

Hal Elrod

MIRACLE MORNING

6 gewoontes om je leven
succesvoller te maken
voor 8 uur 's morgens



Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen

www.MiracleMorning.com/Netherlands



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Miracle Morning*

Oorspronkelijke uitgever: Hal Elrod International Inc.,
Verenigde Staten

© 2014 Hal Elrod International Inc.

© 2016 voor de Nederlandse taal: Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Hanneke Majoor

Omslagontwerp: Scribent.nl

Vormgeving binnenwerk: Intertext.be

ISBN 978 90 215 6385 5

ISBN e-book 978 90 215 6386 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Miracle Morning succesverhalen & resultaten **7**

Een bericht voor jou, de lezer **11**

Een speciale uitnodiging **15**

Introductie **19**

1. Word wakker en besef **HOVEEL** je kunt bereiken **33**
2. De oorsprong van de *Miracle Morning*
– uit wanhoop geboren **41**
3. De 95%-realitycheck **57**
4. Waarom ben JIJ vanmorgen opgestaan? **79**
5. De ‘snoozeproof’ ochtendstrategie in vijf stappen
(voor alle ‘snooze-aholics’) **87**
6. Life S.A.V.E.R.S. – zes oefeningen die er gegarandeerd
voor zullen zorgen dat je leeft naar je volle vermogen **95**
7. De *Miracle Morning* in 6 minuten (met echt resultaat) **145**
8. Je *Miracle Morning* aanpassen – zodat hij aansluit bij
je leefstijl en je toch je grootste doelen kunt behalen
en je dromen kunt waarmaken **149**
9. Van ondraaglijk tot onstuitbaar – het echte geheim
voor het aanleren van gewoonten die je leven
zullen veranderen (in 30 dagen) **159**
10. De *Miracle Morning* 30 dagen-challenge
die je leven zal veranderen **173**

Conclusie **183**

Een essentiële bonus **187**

Inspirerende uitspraken **195**

Dankbetuiging **199**

Over de schrijver **205**

Quotes **207**

Miracle Morning succesverhalen & resultaten

Lees er maar een paar,
zodat je kunt zien wat er ook
voor JOU mogelijk is...

*'Ik ben nu op dag 79 van de **Miracle Morning**, en ik heb nog geen dag gemist sinds ik begonnen ben. Eerlijk waar, dit is de EERSTE keer in mijn leven dat ik een voornemen langer dan een paar dagen of weken heb volgehouden. Ik kijk er nu naar uit om op te staan! Het is ongelooflijk. De **Miracle Morning** heeft mijn leven totaal veranderd.'*

– MELANIE DEPPEN, ONDERNEMER
(SELINGROVE, PENNSYLVANIA)

*'Vandaag is dag 60 voor mij! Mijn prestaties tot zover:
Ik ben 9 kilo kwijt
Ik ben helemaal gestopt met roken
Ik heb de hele dag VEEL meer energie
Ik ben echt gelukkig 😊
De **Miracle Morning** blijft me stimuleren om een betere versie van mezelf te worden!*

– DAWN POGUE, VERTEGENWOORDIGER
(LAKEFIELD, ONTARIO, CANADA)

*'Een paar maanden geleden besloot ik de **Miracle Morning** te proberen. Mijn leven verandert zo snel, ik kan het gewoon niet bijhouden! Het maakt me een veel beter mens – en het is be-*

*smettelijk. Het ging niet goed met mijn bedrijf, maar het verbaasde me om te zien hoe snel ik alles om kon draaien toen ik eenmaal met de **Miracle Morning** was begonnen!*

– **ROB LEROY, SENIOR ACCOUNTMANAGER**
(SACRAMENTO, CALIFORNIË)

*‘Toen ik in december 2009 als student aan UC Davis met de **Miracle Morning** begon, merkte ik meteen een enorm verschil. Ik begon al snel doelen te bereiken waar ik al heel lang van droomde, en veel makkelijker dan ik ooit had verwacht. Ik viel af, vond een nieuwe liefde, haalde de beste cijfers ooit en genereerde zelfs verschillende inkomstenstromen – en dat allemaal binnen twee maanden! Nu, jaren later, is de **Miracle Morning** nog steeds een integraal onderdeel van mijn dagelijks leven.’*

– **NATANYA GREEN, YOGA-INSTRUCTEUR**
(SACRAMENTO, CALIFORNIË)

*‘Ik doe de **Miracle Morning** elke dag en ik voel me niet alleen geweldig, ik ben ook nog 11 kilo afgevallen. Ik ben gelukkiger, gezonder en productiever dan ooit! Ik krijg nu meer gedaan in een dag dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. O, en had ik al gezegd dat ik al 11 kilo ben afgevallen?’*

