentando ser felices.

MATTHEW KELLY

No tengo tiempo de despertarme temprano.

ANÓNIMO

Ah, ¿estás ocupado? Qué raro. Pensaba que solo me pasaba a mí.

Seguramente la pregunta, o preocupación, más frecuente que me transmiten acerca de *Mañanas milagrosas* tiene que ver con cuánto tiempo tengo que hacerlo. Cuando descubrí por primera vez que nuestros niveles de éxito (y el hecho de alcanzar nuestro potencial) en cada área de la vida están limitados por nuestro nivel insuficiente (o inexistente) de desarrollo personal, mi mayor reto fue encontrar tiempo para actuar frente a ese descubrimiento.

A medida que he desarrollado y compartido el método *Mañanas milagrosas* a lo largo de los años, me he dado cuenta de la necesidad de hacerlo flexible para que hasta la persona más ocupada de todas tenga tiempo para ponerlo en práctica. Desarrollé *Mañanas milagrosas en 6 minutos* para aquellos días en los que estás extremadamente ocupado y el tiempo apremia, así como también para

aquellos que están tan abrumados con su situación vital actual que se estresan con solo pensar en añadir una cosa más.

Creo que estamos de acuerdo en que invertir un mínimo de 6 minutos para convertirnos en la persona que necesitamos ser para crear los niveles de éxito y felicidad que realmente queremos en la vida no solo es sensato, sino que debería ser casi una obligación, incluso cuando el tiempo apremia. Creo que te llevarás una agradable sorpresa en los próximos minutos cuando leas y te des cuenta de ¡lo poderosos que pueden ser estos 6 minutos (y cuánto te pueden cambiar la vida)!

Imagina que los 6 primeros minutos cada mañana empezaran así...

Minuto uno...

Imagínate despertándote tranquilamente por la mañana, con un gran bostezo, un estiramiento y una sonrisa en la cara. En vez de empezar tu día frenético corriendo sin pensar, estresado y abrumado, te pasas el primer minuto sentado tranquilamente en silencio. Te sientas muy calmado, tranquilo, y respiras profundamente, lentamente. Puede que hagas una plegaria para dar las gracias por ese momento, o que reces para tener una orientación en el camino. A lo mejor decides probar tu primer minuto de meditación. Sentado en silencio, estás totalmente presente en el ahora, en el momento. Calmas la mente, relajas el cuerpo y dejas que el estrés se evapore. Desarrollas una sensación de paz, propósito y dirección mucho más profundos...

Minuto dos...

Sacas tus afirmaciones diarias (las que te recuerdan tu potencial ilimitado y tus prioridades más importantes) y las lees en voz alta de principio a fin. Al centrarte en lo que es más importante para ti, aumenta tu nivel de motivación interna. Leer recordatorios de lo capaz que eres en realidad te da seguridad. Tener una visión de aquello a lo que te comprometes, de tu propósito y de cuáles son tus objetivos te tonifica para llevar a cabo las acciones necesarias para vivir la vida que realmente quieres, que te mereces y que ahora sabes que tienes a tu

alcance...

Minuto tres...

Cierras los ojos, o bien miras el tablero de visión y visualizas. Tu visualización podría incluir cómo será todo y cómo te sentirás cuando hayas alcanzado tus objetivos. Visualizas el día yendo perfecto, te ves disfrutando del trabajo, sonriendo y riendo con tu familia o tu pareja, y consiguiendo con facilidad todo lo que quieras lograr durante el día. Ves cómo será, te sientes como te sentirás y experimentas la alegría de lo que crearás...

Minuto cuatro...

Dedica un minuto a anotar algunas de las cosas por las que estás agradecido, de las que te sientes orgulloso, así como los resultados que te comprometes a lograr durante el día. Al hacerlo, creas un estado mental de fuerza, inspiración y confianza en ti mismo...

Minuto cinco...

Luego coges un libro de autoayuda e inviertes un minuto milagroso en leer una página o dos. Aprendes una nueva idea, algo que puedas incorporar a tu día y que mejorará tus resultados en el trabajo o en tus relaciones. Descubres algo nuevo que puedes utilizar para pensar y sentirte mejor. Para vivir mejor...

Minuto seis...

Finalmente, te levantas y te pasas el último minuto moviendo el cuerpo durante 60 segundos. Puedes correr estáticamente, o puedes hacer un minuto de saltos de tijera. A lo mejor haces flexiones o abdominales. El objetivo es que aumentes tu

frecuencia cardiaca, generando así energía e incrementando tu habilidad de estar alerta y concentrado.

¿Qué te parecería utilizar así los 6 primeros minutos de cada día? ¿Cuánto mejoraría la calidad de tu día, de tu vida?

No te recomiendo que limites tus *Mañanas milagrosas* a solo 6 minutos al día pero, como ya he dicho, en aquellos días en los que el tiempo apremia, *Mañanas milagrosas en 6 minutos* te proporciona una poderosa estrategia para acelerar tu desarrollo personal.

8

Personalízate el método *Mañanas milagrosas* para que encaje con tu estilo de vida y logres tus mayores objetivos y sueños

Mañanas milagrosas es increíble. Me ha proporcionado nuevos niveles de claridad, concentración y energía en la vida. Lo mejor es que puede ser una rutina diferente para cada persona, dependiendo de sus objetivos y horarios. Para mí, como empresaria y madre de un niño de un año, ha sido un tiempo para reflexionar, rezar, concentrarme en mis objetivos y sueños, hacer ejercicio y liberarme del estrés. También me proporciona un tiempo muy valioso para estar agradecida con la gente, los acontecimientos y las bendiciones que tengo en la vida. Todos disponemos de las mismas 168 horas a la semana, así que empieza a utilizar *Mañanas milagrosas* ¡y te encontrarás milagros en la vida que nunca imaginaste que podrían existir!

KATIE HEANEY, empresaria, Hedgehog Group
(San Luis, Estados Unidos)

Hasta ahora nos hemos centrado básicamente en el modelo de los *S.A.L.V.A.vi.D.as* para acelerar el desarrollo personal durante las *Mañanas milagrosas*. Sin embargo, el método *Mañanas milagrosas* es ciento por ciento personalizable. Todo, desde la hora de levantarse hasta la duración total de *Mañanas milagrosas* o las actividades que haces, así como también la duración y el orden de cada actividad. La personalización de *Mañanas milagrosas* no tiene límites a la hora de encajar con tu estilo de vida y ayudarte a alcanzar tus objetivos prioritarios rápidamente.

Aquí os explicaré todo esto, así como cuándo (y qué) comer por la mañana, cómo alinear *Mañanas milagrosas* con tus objetivos y sueños más grandes, qué hacer los fines de semana, un consejo para superar la postergación y mucho más.

Despertarse y la hora de empezar

Puede que esto suene totalmente contradictorio, pero sígueme el rollo. No hace falta que practiques el método *Mañanas milagrosas* por la mañana.

¿QUÉ?

Por supuesto que hay innegables ventajas en el hecho de levantarse temprano y empezar el día de forma proactiva. Sin embargo, para algunos, su horario y estilo de vida singular puede que no se lo permita. Resulta evidente que alguien que trabaja en el turno de noche, o incluso los que trabajan hasta tarde, se despertarán a una hora diferente que alguien que se va a la cama a las nueve cada noche. Teniendo en cuenta que hay gente diferente con horarios diferentes, la esencia de *Mañanas milagrosas* sigue siendo que te levantes más temprano de lo que lo harías de costumbre (normalmente entre 30 y 60 minutos) para que puedas dedicar tiempo cada día a mejorarte para poder así transformar tu vida.

Qué comer, por qué y a qué hora (por la mañana)

Hasta ahora puede que te hayas estado preguntando: ¿Cuándo demonios puedo comer durante mis *Mañanas milagrosas*? Ahora te lo explico. Aparte de cuándo comer durante tus *Mañanas milagrosas*, qué eliges comer es casi más crucial, y por qué eliges comer lo que comes puede que sea lo más importante de todo.

Cuándo comer. Recuerda que digerir comida es uno de los procesos en los que nuestro cuerpo consume más energía a lo largo del día. Cuanto más copiosa sea la comida, más alimentos le das al cuerpo para que los digiera, y más agotado te sientes. Sabiendo esto, te recomiendo comer después de tus *Mañanas milagrosas*. Esto te asegura que para un estado de alerta y concentración óptimo durante los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, tu sangre circulará hacia el cerebro en vez de hacia el estómago para digerir la comida.

Si sientes que tienes que comer algo nada más despertarte, asegúrate de que sea algo pequeño, ligero y fácil de digerir, como una pieza de fruta fresca o un batido (más detalles en un momento).

Por qué comer. Detengámonos un momento para hablar de por qué comemos lo

que comemos. Cuando estás en el súper comprando o eligiendo la comida en el menú de un restaurante, ¿qué criterios utilizas para determinar qué comida te vas a meter en el cuerpo? ¿Tus opciones se basan puramente en el gusto? ¿En la textura? ¿En la comodidad? ¿Se basan en la salud? ¿En la energía? ¿En las restricciones de tu dieta?

La mayoría de la gente elige lo que come basándose generalmente en el gusto y, a un nivel más profundo, en nuestro apego emocional a la comida que nos gusta. Si le preguntaras a alguien: «¿Por qué te has comido ese helado?», «¿por qué te has bebido ese refresco?» o «¿por qué te has comprado ese pollo frito en el súper?», lo más probable es que recibieras respuestas del estilo: «Mmm, ¡porque me encanta el helado!», «me gusta beber refrescos» o «me apetecía el pollo frito». Todas las respuestas basadas en el disfrute emocional derivan principalmente del sabor de estos productos. En este caso, esta persona no te explicará sus motivos a la hora de elegir la comida en relación con el valor que estos alimentos le aportan a su salud o cuánta energía le aportan a largo plazo.

Con esto quiero llegar a lo siguiente: si queremos tener más energía (cosa que todos queremos), y si queremos mantener una vida saludable y sin enfermedades (cosa que todos queremos), es de vital importancia que revaloremos por qué comemos lo que comemos y que, y esto es importante, empecemos a valorar los beneficios para nuestra salud y las consecuencias en cuanto a energía de la comida que comemos tanto o más de lo que valoramos el sabor que tiene. No estoy diciendo de ninguna manera que deberíamos comer alimentos que no tengan buen sabor a cambio de los beneficios que tengan en nuestra salud y energía. Estoy diciendo que si queremos vivir cada día con mucha energía para poder rendir lo mejor posible y vivir una vida larga y saludable, tenemos que decidirnos por comer más alimentos que sean buenos para nuestra salud y que nos den energía a largo plazo, además de ser sabrosos.

