

HAL ELROD

FENOMEN PORANKA

JAK ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

Materiały dodatkowe

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 książki © 2014 Hal Elrod International, Inc.

Copyright materiałów dodatkowych © 2012–2013 Hal Elrod International, Inc.

Strona internetowa autora: www.TMMbook.com

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

ISBN wydania polskiego: 978-83-7579-514-1

Przekład: Beata Ołocka

Trzydziestodniowy kurs przemiany
Miracle Morning

Zestaw Szybki start

Jak w trzydzieści dni stać kimś, kim musisz być,
aby zaważczyć o życie, na jakie zasługujesz

List od Hala Elroda

Witam Cię serdecznie na „Trzydziestodniowym kursie przemiany *Miracle Morning*”. Gratuluję Ci odwagi: decydując się na niego, zrobiłeś wielki krok w stronę życia na najwyższym, dziesiątym poziomie, czyli życia, jakiego naprawdę pragniesz i na jakie zasługujesz. Ten pierwszy krok na drodze wiodącej do rozwoju osobistego i sukcesu zawodowego jest z reguły najtrudniejszy. Podziwiam Cię za to.

W ciągu kolejnych trzydziestu dni będziesz budował podstawy pod przyszłe sukcesy w każdej sferze swojego życia, co nada wszystkiemu zupełnie nowy kierunek. Wstając co rano i praktykując *Miracle Morning*, będziesz rozpoczynał każdy dzień niezwykle z dyscyplinowany (jest to umiejętność absolutnie niezbędna do realizacji wszystkich celów, jakie sobie postawiłeś), z jasnym umysłem (czyli z mocą wynikającą ze skupiania się na tym, co dla ciebie najważniejsze) i oddany sprawie osobistego rozwoju (to decydujący czynnik, od którego zależy Twoje przyszłe powodzenie, szczęście i jakość życia). Innymi słowy, podczas kolejnych trzydziestu dni będziesz się szybko stawał osobą, jaką musisz zostać, aby zaważczyć o życie, którego naprawdę pragniesz.

Koncepcje, z jakimi zetknąłeś się w mojej książce, pewnie do Ciebie przemówiły i sądzę, że chciałbyś je jak najszybciej wprowadzić w czyn,

ale pewnie trochę się boisz. Będziesz mile zaskoczony, bo w trakcie kursu nabiorą one realnych kształtów i przeistoczą się w trwałe nawyki, który pozwoli Ci nieustannie się rozwijać i windować swoje życie na coraz wyższy poziom. Wreszcie zaczniesz realizować swój nieograniczony potencjał, a w Twoim życiu zajdą zmiany, jakich wcześniej nie doświadczyłeś.

Oprócz wdrażania korzystnych nawyków, rozwiniesz w sobie również właściwe nastawienie, jakiego potrzebujesz, aby poprawić swoje życie zarówno w sferze wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Praktykując codziennie S.A.V.E.R.S., doświadczysz korzyści fizycznych, intelektualnych, emocjonalnych i duchowych, płynących z wykonywania poszczególnych praktyk: ciszy, afirmacji, wizualizacji, ćwiczeń, czytania i prowadzenia dziennika. Natychmiast poczujesz różnicę: będziesz spokojniejszy, bardziej skupiony na swoich celach, szczęśliwszy i bardziej zadowolony z życia. Będziesz tryskał energią i zyskasz motywację, aby z jasnym umysłem iść za swoimi marzeniami, a także realizować kolejne życiowe cele (zwłaszcza takie, które zbyt długo odkładałeś!).

Pamiętaj, że Twoja sytuacja życiowa poprawi się dopiero wówczas, gdy każdego dnia poświęcisz czas na swój rozwój osobisty i staniesz się człowiekiem, który będzie potrafił odmienić swój los. Właśnie tym będzie dla Ciebie trzydzieści kolejnych dni – nowym początkiem, z którego wyłonisz się nowy Ty.

Nie bój się: jesteś w stanie to zrobić!

Jeżeli wciąż się wahasz lub nie masz pewności, czy uda Ci się wytrwać przez trzydzieści dni, nie przejmuj się, to zupełnie normalne uczucia. Dotyczy to szczególnie tych osób, dla których poranne wstawanie zawsze stanowiło problem. Pamiętaj, że syndrom lusterka wstecznego naprawdę dotyczy wszystkich. W takim razie obawa lub niezdecydowanie oznaczają, że jesteś całkowicie gotowy na zmianę (w przeciwnym przypadku po prostu byś ich nie doświadczył!).

Bardzo się cieszę, że się zdecydowałeś, ponieważ wiem, kim możesz się stać i jak bardzo możesz się rozwinąć w tak krótkim czasie. Będziesz go potrzebował, aby wyjść z wygodnego kokonu i otworzyć się na wszystko, co jest dla Ciebie naprawdę możliwe. Wiem, że będziesz zaskoczony, przekonasz się, co może się stać, gdy tylko się na to odważysz. Zaslugujesz na **WSZYSTKO**, czego w życiu pragniesz, i jesteś w stanie to osiągnąć, ale to Ty musisz to zrobić. Teraz nadszedł czas, abyś w pełni wykorzystał swój potencjał.