– **WILLIAM HOUGEN, DISTRICTSMANAGER**
(GRESHAM, OREGON)

*Ik beoefen de **Miracle Morning** nu tien maanden. Mijn inkomen is meer dan verdubbeld, ik ben in een betere conditie dan ooit en ik geniet sindsdien ook veel bewuster van mijn tijd met vrienden en familie. Ik hoef niet te zeggen wat een ENORME fan ik ben!’*

MIKE MCDERMOTT, REGIOSALESMANAGER
(DAVIS, CALIFORNIË)

*‘Toen ik voor het eerst over de **Miracle Morning** hoorde, dacht ik bij mezelf: “Dit is zo idioot dat het weleens zou kunnen werken!” Ik ben student, volg negentien vakken en werk daarnaast fulltime, dus ik had nul tijd om aan mijn doelen te werken. Voor ik van de **Miracle Morning** hoorde, werd ik elke dag tussen zeven en negen uur ’s ochtends wakker – omdat ik naar college moest –, maar nu sta ik elke dag om vijf uur op. Ik leer zo veel en maak zo’n groei door omdat ik elke dag tijd besteed aan mijn persoonlijke ontwikkeling, ik HOU van de **Miracle Morning!**’*

– MICHAEL REEVES, STUDENT
(WALNUT CREEK, CALIFORNIË)

*‘Ik weet niet echt wat ik moet zeggen, alleen dat mijn dagen 100 keer beter zijn als ik de **Miracle Morning** doe.’*

– JOSH THIELBAR, CONSULTANT BEDRIJFSONTWIKKELING (BOISE, IDAHO)

*‘Ik ben nu op de 83ste achtereenvolgende dag van de **Miracle Morning** en ik zou alleen willen dat ik er eerder van geweten had. Het is ongelooflijk hoe helder ik de hele dag ben dankzij de **Miracle Morning**. Ik kan me nu met veel meer energie en enthousiasme op mijn werk richten en op alle taken die ik elke dag moet uitvoeren. Dankzij de **Miracle Morning** is mijn manier van leven rijker en overvloediger geworden – zowel in mijn werk als privé.’*

– RAY CIAFARDINI, DISTRICTSMANAGER
(BALTIMORE, MARYLAND)

*‘Na drie weken **Miracle Morning** kon ik al stoppen met de medicijnen die ik drie jaar lang had gebruikt om mijn energie op peil te houden! De **Miracle Morning** heeft mijn leven op zo veel manieren veranderd, ik weet zeker dat dat bij jou ook gaat lukken.’*

– SARAH GEYER, STUDENT
(MINNEAPOLIS, MINNESOTA)

*'Met de **Miracle Morning** is er een heel nieuw hoofdstuk in mijn leven begonnen. Dat kan bij jou ook gebeuren. Bedankt, Hal!'*

– **ANDREW BARKSDALE, ONDERNEMER**
(VIENNA, VIRGINIA)

*'Met de **Miracle Morning** lijkt het wel elke dag Kerstmis. Letterlijk. Ik doe het nu zelfs in het weekend.'*

– **JOSEPH DIOSANA, MAKELAAR (HOUSTON, TEXAS)**

Een bericht voor jou, de lezer

Waar je ook bent in je leven – of je nu op de toppen van je kunnen zit, succes hebt op het allerhoogste niveau, of juist zwaar op de proef wordt gesteld en worstelt om te ontdekken hoe het nu verder moet –, ik weet dat we minstens één ding gemeen hebben (waarschijnlijk veel meer dan één, maar van dit ene weet ik het zeker): we willen ons leven en onszelf verbeteren. Dat wil niet zeggen dat er iets *mis* is met ons of ons leven, maar als mens zijn we geboren met het instinctieve verlangen om steeds te blijven groeien, steeds beter te worden. Ik geloof dat dat in ons allemaal zit. En toch staan de meesten van ons elke dag op en leven op dezelfde manier verder.

In mijn werk als schrijver, gastspreker en succescoach help ik mensen hun leven op elk vlak naar een hoger plan te tillen, en wel zo snel mogelijk. Ik heb veel onderzoek gedaan naar het menselijk potentieel en persoonlijke ontwikkeling en ik kan met absolute zekerheid zeggen dat de *Miracle Morning* de meest praktische, resultaatgerichte en effectieve methode is om één of **alle** aspecten van je leven te verbeteren, en sneller dan je voor mogelijk houdt.

