

HAL ELROD

FENOMEN PORANKA

JAK ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE



GALAKTYKA

HAL ELROD

FENOMEN PORANKA

JAK ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

Przekład: Beata Otocka

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Miracle Morning
The not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8 am

Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

Strona internetowa autora: www.TMMbook.com, halelrod.com

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
Wszelkie prawa zastrzeżone włącznie z prawem do reprodukcji
niniejszej książki w jakiegokolwiek formie w całości lub w części.

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-9790197-1-5

Wydanie polskie © 2016 by Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-514-1

Redakcja: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: *Designed by Freepik*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Olsztyńskie Zakłady Graficzne S.A.*

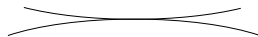
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Spis treści

Do czytelnika	11
Specjalne zaproszenie	13
Wstęp: Moja historia i dlaczego twoja ma znaczenie	15
1 Czas się obudzić i żyć pełnią życia	27
2 Geneza <i>Miracle Morning</i> – praktyka zrodzona z rozpacz	35
3 95-procentowy pewnik	51
4 Dlaczego dzisiaj wstałeś?	69
5 Niezawodna metoda wstawania w 5 krokach (dla wszystkich śpiochów)	75
6 Koła ratunkowe S.A.V.E.R.S.	81
7 <i>Miracle Morning</i> w 6 minut	123
8 Jak dostosować <i>Miracle Morning</i> do swojego trybu życia, aby zrealizować najważniejsze cele i marzenia?	127
9 Od przykrości do radości	135
10 Trzydziestodniowy kurs przemiany <i>Miracle Morning</i>	147
Podsumowanie	155
Specjalne zaproszenie	157
Konieczny bonus	159
Podziękowania	169
O autorze	175



Niezawodna metoda wstawania w 5 krokach (dla wszystkich śpiochów)

Jeśli na serio się nad tym zastanowisz, naciskanie guzika „drzemki” nie ma najmniejszego sensu. To tak, jakbyś mówił: „Nienawidzę wstawać rano, więc będę tak właśnie robił za każdym razem”.

DEMETRI MARTIN

Bardziej lubiłbym poranki, gdyby się później zaczynały.

AUTOR NIEZNANY

Po pierwsze, muszę się przyznać, że gdyby nie metoda, którą chcę się z tobą podzielić, nadal bym sobie smacznie drzemał, przesypiając poranne dzwonienie budzika. A co jeszcze bardziej szkodliwe, wciąż z uporem trwałbym przy starym i niemądrym przekonaniu, że przecież nie jestem „skowronkiem”.

Mówi się, że nikt nie lubi wstawać rano, jednak wszyscy uwielbiają uczucie, które pojawia się, gdy wcześnie rozpoczniemy dzień. To tak jak z ćwiczeniami. Wiele osób zmusza się, żeby pójść na siłownię, ale jeżeli już się zdecydują, to świetnie się czują. Wczesne wstawanie, zwłaszcza jeśli nadasz mu jakiś cel, naładuje ci akumulatory na cały dzień.

Zwiększanie motywacji do porannego wstawania

Budzik dzwoniący co rano wyrywa większość z nas z głębokiego snu. Opuszczenie wygodnego łóżka to, oględnie mówiąc, mało pociągająca rzecz. Gdybyś miał określić poziom swojej motywacji do wstania

w chwili, gdy dzwoni budzik, w skali od 1 do 10 (gdzie 10 oznacza gotowość, aby się dosłownie zerwać i rozpocząć dzień, a 1 – chęć przewrócenia się na drugi bok), zapewne jak większość z nas określiłbyś go pomiędzy 1 a 2. To całkiem naturalne, że kiedy jesteś jeszcze w półprzytomny, masz ochotę nacisnąć przycisk „drzemka” i spać dalej.

Wiem, że to prawdziwe wyzwanie – zmotywować się do porannego wstawania i przeżycia wspaniałego dnia, gdy gotowość do wstania w chwili, w której dzwoni budzik, wynosi 1 bądź 2. Jak to zrobić?

Odpowiedź jest prosta: krok po kroku. Oto pięć nieskomplikowanych działań, które pomogą ci wstawać wcześniej – a nawet bardzo wcześniej – i to szybciej, niż ci się wydaje.

