HAL ELROD

FENOMEN PORANKA

JAK ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

GALAKTYKA

HAL ELROD

FENOMEN PORANKA

JAK ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

Przekład: Beata Otocka

GALAKTYKA

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 reprodukowania
niniejszej książki w jakiejkolwiek 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 *Miracle Morning* – praktyka zrodzona z rozpaczy 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 *Miracle Morning* w 6 minut 123

8 Jak dostosować *Miracle Morning* do swojego trybu życia, aby zrealizować najważniejsze cele i marzenia? 127

9 Od przykrości do radości 135

10 Trzydziestodniowy kurs przemiany *Miracle Morning* 147

Podsumowanie 155

Specjalne zaproszenie 157

Konieczny bonus 159

Podziękowania 169

O autorze 175

5

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 wpółprzytomny, 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 wcześnie – a nawet bardzo wcześnie – 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 podpowiedzi 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 zwykłe 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 wstawać. 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 cieplej w pokoju, wtedy nie kusi jej, żeby uciec przed zimnem do łóżka. Stwierdziła, że widzi ogromną różnicę!

Masz wolną rękę, aby dostosowywać *Niezawodną metodę wstawania 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 wstawania. 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.

8

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 osiąganiu 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.

Teraz szczegółowo ci o tym wszystkim opowiem. Dowiesz się też kiedy (i co) jeść z rana, jak dostroić *Miracle Morning* do własnych celów i marzeń, co robić w weekendy, jak pokonać prokrastynację.

Obudź się i do dzieła

To pewnie trochę głupio brzmi, ale się do mnie przyczepiło. Właściwie to wcale nie musisz praktykować *Miracle Morning* rano.

Słucham?

Oczywiście poranne wstawanie i aktywne rozpoczynanie dnia ma niezaprzeczalne zalety. Tym niemniej niektórzy, ze względu na charakter swojej pracy i związany z tym tryb życia, nie mają takiej możliwości. To oczywiste, że ktoś pracujący na nocnej zmianie lub bardzo późnym wieczorem, będzie wstawał o innej porze niż osoba, która o dziewiątej wieczorem leży już w łóżku. Wiem, że ludzie są różni i mają różne rozkłady dnia, ale główna zasada jest wciąż ta sama: po prostu codziennie wstajesz wcześniej niż zwykle (przeważnie 30–60 minut), dzięki czemu zyskujesz czas, który możesz poświęcić na samodoskonalenie się, by w ten sposób odmienić swoje życie.

Kiedy, dlaczego i co jeść (rano)?

Pewnie cały czas się zastanawiasz, kiedy, u licha, mam jeść podczas swojej porannej praktyki?! Zaraz ci to wyjaśnię. Oprócz tego kiedy, istotne jest również to, co będziesz jadł. Fundamentalną kwestią jest jednak odpowiedź na pytanie, dlaczego jesz to, co jesz.

Kiedy jeść?

Pamiętaj, że trawienie to jeden z najbardziej energochłonnych procesów życiowych, jakim podlega twoje ciało. Im większy zjesz posiłek, tym bardziej będziesz się czuł oklapnięty. Radzę ci więc, wziąć to pod uwagę i jadać śniadanie po *Miracle Morning*. W ten sposób masz gwarancję, że krew będzie przede wszystkim karmić twój mózg (dzięki

czemu podczas praktykowania S.A.V.E.R.S. łatwiej ci będzie zachować przytomność umysłu), a nie żołądek (aby pomóc mu w strawieniu pokarmu).

Jeżeli należysz do ludzi, którzy tuż po wstaniu muszą natychmiast coś zjeść, postaraj się, aby było to coś małego i lekkiego, np. jakiś świeży owoc lub smoothie (więcej o tym za chwilę).

Dlaczego jeść?

Zastanówmy się przez chwilę, dlaczego właściwie jesz to, co jesz. Gdy robisz zakupy w sklepie spożywczym lub wybierasz menu w restauracji, jakie kryteria stosujesz, aby określić, czym nakarmisz swoje ciało? Czy kierujesz się smakiem? Konsystencją? Wygodą? A może swoim zdrowiem? Czy myślisz o wartości energetycznej różnych produktów? O diecie?

Większość ludzi kieruje się przede wszystkim smakiem. Jedzą po prostu to, co im smakuje i na co pozytywnie reagują ich kubki smakowe. W ten sposób przywiązują się emocjonalnie do jedzenia. Jeśli kogoś spytasz: „Dlaczego jesz te lody?", „Dlaczego pijesz ten napój?" lub „Dlaczego kupiłeś tego pieczonego kurczaka?", najprawdopodobniej usłyszysz: „Mmm, szaleję za lodami!", „Uwielbiam ten napój!", „Miałem ochotę na kurczaka z rożna". Wszystkie odpowiedzi bazują na głębokiej przyjemności, jaką czerpiemy ze smaku danego produktu. W takim przypadku istnieje małe prawdopodobieństwo, aby ktoś uzasadniał wybór takiego a nie innego jedzenia jego wpływem na zdrowie lub wartością energetyczną.