Twój przyjaciel i coach w drodze do wymarzonego życia...
„Yo Pal” Hal Elrod

Pierwszy krok

Ankieta ułatwiająca sprecyzowanie celów

Punkt, w którym się znajdujesz, jest skutkiem tego, kim byłeś,
lecz to, dokąd zmierzasz, zależy całkowicie od tego,
kim chcesz być, a więc jedynie od chwili obecnej.

Odpowiedz na pytania, które pomogą ci określić, czego naprawdę chcesz, i ułatwią sprecyzowanie celów.

Pamiętaj: mówimy tutaj o „prawdziwej przemianie” (w trzydzieści dni) i jak wszystko, co ma w życiu jakąś wartość, wymaga ona zaangażowania z twojej strony. Jeżeli chcesz odnieść z tego kursu jak największą korzyść, powinieneś się do niego przygotować. Poświęć trochę czasu (30–60 minut) i wykonaj wszystkie ćwiczenia. Na początek odpowiedz szczerze na pięć pytań, które pomogą ci określić, co jest dla ciebie najważniejsze.

1. Za jakie aspekty swojego życia możesz się czuć (bardziej) wdzięczny?

Na nasze szczęście i dobrostan emocjonalny, jaki odczuwamy w danym momencie, bezpośrednio wpływa stopień świadomie przeżywanej wdzięczności. Pomyśl o tym w ten sposób: każdy z nas ma dwie (metaforyczne) listy, do których może się w każdej chwili odwołać. Jedna zawiera wszystko, co w naszym życiu „złe”, druga to, co „dobre” i za co czujemy się Wdzięczni. Ludzie nieszczęśliwi często usprawiedliwiają swoją niechęć i narzekanie, mówiąc coś w rodzaju: „Ale ja wcale nie jestem negatywnie nastawiony, jestem po prostu realistą”. Czyżby? Kto jest większym realistą: ktoś, kto z wyboru przez większość życia skupia się na jego „złej” stronie, rozpamiętując wszystkie negatywne aspekty i bez przerwy uskarżając się na swój los, czy ty i ja, którzy prawie zawsze (95–99% czasu) staramy się okazywać swoją wdzięczność, opowiadamy się po „dobrej” stronie życia i wszystko jest dla nas wspaniałe i fantastyczne? Tu nie chodzi o mniej lub bardziej realistyczne nastawienie. Oba są równie realistyczne, ale to ty wybierasz listę, od której zależy jakość twojego życia wewnętrznego

(i której poświęcasz większość swojego czasu). Jeśli zwykle będziesz odczuwał autentyczną wdzięczność za różne aspekty swojego życia (nawet za przeciwności losu, które udaje ci się pokonać i z których możesz wyciągnąć jakąś naukę), będziesz się czuł bardziej szczęśliwy, zdrowy i pełen energii! Proszę cię zatem, abyś poświęcił parę minut i sporządził listę kilku rzeczy, za które możesz być wdzięczny. Poczuj tę wdzięczność.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co chciałbyś zacząć poprawiać/zmieniać w swoim życiu podczas tych trzydziestu dni?

Gdybyś obudził się jutro i mógł coś w swoim życiu zmienić, co byś wybrał? Chciałbyś być szczęśliwszy? Zdrowszy? Odnosić sukcesy? Być w lepszej formie fizycznej? Chciałbyś mieć więcej energii? Przeżywać mniej stresów? Mieć więcej pieniędzy? Który ze swoich problemów byś rozwiązał? Jakie marzenia i cele chciałbyś zrealizować? Mam dla ciebie dobrą wiadomość: możesz zacząć zmieniać dowolne obszary swojego życia, więc staraj się być konkretny...

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co cię powstrzymuje przed życiem na najwyższym poziomie? Czego się boisz?

Najczęściej to nasze głęboko skrywane lęki (z którymi nie chcemy się skonfrontować) powstrzymują nas od rozwoju i osiągnięcia w sferze osobistej oraz zawodowej tego, czego naprawdę pragniemy. Choć większość z nas stara się w ogóle o swoich lękach nie myśleć (bo to nic przyjemnego przyznać się przed sobą, że się czegoś boimy), to jeśli chcemy się ich pozbyć, musimy dostrzec, że one istnieją. Znasz pewnie powiedzenie „Nie ma się czego bać poza samym lękiem” lub „Strach ma wielkie oczy”. To wszystko prawda. Strach znika w momencie, gdy zaczynamy robić to, czego się boimy, ponieważ jest zawsze lękiem przed nieznanym lub przed najgorszym z możliwych scenariuszy (który prawie nigdy się nie sprawdza), a nie przed czymś uchwytym i konkretnym. Otwórz się teraz przed sobą – nikt nie patrzy. Bądź wobec siebie całkowicie szczerzy, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Jakie lęki, niepokoje i wątpliwości powstrzymują cię przed osiągnięciem tego, czego dla siebie pragniesz...?

.....

.....

.....

.....

.....