Voor mensen die heel goed presteren kan de *Miracle Morning* de doorbraak betekenen naar dat ongrijpbare *next level* en veel meer persoonlijk en professioneel succes opleveren dan ooit tevoren. Dat kan betekenen dat je meer gaat verdienen, dat je bedrijf, je verkoop en je winst

groeien, maar eigenlijk gaat het om iets anders: je ontdekt nieuwe manieren om diepere lagen van vervulling en evenwicht aan te boren op die vlakken van je leven die je misschien verwaarloosd hebt. Zo kun je een substantiële verbetering ervaren in je **gezondheid, geluk, relaties, geldzaken** en **spiritualiteit**, of welk ander gebied er ook boven aan je lijstje staat.

Voor diegenen die zwaar op de proef worden gesteld en moeilijke tijden doormaken – of dat nu op geestelijk, emotioneel, lichamelijk, financieel of relationeel gebied is –, blijkt de *Miracle Morning* keer op keer precies datgene te zijn wat ze in staat stelt schijnbaar onoverkomelijke problemen te overwinnen, een grote doorbraak te forceren en hun omstandigheden te veranderen, vaak in heel korte tijd.

Of je nu op maar een paar vlakken belangrijke verbeteringen wilt aanbrengen, of klaar bent voor een grondige revisie die je hele leven radicaal zal omgooien – zodat je huidige omstandigheden al snel niet meer dan een herinnering zullen zijn –, je hebt het juiste boek opgepakt. Je staat op het punt om aan een wonderbaarlijke reis te beginnen, gebruikmakend van een eenvoudig maar revolutionair proces dat gegarandeerd elk stukje van je leven zal veranderen... en dat allemaal voor 8 uur 's morgens.

Ik weet het, ik weet het – dit zijn grote beloften. Maar de *Miracle Morning* heeft al voor tienduizenden mensen over de hele wereld meetbaar resultaat opgeleverd (inclusief mezelf), en het kan net dat ene zetje zijn dat je nodig hebt om je doel te bereiken. Ik vind het een grote eer dat ik dit nu met je kan delen, en ik heb er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de tijd, de energie en de aandacht die

je in dit boek steekt je leven echt zal veranderen. Bedankt dat ik onderdeel mag uitmaken van je leven; onze wonderbaarlijke reis staat op het punt te beginnen.

In liefde en dankbaarheid,

Hal

Een speciale uitnodiging

De *Miracle Morning*-community

Fans en lezers van de *Miracle Morning* vormen een bijzondere community van gelijkgestemde mensen die elke dag *expres* vroeg opstaan, toegewijd aan het vervullen van het ongelimiteerde potentieel dat ieder van ons in zich draagt. Als schepper van de *Miracle Morning* vond ik dat het mijn verantwoordelijkheid was om een online community op te zetten waar lezers en fans terecht konden om contact te leggen, aangemoedigd te worden, de beste oefeningen te delen, elkaar te steunen, het boek te bespreken, video's te posten, een verantwoordingspartner te vinden en zelfs om smoothierecepten en sportroutines uit te wisselen.

Ik had er echt geen idee van dat de *Miracle Morning*-community uit zou groeien tot een van de meest positieve, geïnspireerde, ondersteunende en verantwoordelijke community's die ik ooit gezien heb, maar dat is wel gebeurd. Ik sta echt versteld van het kaliber van onze leden.

Ga naar www.MyTMMCommunity.com en vraag om toelating tot de Facebookgroep van *Miracle Morning*. Daar kun je contact leggen met gelijkgestemde zielen die *Miracle Morning* al beoefenen – velen al jarenlang – om extra steun te krijgen en sneller succes te behalen. Ik ben de moderator van die community en kom regelmatig kijken. Ik zie ernaar uit om jullie daar te ontmoeten!

Op social media kun je me volgen via @HalElrod op Twitter en via www.facebook.com/YoPalHal op Facebook. Voel je vrij om me een bericht te sturen, een comment achter te laten of een vraag te stellen. Ik doe mijn best om alle vragen te beantwoorden, dus neem snel contact op!

*Je kunt je leven maar op twee manieren leven.
De ene: alsof niets een wonder is.
De andere: alsof alles een wonder is.*

– **ALBERT EINSTEIN**

*Wonderen gebeuren niet in strijd met de natuur,
maar in strijd met wat we weten over de natuur.*

– **AUGUSTINUS**

Elke ochtend begint het leven.

