

**MIRACLE MORNING GEEFT JE DE TIJD DIE JE NODIG HEBT
VOOR JOUW DOELEN, ONGEACHT HOE DRUK JE BENT**

**HERZIENE EN
UITGEBREIDE
EDITIE**

MIRACLE MORNING

**6 GEWOONTES OM JE LEVEN
SUCCESVOLLER TE MAKEN
VOOR 8.00 UUR**

HAL ELROD

Hal Elrod

MIRACLE MORNING

(herziene en uitgebreide editie)

6 gewoontes om je leven
succesvoller te maken
voor 8.00 uur


KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.MiracleMorning.com

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitegevers

 kosmosuitegevers

Oorspronkelijke titel: *The Miracle Morning - Updated And Expanded Edition*

Oorspronkelijke uitgever: BenBella Books, Inc.

The Miracle Morning: Updated & Expanded Edition © 2023 Miracle Morning, LP and International Literary Properties LLC

Voor de Nederlandstalige editie:

© 2023 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Titel: *Miracle Morning (herziene en uitgebreide editie)*

Ondertitel: *6 gewoontes om je leven succesvoller te maken voor 8.00 uur*

Vertaling: Eurotext, Marjan Doets

Omslagontwerp: Terry Jonathans

Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

Zeventiende, geheel herziene druk, 2023

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 4393 161 8

ISBN e-book 978 90 4393 162 5

ISBN audiobook 978 90 4393 163 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, online-publicatie 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 kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

- Succesverhalen van mensen die *Miracle Morning* in praktijk brengen **9**
- Voorwoord van Robert Kiyosaki **13**
- Wat is er nieuw? **15**
- Aan de lezer **21**
- Speciale uitnodiging **31**
- Inleiding **37**
1. Tijd om je bewust te worden van je volledige potentieel **47**
 2. De oorsprong van de *Miracle Morning* **57**
 3. De 95-procent-realitycheck **77**
 4. Waarom ben jij vanochtend opgestaan? **101**
 5. 'Snooze-proof' wakker worden in vijf stappen **113**
 6. De Life S.A.V.E.R.S. **123**
 - De S van Silence (stilte) **128**
 - De A van Affirmations (affirmaties) **141**
 - De V van Visualisation (visualisatie) **159**
 - De E van Exercise (lichaamsbeweging) **170**
 - De R van Reading (lezen) **175**
 - De S van Scribing (schrijven) **181**
 7. De *Miracle Morning* in zes minuten **189**
 8. Je *Miracle Morning* afstemmen op jouw situatie **195**
 9. Van ondraaglijk naar onstuitbaar **207**
 10. *Miracle Morning* – een traject van dertig dagen om je leven te veranderen **225**
 11. *Miracle Evening* **235**
 12. *Miracle Life* **263**
 - Tot slot **297**

Speciale uitnodiging	301
Download de <i>Miracle Morning</i> -app!	305
Bekijk de film!	307
Dankbetuigingen	309
Literatuur	317
Over de auteur	323
Reviews	325

De adviezen en strategieën in dit boek zijn niet altijd van toepassing op elke situatie. Dit boek wordt verkocht met dien verstande dat de auteur en de uitgever zich niet bezighouden met het verlenen van medische, juridische, boekhoudkundige of andere professionele diensten. Noch de auteur, noch de uitgever is aansprakelijk voor schade die hieruit voortvloeit. Het feit dat in dit boek verwezen wordt naar een organisatie of website als voorbeeld of mogelijke bron van nadere informatie houdt niet in dat de auteur of de uitgever achter de informatie staat die de organisatie of website verstrekt of achter eventuele aanbevelingen die worden gedaan. Voorts dienen lezers zich ervan bewust te zijn dat in dit boek vermelde websites gewijzigd of verdwenen kunnen zijn in de periode tussen het schrijven en het lezen van dit boek.

1

Tijd om je bewust te worden van je volledige potentieel

‘De uitdrukking “Het leven is te kort” hoor je zo vaak dat je het een cliché kunt noemen, maar dit keer is het waar. Je hebt niet genoeg tijd om zowel ongelukkig als middelmatig te zijn. Het is niet alleen zinloos, het is pijnlijk.’

— SETH GODIN

‘Je verleden is niet je potentieel. Op elk gewenst moment kun je ervoor kiezen om je toekomst te bevrijden.’