4. W co powinieneś uwierzyć, aby stworzyć dla siebie wymarzone życie?

Najpotężniejszą siłą twórczą w świecie, jaką dysponuje każda ludzka istota, jest wiara. Wszystkie aspekty naszego życia – zarówno dobre, jak i złe, wewnętrzne, oraz zewnętrzne – biorą się z naszych przekonań. Jeżeli dostatecznie głęboko wierzysz, że twoje starania zakończą się sukcesem, będziesz tak długo dążył do celu, aż go osiągniesz. I na odwrót, jeśli nie jesteś przekonany, że masz prawo być człowiekiem sukcesu,

poddasz się przy pierwszym niepowodzeniu. Jeżeli wierzysz, że zasługujesz na miłość, na pewno do ciebie przyjdzie. Jeśli wierzysz, że ludzie są z gruntu dobrzy, znajdziesz w nich dobro. Jeżeli wydaje ci się, że chcą cię skrzywdzić, tak się stanie. Najważniejsze, abyś aktywnie i z pełną świadomością wzmacniał w sobie przekonania, które pomogą ci w realizacji Twoich pragnień. Napoleon Hill, autor klasycznej już książki *Mysł i bogać się*, powiedział: „To, co umysł jest w stanie pomyśleć i w co UWIERZYĆ, jest możliwe do osiągnięcia”. Nic dodać, nic ująć. Zastanów się więc, jakie przekonania powinienes w sobie codziennie wzmacniać, aby pamiętać, że tak jak każdy człowiek zasługujesz na takie życie, o jakim marzysz, i jesteś w stanie je dla siebie stworzyć.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Dlaczego właśnie teraz tak bardzo ci zależy, aby zmienić swoje życie?

To pytanie zadaję zawsze potencjalnym uczestnikom mojego kursu rozwoju osobistego i zawodowego. Mówię im: „Spróbujcie przekonać mnie i SIEBIE, dlaczego jesteście gotowi, aby podjąć to wyzwanie: stworzyć dla siebie życie, jakiego naprawdę pragniecie i zaangażować się w to tak, jak nigdy dotąd”. Dlaczego więc nie chcesz dłużej godzić się na mniej, niż naprawdę chcesz i jesteś w stanie osiągnąć? Dlaczego właśnie TERAZ?

.....

.....

.....

.....

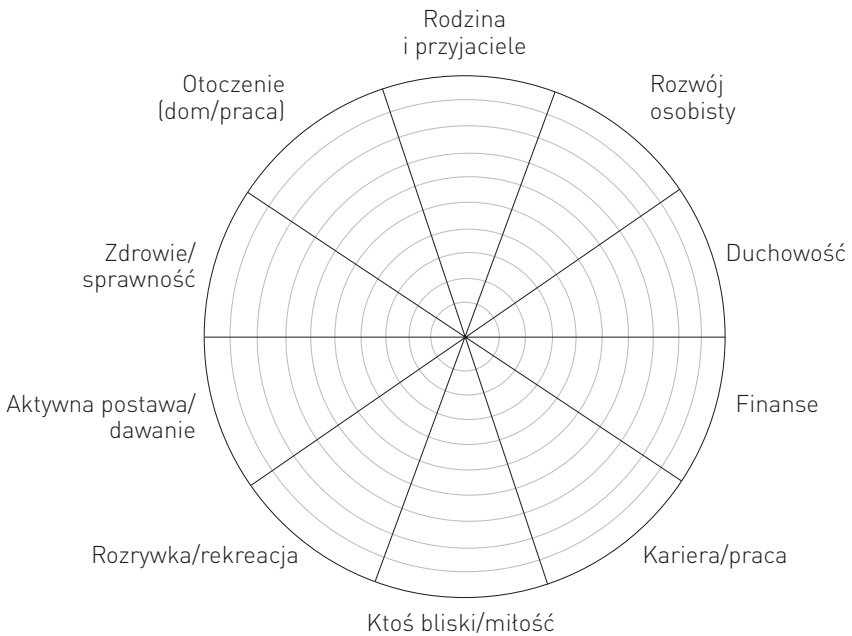
.....