Qué comer. Antes de hablar de qué comer, hablemos un momento de qué beber. ¿Te acuerdas que el paso n.º 4 de la *Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera* era beber un vaso entero de agua para rehidratarte y vigorizarte después de una noche entera durmiendo? A continuación, yo suelo empezar mis *Mañanas milagrosas* preparándome un café a prueba de balas. De hecho, cada día me pongo el despertador 15 minutos más temprano para darme tiempo de preparar el café sin comerme tiempo de mis *Mañanas milagrosas*.

Respecto a lo de qué comer, se ha demostrado que una dieta rica en «alimentos vivos», como fruta fresca y verduras, aumenta considerablemente tus niveles de energía, mejora tu concentración mental y tu bienestar emocional, te mantiene sano y te protege de enfermedades. ¡Así que he creado el «batido de superalimentos de *Mañanas milagrosas*», que incorpora todo lo que tu cuerpo necesita en un gran vaso frío! Te estoy hablando de proteínas completas (todos los aminoácidos esenciales), antioxidantes antienvejecimiento, ácidos grasos esenciales omega 3 (para darle un empujón al sistema inmunitario, a la salud cardiovascular y a la capacidad intelectual), además de un gran abanico de vitaminas y minerales... y esto solo para empezar. No he mencionado siquiera todos los superalimentos, como los fitonutrientes estimulantes y antidepresivos del cacao (la semilla tropical de la que sale el chocolate), la energía duradera de la maca (el adaptógeno andino reverenciado por sus efectos reguladores hormonales), y los nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario y las propiedades saciantes de las semillas de chía.

El batido de superalimentos de *Mañanas milagrosas* no solo te aporta energía de acción prolongada, sino que, además, está buenísimo. Puede que incluso te parezca que aumenta tu capacidad de obrar milagros en la vida diaria. Encontrarás la receta gratuita en el portal *www.antesdelas8.com*.

¿Te acuerdas del antiguo dicho «eres lo que comes»? Cuida tu cuerpo y tu cuerpo cuidará de ti. ¡Sentirás una energía vibrante y una claridad acentuada de inmediato!

Alinear *Mañanas milagrosas* con tus objetivos y sueños

La mayoría de practicantes de *Mañanas milagrosas* y grandes triunfadores utilizan su práctica diaria para potenciar su concentración en sus objetivos inmediatos y en sus sueños más significativos. Esto es verdad sobre todo en el caso de aquellos objetivos y sueños que se han ido aplazando o a los que no se ha dedicado tiempo, como poner en marcha un negocio o escribir un libro. Los *S.A.L.V.A.vi.D.as* son ideales para mejorar tu habilidad de mantener la concentración en tus objetivos y acelerar el ritmo al que progresas en dirección a tus sueños.

Por ejemplo, cuando crees tus afirmaciones, asegúrate de que están alineadas

con tus objetivos y sueños, y de que dejan claro lo que necesitarás pensar, creer y hacer para alcanzarlos. De este modo, las afirmaciones reforzarán tu firme compromiso de perseguir tus sueños y objetivos. Leerlas a diario te mantendrá centrado en tus mayores prioridades y los pasos que necesitas seguir para alcanzarlas.

Cuando hagas la visualización, visualízate disfrutando sin ningún esfuerzo del proceso de alcanzar tus objetivos (como lo hacía yo mientras escribía este libro) y conserva una imagen clara de cómo serán las cosas cuando los consigas. Acuérdate de integrar todos los sentidos (visualiza, siente, saborea, toca e incluso huele cada detalle de tu visión y de tus resultados ideales). Cuanto más vívida sea tu visión, más efectiva será a la hora de aumentar tu deseo y motivación para seguir cada día los pasos necesarios hacia tus objetivos.

Superar la postergación: haz lo peor al principio

Una de las estrategias más efectivas para superar la postergación habitual y maximizar tu productividad es empezar dedicándote a tus tareas más importantes (o menos agradables) a primera hora de la mañana.

Brian Tracy, el famoso experto en productividad, te enseña en su superventas *¡Trágate ese sapo!* cómo el hecho de hacer las cosas por la mañana te proporciona recompensas mentales que pueden llevarte a alcanzar puntos álgidos en tu vida. La idea es que acometer primero la tarea más ardua («tragarse el sapo») y apartarla del camino te da ímpetu y aumenta la productividad durante el resto del día.

El objetivo de *Mañanas milagrosas* es sobre todo levantarse con un propósito (combinando los efectos beneficiosos de levantarse temprano y del desarrollo personal), y no importa tanto qué actividades realices, siempre y cuando las que elijas sean proactivas y te ayuden a mejorar tu mundo interior (a ti mismo) y tu mundo exterior (tu vida).

En este breve capítulo te daré algunas ideas y estrategias para diseñar tus *Mañanas milagrosas* y ajustarlas con el fin de que encajen en tu estilo de vida y puedan así aportar valor a tu vida y ayudarte a alcanzar tus objetivos más importantes. También incluiré ejemplos de diferentes *Mañanas milagrosas* reales, diseñadas por personas muy variadas, desde empresarios a amas de casa,

estudiantes de instituto y universitarios, para encajar con sus singulares horarios, prioridades y estilos de vida.

Mañanas milagrosas los fines de semana

> Despertarme temprano el sábado me da la ventaja de terminar mi trabajo con un estado mental muy relajado. Entre semana tenemos una sensación de apremio que no está presente los fines de semana. Si me despierto temprano, antes que nadie, puedo planificarme el día o, por lo menos, las actividades que haré con la mente relajada.
>
> OPRAH WINFREY

No podría estar más de acuerdo con Oprah. Cuando creé *Mañanas milagrosas* solo ponía en práctica el método de lunes a viernes, y descansaba los fines de semana. No tardé mucho en darme cuenta de que cada día que practicaba *Mañanas milagrosas* me sentía mejor y que cada día que dormía hasta tarde me despertaba apático, descentrado e improductivo.

Pruébalo tú mismo. Puedes empezar como yo, practicando *Mañanas milagrosas* entre semana y tomándote los fines de semana libres. Observa qué tal te sientan esos sábados y domingos por la mañana, durmiendo hasta tarde. Si tienes la sensación, como mucha otra gente, de que cada día es mejor cuando lo empiezas practicando el método *Mañanas milagrosas*, verás que los fines de semana son, de hecho, tu momento preferido para llevarlo a cabo.

¡Haz que tus *Mañanas milagrosas* sean siempre originales, divertidas y apasionantes!

Con el paso de los años, mis *Mañanas milagrosas* no han dejado de evolucionar. Aunque sigo practicando los *S.A.L.V.A.vi.D.as* a diario y no preveo ninguna razón por la que debería dejar de necesitar los efectos beneficiosos de estas seis prácticas, creo que es importante introducir nuevos elementos e ir variando siempre tus *Mañanas milagrosas*. Como si de una relación se tratara, siempre quieres que haya un poco de diversión y entusiasmo para que las cosas no se

vuelvan aburridas o rancias.

Por ejemplo, puede que cambies tu rutina matutina de ejercicios cada 90 días, o incluso cada mes. Puedes probar diferentes meditaciones, tanto a través de una sencilla búsqueda en Google como descargándote diferentes aplicaciones de meditación en el móvil. Puedes crear un tablero de visión y actualizarlo regularmente. Tal y como he comentado en la sección de afirmaciones, deberías actualizar siempre tus afirmaciones para estimular tus sentidos y estar alineado con tu visión de quién puedes y quieres ser, la cual está en constante evolución.

Yo también ajusto mis *Mañanas milagrosas* sobre la marcha, basándome en mis cambios de horarios, circunstancias y proyectos en los que estoy trabajando. Cuando me preparo para una charla o seminario que tengo que dar, dedico más tiempo a practicar y ensayar mi presentación durante mis *Mañanas milagrosas*. Cuando viajo para dar charlas en universidades y empresas y me quedo en hoteles, ajusto mis *Mañanas milagrosas* a la situación. Por ejemplo, si tengo programado un discurso inaugural o un taller en una conferencia por la noche, cambio la hora de levantarme y empiezo el día un poco más tarde.

Otro ejemplo en el que he realizado ajustes en función de mis proyectos ha sido en estos últimos meses, pues irónicamente mis *Mañanas milagrosas* se han concentrado mucho en acabar este libro. Aún practico los *S.A.L.V.A.vi.D.as*, pero hago una versión condensada, para dedicar más tiempo a escribir.

Como puedes ver, siempre puedes diseñar y personalizar *Mañanas milagrosas* para que encajen con **tu** estilo de vida.

Últimas observaciones acerca de la personalización de *Mañanas milagrosas*

Los humanos necesitamos variedad. Es importante que tus *Mañanas milagrosas* tengan siempre un toque original e innovador. Cada vez que me quejaba del trabajo de comercial porque era aburrido, uno de mis primeros mentores me decía: «¿De quién es la culpa de que sea aburrido? ¿De quién es responsabilidad hacer que vuelva a ser divertido?» Esta es una gran lección que no olvidaré nunca. Tanto si se trata de nuestras rutinas como de nuestras relaciones, debemos actuar de forma activa y continuada para lograr que sean como queremos que sean.

Recuerda que el momento en que aceptas la total responsabilidad de todo en

tu vida es el momento en que reivindicas el poder de cambiar cualquier cosa.

9

De insoportable a imparable: el verdadero secreto para crear hábitos que te cambiarán la vida (en 30 días)

La gente exitosa no nace así. Se vuelve exitosa
al establecer el hábito de hacer lo que a la gente sin éxito no le gusta hacer.
A la gente exitosa no siempre le gusta hacer estas cosas,
simplemente se ponen manos a la obra y las hacen.

DON MARQUIS

La motivación es lo que te pone en marcha.
El hábito es lo que hace que no te detengas.

JIM ROHN

Se dice que nuestra calidad de vida se forja a partir de la calidad de nuestros hábitos. Si una persona tiene una vida exitosa, es porque ha puesto en práctica los hábitos que le hacen crear y mantener sus niveles de éxito. Por otro lado, si alguien no tiene los niveles de éxito que desea, sin importar en qué área, es que sencillamente no se ha comprometido a poner en práctica los hábitos necesarios para crear los resultados que quiere.

Teniendo en cuenta que nuestros hábitos crean nuestra vida, no hay ninguna otra habilidad que sea más importante aprender y dominar que la de controlar tus hábitos. Debes identificar, implementar y conservar los hábitos necesarios para crear los resultados que quieres en la vida, a la vez que aprender cómo abandonar cualquier hábito negativo que te sea un lastre para alcanzar tu verdadero potencial.

Los hábitos son comportamientos repetidos con regularidad que tienden a

ocurrir de manera subconsciente. Tanto si eres consciente como si no, tu vida la han creado tus hábitos, y así seguirá siendo. Si no controlas tus hábitos, tus hábitos te controlarán.