— MARILYN FERGUSON

Als er een baby geboren wordt, hebben we het vaak over ‘het wonder van het leven’ en we zeggen dat de hele wereld voor hem of haar openligt. Waarom accepteren we dan wel middelmatigheid in ons eigen leven? Wanneer verliezen we uit het oog wat een wonder het is dat *wij* leven?

Bij jouw geboorte verzekerde iedereen je dat je alles kon doen, hebben en worden wat je wilde als je groot was. Nu ben je groot; doe, heb en ben je nu alles wat je ooit hebt gewild? Of heb je ergens onderweg je voorstelling van ‘alles’ bijgesteld en omvat dat nu ook genoeg nemen

met minder dan je echt wilt en waartoe je echt in staat bent?

Onlangs las ik verontrustende cijfers: de gemiddelde Amerikaan is meer dan tien kilo te zwaar, heeft een schuld van meer dan 10.000 dollar, voelt zich eenzaam, is niet happy in zijn werk en heeft minder dan één goede vriend of vriendin. Onwillekeurig vroeg ik me af waarom dit voor zo veel mensen geldt. En wat belangrijker is: wat doen we aan die cijfers?

In 2020 stond ons leven op zijn kop door de coronacrisis. Bij velen had dat een grote impact op hun geestelijke gezondheid. Anderen raakten hun bron van inkomsten kwijt en waren niet meer in staat zichzelf en hun gezin te onderhouden. In de daaropvolgende jaren leek onze collectieve onzekerheid over de toekomst ongekend hoog te zijn. Het probleem is dat als we ons richten op dingen die buiten onze macht vallen, we het gevoel krijgen dat we machteloos zijn. Daardoor krijgen we last van stress, angst, paniekaanvallen en zelfs depressies. Per slot van rekening zijn wijzelf het enige waarover we controle hebben – wat we doen, wie we worden en hoe we ons inzetten voor anderen. Ik durf te stellen dat de beste versie van onszelf worden en het leven creëren dat we willen de dingen zijn waarop we onze elke dag zouden moeten concentreren.

Hoe zit het met jou? Trek jij tijd uit om je grenzeloze potentieel te vervullen en het succesniveau te bereiken dat je werkelijk wilt en verdient – op elk vlak van je leven? Of zijn er aspecten in je leven waarin je genoeg neemt met minder dan je echt wilt, omdat je het te druk hebt met dagelijkse beslommeringen, bang bent om dingen anders aan te pakken, behoefte hebt aan economische zekerheid of niet weet hoe je zinvolle en duurzame veranderingen kunt doorvoeren? Neem je genoeg met min-

der dan waartoe je in staat bent en praat je dat dan goed? Of wil je niet langer voor minder gaan en ben je klaar voor een leven dat zo veel voldoening geeft dat je elke ochtend staat te popelen om aan je dag te beginnen?

Leven op niveau 10

Een van mijn lievelingsuitspraken van Oprah Winfrey is: 'Het grootst mogelijke avontuur dat je ooit kunt aangaan, is het leven van je dromen leiden.' Daar ben ik het roerend mee eens. Helaas slagen zo weinig mensen erin om het leven van hun dromen ook maar te benaderen dat die uitspraak een cliché is geworden. De meeste mensen berusten in een leven van middelmatigheid en accepteren passief wat het leven hen brengt. Zelfs hoogvliegers die veel succes hebben op een bepaald gebied, bijvoorbeeld in zaken, nemen op andere vlakken, zoals hun gezondheid of relaties, vaak genoegen met middelmatigheid.

Toch heeft ieder mens een aangeboren drang en verlangen naar een zo goed mogelijk leven. We willen zo gelukkig, gezond, rijk en succesvol zijn als we kunnen, en zo veel liefde, vrijheid en voldoening ervaren als mogelijk is. Als we succes en voldoening zouden afmeten op een schaal van 1 tot 10, kun je volgens mij wel stellen dat wij allemaal het liefste alle facetten van ons leven op niveau 10 zouden willen hebben. Het probleem is dat maar weinig mensen elke dag de tijd nemen om die persoon van niveau 10 te worden die ze moeten zijn – de persoon die in staat is dat leven te creëren en vol te houden. Ik ben van mening dat commitment aan dagelijkse persoonlijke ontwikkeling wellicht onze grootste kans is als individu en collectief als maatschappij.

