

The Miracle Morning

È IL VOSTRO MOMENTO DI ALZARVI E RISPLENDERE!

Leggete le **AFFERMAZIONI SERALI** tutti i giorni prima di andare a letto e **PERCEPITE** la differenza quando vi svegliate!

PRIMA: ho completato tutti i compiti quotidiani necessari a prepararmi per domani, incluso predisporre tutto ciò che mi servirà per affrontare il mio Miracle Morning™. La sveglia è dall'altra parte della stanza, quindi dovrò alzarmi dal letto per spegnerla; ho deciso a che ora mi sveglierò, e so perfettamente quello che farò quando mi alzerò (nel dettaglio). Attendo il mattino con eccitazione e aspettative positive [...] diventare la persona che ho bisogno di essere per riuscire ad attrarre, creare e mantenere, con facilità e costanza, la vita che desidero davvero.

SECONDA: stasera andrò a letto alle ____:____ e mi sveglierò domattina alle ____:____, per un totale di ____ ore di sonno. Sono parecchie; in effetti, sono esattamente le ore che mi servono per riuscire a dare il massimo domani. [...] Tantissimi individui di successo, nella storia, hanno ottenuto grandi cose dormendo 4-6 ore, e non posso permettere a me stesso di alimentare la convinzione limitante secondo la quale dormendo di più la mia vita migliorerebbe per qualche motivo. Al contrario, svegliarmi più tardi sarebbe deleterio per il mio stress, le mie finanze, i miei rapporti interpersonali, la mia carriera e i miei obiettivi. La qualità della mia vita, così come la conosco, dipende dall'ora in cui mi sveglierò domani.

TERZA: domattina mi sveglierò alle ____:____ perché, facendolo, aumenterò notevolmente le probabilità di raggiungere i miei obiettivi [...] sono consapevole del fatto che il modo in cui inizio ogni giornata determina il modo in cui creo la mia vita, perché la mia giornata è la mia vita. [...]

QUARTA: indipendentemente da quanto impiegherò ad addormentarmi, da cosa sognerò, da quanto stanco o esaurito mi sento adesso o mi sentirò domattina, alle ____:____ salterò fuori dal letto pieno di energia per creare la vita più straordinaria che possa immaginare, ossia la vita che merito di vivere. Appongo la mia firma sotto queste affermazioni in grado di cambiare la mia vita e mi impegno a leggerle ogni sera prima di andare a letto...

Firma: _____

Data: _____