

Conheça O Milagre da Manhã: principais pontos do livro

Felicidade, saúde, dinheiro, liberdade, sucesso, amor... Parece um sonho? O autor do livro "[O Milagre da Manhã](#)", Hal Elrod, garante que você pode ter tudo sim. E isso não tem nada a ver com sorte.



Segundo Elrod, tornou-se um hábito para a maioria das pessoas contentar-se passivamente com o que a vida lhes oferece. Elas acreditam que ter uma vida mediana é aceitável e o esperado.

No entanto, alerta Elrod, almejar o nível máximo de saúde, trabalho e relacionamentos deveria ser o desejo de todos nós. Ou seja, essa precisa ser a força que nos move a cada manhã.

Uma vida de altos e baixos

Elrod aprendeu com a vida a desafiar as dificuldades e construir o próprio caminho. Ele vivenciou o sucesso como representante de vendas, mas foi "atropelado" por um grave acidente que deixou sequelas físicas e psicológicas.

No entanto, o autor de "O Milagre da Manhã" venceu essa barreira e se destacou novamente, desta vez com o coaching. Nessa etapa, o trabalho dele era focado em apoiar pessoas na [conquista das suas metas](#).

Tudo ia bem com os planos de Elrod, mas a vida lhe "pregou outra peça". A crise de 2008 o levou novamente para o "fundo do poço".

O milagre da manhã

Elrod vivenciava mais um momento de crise. No entanto, ele

decidiu seguir o conselho de um amigo e saiu de casa para correr. Foi então que o seu próprio “milagre da manhã” começou.

As mudanças vêm quando assumimos as rédeas das nossas vidas, definindo os trajetos e nos responsabilizando totalmente pelos nossos atos. Tudo isso, tendo em mente que qualquer problema é superável, garante Elrod .

Para vivenciar o “milagre da manhã” é imprescindível enxergar o momento atual como o lugar onde devemos estar para aprender, amadurecer e nos prepararmos para algo maior. Ou seja, encarar o presente como oportunidade de crescimento.

E não existe trajetória sem desafios.

Benefícios dessa jornada



As pessoas que se dedicam aos seus projetos e ao “milagre da manhã” têm muitos ganhos, e Elrod enumera alguns deles. Veja:

- Mais energia ao despertar, dotado de uma estrutura e estratégia para começar a maximizar o seu potencial;
- [Redução do estresse](#) e melhora da saúde em geral;
- Maior clareza para superar rapidamente os desafios da jornada;
- [Melhora na produtividade](#) e na concentração;
- Oportunidade de experimentar mais gratidão e menos preocupação;
- Descoberta de um [propósito de vida](#);
- Aprender a não se contentar com menos do que realmente deseja e merece e começar a viver de acordo com seu propósito;
- Aumento significativo da capacidade de ganhar e atrair mais riqueza monetária.

Primeiro passo para o seu milagre da manhã



Como já foi mencionado, grande parte das pessoas (95%, segundo o autor) contenta-se com menos do que um dia sonhou. Por isso, elas sentem-se [fisicamente exaustas](#), solitárias, deprimidas ou ansiosas.

Essas pessoas ganham menos do que gostariam, gastam mais do que deveriam e não conseguem [manter as finanças e a vida em ordem](#).

Integrar o seletto grupo dos 5% restantes que maximizam o próprio potencial é um escolha que só depende de você.

Segundo passo para o seu milagre da manhã



Para não cair na armadilha da mediocridade, identifique as razões que o levam por esse caminho limitado. Busque alternativas/soluções e invista em um planejamento de vida.

Você já ouviu falar da “síndrome do espelho retrovisor”? Trata-se de um hábito de ficar olhando para o passado, acreditando que quem fomos é quem somos, encolhendo o nosso potencial no presente.

A saída para isso é viver sem as barreiras do passado e olhar a vida com possibilidades sem fim. Afinal, o seu futuro não precisa repetir o passado.

Permita-se pensar grande, voar alto e tenha clareza sobre o que você deseja para sua vida. Repita isso para si, mesmo que não acredite inicialmente, e sua mente acabará absorvendo a afirmação.