Waar je nu achter gaat komen, is dat het behalen van zo'n niveau 10 niet alleen mogelijk is, maar ook eenvoud-

dig. Het gaat vanzelf als je een dagelijks ritueel instelt waarbij je elke dag tijd hebt om doelgericht te werken aan de niveau 10-versie van jezelf.

Als ik je nu vertel dat het allemaal begint met hoe je 's ochtends opstaat en dat je vandaag al kunt beginnen met eenvoudige stapjes die je in staat stellen de persoon te worden die je moet zijn om het succesniveau te bereiken en vast te houden dat je werkelijk wilt en verdient – op elk vlak van je leven? Word je dan enthousiast? Zou je me überhaupt geloven? Sommigen niet. Veel mensen zijn afgestompt en daar kan ik inkomen. Ze hebben van alles geprobeerd om iets te maken van hun leven en om hun relaties te verbeteren, en nog steeds zijn ze niet waar ze willen zijn. Dat begrijp ik. Ik heb datzelfde ervaren. In de loop der tijd heb ik echter een paar dingen geleerd waardoor alles anders werd. Ik reik je mijn hand en nodig je uit om mee te gaan naar de overkant, de kant waaraan het leven niet alleen mooier is, maar ook buitengewoon op een manier waarvan je misschien alleen hebt kunnen dromen.

Dit boek is gebaseerd op drie fundamentele waarheden

1. Jij bent het net zo waard, je verdient het evenveel en je bent net zo goed in staat als wie dan ook op aarde om een uitstekende gezondheid op te bouwen en buitengewone rijkdom, liefde en succes te creëren en vast te houden in je leven. Het is essentieel – niet alleen voor de kwaliteit van jouw leven, maar ook voor de impact die je hebt op je gezin, vrienden, klanten, collega's, kinderen, gemeenschap en iedereen met wie je te maken hebt – dat je gaat leven in overeenstemming met die waarheid.
2. Om niet langer genoeg te nemen met minder dan je wilt – op welk terrein van je leven dan ook – en het gewenste succes te bereiken op persoonlijk, zakelijk

- en financieel vlak, dien je allereerst elke dag tijd uit te trekken om de persoon te worden die je moet zijn, de persoon die in staat is consequent dat succesniveau te behalen.
3. De manier waarop je elke dag opstaat, is cruciaal, net als je ochtendroutine (of het ontbreken daarvan). Dit zet namelijk de toon, geeft de context en bepaalt de richting voor de rest van je dag. Een gefocuste, productieve, succesvolle ochtend stoomt je klaar voor een gefocuste, productieve, succesvolle dag, en uiteindelijk leidt dat tot een buitengewoon leven. Het omgekeerde geldt ook: een stuurloze, onproductieve en middelmatige ochtend mondt uit in een stuurloze, onproductieve en middelmatige dag. Dat leidt uiteindelijk tot een onvervuld potentieel en een leven van voortdurende strijd.

Maar Hal, ik ben GEEN ochtendmens

Wat nu als je al geprobeerd hebt om eerder op te staan en het ging niet? 'Ik ben gewoon geen ochtendmens,' zeg je dan. Of 'Ik ben een avondmens', of 'De dag is te kort', of 'Trouwens, ik heb *meer* slaap nodig, niet minder!'

Dat alles gold ook voor mij, voordat ik de *Miracle Morning* ontwikkelde. In feite geldt het voor de meeste mensen. Ik houd regelmatig een enquête onder honderdduizenden leden van de wereldwijde *Miracle Morning*-community, waarbij ik altijd de volgende vraag stel: *Was je een ochtendmens voordat je Miracle Morning had gelezen?* Steevast antwoordt 70 tot 75 procent van onze community van vroege vogels dat ze geen ochtendmens waren voordat ze het boek hadden gelezen dat nu voor je ligt. De meesten van hen beschouwden zichzelf als avondmensen. Je zult je bij ons dan ook prima thuis voelen.

Wat je vorige ervaringen ook zijn, ook al heb je je hele leven al moeite met vroeg opstaan en 's ochtends op gang komen, daar komt nu verandering in.

De *Miracle Morning* is niet alleen eenvoudig, maar ook heel leuk om te doen. Het is iets wat je al gauw makkelijk zal afgaan en wat je je hele leven kunt blijven doen. Natuurlijk mag je een keer uitslapen, als je dat wilt, maar gek genoeg zul je merken dat je daar geen zin meer in hebt. Talloze mensen hebben me verteld dat ze nu vroeg opstaan – zelfs in het weekend – omdat ze zich daar beter bij voelen en meer gedaan krijgen. Stel je eens voor!