Desgraciadamente, si eres como el resto de nosotros, nunca te enseñaron a implementar y conservar (es decir «dominar») satisfactoriamente los hábitos positivos. No hay ninguna asignatura en la escuela que se llame «Dominio de los Hábitos». Debería haberla. Una asignatura así sería seguramente más importante para tu éxito y calidad de vida en general que todas las demás asignaturas juntas.

Como la mayoría de la gente no ha aprendido nunca a dominar sus hábitos, fracasa prácticamente en todos los intentos de controlarlos, una y otra vez. Veamos, por ejemplo, los propósitos de Año Nuevo.

Fracaso habitual: propósitos de Año Nuevo

Cada año, millones de personas con buenas intenciones hacen propósitos de Año Nuevo (PAN), pero menos de un 5 por ciento los cumplen. Un PAN es, en realidad, un hábito positivo (como hacer ejercicio o despertarse temprano) que quieres integrar en tu vida, o un hábito negativo (como fumar o consumir comida basura) del que te quieres deshacer. No necesitas ninguna estadística para saber que la mayoría de la gente desiste de cumplir los PAN y tira la toalla antes de terminar el mes de enero.

Puede que hayas vivido este fenómeno en primera persona. Si vas al gimnasio la primera semana de enero, ya sabes lo difícil que es encontrar un sitio para aparcar. Está a rebosar de vehículos de gente con buenas intenciones y armada con un PAN de perder peso y ponerse en forma. Sin embargo, si vuelves al gimnasio a final de mes, verás que la mitad del aparcamiento está vacío. Sin una estrategia eficaz para seguir con los nuevos hábitos, la mayoría sigue fracasando.

¿Por qué es tan difícil poner en práctica y conservar los hábitos que necesitamos para ser felices, gozar de buena salud y tener éxito?

Adictos a lo antiguo: el cambio duele

Sí, en cierta medida, somos adictos a nuestros hábitos. Tanto si se trata de algo psicológico como físico, una vez se ha reforzado un hábito con suficiente repetición, puede ser muy difícil cambiarlo. Esto sucede si no tienes una estrategia efectiva y probada.

Una de las razones principales por las que la mayoría de gente fracasa a la hora de crear y mantener nuevos hábitos es porque no sabe con qué se encontrará y carece de una estrategia vencedora.

¿Cuánto se tarda realmente en crear un nuevo hábito?

Dependiendo del artículo que leas o del experto al que escuches, te llegarán pruebas convincentes de que con solo una sesión de hipnosis, en 21 días o incluso en un máximo de tres meses puedes incorporar un nuevo hábito en tu vida, o deshacerte de uno antiguo.

El famoso mito de los 21 días viene seguramente de un libro de 1960, *Psicocibernética: el secreto para mejorar y transformar su vida*. Su autor, Maxwell Maltz, doctor de cirugía estética, creía que las personas con una amputación tardaban, de media, 21 días para adaptarse a la pérdida de una extremidad. Argumentaba que la gente tarda 21 días en ajustarse a cualquier gran cambio en la vida. Algunos dirían que el tiempo que se tarda en convertir un hábito en algo automático también depende de la dificultad del hábito.

Según mi experiencia personal y los resultados reales que he observado al hacer de coach a cientos de clientes, he llegado a la conclusión de que puedes cambiar cualquier hábito en 30 días si utilizas la estrategia adecuada. El problema es que la mayoría de la gente no tiene ninguna estrategia, y aún menos la adecuada. Así que año tras año, pierden la confianza en sí mismos y en sus habilidades para mejorar, pues los intentos fallidos se van acumulando y los derriban. Algo tiene que cambiar.

¿Cómo puedes dominar tus hábitos? ¿Cómo puedes tomar el control total de tu vida (y de tu futuro), aprendiendo a identificar, implementar y mantener cualquier hábito positivo que quieras y deshacerte de una vez por todas de cualquier hábito negativo? Estás a punto de descubrir la estrategia «adecuada», desconocida para casi todo el mundo.

La estrategia para el «dominio de los hábitos» de *Mañanas milagrosas* (que funciona de verdad)

Uno de los principales obstáculos que evitan que la gente ponga en práctica y mantenga hábitos positivos es que carecen de la estrategia adecuada. No saben con qué se encontrarán ni están preparados para superar los desafíos mentales y emocionales que forman parte del proceso de implementar cualquier hábito nuevo.

Empezaremos dividiendo el marco temporal de los 30 días necesarios para implementar un nuevo hábito positivo (o deshacerse de uno antiguo que sea negativo) en tres fases de 10 días. Cada una de estas fases presenta un conjunto de desafíos emocionales y obstáculos mentales diferentes que evitan que sigas con un nuevo hábito. Como normalmente nadie es consciente de estos desafíos y obstáculos, cuando los afrontan, lo dejan correr porque no saben qué hacer para superarlos.

[Días 1-10] Primera fase: insoportable

Los 10 primeros días en que implementas un nuevo hábito o te deshaces de uno antiguo, pueden parecerte casi insoportables. Aunque los primeros días puedan resultar fáciles o incluso emocionantes, porque se trata de algo nuevo, tan pronto la novedad se desvanece, llega la realidad. Lo odias. Es difícil. Ya no es divertido. En lo más profundo de ti te resistes al cambio y lo rechazas. Tu mente lo rechaza y piensas: «Lo odio». Tu cuerpo se resiste y te dice: «No me gusta esto».

Si tu nuevo hábito es despertarte temprano (lo cual sería práctico para empezar ya), es posible que durante los 10 primeros días tu experiencia sea similar a esto: [Suena el despertador.] «Dios, ¡ya es de día! No quiero despertarme. Estoy taaaaan cansado. Necesito dormir más. Vale, solo 10 minutitos más» [le das al botón de repetición].

El problema para la mayoría de la gente es que no se da cuenta de que esta situación que parece insoportable durante los 10 primeros días es solo «temporal». En vez de esto, cree que así es como será siempre el nuevo hábito, y se dice: «Si este nuevo hábito es así de difícil, olvídalo, no merece la pena».

En consecuencia, el 95 por ciento de la sociedad estadounidense, la mayoría mediocre, fracasa una y otra vez a la hora de empezar rutinas de ejercicio, dejar de fumar, mejorar su dieta, ceñirse a un presupuesto o cualquier otro hábito que mejoraría su calidad de vida.

Esta es tu ventaja respecto al otro 95 por ciento. Mira, cuando estés preparado para estos 10 primeros días, cuando sepas que este es el precio que pagas por el éxito, que los 10 primeros días serán desafiantes, pero también temporales, ¡podrás superar todos los obstáculos y triunfar! Si los beneficios son lo suficientemente buenos, podemos hacer lo que sea durante 10 días, ¿no?

Así que los 10 primeros días en que se implementa cualquier hábito nuevo no son pan comido. Te resistirás. Puede que en ocasiones lo odies. Pero puedes hacerlo. Sobre todo teniendo en cuenta que a partir de aquí solo va a mejor, y que la recompensa es la capacidad de conseguir cualquier cosa que quieras en la vida.

[Días 11-20] Segunda fase: incómodo

Después de los 10 primeros días (los 10 días más difíciles), empiezas la segunda fase de 10 días, que es considerablemente más fácil. Te empezarás a acostumbrar al nuevo hábito. También habrás desarrollado un poco de confianza y asociaciones positivas con los beneficios de tu nuevo hábito.

Aunque los días 11-20 no sean insoportables, aún son incómodos y requerirán disciplina y compromiso por tu parte. En esta fase, todavía te resultará tentador volver a tu antiguo comportamiento. Haciendo referencia al ejemplo de despertarse temprano como nuevo hábito, aún te resultará más fácil seguir

durmiendo porque lo has hecho durante mucho tiempo. Sigue con uñas y dientes. Ya has conseguido pasar de insoportable a incómodo, y estás a punto de descubrir qué tal es lo de ser IMPARABLE.

[Días 21-30] Tercera fase: imparable

Cuando se entra en los últimos 10 días, la recta final, la poca gente que llega así de lejos comete un terrible error: seguir el famoso consejo de muchos expertos que dicen que con solo 21 días puedes forjar un hábito nuevo.

Estos expertos, en parte, tienen razón. Realmente se tardan 21 días (las dos primeras fases) en forjar un nuevo hábito. Pero la tercera fase de 10 días es vital para conservar ese nuevo hábito a largo plazo. En los últimos 10 días es cuando refuerzas positivamente y asocias placer a tu nuevo hábito. Hasta ahora has estado asociándolo básicamente a sufrimiento y malestar durante los 20 primeros días. En vez de odiar y resistirte a tu nuevo hábito, empiezas a sentirte orgulloso de ti mismo por haber llegado tan lejos.

En la tercera fase es también cuando se da la transformación propiamente dicha, pues tu nuevo hábito pasa a formar parte de tu identidad. Va más allá del espacio entre «algo que estás intentando» y «en quién te estás convirtiendo». Empiezas a verte como alguien que «vive» el hábito.

Siguiendo con el ejemplo de despertarse temprano, pasas de ser alguien con una identidad que dice «no soy madrugador» a decir «¡soy madrugador!». En vez de temer al despertador por la mañana, ahora, cuando suena, estás emocionado por despertarte y ponerte en marcha porque lo has estado haciendo durante más de 20 días seguidos. Estás empezando a ver y notar los beneficios.

Mucha gente se confía demasiado, se da una palmada en el hombro y piensa: «Lo he hecho durante 20 días, así que voy a descansar unos días.» El problema es que esos primeros 20 días son la parte más desafiante del proceso. Descansar unos días antes de haber invertido el tiempo necesario en reforzar positivamente el hábito hace que sea difícil volver a pillarlo. Es durante los días 21-30 cuando realmente empiezas a disfrutar del hábito, lo cual hará que lo mantengas en el futuro.

Pero si no soporto correr

—No me gusta correr, Jon. De hecho, lo odio. No puedo hacerlo.

—Venga ya, Hal, es para recaudar dinero para la Front Row Foundation —respondió Jon Berghoff—. Mira, yo tampoco pensaba que pudiera correr una maratón, pero una vez te comprometes, encuentras la manera de lograrlo. Te lo digo, ¡es una experiencia que te cambia realmente la vida!

—Me lo pensaré.

Decirle a Jon que me lo pensaría era básicamente una manera de sacármelo de encima. No me malinterpretes. Creo firmemente en la labor que lleva a cabo la Front Row Foundation, que cambia vidas, y la apoyo. Llevaba años donando dinero a la organización, pero extender un cheque era un poco más fácil que correr una maratón. A no ser que me persiguiera alguien, no había corrido más que una manzana de casas en 10 años desde que terminé el instituto. E incluso entonces solo corría para no suspender educación física.

