

# 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 seleto 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

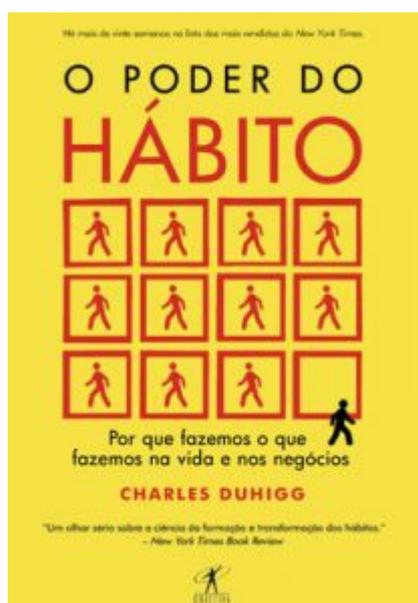
Você gostou de saber sobre o livro “O Milagre da Manhã”? O resumo dessa obra está disponível na [plataforma 12min](#), nos formatos de microbook e audiobook – Baixe o app para ouvir gratuitamente e aproveite!

## 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.

## [O 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!