Verderop in het boek maak je kennis met de Life S.A.V.E.R.S., de motor achter je *Miracle Morning*. Dit simpele, makkelijk te onthouden acroniem omvat zes van de meest doeltreffende, tijdloze en beproefde gewoonten voor persoonlijke ontwikkeling. Wanneer je je deze zes gewoonten eigen hebt gemaakt, bepaal je zelf welke je blijft toepassen en in welke volgorde. Zo stel je je eigen, persoonlijke *Miracle Morning* samen.

Omdat je de *Miracle Morning* zo kunt aanpassen, is de methode geschikt voor elke levensstijl. Heb je geen vaste dagindeling of wordt er een onvoorspelbaar beroep gedaan op je tijd, zoals bij een pasgeboren baby die je 's nachts wakker houdt of werk met onregelmatige diensten? Dan kun je daar rekening mee houden met je *Miracle Morning*. In hoofdstuk 8 – Je *Miracle Morning* afstemmen op jouw situatie – laat ik je zien hoe je dat aanpakt.

Ook hoe laat je opstaat, kun je zelf bepalen. Er staat geen specifiek tijdstip voor deze methode. De ideale tijd om op te staan hangt van jouw eigen schema af. Het gaat erom dat je de eerste zes tot zestig minuten van je dag wijdt aan je *Miracle Morning*-ritueel, zodat je in staat bent om je leven naar niveau 10 te tillen, wat dat dan ook inhoudt voor jou.

Hieronder vind je wat voordelen die veel mensen ervaren op enkele van de belangrijkste terreinen van het leven. Ik raad je aan om die in gedachten te houden bij het lezen van dit boek. Hoe beter je je bewust bent van die voordelen en hoe meer je ernaartoe werkt, des te groter is de kans dat jij ze ook gaat ervaren.

- **Geluk.** Elke ochtend die je in je eentje doorbrengt, draagt bij aan het besef dat geluk niet afhangt van externe factoren (tenzij je dat toelaat). Geluk wordt bepaald door het perspectief waarvoor je kiest, zoals ik heb toegelicht in de inleiding. Je kunt ervoor *kieszen* om elke dag gelukkig te zijn, ongeacht hoe moeilijk je huidige omstandigheden zijn.
- **Gezondheid.** De aspecten van het leven waarop je je concentreert met je S.A.V.E.R.S. zijn gegarandeerd de aspecten waarin je verbetering gaat zien. Als je je focust op het verbeteren van je gezondheid, op fitter worden, op afvallen of meer energie krijgen, dan zul je dat ervaren. Ik heb mijn *Miracle Morning* ingezet voor mijn genezing van een zeldzame vorm van kanker. Anderen gebruiken de methode om af te vallen, een marathon te lopen, andere problemen met hun gezondheid te overwinnen of gewoon zo gezond mogelijk te worden.
- **Relaties.** De *Miracle Morning* heeft talloze relaties verbeterd en zelfs huwelijken gered bij echtparen die op het punt van scheiden stonden. Wanneer je een beter beeld hebt van wie je bent en hoe je je wilt inzetten voor anderen, krijg je het vermogen om je relaties om te buigen.
- **Financiën.** Zoals je in het volgende hoofdstuk zult lezen, heeft de *Miracle Morning* me in staat gesteld om een faillissement af te wenden en mijn inkomen ruimschoots te verdubbelen, midden in de ergste economi-

sche recessie van de afgelopen decennia. Door je S.A.V.E.R.S. te richten op het verhogen van je inkomsten zul je exact dat resultaat zien.

- **Productiviteit.** Als je elke dag begint in een optimale fysieke, mentale, emotionele en spirituele staat, neemt je productiviteit toe en kun je je beter concentreren op je prioriteiten. Ook op die manier draagt je *Miracle Morning* bij aan een ander leven, want door productiever te zijn, kun je de gewenste veranderingen doorvoeren.
- **Leiderschap.** Wanneer je je bewustzijn verhoogt, een betere versie van jezelf wordt en zinvolle verbeteringen doorvoert in je leven, zul je degenen om je heen daarmee inspireren en laten zien wat er mogelijk is. Niet alleen geef je het goede voorbeeld, je bent ook beter in staat om anderen te helpen jouw voorbeeld te volgen.
- **Zelfvertrouwen.** Wanneer je beseft dat jij zelf bepaalt hoe je jezelf elke dag inzet – en dat is eigenlijk maar een van de weinige dingen waarover je zelf controle hebt – en wanneer je je op je best gaat inzetten, dan neemt je zelfvertrouwen toe.