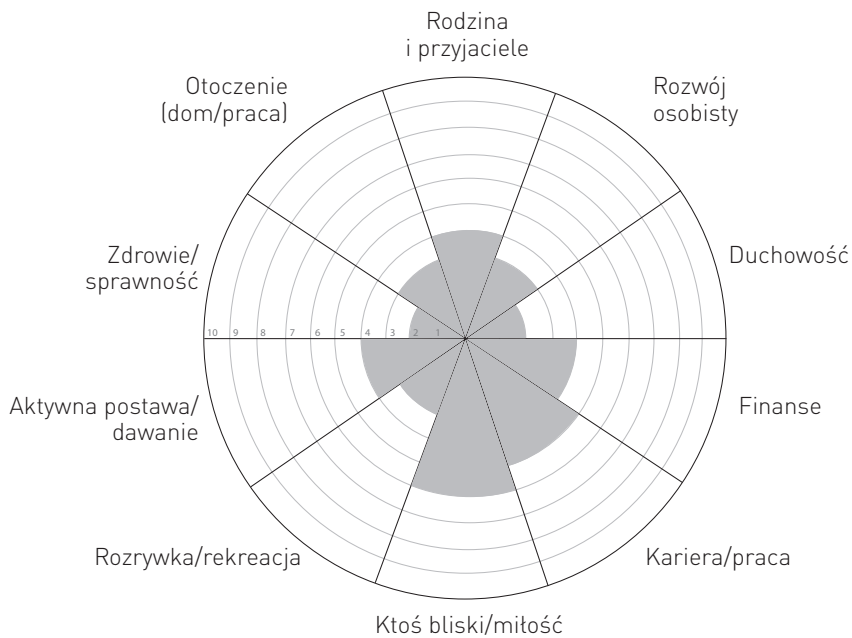
Drugi krok

Koło życia – samoocena

Zbadaj swój obecny poziom sukcesu i satysfakcji

Gdy mierzymy poziom swojego sukcesu/satysfakcji w różnych sferach życia, wszyscy chcemy je mieć na najwyższym, dziesiątym poziomie, prawda? Zanim sięgniesz po tę osławioną dziesiątkę, powinieneś dokonać szczerzej oceny, w którym miejscu znajdujesz się obecnie. Na skali od 1 do 10 (wychodząc od środka, oznaczającego 0) oceń poziom aktualnej satysfakcji/sukcesu we wszystkich sferach życia i zamaluj pola pomiędzy 0 a swoją oceną (zobacz na przykładzie poniżej). Po skończeniu diagramu zobaczysz, w jakich obszarach życia dobrze sobie radzisz, a na których powinieneś się szczególnie skupić w ciągu kolejnych trzydziestu dni, gdy będziesz pracował na najwyższy poziom.





Trzeci krok

Twoja wizja dziesiątego poziomu

Każdego dnia śmiało podążaj
za swoimi marzeniami i nie zatrzymuj się,
a nic cię nie powstrzyma.

Twoja wizja dziesiątego poziomu:
jaki jest twój ideał dla każdej sfery życia

Teraz, gdy za pomocą koła życia, szczerze oceniłeś swój obecny poziom satysfakcji i sukcesu w dziesięciu kluczowych sferach, następnym krokiem na drodze do osiągnięcia najwyższego poziomu jest doprecyzowanie swojej wizji. W polach znajdujących się poniżej opisz, jak sobie wyobrażasz ten dziesiąty poziom we wszystkich obszarach swojego życia. Dzięki temu, podczas „Trzydziestodniowego kursu przemiany *Miracle Morning*”, będziesz mógł od razu działać w tym kierunku. Pamiętaj: jesteś w stanie zmienić lub stworzyć w swoim życiu od nowa to, co tylko chcesz – krok po kroku (dzień po dniu).

Rodzina i przyjaciele – Opisz, jak mają wyglądać twoje idealne relacje z rodziną i przyjaciółmi. W jaki sposób możesz wnieść wartość w ich życie? Jak chciałbyś, aby oni traktowali ciebie, w jaki sposób cię inspirowali i wspierali? Jak możesz stać się lepszym przyjacielem, rodzicem, żoną/mężem, siostrą/bratem, synem/córką itd.?

.....

.....

.....

.....

.....

Rozwój osobisty – Czym jest dla ciebie najwyższy poziom w rozwoju osobistym? Ile książek chcesz przeczytać? Ile razy w tygodniu chcesz praktykować *Miracle Morning*? Czy chcesz pracować pod kierunkiem instruktora? Wynająć profesjonalnego coacha? W jakich zajęciach chciałbyś uczestniczyć?

.....
.....
.....
.....
.....

Zdrowie i sprawność fizyczna – Czym jest dla ciebie dziesiąty poziom w sferze zdrowia i sprawności fizycznej? Co będziesz jadł, a z czego zrezygnujesz? Jak często chcesz ćwiczyć? Jak się będziesz wtedy czuł? Ile energii chciałbyś mieć?

.....
.....
.....
.....
.....

Finanse – Jaki stan finansów uznałbyś za idealny? Ile chciałbyś zarabiać? Ile zaoszczędzić? Jaką kwotę chciałbyś się podzielić z potrzebującymi? Jakie problemy finansowe rozwiązałbyś w swoim życiu? Opisz poczucie wolności, jaką moglibyście się cieszyć ty i twoi bliscy, gdybyś poprawił swoją sytuację finansową. Co by to zmieniło w waszym życiu?

.....
.....
.....
.....
.....

Kariera/praca – Jak sobie wyobrażasz dziesiąty poziom w swoim życiu zawodowym? Co chciałbyś robić? Z kim chciałbyś pracować? Gdzie (w domu, w biurze, w podróży itp.) i z iloma osobami chciałbyś mieć kontakt? Czy marzysz o założeniu firmy, napisaniu książki itp.? Czego naprawdę chcesz?

.....

.....

.....

.....

.....

Twoje otoczenie – Jak miałyby wyglądać twoje idealne otoczenie w miejscu zamieszkania i w pracy? Gdzie chciałbyś mieszkać? Co musisz zmienić? Jak byś się czuł, spędzając każdy dzień w idealnym, wymarzonej miejscu?

.....

.....

.....

.....

.....

Rozrywka i rekreacja – Człowiek powinien czerpać przyjemność z życia, więc określ, co jest dla ciebie najważniejsze w sferze rozrywki i rekreacji. Co cię najbardziej interesuje? Jakie masz pasje? Co chciałbyś częściej robić?

.....

.....

.....

.....

.....

Ktoś ważny/miłość – Jaka jest twoja wizja idealnego związku z twoim obecnym (bądź przyszłym) partnerem? Czego oczekujesz? Co ważniejsze: w jaki sposób ty możesz się stać osobą, która przyciągnie miłość i zbuduje związek, jakiego pragnie?

.....

.....

.....

.....

.....