Además, desde que me rompí el fémur y la pelvis en aquel accidente cuando tenía 20 años, siempre tuve miedo de lo que me podría pasar si ponía demasiada presión en la pierna. De hecho, cada vez que iba a esquiar, no podía evitar visualizarme tropezando y cayendo estrepitosamente, lo cual hacía que la vara de metal que tengo en la pierna me atravesara la piel del muslo. Es un pensamiento horripilante, pero romperte las extremidades y que te digan que quizá no vuelvas a andar puede provocarte esto.

Una semana después de hablar con Jon, una de mis clientas a quien le hacía sesiones de coaching, Katie Fingerhut, terminó su segunda maratón. «Hal, es increíble, ¡me siento como si pudiera hacer cualquier cosa ahora!»

A tenor de los entusiastas testimonios de Jon y Katie a favor de correr una maratón, empecé a pensar que a lo mejor había llegado el momento de superar la creencia restrictiva de que no me gustaba correr y simplemente empezar a correr. Como cualquier otra cosa en la vida, si ellos podían hacerlo, yo también. Así que lo hice.

Al día siguiente, decidido a correr mi primer kilómetro en esa aventura de participar en una maratón, me puse las zapatillas de baloncesto (¿te suena?) y salí por la puerta de casa. ¡En realidad me apetecía! (Recuerda, los primeros días de cualquier nuevo hábito suelen ser emocionantes.)

Salí deprisa a la calle, motivado e inspirado. Corrí por la acera. Cuando pasé

de la acera a la calzada, me torcí el tobillo con el bordillo y me caí. Tumbado en el asfalto, retorciéndome de dolor y agarrándome el tobillo, pensé: «Todo pasa por un motivo, así que supongo que hoy no era el día para empezar a correr... Lo intentaré mañana». Y así lo hice.

30 días: «de insoportable a imparable»

Al día siguiente empecé a entrenarme para la maratón. La motivación solo me duró unas cuantas manzanas, cuando el dolor físico empezó a recordarme lo que había creído durante mucho tiempo, que no me gustaba correr. Me dolían las caderas. Me dolía el fémur. Pero me había comprometido.

Terminé el primer y doloroso kilómetro, pero me di cuenta de que necesitaba ayuda, necesitaba un plan. Fui a una librería y me compré el libro perfecto, *Entrenamiento de maratón para principiantes*, de David Whitsett. Ahora ya tenía un plan.

[Días 1-10]

Los 10 primeros días corriendo fueron tanto dolorosos físicamente como mentalmente desafiantes. Cada día libraba una batalla constante en mi mente con la vocecita de la mediocridad diciéndome que no pasaba nada si lo dejaba. Pero sí que pasaba.

«Haz lo correcto, no lo fácil», me repetía yo. Seguí corriendo. Estaba comprometido.

[Días 11-20]

Los días 11 a 20 fueron un poco menos dolorosos. Seguía sin gustarme correr, pero ya no lo «odiaba». Por primera vez en la vida estaba creando el hábito de correr cada día. Había dejado de ser algo temible que consistía solamente en contemplar a otros correr por la acera mientras yo conducía. Después de casi dos

semanas corriendo a diario, se me empezó a hacer normal lo de despertarme cada día e ir a correr. Seguía comprometido.

[Días 21-30]

Los días 21 a 30 fueron casi placenteros. Prácticamente había olvidado lo que era odiar salir a correr. Lo hacía sin pensarlo demasiado. Simplemente me despertaba, me calzaba las zapatillas de correr (sí, había hecho la inversión) y llevaba un registro de lo que corría cada día. La batalla mental había desaparecido; la había reemplazado el hecho de recitar afirmaciones positivas o escuchar audios de mejora personal mientras corría. En tan solo 30 días superé mi creencia limitante de que no podía correr. Me estaba convirtiendo en lo que no me habría imaginado en un millón de años... Me estaba convirtiendo en un corredor.

El resto de la historia: «84 kilómetros hacia la libertad»

Justo 30 días después de iniciar el hábito de correr, algo que me había resultado siempre tan ajeno y desagradable, había corrido un total de 80 kilómetros, culminándolos en mi primera carrera de 10 kilómetros. Llamé a Jon para celebrarlo. Se alegraba por mí, e intentando siempre ayudarme a subirme el listón, me propuso un reto. Jon me conocía lo suficiente como para saber que, estando en la cima emocional en la que me encontraba, sería muy probable que aceptara cualquier reto.

—Hal, ¿por qué no corres una ultramaratón? Si corres 42 kilómetros, también puedes correr 84. —Solo Jon podía sugerir una lógica de ese estilo.

—Me lo pensaré.

Esta vez, cuando le dije a Jon «me lo pensaré», lo decía de verdad. Me fascinaba la idea de esforzarme un poco más y correr 84 kilómetros consecutivos. A lo mejor Jon tenía razón. Si iba a correr 42 kilómetros, también podría correr 84. O sea, venga ya, si pude pasar de correr 0 kilómetros a correr 10 seguidos en solo cuatro semanas, y aún tenía seis meses hasta la carrera benéfica anual *Run for the Front* de la Front Row Foundation, ¿por qué no

apuntar un poco más alto e ir a por los 84? Así lo hice. ¡Incluso logré convencer a un amigo y a dos de mis valientes clientes de coaching para que lo hicieran conmigo!

Seis meses más tarde llevaba 765 kilómetros registrados, incluyendo tres carreras de 32 kilómetros, y había viajado al otro lado del país para encontrarme con dos de mis clientes preferidos de coaching, James Hill y Favian Valencia, así como con una amiga de hacía mucho tiempo, Alicia Anderer, para que los cuatro pudiéramos intentar correr 84 kilómetros en la Maratón de Atlantic City. Jon cogió incluso un avión para ir a apoyarnos. Sin embargo, había un reto logístico: Atlantic City no estaba preparada para corredores de ultramaratón. Así que improvisamos.

Quedamos en el paseo entablado a las 3,30 horas de la mañana. Nuestro objetivo era terminar los primeros 42 kilómetros antes de que empezara la maratón oficial, y luego hacer la segunda mitad con los corredores de la maratón. El momento fue surrealista. La energía entre nosotros cuatro era una mezcla de emoción, miedo, adrenalina e incredulidad. ¡¿En serio íbamos a hacerlo?!

El aire era tan frío en octubre que habríamos podido ver el vaho de nuestra respiración si la luna hubiera brillado más. Sin embargo, la ruta estaba lo suficientemente iluminada y empezamos. Un pie detrás del otro, paso a paso, avanzamos. Estábamos todos de acuerdo en que esa era la clave para triunfar en ese día: seguir adelante. Mientras no paráramos de poner un pie detrás del otro, mientras no dejáramos de avanzar, en algún momento u otro llegaríamos a nuestro destino.

Seis horas y cinco minutos más tarde, en gran parte gracias al apoyo colectivo y la corresponsabilidad del grupo trabajando juntos como si fuéramos uno, corrimos los primeros 42 kilómetros. Ese fue un momento decisivo para todos nosotros. No por los 42 kilómetros que ya habíamos corrido, sino por la fortaleza mental que necesitaríamos para correr los 42 kilómetros que nos quedaban.

La emoción impregnada en cada fibra de nuestro ser hacía seis horas había quedado reemplazada por un intenso dolor, la fatiga y el agotamiento mental. Teniendo en cuenta el estado mental y físico en el que nos encontrábamos, no sabíamos si seríamos capaces de duplicar lo que acabábamos de hacer. Pero lo hicimos.

Con un total de 15 horas y media desde el momento en el que empezamos,

James, Favian, Alicia y yo terminamos nuestra misión de 84 kilómetros... juntos. Un pie detrás del otro, paso a paso, corrimos, trotamos, caminamos, cojeamos y nos arrastramos literalmente para cruzar la línea de meta.

Al otro lado de esa línea estaba la libertad, un tipo de libertad que jamás nos podrán arrebatar. Éramos libres de las limitaciones que nos imponíamos nosotros mismos. Aunque a base de entrenar habíamos logrado creer que correr 84 kilómetros seguidos era posible, ninguno de nosotros terminaba de creerse que fuera probable. Individualmente, cada uno de nosotros se enfrentaba a sus propios miedos y dudas. Pero, en cuanto cruzamos la línea de meta, nos hicimos el regalo de liberarnos de nuestros miedos, nuestras dudas y las limitaciones que nos habíamos impuesto.

Fue en ese momento cuando me di cuenta de que el hecho de regalarse la libertad no está reservado para algunas personas elegidas, sino que estaba a disposición de cada uno de nosotros en el momento que tomamos la decisión de aceptar retos que están fuera de nuestra zona de confort, obligándonos a crecer, ampliar nuestra capacidad y a ser y a hacer más de lo que hayamos sido y hecho en el pasado. Esta es la auténtica libertad.

¿Estás preparado para la auténtica libertad?

El *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* (en el siguiente capítulo) te permitirá superar las limitaciones que te has autoimpuesto para que puedas ser, hacer y tener todo lo que quieras en la vida, con más rapidez de lo que hayas creído posible. *Mañanas milagrosas* es un hábito diario que te puede cambiar la vida, y aunque a mucha de la gente que lo prueba le encanta desde el primer día, conseguir hacerlo durante 30 días (para que puedas convertirlo en un hábito para toda la vida) requerirá un firme compromiso por tu parte.

Al otro lado de los próximos 30 días estás tú, convirtiéndote en la persona que necesitas ser para crear todo lo que siempre has querido en la vida. En serio, ¿hay algo más fascinante que esto?

10

El *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*

Una vida extraordinaria se basa en mejoras diarias
y constantes en los aspectos más importantes.

ROBIN SHARMA

La vida empieza donde termina tu zona de confort.

NEALE DONALD WALSH

Hagamos de abogado del diablo por un momento. ¿*Mañanas milagrosas* puede cambiarte realmente la vida en solo 30 días? Venga ya, ¿hay algo que realmente pueda tener ese impacto tan significativo en tu vida en tan poco tiempo? Bueno, recuerda que a mí me la cambió, incluso cuando estaba inmerso en mi mayor bajón. También se la ha cambiado a miles de personas. Personas normales, como tú y como yo, que se han convertido en gente extraordinaria.

En el último capítulo has aprendido la estrategia más sencilla y efectiva para poner en práctica y mantener con éxito cualquier hábito nuevo en 30 días. Durante el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*, identificarás los hábitos que crees que tendrán un mayor impacto en tu vida, en tu éxito, en quién quieres ser y en adónde quieres llegar. Luego, usarás los próximos 30 días para crear estos hábitos, que transformarán por completo la dirección de tu vida, tu salud, tu riqueza, tus relaciones y cualquier otro aspecto que elijas. Cambiando la dirección de tu vida transformarás inmediatamente tu calidad de vida y, por último, adónde llegarás.

Piensa en las recompensas

Cuando te comprometes al *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*, construyes unos fundamentos para el éxito en cada aspecto de tu vida, durante el resto de tu vida. Despertándote cada mañana y practicando *Mañanas milagrosas*, empezarás cada día con extraordinarios niveles de disciplina (la habilidad fundamental para conseguir que mantengas tus promesas), claridad (el poder que generarás concentrándote en lo que de verdad importa) y desarrollo personal (tal vez el factor determinante más decisivo para el éxito). De este modo, en los próximos 30 días acabarás convirtiéndote rápidamente en la persona que necesitas ser para crear los extraordinarios niveles de éxito personal, profesional y económico que realmente deseas.

También transformarás tu concepción de *Mañanas milagrosas*, que dejará de ser un concepto que quizá te entusiasme (o incluso te ponga un poco nervioso) «probar» y se convertirá en un hábito para toda la vida, el cual te permitirá seguir desarrollándote hasta convertirte en la persona que necesitas ser para crear la vida que siempre has querido. Empezarás a desarrollar tu potencial y a ver los resultados en tu vida mucho más allá de lo que habrías imaginado.

Además de crear buenos hábitos, también desarrollarás la mentalidad que necesitas para mejorar tu vida, tanto interna como externamente. Al practicar los *S.A.L.V.A.vi.D.as* cada día, experimentarás los beneficios físicos, intelectuales, emocionales y espirituales del Silencio, de las Afirmaciones, de la Lectura, de la Visualización, de Anotar y del Deporte. En seguida te sentirás menos estresado, más centrado, más atento, más feliz y más entusiasmado frente a la vida. Generarás más energía, claridad y motivación para avanzar hacia tus mayores objetivos y sueños (especialmente aquellos que llevas demasiado tiempo posponiendo).

Recuerda que tu situación vital mejorará después, únicamente después de que evoluciones y te conviertas en la persona que necesitas ser para mejorarla. Esto es exactamente en lo que pueden consistir los próximos 30 días de tu vida, en un nuevo inicio, un nuevo tú.

¡Puedes hacerlo!

Si estás dudando, o te preocupa si serás capaz de terminar estos 30 días o no, relájate, es perfectamente normal sentirse así. Esto será realmente así sobre todo si lo de despertarte por la mañana es algo que te ha supuesto un reto en el pasado. Acuérdate de que todos padecemos SER (Síndrome del Espejo Retrovisor). Así que no solo es normal que tengas algunas dudas o te sientas nervioso, sino que, de hecho, es un signo de que estás preparado para comprometerte; si no, no estarías nervioso.

También es importante que cojas confianza fijándote en las miles de personas que ya han pasado de vivir en el lado equivocado de su «posible abismo» a transformar sus vidas por completo con *Mañanas milagrosas*. De hecho, me gustaría volver y releer algunas de las historias de éxito que aparecían al principio de este libro. Realmente creo que el ejemplo de otros puede hacernos ver lo que somos capaces de lograr.

Me pareció muy inspiradora la transformación que compartió con nosotros Melanie Deppen, una empresaria de Selinsgrove, Pensilvania: «Voy por el día 79 de *Mañanas milagrosas* y aún no me he saltado ningún día. Esta es la PRIMERA vez en mi vida que me he propuesto hacer algo y ¡he terminado haciéndolo más de un par de días o semanas! Ahora tengo ganas de despertarme cada día. Es increíble, *Mañanas milagrosas* me ha cambiado la vida por completo».

No puedo evitar pensar que ojalá hubiera conocido el método *Mañanas milagrosas* durante mis años en la universidad, o incluso en el instituto, después de escuchar el cambio que significó para Michael Reeves, un estudiante de Walnut Creek, California: «Cuando oí hablar por primera vez de *Mañanas milagrosas*, pensé: "¡Esto suena tan chiflado que puede que funcione!" Estoy en la universidad estudiando muchos créditos y trabajando a tiempo completo, así que no tengo nada de tiempo para dedicar a mis objetivos. Antes de conocer *Mañanas milagrosas* me levantaba entre las 7.00 y las 9.00 de la mañana cada día porque tenía que ir a clase, pero ahora me despierto cada día a las 5.00. Estoy aprendiendo y creciendo muchísimo a través de mi desarrollo personal diario y ¡ME ENCANTA *Mañanas milagrosas*!»

Hablando de estudiantes universitarios, Natanya Green, ahora profesora de yoga en Sacramento, California, empezó a alcanzar su potencial con la ayuda de *Mañanas milagrosas* mientras estudiaba en la Universidad de California:

«Después de empezar *Mañanas milagrosas* en diciembre de 2009, cuando estaba estudiando en la Universidad de California en Davis, noté grandes cambios en seguida. Rápidamente empecé a alcanzar objetivos a largo plazo con más facilidad de lo que me habría imaginado. Perdí peso, encontré un nuevo amor, saqué mis mejores notas y hasta conseguí diferentes fuentes de ingresos. ¡Todo eso en menos de dos meses! Ahora, años más tarde, *Mañanas milagrosas* sigue siendo una pieza fundamental de mi vida diaria».

Cómo no podría impresionarte el extraordinario grado de compromiso que demostró Ray Ciafardini, un representante regional de Baltimore, Maryland: «Llevo 83 días consecutivos practicando el método *Mañanas milagrosas*, y ojalá lo hubiera conocido antes. Es impresionante la claridad que tengo ahora a lo largo del día. Soy capaz de concentrarme en mi trabajo y en otras tareas cada día con mucha más energía y entusiasmo. Gracias a *Mañanas milagrosas*, estoy viviendo la vida de un modo mucho más enriquecedor, tanto en mi vida personal como profesional».

Finalmente, me quedé boquiabierto con la potente historia de Rob Leroy, un ejecutivo de cuentas sénior de Sacramento, California: «Hace unos meses decidí probar *Mañanas milagrosas*. ¡Mi vida está cambiando tan rápido que no le puedo seguir el ritmo! He mejorado como persona gracias a esto, y es contagioso. Mi negocio estaba en apuros, pero después de empezar *Mañanas milagrosas* aluciné porque solo trabajando cada día en mí mismo conseguí dar la vuelta a la situación».

Estas historias de éxito son de gente normal y corriente como tú y como yo. Gente que estaba viviendo por debajo de su potencial y que utilizó *Mañanas milagrosas* para cerrar de una vez por todas el abismo y alcanzar el éxito que realmente quería y se merecía. Ahora es un buen momento para recordar uno de los principios más importantes del éxito para ti y para mí: «Si ellos pueden hacerlo, nosotros también».

Los 3.1 pasos para empezar el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas:*

Paso n.º 1: consigue el kit de iniciación rápida del *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*.

Entra en *www.antesdelas8.com* y descárgate el «kit de iniciación rápida del *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*», que contiene ejercicios, afirmaciones, listas diarias, hojas de seguimiento y todo lo que necesitas para que empezar y terminar el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* sea lo más fácil posible. Por favor, dedica un momento a hacerlo ahora.

Paso n.º 2: planifica tu primera mañana milagrosa para mañana

Comprométete y prográmate la primera de tus *Mañanas milagrosas* cuanto antes, idealmente mañana (sí, apúntatelo en la agenda), y decide dónde la harás. Recuerda que se recomienda que salgas del dormitorio para que no caigas en la tentación de volver a la cama. Yo practico *Mañanas milagrosas* cada día en el sofá del salón mientras el resto de mi familia duerme. Hay gente que me ha dicho que las practica al aire libre, en la naturaleza, o en el porche o en algún parque cercano. Practica donde te sientas más cómodo, pero también donde sepas que no te interrumpirán.

Paso n.º 3: lee la primera página del kit de iniciación rápida y haz los ejercicios

Lee la introducción del kit de iniciación rápida del *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*; a continuación, sigue las instrucciones y haz los ejercicios. Como cualquier cosa en la vida que merezca la pena, terminar con éxito el *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* requiere un poco de preparación. Es importante que hagas los ejercicios iniciales del kit de iniciación rápida (no deberías tardar más de 30-60 minutos), y recuerda que tus *Mañanas milagrosas* siempre empezarán con la preparación que hagas el día o la noche anterior para prepararte mental, emocional y logísticamente para el método *Mañanas milagrosas*. Esta preparación incluye seguir los pasos del capítulo 5 («Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera»).

Paso n.º 3.1: consigue un Tándem [recomendado]

En el capítulo 3 («La triste realidad del 95 por ciento») hablábamos del vínculo

indiscutible entre la corresponsabilidad y el éxito. Todos nosotros nos beneficiamos del apoyo que surge de adoptar un mayor nivel de corresponsabilidad, así que te recomiendo mucho, aunque no es imprescindible, que consigas un Tándem con el que compartas intereses para que se apunte contigo al *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas.*

El hecho de tener a alguien con el que corresponsabilizarse no solo aumenta las posibilidades de no abandonar, sino que ¡juntar fuerzas con otra persona es básicamente más divertido! Ten en cuenta que cuando estás emocionado por algo y te comprometes a hacerlo, solo hay un cierto nivel de poder en ese entusiasmo y en tu compromiso individual. Sin embargo, cuando hay otra persona en tu vida (un amigo, familiar o compañero de trabajo) y esa persona está tan emocionada como tú y tan comprometida como tú, eso tiene mucha más fuerza.

Llama o manda un mensaje de texto o un correo electrónico a una o más personas hoy mismo e invítalas a unirse al *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas*. La manera más rápida de ponerlos en marcha es enviándoles el enlace a *www.antesdelas8.com* para que puedan acceder gratuita e inmediatamente al «Kit de iniciación rápida de *Mañanas Milagrosas*».

No les costará ni un céntimo, y tú formarás equipo con alguien que también se compromete a llevar su vida al siguiente nivel. Así os podréis dar apoyo mutuamente, animaros y corresponsabilizaros.

IMPORTANTE: No esperes hasta tener un Tándem a bordo para iniciar *Mañanas milagrosas* y empezar el *Reto de transformar tu vida en 30 días*. Tanto si has encontrado a alguien que se embarque en este viaje contigo como si no, te recomiendo que programes y lleves a cabo tu primera mañana milagrosa mañana mismo, sin excusas. No esperes. Serás aún más capaz de inspirar a otros para que practiquen el método *Mañanas milagrosas* contigo si ya lo has experimentado durante algunos días. Empieza ya. Luego, tan pronto tengas la ocasión, invita a un amigo, familiar o compañero de trabajo a que en *www.antesdelas8.com* se descargue gratuitamente el curso intensivo de *Mañanas milagrosas*.

En menos de una hora serán totalmente capaces de ser tu Tándem para practicar *Mañanas milagrosas*, y seguramente también estarán un poco inspirados.

¿Estás preparado para llevar tu vida al siguiente nivel?

¿Cuál es el siguiente nivel en tu vida personal o profesional? ¿Qué áreas necesitas transformar para alcanzar ese nivel? Regálate la inversión de solo 30 días para hacer grandes mejoras en tu vida, día a día. Qué importa lo que haya sucedido en el pasado; puedes cambiar el futuro cambiando el presente.

CONCLUSIÓN

Haz que hoy sea el día en el que dejas atrás quien has sido y te conviertes en quien puedes llegar a ser

Cada día, al despertar, piensa: «Hoy soy afortunado
por haberme despertado, estoy vivo, tengo una valiosa vida humana
y no voy a desperdiciarla. Voy a dedicar toda mi energía
a evolucionar, a ensanchar mi corazón para los demás.
Voy a ayudar a los demás tanto como pueda».

DALAI LAMA

Las cosas no cambian; cambiamos nosotros.

HENRY DAVID THOREAU

La situación en la que estás es consecuencia de quién eras, pero dónde acabarás depende totalmente de quién elijas ser a partir de este momento.

Es tu momento. No aplaces ni un día más lo de crear y experimentar la vida (felicidad, salud, riqueza, éxito y amor) que realmente quieres y te mereces. Mi mentor Kevin Bracy siempre instaba: «No esperes para ser genial». Si quieres que tu vida mejore, tienes que empezar por mejorarte a ti mismo primero. Hazte hoy mismo con el kit de iniciación rápida del *Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas* en la página web *www.antesdelas8.com*. Luego, con o sin un Tándem, comprométete a llevar a cabo la primera mañana milagrosa y empezar a afrontar el reto mañana mismo. Ya sabes, «mañana», el día en que empiezas tu aventura de crear la vida más extraordinaria que jamás hayas imaginado.

Si hay algo que yo pueda hacer para apoyarte o aportar valor a tu vida de

alguna manera, házmelo saber, por favor.

Ponte en contacto conmigo cuando quieras

Siempre agradezco contactar con gente con quien comparto intereses, y me parece especialmente genial escuchar a gente que se ha leído mis libros, que ha visto mis vídeos o que ha escuchado mis conferencias. Así que si tienes cualquier pregunta para mí o simplemente te gustaría saludarme, entra en *www.YoPalHal.com* y haz clic en la pestaña «Contact» para mandarme un mensaje [en inglés]. Estoy deseando saber de ti y explorar la manera de aportar tanto valor a tu vida como me sea posible.

Sigamos ayudando a otros

¿Puedo pedirte un favor?

Si este libro ha aportado valor a tu vida, si sientes que eres mejor después de haberlo leído y estás convencido de que *Mañanas milagrosas* puede convertirse en un nuevo inicio para que lleves cualquier aspecto de tu vida (o todos) al siguiente nivel, espero que hagas algo para alguien a quien quieres.

Dales este libro. Déjales el tuyo. Pídeles que se lo lean. O aún mejor, cómprales uno, a lo mejor como regalo de cumpleaños o de Navidad. Párate a pensarlo: ¿Qué mejor libro para regalar por Navidad que el único que hace que te parezca que cada mañana es Navidad*?*

O tal vez no necesites ningún motivo en especial, más que decir: «Mira, te quiero y te aprecio, y quiero ayudarte a vivir mejor tu vida. Léetelo».

Si tú también crees que ser un gran amigo o familiar consiste en ayudar a tus amigos y a tus seres queridos a convertirse en la mejor versión de sí mismos, te animo a compartir este libro con ellos.

Corre la voz, por favor.

Muchas gracias.

UNA INVITACIÓN ESPECIAL

La comunidad de *Mañanas milagrosas*
(¡Por si te la perdiste la primera vez!)

Los fans y lectores de *Mañanas milagrosas* han creado una extraordinaria tribu de personas con mentalidades parecidas que se despiertan cada día con un propósito, entregados a desarrollar totalmente el potencial ilimitado que todos llevamos dentro. Como creador de *Mañanas milagrosas*, tuve la sensación de que tenía la responsabilidad de crear una comunidad online donde los lectores y fans pudieran conectarse, animarse entre sí, compartir sus mejores prácticas, apoyarse unos a otros, hablar del libro, colgar vídeos, encontrar un Tándem e incluso intercambiar recetas de batidos y rutinas de ejercicio.

Te prometo que no tenía ni idea de que la comunidad de *Mañanas milagrosas* se convertiría en una de las comunidades online más positiva, inspiradora, solidaria y responsable, pero así ha sido. Estoy realmente alucinado con el calibre de nuestros miembros.

Es tan sencillo como ir a *www.facebook.com/antesdelas8* y poner «Me gusta». Aquí podrás conectar con personas que piensan como tú, que ya practican *Mañanas milagrosas* (algunos de ellos desde hace años), para que te den su apoyo y así aceleres tu éxito.

Yo modero la comunidad y me conecto regularmente. ¡Espero verte allí!

Si quieres contactar directamente conmigo en las redes sociales, sígueme en Twitter a través de @HalElrod y en Facebook en *www.Facebook.com/YoPalHal*, en inglés. No dudes en mandarme un mensaje, dejar un comentario o hacerme cualquier pregunta. Procuro responder a todas y cada una de las personas que se ponen en contacto conmigo, ¡así que espero leerte pronto!

UN BONUS IMPRESCINDIBLE

El correo que te cambiará la vida

Todo el mundo necesita escuchar opiniones,
y es mucho más barato que pagar un entrenador.

DOUG LOWENSTEIN

Pide la opinión de personas con distintos trasfondos.
Cada una de ellas te dirá algo útil.

STEVE JOBS

Eran las 2.00 y no podía dormir. En la habitación que seguía alquilándole a Matt, estaba sentado en el escritorio, una imitación barata de pino, embutido en mi cuarto de 3 x 3 metros. Era una mierda. La situación tenía que cambiar. O a lo mejor era yo quien tenía que cambiar.

Embobado delante de mi portátil y sintiéndome frustrado con la vida, me vino la inspiración de repente. No me acuerdo exactamente de cuál fue el desencadenante, pero abrí un nuevo correo electrónico y empecé a añadir a un grupo muy diverso de personas en el campo «Para»: amigos íntimos, familiares, compañeros de trabajo, antiguos jefes, conocidos, la chica con la que estaba saliendo e incluso, lo creas o no, mis ex novias. En todo caso, estaba preparado para hacer algunos cambios radicales en mi vida. Estaba listo para dar un gran paso en cuanto a mi potencial, y sentía que la única forma de conseguir una valoración precisa de quién era, de cómo me comportaba en la vida y de qué tenía que mejorar, era pidiendo la opinión sincera de la gente que mejor me conocía.

Paré cuando llegué a las 23 direcciones de correo electrónico porque, bueno, soy un gran fan de Michael Jordan y tengo una ligera obsesión con el número 23. Empecé a redactar un correo electrónico para esas personas, que conocían distintas facetas de mí y a diferentes niveles. Les expliqué que quería crecer como persona, convertirme en un mejor amigo, hijo, hermano y compañero, y que lo único que podía hacer era conocer la opinión de la gente que podía ver cosas de mí que yo solo no podía percibir. Les pedí por favor si podían tomarse unos minutos para responder, tan pronto como pudieran, y que compartieran conmigo lo que ellos consideraban mis tres mayores aspectos que necesitaba mejorar. Les pedí que fueran despiadadamente sinceros, y les aseguré que no herirían mis sentimientos. De hecho, lo único que me heriría los sentimientos era que se contuvieran porque, al hacerlo, solo lograrían limitar mi crecimiento.

Mentiría si no admitiera que este es el correo electrónico más tenso que he escrito en mi vida. Casi me echo para atrás. Valoré la opción de borrarlo e irme a la cama. Gracias a Dios que no lo hice. No, respiré profundamente y le di al botón de enviar. Luego me fui a la cama, me quedé dormido y esperé a que respondieran.

Me desperté seis horas más tarde. Un momento, ¿en serio mandé ese correo a las 2.00, o había sido un sueño? Entré en mi correo. No, no había sido un sueño. Lo había mandado. Y ya tenía dos respuestas. Una era de mi madre y la otra, de J. Brad Britton, un respetable jefe regional de una empresa valorada en 200 millones de dólares en la que había trabajado. Ay madre, ahí va... Me detuve un segundo y me recordé que el objetivo de este ejercicio era crecer y mejorar, así que independientemente de lo que dijeran en esos mensajes, tenía que mantener la mente abierta y no ofenderme. Era más fácil decirlo que hacerlo.

Primero abrí el de mi madre: «Hola hijo, he recibido tu correo. —¿En serio, mamá? No tenía ni idea de que lo habías recibido—. Bueno, ¡ya sabes que para mí eres perfecto! Pero si te tengo que hacer alguna crítica constructiva, te diría que ¡deberías llamar a tu madre más a menudo! Ya sé que estás ocupado, pero me encantaría poder saber de ti de vez en cuando. De todos modos, ¡te quiero! Ven a visitarme pronto. Te quiero, mamá». Abrí un documento en blanco en el ordenador y lo titulé «Críticas constructivas y nuevos propósitos». Junto al número 1 puse: «Llamar a mamá al menos una vez por semana».

Luego abrí el correo de mi jefe regional, J. Brad Britton, al que admiro y del que he aprendido muchísimo. Por no mencionar que era una de las personas más positivas que conocía. Aunque solo nos veíamos un par de veces al año en

conferencias y viajes de empresa, me conocía bien, por lo menos por lo que respecta a mi capacidad profesional. «¡Eh, Hal! ¿Qué tal? Me encanta tu mensaje. Sin embargo, solo te daré las 3 críticas "constructivas" que me has pedido si dejas que vayan seguidas de 3 cosas que me gustan de ti. ¿Trato hecho? Vale, empecemos».

J. Brad procedió a aclararme algunos de mis «puntos ciegos» en aspectos sociales y profesionales que me cogieron por sorpresa. A decir verdad, me hirió un poco los sentimientos. Me puse un poco a la defensiva. «Esto no es verdad. Realmente no soy así. Resulta evidente que no me conoce tan bien como había pensado.» Luego llegué a la conclusión de que no importaba lo precisas que fueran sus críticas, porque así es como yo me mostraba ante él, y seguramente ante muchos otros. Era importante que no solamente yo supiera quién era de verdad, sino que viviera alineado con mis valores y fuera congruente en todas mis relaciones.

Las respuestas continuaron llegando a lo largo de los días que siguieron. Al final de la semana, 17 de los 23 destinatarios del correo me habían respondido con sus críticas sopesadas y (sobre todo) constructivas. Había añadido muchos puntos a mi documento de «Críticas constructivas y nuevos propósitos» desde que anotara la petición de mi madre de que me pusiera en contacto con ella con más frecuencia. Y ¿cuáles fueron los resultados?