Ik weet heel goed dat dit boude beweringen zijn. Misschien vind je dat ik te veel beloof met die opsomming van voordelen – een beetje te mooi om waar te zijn, toch? Ik verzeker je dat ik niet overdrijf. De *Miracle Morning* geeft je elke dag ongestoord de tijd om te leren, te groeien en de persoon te worden die je moet zijn om je belangrijkste doelen en dromen te verwezenlijken (met name de dingen die je steeds voor je uit schuift).

Of je jezelf al dan niet beschouwt als ochtendmens, je staat op het punt te leren hoe je elke dag opstaan makkelijker en leuker maakt dan ooit tevoren. Door je voordeel te doen met de onmiskenbare relatie tussen vroeg opstaan

en buitengewoon succes zul je vervolgens merken dat de manier waarop je aan je dag begint de sleutel wordt tot het ontsluiten van je volledige potentieel en het behalen van de successen waarnaar je streeft. Algauw ontdek je dat een andere manier van opstaan je hele leven kan veranderen.

3

De 95-procent-realitycheck

‘Een van de meest trieste dingen in het leven is met spijt terugkijken als je oud bent, in de wetenschap dat je zo veel meer had kunnen zijn, doen en hebben.’

— ROBIN SHARMA

‘Het verhaal van het menselijk ras is het verhaal van mannen en vrouwen die zichzelf tekortdoen.’

— ABRAHAM MASLOW

Elke dag worden we wakker met dezelfde universele uitdaging: de verleiding weerstaan om genoeg te nemen met minder dan waartoe we in staat zijn, zodat we ons volledige potentieel kunnen waarmaken. Dit vormt zonder enige twijfel de grootste uitdaging in vrijwel ieders leven – uitstijgen boven de aantrekkingskracht van het middelmatige en ons elke dag weer op ons best inzetten, zodat we een leven kunnen opbouwen waarin we ons verheugen op elke nieuwe dag.

Amerikaanse statistieken leveren het volgende beeld op. Als je honderd mensen veertig jaar lang volgt, vanaf hun intrede op de arbeidsmarkt tot ze de pensioenge-rechtigde leeftijd bereiken, blijkt dat slechts eentje rijk geworden is; vier hebben financiële zekerheid; vijf blijven werken – niet omdat ze dat leuk vinden, maar omdat ze anders niet kunnen rondkomen; zesendertig zijn over-

leden; vierenvijftig zitten aan de grond en zijn voor hun levensonderhoud afhankelijk van vrienden, familie en de overheid.

Dat betekent dus dat slechts 5 procent van de bevolking financieel onafhankelijk is na een werkzaam leven. De rest, de andere 95 procent, blijft hun hele leven geldzorgen houden. Natuurlijk is geld bepaald niet de enige – of de beste – maatstaf voor succes, maar geld biedt wel veiligheid, comfort, de mogelijkheid om bij te dragen en vrijheid. Wanneer je financieel onafhankelijk bent, hoef je je geen zorgen meer te maken over geld en kun je je concentreren op de andere aspecten van je leven die het belangrijkste zijn.

Toen ik de *Miracle Morning* bedacht en ging toepassen, verkeerde ik in een belabberde financiële situatie. Daarom lag mijn focus op het verhogen van mijn inkomen. Ook al bevond Amerika zich midden in de grote recessie van 2008, ik slaagde erin om mijn inkomen binnen twee maanden ruimschoots te verdubbelen door dubbel zo veel cliënten binnen te halen. Naarmate ik mijn financiën op orde begon te krijgen, ging ik me concentreren op mijn gezondheid en mijn lichamelijke conditie (die steeds verder was afgenomen, omdat ik weinig gemotiveerd was door mijn depressie). Ik ging beter op mijn voeding letten en nam me voor een ultramarathon te gaan lopen (mijn idee van niveau 10 qua conditie). Ook mijn geestelijke gezondheid ging er radicaal op vooruit, maar daar had ik geen twee maanden voor nodig. De omslag vond letterlijk plaats tijdens mijn allereerste *Miracle Morning*, want toen maakte mijn gevoel van uitzichtloosheid plaats voor een gevoel van hoop. En uiteraard vond Ursula het geweldig om die nieuwe, verbeterde versie van mezelf te zien, waardoor onze relatie zienderogen verbeterde. Voor mij is het duidelijk: wanneer je je concentreert op het verbeteren

van jezelf op een bepaald vlak, dan zal dat een positief effect hebben op elk terrein van je leven.