Postawa aktywna/dawanie – Co tutaj oznacza dla ciebie najwyższy poziom? Na ile ważne jest dla ciebie pomaganie innym? Ile czasu, pieniędzy czy innych zasobów chciałbyś poświęcić dla dobra innych? Jakie grupy ludzi i organizacje będziesz wspierał?

.....

.....

.....

.....

.....

Duchowość – Jak ma wyglądać najwyższy poziom duchowości w twoim życiu? Ile czasu chciałbyś co dzień spędzać w ciszy? Jak często chcesz chodzić do kościoła? Jak poprawisz swoje relacje z Bogiem?

.....

.....

.....

.....

.....

Czwarty krok

Niezbędne nawyki

Niezwykłe życie polega na nieustannym
poprawianiu tych sfer,
które liczą się najbardziej.

ROBIN SHARMA

Nabywanie na drodze codziennej praktyki
niezbędnych nawyków i przyzwyczajień,
dzięki którym masz sukces w kieszeni

W dziewiątym rozdziale *Fenomeny poranka* pokazałem, że podczas trzydziestu dni możesz ukształtować lub zmienić dowolne przyzwyczajenie, a twój sukces w każdej sferze życia zależy niemal wyłącznie od właściwych nawyków. Wymień jeden lub dwa takie nawyki, które pomogą ci osiągnąć sukces w danej sferze życia i które mógłbyś zacząć kształtować od razu podczas trzydziestodniowego kursu przemiany.

Rodzina i przyjaciele – Jakie nawyki pomogą ci zbudować doskonałe relacje z rodziną i przyjaciółmi? Może codzienne telefonowanie do kogoś i pytanie, czy mógłbyś w czymś pomóc? A może mówienie bliskim, jak wiele dla ciebie znaczą?

1.
2.

Rozwój osobisty – Jakie nawyki ułatwią ci rozwijanie odpowiedniego nastawienia, wiedzy i umiejętności, których będziesz potrzebował, aby stać się kimś, kto będzie potrafił stworzyć dla siebie życie, jakiego pragnie? Praktyka *Miracle Morning* to oczywista odpowiedź, ale co jeszcze możesz zrobić? Może słuchać w samochodzie motywujących audiobooków? Jeszcze coś?

1.
2.

Zdrowie i sprawność fizyczna – Dzięki jakim nawykom będziesz zdrowy i sprawny fizycznie? Codzienne bieganie? Siłownia? Rezygnacja z fast foodu?

1.
2.

Finanse – Jakie nawyki przybliżą cię do niezależności finansowej? Oszczędzanie dziesięciu procent dochodów? Mniejsza rozrzutność?

1.
2.

Kariera/praca – Jakie nawyki pomogą ci osiągnąć wyżyny sukcesu w pracy?

1.
2.

Twoje otoczenie – Dzięki jakim nawykom poprawisz otoczenie, w którym przebywasz? Inaczej organizując dzień? Zmieniając wystrój wnętrza?

1.
2.

Rozrywka i rekreacja – Dzięki jakim nawykom wprowadzisz w swoje życie więcej radości? Ulubione hobby? A może jakieś ćwiczenia?

1.
2.

Ktoś ważny/miłość – Jakie nawyki pomogą ci zbudować doskonałe relacje z kimś dla ciebie ważnym lub rozpocząć nowy, satysfakcjonujący związek?

1.
2.

Postawa aktywna/dawanie – Jakie nawyki pozwolą ci dawać od siebie więcej? Może wyznaczenie małej miesięcznej dotacji na cele dobro-

czynne? Poświęcenie swojego czasu raz w tygodniu na wolontariat?
A może przyjęcie postawy dobrej siostry czy dobrego brata? Wybierz
coś, co ci odpowiada.

1.

2.

Duchowość – Jakie nawyki poprawią lub pogłębią twoją duchowość?
Codzienna modlitwa? Medytacja? Chodzenie do kościoła?

1.

2.

Piąty krok

Monitorowanie postępów

Tabela kontrolna trzydziestodniowego kursu przemiany –
codzienne i konsekwentne monitorowanie postępów

Rozpoczynając trzydziestodniowy kurs, powinieneś spróbować wszystkich sześciu praktyk S.A.V.E.R.S. Wykonywanie ich wszystkich i codzienne monitorowanie postępów sprawi, że twój rozwój osobisty będzie o wiele szybszy. Oprócz sześciu praktyk S.A.V.E.R.S. (wymienionych na liście kontrolnej) wybierz z poprzedniej strony cztery niezbędne nawyki, które uznałeś za najważniejsze i które chciałbyś wdrożyć w ciągu kolejnych trzydziestu dni. Obserwowanie na bieżąco swoich postępów daje ogromne korzyści, bo po pierwsze, wspaniale uczy odpowiedzialności, a po drugie, za każdym razem, gdy wypełniasz zadania, dostajesz wyraźne i pozytywne wzmocnienie.

Instrukcja: Postaw w odpowiednim polu znak X, gdy wykonałeś daną praktykę; „0” oznacza, że danego dnia planujesz (z góry) coś sobie odpuścić; puste pole – że miałeś dobre chęci, ale nic z tego nie wyszło. Oczywiście staraj się ograniczać „puste” dni do minimum, jednak pamiętaj, że w rozwoju osobistym chodzi o postępy – nie o perfekcję.