– **JOEL OSTEEN**

Introductie

Mijn verhaal,
en waarom het jouwe belangrijker is

Het was 3 december 1999 en het leven was mooi. Nee, het was *geweldig*. Ik was twintig en had net mijn eerste studiejaar erop zitten. In de laatste achttien maanden had ik mezelf opgewerkt tot een van de bestverkopende vertegenwoordigers van een marketingbedrijf dat 200 miljoen dollar waard was; ik brak bedrijfsrecords en verdiende meer geld dan ik ooit had verwacht, op die leeftijd. Ik was verliefd op mijn vriendin, had een familie die me in alles steunde en de beste vrienden die ik me maar kon wensen. Ik was werkelijk gezegend.

Je kon wel zeggen dat ik dolgelukkig was. En ik had er geen idee van dat mijn geluk me die avond in de steek zou laten.

23.32 uur: met 110 kilometer per uur zuidwaarts rijdend op Highway 99

We hadden het restaurant en onze vrienden achter ons gelaten. We waren nog maar met z'n tweeën. Mijn vriendin was moe van de gebeurtenissen van die avond en dommelde weg op de passagiersstoel. Ik niet. Ik was klaarwakker – mijn ogen strak op de weg gericht terwijl ik zwaaiend met mijn vinger de melodieën van Tsjajkovski dirigeerde.

Ik was nog steeds euforisch na de gebeurtenissen van die avond en slaap was wel het laatste waar ik aan dacht. Ik flitste met 110 kilometer over de snelweg in mijn gloednieuwe witte Ford Mustang. Twee uur daarvoor had ik de beste toespraak van mijn leven gehouden. Ik had mijn eerste staande ovatie gekregen en ik was opgetogen. Ik had nu heel graag mijn gevoelens van dankbaarheid met iemand gedeeld, maar mijn vriendin lag te slapen, dus daar had ik niks aan. Ik dacht erover om pap en mam te bellen, maar het was al laat; ze lagen misschien al in bed. Ik had moeten bellen. Maar ik kon gewoon niet weten dat dat moment de laatste mogelijkheid was om met mijn ouders – of wie dan ook – te praten, in ieder geval voor een heel lange tijd.

Een onvoorstelbare werkelijkheid

Nee, ik herinner me niet dat de koplampen van de Chevrolet pick-uptruck recht op me afkwamen. Maar dat deden ze. In een ogenblik van tegendraadse lotsbeschikking klapte de grote Chevy pick-up met een geschatte snelheid van 130 kilometer per uur recht op mijn kleine Ford Mustang, die geen partij voor hem was. De seconden die volgden, tikten weg in slow motion terwijl Tsjaikovski's meeslepende melodieën onze gevaarlijke dans begeleidden.

De metalen frames van onze auto's botsten op elkaar – gillend en krijsend, terwijl ze draaiden en braken. De airbags van de Mustang klaptten met zo veel kracht uit dat we er bewusteloos van raakten. Mijn hersenen, die nog met 110 kilometer per uur voortbewogen, klaptten zo hard tegen de voorkant van mijn schedel dat veel van het onmisbare weefsel van mijn frontale kwab vernietigd werd.

Door de klap kwam de achterkant van de Mustang op de rijbaan rechts van mij terecht en werd het portier aan mijn kant een onvermijdelijk doelwit voor de auto achter mij. Een Saturn, met een zestienjarige achter het stuur, boorde zich met 110 kilometer per uur mijn portier in. De deur vouwde naar binnen, de linkerkant van mijn lichaam in. Het frame van het metalen dak klapte op mijn hoofd, sneed mijn schedel open en bijna mijn linkeroor eraf. Mijn linkeroogkas verbrijzelde en kon mijn linkeroog niet meer steunen. Mijn linkerarm brak: de spaakbeenzenuw in mijn onderarm werd doorgesneden, mijn elleboog verbrijzelde en mijn gebroken opperarmbeen doorboorde de huid achter mijn biceps.

Mijn bekken had de onmogelijke taak om de voorkant van de Saturn van de middenconsole in mijn auto te scheiden, en faalde. Het brak op drie plaatsen. Uiteindelijk knapte mijn dijbeen (het grootste bot in het menselijk lichaam) in tweeën, en één kant doorboorde de huid van mijn bovenbeen en maakte een scheur in mijn zwarte nette broek.

Het was een bloedbad. Mijn lichaam was verwoest. Mijn hersenen waren voor altijd beschadigd.

Mijn lichaam kon de ongelooflijke pijn niet verdragen en gaf het op, mijn bloeddruk dook naar beneden en alles werd zwart. Ik raakte in coma.

Je leeft maar... twee keer?

Wat daarna gebeurde was ongelooflijk – veel mensen zouden het een wonder noemen.

Reddingswerkers arriveerden en knipten mijn bebloede lichaam met een reddingsschaar uit het wrak. Toen bloedde ik leeg. Mijn hart stopte. Mijn ademhaling stopte. Ik was klinisch dood.