



## IDEAS CLAVE

### Encarando la vida

La única manera

### Escribe tu historia

Incluye desafíos!

### ¿Por qué las mañanas?

Son superimportantes

### S.A.V.E.R.S

Las claves matutinas

### Visualizaciones

¡Imagínate!

### Ejercicio

Muévete

### Hábitos

Hazte impararable

*"Sólo hay dos formas de vivir la vida. Una es como si nada es un milagro. La otra como si todo es un milagro"*

Albert Einstein

# El milagro matutino

El Secreto No Tan Obvio Que Garantiza Transformar Tu Vida Antes de las 8 AM

HAL ELROD © 2014 · 140 PÁGINAS



*"Tanto si quieres hacer mejoras significativas en algunas áreas clave, como si estás listo para una revisión a fondo que transformará radicalmente tu vida, has escogido el libro adecuado. Estás a punto de comenzar un viaje milagroso, utilizando un proceso simple, pero revolucionario, que transformará cualquier área de tu vida... todo antes de las 8:00 am."*

Hal Elrod autor de The Miracle Morning

La historia de Hal Elrod es inspiradora.

A los 20 años de edad fue atropellado por un conductor ebrio a 90 km/h. Hal fue encontrado muerto. Después de 6 minutos en un estado cercano a la muerte, pasó varios días en coma y finalmente despertó para descubrir que había sufrido daño cerebral, le dijeron que posiblemente no caminaría de nuevo.

Pero él desafió las probabilidades y demostró que todos somos capaces de superar obstáculos mientras creamos la vida de nuestros sueños. (¡Qué historia! ¿no?)

Años más tarde, Hal se encontraba en un estado depresivo cuando descubrió lo que él llama "el milagro matutino" (The Miracle Morning). Y esto es precisamente lo que te traigo hoy.

Si has estado buscando un cambio en tu vida o llevarla al siguiente nivel, no hay mejor manera de hacerlo que mediante una rutina matutina, y Hal es el guía perfecto para ayudarnos a descubrir los "secretos no tan obvios" que puedes encontrar antes de las 8:00 am.

Este libro está lleno de grandes ideas. Hal nos ayuda a diseñar nuestras "mañanas milagrosas", ya sea empezando con un plan de 6 minutos o de 60. En este resumen, me centraré en algunas de las ideas claves.

¡Vamos a ello!

## ENCARANDO LA VIDA DE FRENTE

*"Creo que es crucial aprovechar la perspectiva de personas que han superado o logrado cosas, porque es evidencia de que cualquier cosa, y me refiero a cualquier cosa que necesitemos superar o queramos lograr es posible también para nosotros, sin importar nuestro pasado o actuales circunstancias. Lo primero es aceptar responsabilidad total por cada aspecto de tu vida y*

*"Recuerda que cuando te comprometes con un propósito que es mayor que tus problemas, estos se hacen relativamente insignificantes y los superarás con facilidad"*

---

Hal Enrod

rehusarte el culpar a nadie más. El grado con el que aceptas la responsabilidad de todo en tu vida es precisamente el grado de poder personal que tienes para cambiar o crear cualquier cosa en la misma."

Paso 1. Tenemos que asumir la responsabilidad COMPLETA.

Situaciones difíciles siempre va a haber. Cosas extrañas en la vida no faltan (como ser golpeado por un conductor borracho a 90 km/h.) No podemos controlar todas las circunstancias, y esto es parte del juego.

Sin embargo, sí PODEMOS elegir cómo RESPONDER a esos desafíos.

Como Hal dice, todo empieza por asumir la responsabilidad absoluta de *cómo* respondemos a la vida.

Y es verdad que cualquier cosa que otra persona haya superado o logrado es prueba de que NOSOTROS también podemos hacerlo. Somos únicos, pero no especiales (en un sentido negativo). Todos tenemos el mismo poder y capacidad si decidimos utilizarlo. Y si otra persona puede hacer algo, nosotros también.

**Marco Aurelio** decía: "Porque una cosa sea difícil para ti, no supongas que es algo que está más allá del poder de un mortal. Al contrario, si algo es posible para una persona, entonces debes asumir que esto debe estar también dentro de tu propia capacidad".

**Joseph Campbell** también habla de enfrentar las cosas de frente: "Hay una idea importante en Nietzsche, el " amor de tu destino ", que es de hecho tu vida. Cuanto más desafiante o amenazante sea la situación o contexto que se presenta para ser asimilado y afirmado, más grande es el carácter de la persona que puede lograrlo. El "demonio" que eres capaz de tragar, te da su poder, y cuanto mayor sea el dolor, mayor es la respuesta que te pide la vida".

No es muy estratégico el negar nuestra vida y circunstancias, el rechazar lo difícil. Debemos amar nuestro destino, tragarnos los demonios y apropiarnos de su poder. Sólo así podemos superar la situaciones: enfrentando de frente la vida!

## **ESCRIBIENDO UNA BUENA HISTORIA**

"Debes saber que donde quieras que estés en tu vida en este momento es a la vez temporal y exactamente donde se supone

que debes estar. Has llegado a este momento para aprender lo que debes aprender, para que te conviertas en la persona que necesitas ser para crear la vida que realmente quieres. Incluso cuando la vida es difícil o desafiante, especialmente cuando lo es. El presente es siempre una oportunidad para aprender, crecer y ser mejores de lo que nunca hemos sido antes.