Nawyki/Poziom 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Cisza (MM)																														
2. Afirmacje (MM)																														
3. Wizualizacja (MM)																														
4. Ćwiczenia (MM)																														
5. Czytanie (MM)																														
6. Dziennik (MM)																														
7. Weryfikacja celów																														
8. Wykonanie w pracy 30 dodatkowych telefonów																														
9. Zero fast foodu																														
10. Nocna randka																														

Przykładowa wypełniona tabela (bez „pustych” dni)

Nawyki/Poziom 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Cisza (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
2. Afirmacje (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
3. Wizualizacja (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
4. Ćwiczenia (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
5. Czytanie (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
6. Dziennik (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
7. Weryfikacja celów	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
8. Wykonanie w pracy 30 dodatkowych telefonów	X	X	X	X	X	0	0	X	X	X	0	0	0	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	0	X	X
9. Zero fast foodu	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X
10. Nocna randka	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	X	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

BONUS

Cytaty motywujące Hala Elroda

Budując życie swoich marzeń, kochaj to życie, które masz.
Niech ci się nie wydaje, że jedno wyklucza drugie.

Nie staraj się być perfekcjonistą, lepiej bądź autentyczny.
Bądź taki, jaki jesteś. Kochaj siebie takiego,
jakim jesteś. Inni też cię wtedy pokochają.

Pamiętaj, że twoja obecna pozycja życiowa
to sytuacja przejściowa, ale też konieczność, punkt,
w jakim musisz się znaleźć. Dotarłeś do tej chwili,
aby dowiedzieć się tego, co musisz wiedzieć,
jeśli masz się stać człowiekiem, który będzie w stanie
stworzyć dla siebie takie życie, jakiego pragniesz.

Nawet wówczas, gdy życie jest trudne lub stawia przed nami
wyzwania – a zwłaszcza wtedy – teraźniejszość
jest dla nas zawsze okazją, żeby się czegoś nauczyć,
dojrzeć i stać się lepszymi, niż jesteśmy.

Masz takie samo prawo do szczęścia, zdrowia, bogactwa i sukcesu jak
każdy! Uwierz w to, weź sobie do serca i już DZIŚ podejmij konieczne
działania, aby stworzyć dla siebie niezwykle życie, na jakie zastępujesz.

Bądź wdzięczny za wszystko, co masz, akceptuj to, czego nie masz,
i z ochotą stwarzaj to, czego pragniesz.

W chwili, w której przyjmiesz odpowiedzialność za wszystko w swoim
życiu, zyskasz siłę, aby zmienić w nim, co tylko chcesz.

Spraw, aby dzisiejszy dzień był najlepszym dniem w twoim życiu,
bo właściwie dlaczego miałoby być inaczej.

Twoja pozycja życiowa jest konsekwencją tego,
kim jesteś, ale to, gdzie się znajdziesz w przyszłości,
zależy całkowicie od tego, kim zechcesz być.

Codziennie śmiało podążaj za swoimi marzeniami,
nie ustawaj w tym ani na chwilę, a przekonasz się,
że nie ma nic, co by cię mogło powstrzymać.



Afirmacje przed snem

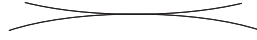
Te afirmacje mają potężną moc.
Czytaj je co wieczór przed snem i poczuj różnicę!

1. Skończyłem wszystko, co miałem dzisiaj zrobić, i jestem gotowy, aby rozpocząć jutrzejszy dzień. Przyszykowałem sobie to, co będzie mi potrzebne rano podczas praktyki *Miracle Morning*. Ustawiłem sobie budzik daleko od łóżka, więc będę musiał wstać, żeby go wyłączyć. Zdecydowałem, o której godzinie wstanę, i dokładnie wiem, co potem zrobię. Nie mogę się doczekać poranka, ponieważ zdaję sobie sprawę z korzyści, jakich doświadczę, wstając rano i praktykując *Miracle Morning*. To mi pozwoli stać się osobą, którą muszę zostać, jeśli mam gładko i konsekwentnie stworzyć dla siebie życie, jakiego naprawdę pragnę.
2. Dziś wieczorem kładę się spać o godzinie ... i wstanę jutro rano o ..., co mi daje ... godzin snu. To m n ó s t w o czasu – dokładnie tyle mi potrzeba, abym nazajutrz był w doskonałej formie. Mój umysł sprawuje kontrolę nad ciałem i tylko ode mnie i od mojego wyboru zależy, ile godzin powinienem spać. Znany z historii ludziom sukcesu wystarczało 4–6 godzin snu, aby znakomicie funkcjonować, a ja nie mam zamiaru sobie wmawiać, że poprawię coś, jeśli będę spał dłużej. Właściwie będzie to nawet ze szkodą dla mojego poczucia równowagi, kariery, finansów, związków z ludźmi i celów życiowych. Jakość mojego życia zależy od tego, czy wstanę jutro o godzinie, o której zaplanowałem.

3. Wstanę jutro rano o godzinie ..., ponieważ w ten sposób znacznie zwiększam swoje szanse na osiągnięcie celów, jakie sobie postawiłem na ten tydzień, miesiąc, rok i na resztę życia. Zdecydowałem, że wstanę jutro o tej porze, bo po pierwsze, zdobędę dyscyplinę niezbędną do tego, aby odnieść sukces, a po drugie wiem, że od tego, jak rozpoczynam każdy dzień, zależy to, jak żyję, ponieważ mój dzień to moje życie. Od tej pory będę od siebie wymagał maksymalnego zaangażowania.
4. Bez względu na to, ile czasu będę potrzebował, aby zasnąć, o czym będę śnił, jak bardzo zmęczony i przytłoczony jestem teraz lub będę się czuł rano, o godzinie ... wyskoczę dziarsko z łóżka, aby tworzyć dla siebie wymarzone życie, takie, na jakie zasługuję.

