



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

zenith



RESUMEN DEL LIBRO “MAÑANAS MILAGROSAS”

Asegura Hal Elrod que el modo en que empezamos nuestras mañanas tiene un poderoso impacto en el resto del día. Que cada vez que le damos al botón de repetición del despertador, nos estamos resistiendo a nuestra jornada, y eso tiene consecuencias. “Piensa en el tipo de energía negativa que te rodea si empiezas con resistencia”, dice. Él hace unos años estaba en esta situación, la conoce bien. Pero decidió probar algunos cambios y descubrió que, si seguimos una pequeña rutina a primera hora, empezaremos el día con motivación y podremos mejorar, además, muchos aspectos de nuestra vida. ¿El truco? Madrugar un poco y dedicar unos minutos a 6 actividades que ha bautizado como “SALVAVIDAS” y que recoge en su libro superventas Mañanas Milagrosas. Aquí te damos las pistas para que tú también lo consigas.

En la vida de Elrod ha habido dos momentos decisivos. Uno fue en 1999. Tenía 20 años, había terminado el primer curso de universidad y se había convertido en uno de los mejores vendedores de una empresa de marketing. Pero una noche, un conductor borracho se estrelló contra su coche. Estuvo 6 días en coma, se fracturó 11 huesos y tuvo daños cerebrales permanentes y la noticia de que quizás no volvería a caminar. Lejos de deprimirse, esto le sirvió para dar un impulso a su vida. Decidió que como no podía cambiar el pasado, se centraría en mirar hacia adelante. Y volvió a trabajar y a batir records.

Empezó a dar charlas y siguió con sesiones de coach dedicadas al éxito personal y profesional. Pero en 2007 su vida se derrumbó de nuevo. La economía estadounidense entró en crisis y perdió la mitad de sus clientes e ingresos. No pudo afrontar sus deudas y cayó en una depresión. Fue aquí cuando siguiendo el consejo de un amigo empezó a correr por las mañanas y descubrió que esa franja del día le podía aportar mucho más para mejorar también su vida. Cambió sus hábitos y encontró la fórmula de su método “S – A – L – V – A – viDas”, un sistema que primero compartió con amigos y familia, pero que rápidamente fue ganando adeptos y que ha terminado en una colección de libros de éxito, ponencias a nivel internacional, la creación de toda una comunidad en Facebook y una película en preparación.

“No importa cómo te vaya la vida ahora mismo, si estás en la cima o si estás en apuros y te cuesta encontrar el camino, ya tenemos por lo menos una cosa en común: queremos mejorar nuestra vida y mejorar como personas”. Hace unos años a Hal Elrod le diagnosticaron un cáncer. Pero una vez más siguió mirando hacia adelante, pudo luchar contra la enfermedad y hoy día tiene en marcha nuevos proyectos. Te contamos cómo puedes hacerlo tú.

Lo primero que hay que tener es un objetivo, una cosa que parece simple pero que a veces es complicada. “Si le preguntas a cualquiera – explica Hal Elrod – cuál es su objetivo en la vida, te mirará raro o te responderá algo así como “Pues yo qué sé”. La mayoría de la gente es incapaz de articular su objetivo en la vida, el motivo que le lleva a despertarse cada día y hacer lo que sea para cumplirlo”. Así que reserva un poco de tiempo esta semana para pensar en el objetivo de tu vida y formularlo. Y apúntatelo donde lo puedas ver a menudo.

Ahora ya estás listo para convertir tus mañanas en milagrosas, así que toma buena nota de los seis pasos a seguir para realizar las actividades S – A – L – V – A – viDas.



- **S de Silencio:** Empieza cada mañana con un rato de silencio. Puedes meditar, reflexionar, respirar hondo, rezar, agradecer. Esto te permitirá reducir el grado de estrés inmediato e iniciar la jornada con calma y claridad.
- **A de Afirmaciones:** Will Smith, Jim Carrey, Oprah Winfrey o Muhammad Ali son algunos de los famosos que han explicado que el pensamiento positivo y el uso de afirmaciones les ha ayudado en su trayectoria hacia el éxito. “Lo que te dices a ti mismo tiene una drástica influencia en tu nivel de éxito (...) Tus afirmaciones trabajan o bien a tu favor, o bien en tu contra, en función de cómo las utilices”, explica este coach. ¿Y cómo se crea una afirmación? Lo mejor es hacerlo por escrito y tiene que reflejar lo que quieras en tu vida tanto a nivel de relaciones, como económico, de forma física o de sentimientos.
- **L de Lectura:** Hal Elrod tiene claro que “el conocimiento que puedes adquirir al leer cada día no tiene límites. La clave está en aprender de los expertos”. Pero ¿cuánto deberíamos leer? “Leer 10 páginas al día no te hará daño, sino mucho bien. Estamos hablando de tan solo 10-15 minutos de lectura, o 15-30 si lees más despacio. Si lo cuantificas, con solo leer 10 páginas al día te saldrá una media de 3650 páginas al año, lo que representa unos 18 libros de 200 páginas”. También recomienda subrayar, y anotar en los márgenes para sacarle el máximo provecho a cualquier libro que leas.
- **V de Visualización:** Es el sistema que a menudo utilizan los deportistas para mejorar su rendimiento: la visualización es el proceso de imaginar exactamente lo que quieras lograr y luego ensayar mentalmente lo que tendrás que hacer para conseguirlo. Puedes hacerlo sentado y con los ojos cerrados, y aunque al principio parece difícil, con la práctica lo conseguirás.
- **A de Anotar:** Hal Elrod dedica cada día entre 5 y 10 minutos a escribir un diario. Dice que al poner los pensamientos por escrito captura ideas (que así no se pierden) y se da cuenta de cosas que de otro modo no vería. También dice que es muy constructivo releer de vez en cuando estos escritos.
- **D de Deporte:** “Al practicar ejercicio, aunque sea solo durante unos minutos cada mañana, estimulas de manera significativa la energía, mejoras tu salud, ganas seguridad en ti mismo y bienestar emocional, y puedes pensar mejor y concentrarte durante más rato”. Hal Elrod optó hace años por el yoga, aunque dice que puede ser cualquier otro deporte o ejercicio que nos vaya bien.

¿Y cómo ponemos todo esto en práctica? Con 60 minutos es suficiente: Silencio (5 minutos), afirmaciones (5 minutos), lectura (20 minutos), visualización (5 minutos), anotaciones (5 minutos), deporte (20 minutos), aunque en “Mañanas milagrosas” también da la opción super reducida para hacerlo todo en sólo 6 minutos!

En Mañanas milagrosas Elrod da consejos, además, sobre cómo levantarse de la cama, qué comer y cuándo, explica cómo nos sentiremos día a día al empezar este proceso. Admite que las 10 primeras jornadas nos pueden parecer insoportables pero que en un mes este nuevo hábito nos será prácticamente imprescindible. Así que repasa la lista y decide ya a qué hora programas para mañana el despertador.