Krok 1: Przed pójściem spać wyznacz sobie cel

Najważniejsze, abyś pamiętał, że twoja pierwsza myśl po przebudzeniu to zazwyczaj ostatnia, jaka przyszła ci do głowy, zanim położyłeś się spać. Na przykład każdemu z nas zdarzyły się problemy z zaśnięciem, ponieważ nie mogliśmy się doczekać kolejnego dnia. Czy chodziło o Boże Narodzenie, urodziny, pierwszy dzień w szkole lub nowej pracy, czy wyjazd na wakacje – na pierwszy dźwięk budzika, otwierałeś oczy i z entuzjazmem wyskakiwałeś z łóżka, by czym prędzej rozpocząć nowy dzień!

Z drugiej strony, jeśli przed pójściem spać pomyślałeś sobie coś w rodzaju: „No nie, za sześć godzin muszę wstać... Rano będę wykończony!”, wtedy twoja pierwsza myśl, gdy zadzwonił budzik, była pewnie mniej więcej taka: „O rany, już minęło sześć godzin? Nieee. Spać!”

Dlatego twoim wieczornym zadaniem jest podjęcie świadomej decyzji, która zbuduje pozytywną atmosferę oczekiwania na następny dzień. Jeśli chcesz sobie ułatwić określanie celów, możesz skorzystać z odpowiedzi lub zastosować gotowe formuły, które należy wypowiedzieć przed snem. Wystarczy wejść na stronę www.TMMBook.com* i ściągnąć darmowe afirmacje przed snem.

* Wybór przetłumaczonych na język polski materiałów ze strony www.TMMBook.com zamieszczono na stronie www.galaktyka.com.pl (przyp. red.).

Krok 2: Ustaw budzik jak najdalej od siebie

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, ustaw budzik jak najdalej od łóżka. To cię zmusi do wyjścia spod kołdry i ruszania się. Ruch pobudza bowiem energię, więc jeśli wstaniesz, zaczniesz też automatycznie budzić się w naturalny sposób.

Jeżeli trzymasz budzik tuż przy łóżku, to w chwili gdy dzwoni alarm, wciąż na wpół śpisz i o wiele trudniej ci się rozbudzić. Jestem przekonany, że w tym stanie bezwiednie wyłączasz budzik i przewracasz się na drugi bok, w ogóle nie zdając sobie z tego sprawy. Pamiętam, że w oparach snu sam siebie wielokrotnie przekonywałem, że wszystko, co się dzieje, to tylko... sen.

Dzięki prostemu zabiegowi – odsunięciu budzika od łóżka, twoja motywacja w jednej chwili skoczy z poziomu pierwszego na drugi. Tak czy inaczej, wciąż będziesz się czuł dość śpiący. I tak...

Krok 3: Umyj zęby

Tak, tak, wiem, co sobie myślisz. „Naprawdę, Hal, mówisz mi, że mam umyć zęby?” Owszem. Rzecz w tym, że przez kilka pierwszych minut po przebudzeniu wykonujesz różne czynności automatycznie i w ten sposób twoje ciało zaczyna się powoli budzić. Gdy już więc wyłączysz budzik, idź prosto do łazienki, stań przy umywalce, umyj zęby i opłucz twarz ciepłą (lub zimną) wodą. To zwykle działanie podniesie twoją gotowość do rozbudzenia się z poziomu drugiego na trzeci, a może nawet i czwarty. A gdy będziesz czuł w ustach świeży miętowy smak, nadejdzie czas na...

Krok 4: Wypij szklankę wody

Poranne nawodnienie jest niezmiernie ważną sprawą. Po 6–8 godzinach bez wody organizm jest zawsze lekko odwodniony, a z tego stanu bierze się przecież poczucie zmęczenia. Jeśli czujesz się zmęczony w ciągu dnia, może się okazać, że brakuje ci wody, a nie snu.

Rano nalej sobie wody do szklanki (albo zrób tak jak ja – przygotuj ją sobie wieczorem, by już na ciebie czekała) i wypij duszkiem. Chodzi o to, aby jak najszybciej nawodnić ciało oraz mózg i uzupełnić wodę, którą nasz organizm stracił podczas snu.

Kiedy wypijasz szklankę wody i nawadniasz organizm, twoja motywacja skacze z poziomu trzeciego lub czwartego na czwarty bądź piąty.

Krok 5: Załóż swój strój do ćwiczeń

Ostatni krok, choć nie mniej doniosły, to przebranie się w strój do ćwiczeń. W takim rynsztunku jesteś gotów, by opuścić sypialnię i niezwłocznie przystąpić do praktykowania *Miracle Morning*. Niektórzy wolą na dzień dobry wskoczyć pod prysznic, ale według mnie powinniśmy sobie na niego zapracować i najpierw się trochę spocić!