Do czego zmierzam. Jeśli chcemy mieć więcej energii (a wszyscy tego chcemy), jeżeli chcemy być zdrowi i nie chorować (a wszyscy tego chcemy), oczywiste jest, że powinniśmy zadać sobie to pytanie – dlaczego jemy właśnie to, co jemy? Powinniśmy (i to jest niezmiernie ważne) przykładać większą wagę do tego, jak jedzenie wpływa na nasze zdrowie i poziom energii życiowej, a nie tylko koncentrować się na smaku. Absolutnie nie twierdzę, że w zamian za korzyści płynące ze zdrowia i dobrego samopoczucia powinniśmy jeść coś, co nam nie smakuje. Mo-

żemy mieć jedno i drugie. Oświadczam tylko, że jeśli chcesz tryskać energią, żyć pełnią życia i zachować doskonałe zdrowie, musisz wybierać zdrowe i smaczne produkty, które dostarczą ci niezbędnej energii do działania.

Co jeść?

Zanim porozmawiamy o tym, co jeść, zastanówmy się przez chwilę, co pić. Pamiętaj, że czwarty krok *Niezawodnej metody wstawania w 5 krokach* polega na wypiciu zaraz po wstaniu z łóżka pełnej szklanki wody, aby po całej nocy nawodnić organizm. Zazwyczaj rozpoczynam swoją praktykę od zaparzenia filiżanki „kuloodpornej kawy" (z masłem). Właściwie to nastawiam sobie budzik 15 minut wcześniej, żeby mieć czas na zrobienie kawy i nie urywać go z *Miracle Morning*.

A co jeść? Udowodniono, że dieta bogata w świeże produkty, np. surowe owoce i warzywa, znacznie podnosi poziom energii, poprawia koncentrację i dobrostan emocjonalny, pomaga zachować zdrowie i chroni przed chorobami. Wymyśliłem więc idealne poranne *Miracle Morning smoothie*, w którym znajduje się wszystko to, czego potrzebuje twój organizm! W jego składzie znajdziesz białko (wszystkie niezbędne aminokwasy), antyoksydanty spowalniające procesy starzenia się, kwasy omega-3 (pobudzające odporność, układ sercowo-naczyniowy i krążenie mózgowe) oraz bogaty zestaw witamin i mikroelementów... i to wszystko na dzień dobry. A nie wspomniałem ani słowem o naturalnych suplementach, takich jak stymulujące i podnoszące nastrój fitoskładniki występujące w kakao (z tych tropikalnych ziaren robi się też czekoladę), korzeniu maki (peruwiańskiej rośliny znanej z właściwości wzmacniających i regulujących gospodarkę hormonalną organizmu) czy w bogatych w składniki hamujące apetyt i podnoszące odporność nasionach szałwii hiszpańskiej.

Miracle Morning smoothie nie tylko doda ci energii, ale też bosko smakuje. Może się nawet przekonasz, że dzięki temu super śniadaniu zyskasz moc, która pozwoli ci pchnąć twoje życie na nowe tory. Przepis możesz ściągnąć ze strony www.TMMBook.com.

Pamiętasz stare porzekadło: jesteś tym, co jesz? Zatroszcz się o swoje ciało, a ono zatroszczy się o ciebie. Natychmiast poczujesz różnicę. Będziesz kipiał od energii i żył bardziej świadomie!

Dostrajanie *Miracle Morning* do swoich celów i marzeń

Większości osób stosujących *Miracle Morning* i ludziom sukcesu codzienna praktyka pozwala na lepszą koncentrację na bezpośrednich celach i największych marzeniach. Świetnie się również sprawdzi w przypadku tych, którym coś przeszkodziło w realizacji ambitnych planów (założeniu własnej firmy czy napisaniu książki) albo nie mieli oni na to dość czasu. Koła ratunkowe S.A.V.E.R.S. są idealne, aby poprawić zdolność koncentrowania się na swoich celach i szybciej zrealizować marzenia.

Na przykład przy tworzeniu afirmacji upewnij się, że pozostają one w zgodzie z twoimi pragnieniami, jasno wyrażają, co powinieneś myśleć, w co wierzyć i co robić, aby je urzeczywistnić, a także że wzmacniają twoją niezachwianą decyzję o dokończeniu tego, co już zacząłeś. Czytając je codziennie, będziesz się wciąż koncentrował na swoich priorytetach i krokach, jakie musisz podjąć, aby całość wprowadzić w czyn.

Podczas porannej wizualizacji wyobrażaj sobie, jak gładko i radośnie zmierzasz do celu (tak jak ja to robiłem, pisząc tę książkę) i miej przed sobą wyraźny obraz chwili jego realizacji. Pamiętaj, żeby zaangażować wszystkie swoje zmysły – oglądaj, czuj, smakuj, dotykaj, a nawet wwąchaj się w każdy drobny szczegół swojej wizji i jej idealnego spełnienia. Im wizja będzie bardziej soczysta, tym skuteczniej zwiększy twoje pragnienie i podniesie poziom motywacji do podjęcia codziennych, koniecznych działań.

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

Kiedyś mawiano, że prawdziwym osiągnieciem 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 ZYCIE"

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 przespać.

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:

tu i teraz

Ty i Biznes

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-514-1

9 788375 795141

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)