Podpisuję się pod tymi afirmacjami i zobowiązuję, że będę czytał je co wieczór przed snem.

Podpis *Data*



Przykładowe afirmacje

Te afirmacje mają potężną moc.
Czytaj je codziennie i rozwijaj się!

1. Jak każdy człowiek zasługuję na to, aby odnieść sukces w życiu i zrealizować swoje wymarzone cele. Od ludzi, którym udało się osiągnąć najwięcej, różnię się tylko poziomem zaangażowania. Dlatego od tej chwili dam z siebie wszystko, aby stać się kimś, kto będzie potrafił zawalczyć o takie życie, o jakim marzy i na jakie zasługuje. Odtąd narzucę sobie dyscyplinę i poświęcę się całkowicie swojemu rozwojowi osobistemu.
2. Wiem, że aby tego dokonać, muszę być w pełni oddany realizacji swoich celów i robić to, co „śluszne” (a nie to, co łatwe). Muszę się zaangażować jak nigdy dotąd. Zobowiązuję się, że będę powtarzał te afirmacje przynajmniej raz dziennie: koniecznie rano, zaraz po przebudzeniu (podczas praktyki *Miracle Morning*), ale i wieczorem przed pójściem spać – to sytuacja idealna, bo wszystkie konieczne działania podejmuję jeszcze DZISIAJ, od razu.
3. Nie będę dłużej poprzestawał na małym. Nie godzę się na mniej, niż jestem w stanie osiągnąć. Przyjmuję odpowiedzialność za swoje życie, które chcę przeżyć najlepiej, jak się da, osiągnąć wymarzone cele i być przykładem dla innych. Nie mam zamiaru odkładać tego na później, na przyszły miesiąc czy rok. Mój czas jest TERAZ.

4. W pełni zdaję sobie sprawę z tego, że sukces jest zbudowany na prawdzie i uczciwości. Dlatego zawsze będę myślał o dobru innych, unikał angażowania się w egoistyczne przedsięwzięcia czy czerpania z nich korzyści. Zarażę innych swoim pragnieniem niesienia pomocy. Okazując miłość, przyczynię się do wyeliminowania nienawiści, zawiści, zazdrości, egoizmu i cynizmu, bo wiem, że negatywne nastawienie wobec innych nigdy nie przysporzy mi sukcesów. Skłonię też ludzi, z którymi się stykam, aby we mnie wierzyli, ponieważ sam wierzę w nich i w siebie.
5. Będę powtarzał te afirmacje raz dziennie. Będę je mówił na głos, z wiarą, że stopniowo wpłyną na moje myśli i działania, aż stanę się przedsiębiorczym, odnoszącym sukcesy człowiekiem, jakim pragnę być. Dzisiaj i zawsze będę się starał, aby ten dzień był najlepszym dniem w moim życiu.

Podpis

Data



Smoothie – porcja energii na cały dzień

Pij smoothie codziennie i tryskaj energią!

Udowodniono, że dieta bogata w surowe produkty, takie jak świeże owoce i warzywa, znacznie podnosi poziom energii, poprawia koncentrację, odporność i chroni przed chorobami. Krótko mówiąc, utrzymuje w zdrowiu i pod każdym względem poprawia jakość życia. Przypomnij sobie stare powiedzenie „Jesteś tym, co jesz” i zatroszcz się o swoje ciało, a ono odplaci ci tym samym! Już dzisiaj obiecaj sobie, że włączysz to cudowne smoothie do codziennej diety. Natychmiast poczujesz różnicę – będziesz tryskał energią!

Twój przyjaciel i coach na drodze do wspaniałego życia,
„Yo Pal” Hal Elrod

Zastrzyk energii – wersja szybka, bazowa (dodaj tyle lodu, ile chcesz)

- 1 szklanka wody, sok pomarańczowy
albo mleko migdałowe/sojowe (mleko sojowe tylko dla kobiet)
- 1 banan (może być mrożony)
- garść szpinaku (może być mrożony)

Zastrzyk zdrowia – wersja luksusowa (poniższe składniki dodaj do wersji bazowej)

- 1 liść boćwiny lub jarmużu (uwaga: jarmuż ma wyrazisty smak)
- garść borówek (mogą być mrożone) lub mango

Uwagi

- Większość składników jest dostępna w zwykłym markecie spożywczym; polecam produkty z półki „organiczne” czy „Eko”.
- Wartości odżywcze poszczególnych produktów znajdują się poniżej.
- Możesz dodawać swoje ulubione składniki, rezygnować z tych, których nie lubisz, a efekt i tak będzie zbliżony – uzyskasz zdrowe i wysokoenergetyczne smoothie. Możesz też podwoić ilość składników, jeśli tylko twój blender to wytrzyma.