Met dat besef blijft er volgens mij één cruciale vraag over waarin we ons moeten verdiepen en waarop we antwoorden moeten vinden: wat kunnen we op dit moment doen om geen genoeg meer te nemen met minder dan waartoe we in staat zijn, zodat we kunnen gaan leven op niveau 10 zoals we verdienen?

Drie stappen om uit te stijgen boven het middelmatige en je potentieel te vervullen

Ik heb gemerkt dat sommige mensen aanstoot nemen aan het woord *middelmatig*. Als je het interpreteert als oordeel of iets neerbuigends, zou je het kunnen opvatten als een belediging en dat is begrijpelijk. Zo bedoel ik het echter beslist niet. Omdat de term steeds weer terugkomt in dit boek, wil ik hier even duidelijk toelichten wat ik ermee bedoel.

Middelmatigheid heeft niets te maken met hoe je afsteekt bij iemand anders. Het is simpelweg een kwestie van hoe je afsteekt bij de persoon die je kunt zijn – de beste versie van jezelf. Wanneer je genoeg neemt met minder dan je wilt en waartoe je in staat bent, neem je genoeg met middelmatigheid voor wat betreft het potentieel dat je in je hebt.

Toen onderzoekers van Cornell University duizenden mensen op hun sterfbed vroegen waarvan ze de meeste spijt hadden in hun hele leven, gaf 76 procent een antwoord in de trant van ‘Dat ik niet mijn ideale zelf heb waargemaakt’. Ik weet niet hoe jij dat ziet, maar ik vind het treurig dat driekwart van de bevolking met spijt terugkijkt op hun leven en denkt: *Ik wilde dat ik de moed had gehad om mijn potentieel te vervullen en het leven te leiden dat ik had kunnen hebben.*

Wat hebben Oprah Winfrey, Bill Gates, Tony Robbins en Richard Branson met elkaar gemeen behalve dat ze een druk leven leiden en zeer succesvol zijn? Ze staan vroeg op en beginnen de dag met een uur voor zichzelf.

Wat zou je willen verbeteren in je leven? Wil je succesvoller worden, of meer energie hebben? Minder stress hebben, of meer geld?

In het praktische *Miracle Morning* laat Hal Elrod zien hoe iedereen aan de hand van zes nieuwe gewoontes kan werken aan meer focus, positiviteit, regelmaat en bewustzijn. En dat allemaal voor 8.00 uur 's ochtends. Wat wereldwijd al miljoenen mensen in de praktijk brengen zou weleens de eenvoudigste methode kunnen zijn voor het leiden van het leven dat je altijd al wilde.

Deze bijgewerkte en uitgebreide editie bevat meer dan 40 pagina's met nieuwe inhoud, waaronder een voorwoord van Robert Kiyosaki, twee niet eerder gepubliceerde bonushoofdstukken en succesverhalen uit de *Miracle Morning*-community zelf.

Na een auto-ongeluk moest Hal Elrod zichzelf en zijn leven opnieuw uitvinden. Met vallen en opstaan ontwikkelde hij zijn *Miracle Morning*-methode die hem en vele anderen al een rijker, 'minder middelmatig' en succesvoller leven bracht. Hal Elrod is een succesvol ondernemer en een veelgevraagd spreker en coach.

'HAL ELROD IS EEN GENIE EN ZIJN BOEK MIRACLE MORNING IS MAGISCH VOOR MIJN LEVEN GEWEEST.'

— Robert Kiyosaki, bestseller-auteur van *Rich Dad Poor Dad*

'EEN BEWEZEN METHODE DIE JE ZAL HELPEN HET LEVEN TE CREËREN DAT JE ALTIJD AL WILDE.'

— Mel Robbins, bestsellerauteur van *De 5 seconderegel*



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen