

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

Hal Elrod

Mañanas milagrosas

Los 6 hábitos que cambiarán tu vida
antes de las 8:00

Zenith

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 fotocopiar o escanear 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)*

Primera edición: septiembre de 2016

© 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

ISBN: 978-84-08-15853-0

Depósito legal: B. 15863 - 2016

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

UNA NOTA PARA TI, LECTOR	11
UNA INVITACIÓN ESPECIAL. La comunidad de <i>Mañanas milagrosas</i>	15
INTRODUCCIÓN. Mi historia, y por qué la tuya es la que importa	19
1. Ya es hora de despertar TODO tu potencial	31
2. El origen de <i>Mañanas milagrosas</i> : partiendo de la desesperación.....	39
3. La triste realidad del 95 por ciento	55
4. ¿Y TÚ por qué te has despertado esta mañana?	75
5. Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera (para todos los adictos al botón de repetición de la alarma).....	83
6. Los <i>S.A.L.V.A.vi.D.as</i> : 6 prácticas que garantizan salvarte de una vida de potencial frustrado.....	91
7. <i>Mañanas milagrosas</i> en 6 minutos	143
8. Personalízate el método <i>Mañanas milagrosas</i> para que encaje con tu estilo de vida y logres tus mayores objetivos y sueños	147

9. De insoportable a imparabile: el verdadero secreto para crear hábitos que te cambiarán la vida (en 30 días).....	157
10. El Reto de transformar tu vida en 30 días con Mañanas milagrosas.....	171
CONCLUSIÓN. Haz que hoy sea el día en el que dejas atrás quien has sido y te conviertes en quien puedes llegar a ser	179
UNA INVITACIÓN ESPECIAL. (¡Por si te la perdiste la primera vez!). La comunidad de <i>Mañanas milagrosas</i>	183
UN BONUS IMPRESCINDIBLE. El correo que te cambiará la vida	185
CITAS PARA REFLEXIONAR	191
AGRADECIMIENTOS. Asegúrate como mínimo de leer el último párrafo (es para TI)	195
ACERCA DEL AUTOR	201

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, compañe-

ros 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 milagrosas* 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 mere-

ces (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.