Ćwiczenia poranne to sprawa absolutnie kluczowa, ponieważ wprowadzają cię w stan umysłowego, fizycznego i emocjonalnego pobudzenia. Kwestię różnorakich ćwiczeń dokładnie omówię w następnym rozdziale.

Wykonanie tych pięciu łatwych działań nie powinno ci zająć więcej niż pięć minut, a w tym czasie twoja gotowość, aby się na dobre rozbudzić, powinna w sposób zupełnie naturalny osiągnąć poziom piąty lub szósty. W tym momencie zachowanie przytomności umysłu podczas praktyki nie wymaga już takiej samodyscypliny. Gdybyś miał się na to zdecydować w chwili, gdy dzwoni budzik, a poziom twojej motywacji wynosi 1, o wiele trudniej byłoby ci podjąć decyzję o praktykowaniu *Miracle Morning*.

Poniżej krótkie powtórzenie *Niezawodnej metody wstawania w 5 krokach*, która znacznie ułatwi ci poranne wstawanie i zachowanie przytomności umysłu.

- 1. Przed pójściem spać wyznacz sobie cel.** To zdecydowanie najważniejszy krok. Zapamiętaj: twoja pierwsza poranna myśl jest z reguły taka sama jak to, co przyszło ci do głowy przed snem. Poczuj się więc odpowiedzialny, aby co wieczór przed pójściem spać zaplanować sobie na rano coś naprawdę ekstra.

2. Ustaw budzik jak najdalej od siebie. Pamiętaj: ruch pobudza energię!
3. Umyj zęby. Listerine doda ci wigoru!
4. Wypij szklankę wody. Jak najszybciej się nawodnij.
5. Załóż strój do ćwiczeń. Zapracuj na poranny prysznic!

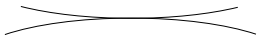
Dodatkowe wskazówki *Miracle Morning* dotyczące porannego wstawania

Musisz sobie uświadomić, że choć metoda okazała się skuteczna w przypadku tysięcy ludzi, to działania te nie są jedynym sposobem, mającym ułatwić poranne wstawanie. Przytaczam tu kilka innych podpowiedzi, które otrzymałem od osób praktykujących *Miracle Morning*:

- Afirmacje przed snem: Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, znajdź chwilkę, żeby wejść na stronę www.TMMBook.com i ściągnąć stamtąd darmowe afirmacje przed snem *Miracle Morning*. Pomagają one w wyznaczeniu celu i są naprawdę skuteczne.
- Zainstaluj automatyczny włącznik światła: Jeden z członków naszej społeczności *Miracle Morning* zainstalował w swojej sypialni czasowy włącznik światła (można kupić takie urządzenie online lub w sklepie elektrycznym). Kiedy dzwoni budzik, w sypialni zapala się światło. Genialny pomysł. W ciemności o wiele łatwiej zasnąć od nowa, a światło jest dla twojego ciała i umysłu sygnałem, że czas wstać. Bez względu na to, czy korzystasz z automatycznego włącznika czy nie, gdy budzik przestanie dzwonić, od razu zapal światło.
- Ustaw termostat w sypialni: Inna entuzjastka naszej praktyki napisała, że zimą termostat w jej sypialni włącza się na 15 minut przed pobudką. Lubi spać w chłodniejszym pomieszczeniu, ale gdy rano wstaje, woli mieć ciepłej w pokoju, wtedy nie kusi jej, żeby uciec przed zimnem do łóżka. Stwierdziła, że widzi ogromną różnicę!

Masz wolną rękę, aby dostosowywać *Niezawodną metodę wstawiania w 5 krokach* do swoich potrzeb, a jeśli wypracowałeś własne wskazówki, którymi chciałbyś się z nami podzielić, czekamy na nie z niecierpliwością. Zapraszam cię do bezpośredniego kontaktu ze mną na Facebooku – Miracle Morning Community (Społeczność Miracle Morning) lub na stronie internetowej www.TMMBook.com.

Wszystko sprowadza się do jasno określonej i skutecznej metody, która krok po kroku podniesie twoją gotowość do porannego wstawiania. Nie odkładaj tego *ad Kalendas Graecas*. Już dziś wieczorem przeczytaj afirmacje przed snem *Miracle Morning*, odstaw zegar jak najdalej od siebie, postaw na nocnym stoliku szklankę wody i przyrzeknij sobie, że jutro rano zrobisz dwa kolejne kroki.



Jak dostosować *Miracle Morning* do swojego trybu życia, aby zrealizować najważniejsze cele i marzenia?

Miracle Morning to coś absolutnie niezwykłego.