Digamos simplemente que adquirí más conciencia de mí mismo y crecí más en una semana leyendo esas respuestas de lo que había crecido en los últimos 5 años juntos, y seguramente en mi vida entera. Fue increíble. Ponerme en una posición tan vulnerable y contemplar todos mis defectos no fue fácil, pero me cambió la vida. Me hizo avanzar profesionalmente. Me hizo mejorar mis relaciones. Y todo fue el resultado de armarme de valor para mandar el correo electrónico seguramente más importante que he mandado en la vida: «El correo que te cambiará la vida».

Antes de proporcionarte «El correo que te cambiará la vida», palabra por palabra, para que puedas copiarlo, editarlo y mandarlo a tu círculo de influencia, me gustaría dedicar un momento a compartir contigo una opinión positiva de una de mis clientas de coaching. Me mandó esto después de haber mandado «El correo que te cambiará la vida» a su círculo de influencia:

De Trudy, una de mis clientas de coaching VIP para el éxito:

Hal, no me puedo creer lo efectivo que me ha resultado el correo que nos diste, ese para pedir una

opinión personal. Cada respuesta que he recibido aborda mis debilidades y puntos fuertes desde ángulos distintos: mis amigos, compañeros de trabajo y familiares que me conocen. Esto me ha mostrado una imagen mucho más completa de mí y me siento muy respetada por haber recibido ayuda de todos. ¡Por no hablar de que ha sido bien recibido y que a todos les pareció que el correo era muy peculiar!

Gracias, Hal, por ayudarme tanto con tu coaching VIP para el éxito.

Con gratitud,

Trudy

El correo que te cambiará la vida

Problema: tendencia a evitar las opiniones ajenas. A la mayoría de la gente no le gustan las opiniones negativas, así que evitan a toda costa pedir opinión. Esto les impide adquirir información valiosísima sobre sus puntos fuertes y debilidades, y además, les evita sacar jugo a lo primero y mejorar significativamente lo segundo.

Solución: la búsqueda y el aprendizaje activo a partir de la opinión sincera de gente conocida (en diferentes ámbitos) es una de las maneras más efectivas y rápidas de adquirir una nueva perspectiva y acelerar tu desarrollo y éxito personal.

Instrucciones: redacta el siguiente correo electrónico (no dudes en editarlo y personalizarlo para que suene más como lo escribirías tú). Envíaselo a entre 5 y 30 personas (cuantas más, mejor) que te conozcan lo suficientemente bien como para darte una valoración sincera de tus puntos fuertes y débiles. Este colectivo puede incluir amigos, familiares, compañeros de trabajo, mentores, profesores, antiguos jefes o directores, clientes, tu pareja, y si eres lo suficientemente valiente... prepárate, tus ex parejas (en serio).

Importante: asegúrate de poner las direcciones de correo de los destinatarios en el campo «CCO» del correo para que no puedan ver a quién más se lo mandas. (O puedes copiarlo y pegarlo y luego mandárselo a cada persona por separado.)

Asunto: «Esto es muy importante para mí...» **o** «me encantaría saber tu opinión...»

Cuerpo del correo: «Queridos amigos, familiares y compañeros:

»Muchas gracias por leer este correo. Este no me resulta nada fácil de enviar, pero es sumamente importante para mí, así que agradecería de todo corazón que dedicaras tu valioso tiempo a leerlo (y con suerte a responderlo).

»Este correo va solamente dirigido a un grupo exclusivo de gente. Cada uno de vosotros me conoce bien, y espero que me deis una opinión sincera acerca de mis puntos fuertes y, lo que es más importante, de mis debilidades (también llamadas “áreas de mejora”).

»Nunca antes he hecho nada igual, pero tengo la sensación de que para crecer y mejorar como persona necesito tener una imagen más precisa de cómo me muestro ante la gente que más me importa. Para convertirme en la persona que necesito ser para crear la vida que quiero y contribuir en la vida de los demás al nivel que quiero, necesito tu opinión.

»Así que lo único que te pido es que dediques unos pocos minutos a responderme a este correo con lo que más sinceramente creas que son mis 2 o 3 “áreas de mejora” más importantes. Si te tiene que hacer sentir mejor, te invito a que añadas también una lista de mis 2 o 3 mejores puntos fuertes (estoy seguro de que a mí sí me hará sentir mejor ☺). Eso es todo. Y por favor no dores la píldora ni te calles nada. Nada de lo que compartas conmigo me ofenderá. De hecho, cuanto más despiadadamente sincero seas, más provecho le sacaré a tu opinión para hacer cambios positivos en mi vida.

»Gracias de nuevo, y si hay algo que pueda hacer yo para aportarle valor a tu vida, házmelo saber, por favor.

»Sinceramente agradecido,

Tu nombre.»

Últimas observaciones acerca de «El correo que te cambiará la vida»

¡Esto es todo! Espero que te unas al club conmigo, con Trudy y con los cientos de otros clientes de coaching que se han armado de valor para ponerse en una situación vulnerable y mandar este correo. Algunas de las recompensas que te cambiarán la vida y con las que puedes contar serán una mayor conciencia de ti mismo, una mayor comprensión de ti mismo y claridad en los cambios que puedes hacer para llevarte rápidamente a ti y a tu vida al siguiente nivel.

Sinceramente agradecido,

Yo Pal Hal

CITAS PARA REFLEXIONAR

Yo soy de la opinión de que una simple idea puede cambiar tu forma de pensar, tu forma de sentir y tu forma de vivir. Las citas que te hacen pensar son uno de mis medios preferidos para sintetizar ideas poderosas que pueden cambiarte la vida. Así que me apasiona crear citas que puedan inspirarte, darte fuerzas y retarte para ser mejor de lo que has sido hasta ahora.

Aquí tienes algunas de mis citas preferidas y más famosas. Si te sientes identificado con alguna, considera la opción de añadirla a tus afirmaciones, compartirla en Facebook o Twitter, ponértela como fondo de pantalla, estamparla en una camiseta, tatuártela en la zona lumbar o cualquier cosa que se te pase por la cabeza... ☺

Con amor y gratitud,

Hal

«**Ama la vida que tienes mientras creas la vida de tus sueños. No pienses que tienes que esperar a lo segundo para empezar a hacer lo primero.**»

«Dónde estás es el resultado de quién eras, pero adónde vayas dependerá únicamente de quién elijas ser.»

«Abandona la necesidad de ser perfecto para tener la oportunidad de ser auténtico. Sé quien eres. Quiérete a ti mismo. Los demás también lo harán.»

«Sustituye los juicios por empatía, convierte las quejas en gratitud, e intercambia el miedo por amor.»

«Sé agradecido por todo lo que tienes, acepta lo que no tienes, y crea activamente todo lo que quieres.»

«La vida no consiste en desear estar en otra parte o ser alguien que no eres. La vida consiste en disfrutar donde estés, quererte como eres y hacer mejoras continuas en ambos aspectos.»

«Se dice que "desgracia compartida, menos sentida", pero lo mismo pasa con la mediocridad. No dejes que las creencias restrictivas de OTROS limiten lo que es posible para TI.»

«No te preocupes por impresionar a la gente. Céntrate en cómo aportar valor a su vida.»

«El momento en que aceptas total responsabilidad por TODO en tu vida es el momento en que reivindicas el poder de cambiar CUALQUIER COSA en tu vida.»

«Todos nosotros ya tenemos todo lo que necesitamos para ser lo más felices que podemos ser; ahora nos toca acordarnos de ello en todo momento.»

«No hay nada que temer porque no puedes fracasar. Solo APRENDER, CRECER y convertirte en alguien MEJOR de lo que has sido hasta ahora.»

«Tienes que saber que no importa dónde te encuentres en la vida porque es algo temporal y es exactamente donde se supone que tienes que estar. Has llegado a este momento para aprender lo que tengas que aprender y convertirte en la persona que necesitas ser para crear todo lo que siempre has querido en la vida.»

«Incluso cuando la vida se pone difícil o desafiante (sobre todo cuando se pone difícil y desafiante), el presente es siempre una oportunidad para aprender, crecer y convertirnos en mejores personas de lo que hayamos sido hasta ahora.»

«En quien te estás convirtiendo es mucho más importante que lo que estás

haciendo, y a la vez es lo que estás haciendo lo que determina en quién te estás convirtiendo.»

«Tu vida entera cambia el día que decides que ya no aceptarás más la mediocridad en ti. El día que decides que hoy es el día más importante de tu vida, que el ahora es más importante que cualquier otro momento porque la persona en que te estás convirtiendo cada día, según las decisiones que tomes y las acciones que lleves a cabo, determina quién serás durante el resto de tu vida.»

«La persona media deja que las emociones rijan sus acciones, mientras que los triunfadores dejan que las promesas rijan sus acciones.»

«Avanza cada día con audacia hacia tus sueños, no te pares y nada podrá pararte.»

AGRADECIMIENTOS

Asegúrate como mínimo de leer el último párrafo (es para TI)

Puede que esta sea la parte más difícil de escribir un libro. No porque no tenga suficiente gente a la que dar las gracias, sino todo lo contrario. Hay tanta gente que me ha conmovido y ha tenido un impacto significativo en mi vida que, básicamente, me resulta imposible expresar mi agradecimiento a todos en las próximas páginas. De hecho, si lo hiciera, podría llenar un libro entero. La secuela de este libro podría titularse: *Mañanas milagrosas, AGRADECIMIENTOS*. No sé si mucha gente lo compraría, pero seguro que yo disfrutaría escribiéndolo.

Primero quiero transmitir mi más sincero agradecimiento a la mujer que me llevó encima durante nueve meses y medio y me dio el milagro de la vida, mi madre. Mamá, te quiero mucho. Gracias por creer siempre en mí y pararme los pies cuando lo necesitaba. Aún lo necesito. ¡Ah, y tú también deberías visitarme más a menudo! ☺

Papá, de entre todos mis mejores amigos, tú eres el mejor. Soy el hombre que soy hoy gracias al padre que has sido toda mi vida. Me has inculcado muchos valores y cualidades, por los que estoy mucho más agradecido ahora de lo que sé que lo estaré cuando se los transmita a mis hijos. Te quiero, papá.

Doy las gracias a Hayley, la mejor hermana del mundo. Sin lugar a dudas. No tienes igual. Sin embargo, no solo eres una hermana genial, sino que realmente eres una de mis mejores amigas. Eres auténtica, comprensiva, atenta, ¡y casi tan divertida como yo! En serio, me alegra tanto que TÚ seas mi hermana... no puedo imaginarme ninguna hermana mejor.