Veja outras dicas para fugir da mediocridade

Tenha propósitos de vida

Tenha mais de um e comece com algo simples, como por exemplo: “sorrir mais para que possa trazer felicidade para a minha vida e para as pessoas ao meu redor.” Mude o seu propósito sempre que achar necessário e permita-se evoluir.

Isole incidentes

Sabe aquela mania de achar que nossas escolhas e ações afetam apenas o momento atual? Pois, esqueça isso. Devorar um sanduíche gigante, pensando em recuperar o prejuízo no dia seguinte é uma péssima ideia. Assim, escolha o caminho certo e não o mais fácil, moldando uma identidade de perseverança e disciplina, para ser capaz de alcançar resultados extraordinários.

Abrace um alto grau de responsabilidade

Muitas vezes temos que fazer coisas das quais não gostamos ou não queremos. Mas, se for importante, faça. Uma dica é obter um parceiro de responsabilização, que pode ser um amigo ou um

familiar. Encontre alguém que se empenhe no “milagre da manhã”, incentivando um encorajamento mútuo.

Fuja das influências medíocres

Pesquisas apontam que nos tornamos como a média das 5 pessoas com quem passamos mais tempo. Ou seja, viver cercado de pessoas preguiçosas aumenta em muito as chances de você seguir pelo mesmo caminho. A solução do “milagre da manhã” é investir os seus preciosos minutos ao lado de pessoas realizadoras, otimistas.

Invista no seu desenvolvimento pessoal

O seu nível de sucesso está diretamente relacionado ao seu nível de desenvolvimento pessoal – conhecimentos, habilidades, [hábitos](#) etc. Então, dedique um tempo diário para o seu crescimento.

Tenha urgência em melhorar a si mesmo

Combata a [procrastinação](#) e lembre-se que o agora importa mais do que qualquer outro tempo.

Terceiro passo para o seu milagre da manhã

O que deverá ser feito de diferente a partir de hoje para aprender, crescer e construir uma versão melhor da atual? Pense sobre isso e comprometa-se com os seus resultados. Assim, uma vida extraordinária virá como consequência.

Durma bem e planeje o tempo de ir para a cama para que possa acordar mais cedo todos os dias. Mudar a sua crença de quantas horas de sono você necessita para estar descansado pode ser a chave para manhãs mais produtivas e dispostas.

O “milagre da manhã” tem o objetivo de recriar diariamente a experiência das manhãs de natal, de acordar sentindo-se

energizado e empolgado. Trata-se de levantar-se da cama com um propósito.



Quer algumas dicas de como fazer isso? Veja:

- Antes de dormir, crie expectativas positivas sobre o dia seguinte.
- Coloque seu despertador longe o suficiente para fazer você levantar-se para desligá-lo. A movimentação ajuda a acordar naturalmente.
- Escove os dentes imediatamente após desligar o despertador.
- Beba água para combater a desidratação que gera cansaço.
- Inicie o dia com atividade física para maximizar o seu potencial. Então, ao sair da cama, vista roupas de ginástica e mexa-se.

Práticas para quem almeja atingir 100% do seu potencial

As práticas descritas no livro “O Milagre da Manhã” são ferramentas de desenvolvimento pessoal para quem almeja atingir potencial máximo.

Prática 1 – Silêncio



Comece cada manhã com um período de silêncio intencional. Isso alivia a agitação enquanto aumenta a autoconsciência. Escolha algo que combina com você, como [meditação](#), oração, reflexão, gratidão etc.

Prática 2 – Afirmações

Escolha conscientemente não reviver medos e limitações do passado. Repetir afirmações positivas em voz alta todos os

dias faz com que elas sejam fixadas em sua mente, sendo uma poderosa arma para modificar crenças e substituir comportamentos limitantes por outros necessários para alcançar o sucesso.

Prática 3 – Visualização



A visualização criativa foca no futuro desejado. Após ler suas afirmações, visualize-as. Prepare-se para esse momento, sente-se ereto e respire profundamente. Com os olhos fechados, limpe a mente e inicie a visualização dos seus sonhos. Comece dedicando cerca de 5 minutos por dia.

Prática 4 – Exercícios

Atividades físicas pela manhã aumentam a energia, a clareza mental, a autoconfiança, o bem-estar emocional, melhora a saúde e a concentração. Desta forma, deixe de lado as desculpas e invista em sua qualidade de vida.