Wartości odżywcze i lecznicze podstawowych składników smoothie

Mleko sojowe – (polecane wyłącznie dla kobiet) odznacza się niską zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Jest bogatym źródłem witaminy E (alfa-tokoferol), żelaza, magnezu, fosforu, miedzi i selenu, a także witaminy A, B₁₂ i manganu. Zajmuje ważne miejsce wśród produktów sojowych. Badania wykazały, że soja ma wiele właściwości zdrowotnych: zapobiega rakowi piersi, spowalnia rozwój raka prostaty, zapobiega chorobom serca i nerek, zwalcza osteoporozę i cukrzycę. Uważa się też, że produkty sojowe, w tym mleko sojowe, łagodzą objawy menopauzy i poprawiają wzrok. Oprócz doskonałej jakości białka i błonnika, najcenniejszym składnikiem soi są izoflawony. To naturalne związki roślinne, budową zbliżone do estrogenów. Fitoestrogeny mają wielkie znaczenie zdrowotne – to właśnie one chronią przed niektórymi nowotworami, chorobami serca, osteoporozą i wieloma innymi chorobami.

Mleko migdałowe – (lepsze dla mężczyzn niż mleko sojowe) jest bogatym źródłem wapnia oraz witamin D, A i E. Mleko migdałowe pokrywa 50 procent dziennego zapotrzebowania na witaminę E. Nie zawiera tłuszczów nasyconych, a dawka potasu przewyższa ilość sodu. Jednak osoby na restrykcyjnej diecie bezsolnej powinny uważać na popularne napoje oparte na mleku migdałowym, ponieważ zwykle zawierają one

sól. To samo dotyczy zresztą cukru. Poza tym są godne polecenia: nie zawierają alergenów w postaci glutenu ani laktozy.

Banany – mają niski poziom tłuszczów nasyconych, cholesterolu i sodu. Są bogatym źródłem błonnika, witaminy C i B₆, a także potasu i manganu. Zawierają osiemnaście aminokwasów. Banany są doskonałą przekąską dla wszystkich, także dla osób na diecie i sportowców. Połączenie węglowodanów z witaminą B to zastrzyk energii, który nie ma sobie równych.

Szpinak – podobnie jak banany zawiera niewiele tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Jest doskonałym źródłem niacyny i cynku, obfituje w błonnik, białko, witaminy A, C, E, K, B₁, B₂, B₆, kwas foliowy, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, miedź i mangan. Szpinak to pokarm, który leczy: zawiera aż osiemnaście z dwudziestu niezbędnych do życia aminokwasów. Chcesz być zdrowy, jedz szpinak!

Botwina – to kolejny przykład superżywności. Zawiera tylko niewielką ilość tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Jest bogatym źródłem witaminy B₁, kwasu foliowego i cynku, a oprócz tego błonnika, witaminy A, C, E, K, B₂, B₆, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, miedzi, beta-karotenu i manganu. W jej liściach znajduje się dziesięć niezbędnych do życia aminokwasów.

Jarmuż – zawiera niewiele tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Jest bogatym źródłem błonnika, białka, witaminy B₁ i B₂, kwasu foliowego, żelaza, magnezu i fosforu, a także witaminy A, C, K, B₆, wapnia, potasu, miedzi i manganu. Znajduje się w nim również wiele aminokwasów, w tym tryptofan, treonina, izoleucyna i lizyna.

Mango – jest doskonałym źródłem błonnika, witaminy B₆, A i C. W ważącej 100 gramów porcji mango znajduje się około 1990 mikrogramów beta-karotenu (witaminy A), czyli o wiele więcej niż w innych owocach. Ilość karotenoidów w mango jest tym większa, im bardziej dojrzały jest owoc. Witamina A jest magazynowana w wątrobie, więc organizm może ją wykorzystywać w czasie, gdy nie będzie otrzymywał jej wystarczających ilości z pożywienia.



MM – polecane książki

Zdrowie

- *Wielec zamiast noża*, red. Gene Stone, Caldwell B. Esselstyn
- *Ekologia ciała*, Donna Gates
- *Nowoczesne zasady odżywiania*, T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell

Biznes / Przedsiębiorczość

- *Rework*, Jason Fried, David Heinemeier Hansson
- *Odkryj swój potencjał. 21 sposobów na prześcignięcie konkurencji w myśleniu, działaniu i zarabianiu pieniędzy*, Jay Abraham
- *Love Is the Killer App*, Tim Sanders

Związki

- *Ścieżka miłości*, Don Miguel Ruiz
- *Pięć języków miłości*, Gary D. Chapman
- *How To Be An Adult In Relationships*, David Richo, Kathlyn Hendricks

Sukces / Efektywność

- *Potęga pełnego zaangażowania*, Jim Loehr, Tony Schwartz
- *Potęga skupienia*, Jack Canfield, Markm Victor Hansen, Lesm Hewitt
- *No B.S. Time Management*, Dan Kennedy

Szczęście

- *Świat bez marudzenia. Przestań marudzić i ciesz się życiem,* Will Bowen
- *Życie w rytmie marzeń,* Matthew Kelly
- *Nowa Ziemia,* Eckhart Tolle
- *Taking Life Head On,* Hal Elrod (no przecież nie mogłem tego, nie uwzględnić:-))

Finanse

- *Myśl i bogać się,* Napoleon Hill
- *Fastlane milionera,* MJ DeMarco
- *Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie,* T. Harv Eker
- *Total Money Makeover,* Dave Ramsey