Dzięki codziennej praktyce zyskałam większą świadomość, zupełnie inny poziom koncentracji i mnóstwo energii. Podoba mi się, że każdy człowiek, w zależności od swoich przyzwyczajeń i rozkładu dnia, może ułożyć praktykę pod siebie. Dla mnie, jako właścicielki firmy i mamy rocznego szkraba, to czas na zastanowienie, modlitwę, skupienie się na celach i marzeniach, gimnastykę i pozbycie się napięcia. To również chwile, kiedy mogę poczuć wdzięczność wobec ludzi i za całe dobro, jakie mnie w życiu spotyka. Dla każdego z nas tydzień trwa tyle samo – 168 godzin, więc zacznij praktykować *Miracle Morning*, a odkryjesz w swoim życiu cuda, o jakich ci się nawet nie śniło.

KATIE HEANEY, WŁAŚCICIELKA
HEDGEHOG GROUP, SAINT LOUIS, MISSOURI

Jak dotąd koncentrowaliśmy się głównie na kołach ratunkowych S.A.V.E.R.S., które miały przyspieszyć twój rozwój osobisty podczas praktyki *Miracle Morning*. Trzeba jednak pamiętać, że *Miracle Morning* daje się w stu procentach dostosować do indywidualnych potrzeb. Nie istnieją żadne granice, które nie pozwalałyby tak zmodyfikować tej praktyki, by pasowała do twojego trybu życia, a także pomagała ci w osiągnięciu najważniejszych celów i to szybciej niż do tej pory. Zmienić możesz absolutnie wszystko: porę wstawania, czas trwania całej praktyki, wybór konkretnych aktywności i czas ich wykonywania.

Może stoisz teraz między półkami w księgarni i pytasz sam siebie: czy wczesne wstawanie rzeczywiście może odmienić czyjeś życie? Tak! Diametralnie! Zapewniam cię – to nie są żadne frazesy. Przekonaj się sam i zostań szczęśliwym człowiekiem sukcesu. Instrukcję znajdziesz w tej książce. Polecam!

ILONA FELICJAŃSKA, MODELKA, DZIAŁACZKA SPOŁECZNA

Kiedys mawiano, że prawdziwym osiągnięciem w dziedzinie motywacji jest sprzedać lód Eskimosom. Hal przebija ten rekord – z wdziękiem i tupetem sprzedaje mi... moje własne, cudowne poranki, które są dla mnie prawdziwym darem i naturalnym nawykiem od kilkudziesięciu lat...

Dlaczego mu „wybaczam”, choć niespecjalnie cenię naszpikowane obietnicami poradniki motywacyjne? Ze względu na wagę sprawy – dobry sen jest podstawą zdrowia i efektywności. Wiem, że dobry poranek może się stać źródłem mocy, a zły rozwalić resztę dnia. I nawet jeśli nie 95, jak obiecuje autor, ale choćby 5 procent „sów” skorzysta z zawartych tu wskazówek i dołączy do grona „skowronków”, warto sięgnąć po tę książkę.

Jeżeli podobnie jak ja dostajesz wysypki na samą myśl o „motywacyjnych” wstępach, przejdź od razu od rozdziału 5, gdzie znajdziesz świetne porady, jak zainstalować w swoim życiu rytuał dobrego poranka... A ta mikrokorekta może przynieść makroefekty w Twoim „zarządzaniu sobą”!

JACEK SANTORSKI, ZAŁOŻYCIEL AKADEMII PSYCHOLOGII PRZYWÓDZTWA,
AUTOR BESTSELLEROWEJ KSIĄŻKI „DOBRE ŻYCIE”

Poranki są dla mnie kwintesencją twórczej pracy i treningu. Nie ma nic piękniejszego niż bieg w lesie, przy wschodzącym słońcu i dźwiękach budzącej się przyrody. To napędza. Ładuje akumulatory. Kiedy inni dopiero otwierają oczy, ja jestem już po treningu i porannej prasówce, z mnóstwem energii na cały dzień. Mam zupełnie inną pozycję startową.

Wczesne wstawanie jest dla mnie synonimem sukcesu i efektywności, a godziny między 5 a 9 są najbardziej twórczym okresem całego dnia. Szkoda go przepaść.

ŁUKASZ GRASS, TWÓRCA PORTALU „AKADEMIA TRIATHLONU”,
REDAKTOR NACZELNY „BUSINESS INSIDER POLSKA”

Hal Elrod jest wziętym mówcą i uznanym trenerem rozwoju zawodowego. Zapraszamy na stronę www.TMMbook.com oraz www.miraclemorning.com.

Patronat medialny:



www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-514-1



Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)