Prática 5 – Leitura



A leitura diária é a forma mais imediata de adquirir conhecimento. Então, desenvolva o hábito de ler pelo menos 15 minutos por dia.

Prática 6 – Escrever

Faça um diário durante o seu “milagre da manhã”. Apenas 10 minutos são suficientes. Isso o obrigará a pensar mais sobre os assuntos em questão.

Customize o seu milagre da manhã

Sua rotina matinal deve ser de acordo com a sua preferência. Você pode encaixar um “milagre da manhã” de 20 a 30 minutos ou

optar por um tempo mais longo nos finais de semana.

Veja um exemplo de 60 minutos de práticas:

- Silêncio (5 minutos)
- Afirmações (5 minutos)
- Visualização (5 minutos)
- Exercícios (20 minutos)
- Leitura (20 minutos)
- Escrever (5 minutos)

Uma versão para quem não tem tempo

O “milagre da manhã” pode ser executado em 6 minutos, de maneira prática. No entanto, o autor recomenda utilizar essa versão apenas nos dias de muita correria.

- Minuto 1: Silêncio proposital, imaginando você mesmo acordando tranquilamente. Agradeça, medite ou faça uma oração.
- Minuto 2: Leia suas afirmações diárias.
- Minuto 3: Visualizar seus objetivos sendo alcançados.
- Minuto 4: Escreva algo pelo que é grato e os resultados que está comprometido a alcançar naquele dia.
- Minuto 5: Leia um livro de autoajuda.
- Minuto 6: Mova seu corpo por 60 segundos.
- Apesar do nome, o “milagre da manhã” não precisa acontecer necessariamente pela manhã. A essência da prática continua sendo acordar um período mais cedo do que de costume.

Você deve considerar ainda:

- A [alimentação saudável](#) é algo a ser levado em consideração.
- É possível começar o “milagre da manhã” apenas nos dias de semana.
- Sua rotina matinal deve ser atualizada sempre que

necessário.

- Uma mudança de hábitos de forma natural pode levar até 30 dias.

5 frases inspiradoras de Hal Elrod

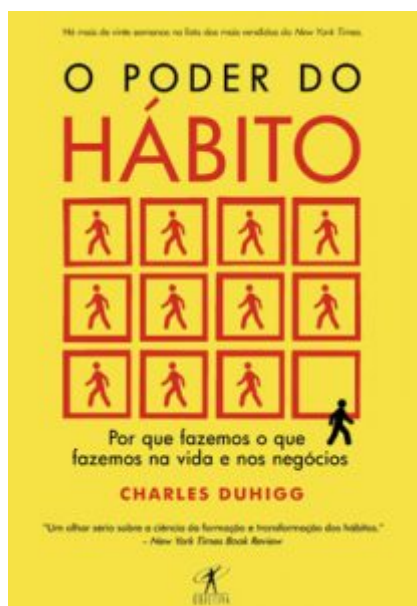
Você gostou de saber sobre o livro “O Milagre da Manhã”? O resumo dessa obra está disponível na [plataforma 12min](#), nos formatos de microbook e audiobook – Baixe o app para ouvir gratuitamente e aproveite!

Aprendizado contínuo

Aqui no blog nós temos um post superinteressante sobre os [melhores livros sobre saúde e bem estar](#). Afinal, é preciso conciliar, de forma equilibrada, trabalho e vida pessoal.

Mas, se você quer mesmo mudar a sua vida, vai precisar investir em mudança de hábitos. Então, nós selecionamos uma obra imperdível pra você. Anote aí.

0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



Segundo Charles Duhigg, os hábitos fazem parte da fundação das nossas vidas. Eles são responsáveis por uma grande parcela dos resultados que obtemos. O ato de conseguir mexer em algum

hábito no que diz respeito à sua saúde, por exemplo, pode mudar radicalmente sua vida.

Duhigg explica, ainda, que o nosso cérebro encontra a todo instante maneiras para se esforçar menos e automatizar rotinas, apenas para economizar energia. Saiba como isso funciona em *O Poder do Hábito*.

Boa leitura e ótimos aprendizados!