A la mujer de mis sueños, Ursula. Eres todo lo que he podido querer en una esposa, y me das otras muchas cosas que no tenía ni idea de que necesitaba, pero

que ahora no sabría vivir sin ellas. Aún me fascina lo perfecta que eres para mí, y no podría estar más agradecido de estar creando y compartiendo nuestras vidas juntos. ¿Y qué me dices de los adorables niños que hemos hecho, eh? Gracias por bendecirme con Sophie y Halsten. Contigo al timón, sé que nuestra familia está destinada a una vida llena de amor y felicidad.

A Sophie y Halsten, ya sé que aún no podéis leer esto, pero os quiero muchísimo a los dos. Gracias a los dos por ser todo lo que he podido querer en un hijo. No podría agradecer más la alegría y felicidad que traéis a mi vida cada día.

A mis tías, tíos, primos, primas y abuelos; estoy muy agradecido por el inmensurable amor que siempre me habéis mostrado. Os quiero a todos y siempre amaré los momentos que hemos compartido. ¡Estoy deseando compartir muchos más!

A la familia de mi esposa, Marek, Maryla, Steve, Linda, Adam y Ania. Estoy agradecido de formar parte de vuestra familia.

A mis mejores amigos, mi círculo de influencia; cualquiera se sentiría afortunado de teneros a cualquiera de vosotros en su vida, y yo, de algún modo, ¡he terminado con TODOS vosotros! Hemos compartido MUCHOS buenos momentos juntos, pero por encima de eso, ser como sois me hace esforzarme para ser mejor. Si es verdad que somos una mezcla de las cinco personas con las que pasamos más tiempo, ¡no tengo nada de lo que preocuparme! Por vuestra eterna amistad, os quiero: 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 y Brian Bedel. A los muchos amigos a los que puede que no haya mencionado, que sepáis que no es porque no os quiera. Sí os quiero.

A la extensión de mi familia en Cutco y Vector; no os puedo agradecer lo suficiente vuestro gran esfuerzo para darle una increíble oportunidad a la gente, cada día. A los presidentes, Bruce Goodman, Al DiLeonardo y John Whelpley, y al vicepresidente ejecutivo Amar Davé. Creo que puedo decir en voz alta que cada persona a quien dé las gracias a partir de este punto es capaz de tener el impacto que tiene en gran parte gracias a vuestro liderazgo. Gracias por vuestra extraordinaria influencia y el impacto que habéis tenido en mi vida. A los directores regionales, Jeff Bry, Earl Kelly, Scott Dennis, P. J. Potter, Loyd Reagan y Mike Muriel, así como a los responsables de departamento. Gracias por ayudarme a moldear mi carácter y por seguir dándome oportunidades para

tener un impacto positivo en la gente.

A mis amigos en los equipos de ejecutivos de Cutco y Vector: Jeff Kunkel, Fred Glaeser, John Kane, Steve Pokrzyk, Trent Booth, Adam Jester y Scott Gorrell. Vuestros altruistas esfuerzos han tenido un impacto positivo en las vidas de miles de personas, incluida la mía. Os lo agradezco de corazón a cada uno de vosotros. También me gustaría dar las gracias a la familia Stitt por sentar las bases de todo lo bueno que tiene Cutco.

Gracias a los líderes y a mis amigos en Vector Canada: Joe Cardillo, Angie MacDougall, Rhancha Connell, Sherrie Dickie, Michael Smith y Mike McDonald. Joe y Angie, han pasado años desde la primera vez que me invitasteis a hablar en una de vuestras conferencias, y recuerdo que estaba muy emocionado porque ¡finalmente podía considerarme oficialmente un ponente «internacional»! Siempre sois muy generosos y espero que la costumbre de hablar en vuestros eventos continúe durante muchos años.

Gracias a mis gurús de la escritura y la edición: Joel D. y Sue Canfield. Fuisteis el catalizador que me hizo volver a escribir. Este libro no existiría si no hubiera sido por vuestra experiencia y corresponsabilidad.

A mi brillante amiga y creadora de *BookMama.com*, Linda Sivertsen. Tienes muchísimo talento y un don para convertir cualquier idea para un libro en una exitosa obra maestra. Gracias por contribuir con tu don a este libro.

A Gail Lynne Goodwin, embajador de la inspiración en *InspireMeToday.com*. Básicamente eres una de las personas más amables, generosas y motivadoras que jamás haya conocido. Estoy agradecido de tenerte en mi vida y me muero de ganas de ir a navegar contigo.

A los mentores, profesores y escritores que siguen vuestro ejemplo de valentía y altruismo y de los que he aprendido tanto: Robin Sharma, Brendon Burchard, Tony Robbins, Dave Durand, Tim Ferris, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony «AB» Burke, Jeff Sooey, Wayne Dyer, Bill y 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 y Michael Ellsberg.

A Kevin Bracy; te mereces un reconocimiento especial. Pocos días antes de mi primera mañana milagrosa estaba sentado en tu seminario, y tus palabras fueron el catalizador que me llevó a superar mi creencia limitante de que no era «madrugador». Me recordaste que «si quieres que tu vida sea diferente, ¡tienes

que empezar por querer hacer algo diferente!». Nunca habría intentado levantarme a las 5.00, y menos haber escrito este libro, si no hubiera sido por ti. Gracias.

A James Malinchak; tú también te mereces un reconocimiento especial. Cuando te hablé de *Mañanas milagrosas* por primera vez, te entusiasmaste y ampliaste mi visión: «¡Hal, no creo que seas consciente de lo grande que será esto y de en cuánta gente vas a influir!» En mi opinión, has inspirado a cientos de miles de escritores, oradores y coachs para que crean en su mensaje, para que lo vean aún más grande y lleguen a más gente. Lo hiciste por mí y no puedo agradecértelo lo suficiente.

A J. Brad Britton; me enseñaste una de las lecciones más valiosas que me sigue guiando por la vida y que comparto con cualquiera que quiera escucharme: haz lo correcto, no lo fácil. No solo la enseñas, sino que la vives.

A Adam Stock, gracias por aportar siempre valor y sabiduría en mi vida. ¡Tu coaching en rentabilidad no tiene precio!

A mi asistente Linda; trabajas muy duro para asegurar que nuestros clientes estén bien cuidados. Muchas gracias por todo lo que haces, por todo el valor que aportas a mi vida y a mi familia.

A los estudiantes, profesores, asesores académicos y tutores de todas las universidades e institutos en los que he hablado; gracias por darme la oportunidad de cumplir mi promesa de aportar valor a vuestras vidas.

A mis clientes privados de coaching VIP para el éxito; me considero muy privilegiado de ser vuestro coach y os agradezco que me hayáis dejado apoyaros para alcanzar vuestras metas y que constantemente os convirtierais en mejores versiones de vosotros mismos. Tanto si sois conscientes como si no, yo aprendo tanto de vosotros como vosotros de mí. Gracias de nuevo por dejarme ser vuestro coach.

A todos lo que han apoyado el lanzamiento de este libro; vuestro altruismo y compromiso al pagar por adelantado los beneficios que habéis recibido de *Mañanas milagrosas* me han dejado sin palabras. En primer lugar, tengo que expresar mi agradecimiento al equipo de lanzamiento de *Mañanas milagrosas*; qué pasada trabajar con vosotros para promocionar este libro. Os estaré siempre agradecido y en deuda con vosotros. Gracias en particular a Kyle Smith, Isaac Stegman, Geri Azinger, Marc Ensign, Colleen Elliot Linder, Dashama, Mark Hartley, Dave Powders, Jon Berghoff, Jon Vroman, Jeremy Katen, Ryan Whiten, Robert Gonzalez, Carey Smolenski, Ryan Casey y Greg Strine.

Finalmente a ti, lector, gracias por permitirme formar parte de tu vida. Sigamos en contacto en Facebook, Twitter y a través de la comunidad de *Mañanas milagrosas*. Por favor, hazme saber cómo te va y si hay algo que pueda hacer para aportar valor a tu vida o apoyar una causa en la que creas. No dudes en hacérmelo saber. Bueno, ahora deja de leer y empieza a crear. No pares nunca. Crea la vida que te mereces vivir y ayuda a los demás a que hagan lo mismo.

ACERCA DEL AUTOR

Hal Elrod es la prueba viviente de que cada uno de nosotros tiene la habilidad de superar la adversidad y crear la vida más extraordinaria que podamos imaginar. A los 20 años chocó frontalmente contra un conductor ebrio, murió durante 6 minutos, se rompió 11 huesos, sufrió daños cerebrales permanentes y le dijeron que no podría volver a andar. Desafiando la lógica de los médicos y la tentación de autocompadecerse, se ha convertido en un triunfador en el mundo de los negocios y vendedor número uno, corredor de una ultramaratón, escritor de superventas número uno en más de una ocasión, artista discográfico de hip-hop, marido, padre y ponente principal en temas de motivación a nivel internacional.

Hal ha dedicado su vida a enseñar a otros cómo superar sus retos para que puedan desarrollar el potencial ilimitado que todos llevamos dentro. Su otro superventas número uno, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, es uno de los libros mejor puntuados y más aclamados en Amazon (lee algunos de los comentarios y entenderás por qué).

Hal es también uno de los ponentes principales de temas motivacionales mejor valorados en Estados Unidos. Aunque le contratan regularmente empresas y asociaciones sin ánimo de lucro para que hable en sus conferencias y galas de recaudación de fondos, le apasiona tener un impacto positivo en la gente joven. Durante más de una década, las presentaciones de «Yo Pal Hal» han llegado a más de 100.000 personas entre Estados Unidos y Canadá, de las cuales 60.000 eran estudiantes de instituto y universitarios.

Ha intervenido en docenas de programas de radio y televisión por todo Estados Unidos y lo han mencionado en varios libros como *The Education of Millionaires* («La educación de los millonarios»), *Cutting Edge Sales* («Lo

último en ventas»), *Living College Life in the Front Row* («Vivir la vida universitaria en la primera fila»), *The Author's Guide To Building An Online Platform* («Guía del escritor para construir una plataforma online»), *The 800-Pound Gorilla of Sales* («El gigante gorila de las ventas») y la serie de superventas *de Chicken Soup for the Soul* («Sopa de pollo para el alma»).

Para contactar con Hal acerca de apariciones en los medios de comunicación, charlas en algún evento o en tu facultad, o si simplemente quieres recibir vídeos y recursos gratuitos para entrenarte, visita *www.YoPalHal.com* (página en inglés).

Para ponerte en contacto con Hal, síguelo en Twitter a través de *@HalElrod*, en Facebook en *www.Facebook.com/YoPalHal*, en inglés.

Mañanas milagrosas
Hal Elrod

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8AM)*

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Imagen de la cubierta: © Alevyina - Shutterstock
Fotografía de la autora: © Archivo del autor

© Hal Elrod, 2014

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16059-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S.L.
www.victorigual.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!