Estás en el proceso de escribir la historia de tu vida, y ninguna buena historia sería buena sin un héroe o heroína que supere desafíos. De hecho, cuanto más grande son los desafíos, mejor es la historia. "

En dos palabras: Im-presionante.

¿Has visto alguna buena película recientemente? ¿El héroe / heroína enfrentó algún desafío?

**POR SUPUESTO QUE SÍ.**

Son los desafíos y el proceso de superarlos lo que hace que una historia sea grandiosa.

Lo mismo ocurre en nuestras vidas. Tenemos que dejar de decirnos que una vida grandiosa es aquella en la que todo sale sobre ruedas y es fácil. Una gran vida es aquella en la que demostramos valentía, estamos dispuestos a salir al campo de juego, a ser derribados, volvernos a levantar y dar lo mejor de nosotros. Una y otra vez.

Recuerda, somos los autores de nuestra propia historia.

¿Qué dirá la siguiente página de tu aventura? :)

## **POR QUÉ LAS MAÑANAS SON TAN IMPORTANTES**

"La manera en que te despiertas cada día y tu rutina matutina (o falta de ella) afecta dramáticamente los niveles de éxito en cada área de tu vida. Las mañanas centradas, productivas y exitosas generan días centrados, productivos y exitosos, lo que inevitablemente crea una vida exitosa, de la misma manera que mañanas desenfocadas, improductivas y mediocres generan días desenfocados, no productivos y mediocres y, en última instancia, una calidad de vida mediocre. Simplemente con cambiar la forma en la que te levantas por la mañana, puedes transformar cualquier área de tu vida, más rápido de lo que crees posible".

¿Quieres tener un gran día? (Y, por tanto una gran semana + mes + año + vida?)

Comienza con una gran mañana.

¿Quieres tener un día mediocre? (Y por lo tanto, una semana mediocre + mes + año + vida?)

Comienza con una mañana mediocre.

Según Hal, es así de simple.

No puedes tener un día o una vida verdaderamente extraordinaria si empiezas cada uno de tus días aletargado, con prisas y estresado.

Por las mañanas es cuando empieza la magia.

Echemos un vistazo a lo que Hal llama S.A.V.E.R.S (salvadores) para transformar nuestras mañanas y empezar a crear algunos milagros

S.A.V.E.R.S. (Salvadores) de Vida = Un conjunto de seis prácticas cotidianas que nos ayudarán.

Éstas son:

- Silencio
- Afirmaciones
- Visualización
- Ejercicio
- Lectura (“reading” en inglés)
- Escritura (“scribing” en inglés)

= Magia.

Vamos a repasar cada uno brevemente.

## **LA SALSA SECRETA DEL SILENCIO**

“Si quieres reducir tus niveles de estrés inmediatamente, para comenzar cada día con la calma, claridad y tranquilidad que te permitirá mantenerte centrado en lo que es más importante en tu vida - haz lo contrario de la mayoría - comienza cada mañana con un período de silencio intencional.

Los beneficios que el silencio trae a nuestra vida han sido bien documentados a través del tiempo. Desde el poder de la oración, a la magia de la meditación, algunas de las mentes más brillantes

*"Es la repetición de afirmaciones que lleva a la creencia. Una vez que una creencia se convierte en una convicción profunda, empiezan a ocurrir cosas"*

Muhammad Ali

de la historia han utilizado el Silencio Intencional para trascender sus limitaciones y crear resultados extraordinarios".

¿Cómo vas a conectar con ese poder que es más grande que tú, si estás siempre distraído con ruido mental? (Respuesta: No lo lograrás.)

Necesitamos ir más despacio, dedicar tiempo al silencio y permitirnos conectar con ése algo que es más grande que nosotros mismos. Nuestro yo superior, Dios, la inteligencia universal...o como quieras llamarlo. El caso es que es algo real, pero tienes que darle hueco en tu vida. Cada mañana.

En el libro Hal explica en detalles las distintas maneras en las que podemos experimentar el silencio (meditación, oración, etc.). Pero da igual la forma, lo que importa es el fondo: el silencio.

Éste es el primer \* paso \* para hacer de tu mañana un milagro ¿Qué sigue?

## **AFIRMACIONES**

"Puedes usar afirmaciones con el fin de programar tu mente para tener éxito en todo lo que hagas, simplemente repitiéndote quién quieres ser, lo que quieres lograr y cómo vas a lograrlo. Con suficiente repetición, tu mente subconsciente comenzará a creer lo que le dices, actuar en consecuencia y con el tiempo manifestarlo en tu realidad.

Poner tus afirmaciones por escrito hace posible que puedas escoger tu nueva programación (mental) y ayudarte a alcanzar esa condición o estado de ánimo deseado al permitirte revisar constantemente las mismas. La repetición constante de una afirmación dará lugar a la aceptación por parte de la mente, y dará lugar a cambios en tus pensamientos, creencias y comportamientos. Puesto que debes elegir y crear tus afirmaciones, puedes diseñarlas para ayudarte a establecer los pensamientos, creencias y comportamientos que quieres y necesitas para tener éxito".

Necesitamos reprogramar nuestras mentes. Si no lo hacemos conscientemente, entonces lo vamos a hacer inconscientemente porque adoptaremos las creencias de nuestro medio ambiente (desde lo que nos decían nuestros padres de pequeños, hasta los convencionalismos de la sociedad). La mayoría no tiene razón sólo por el hecho de serlo. Tú debes elegir lo que quieres, más allá de lo que otros te digan.

*"La gente ordinaria cree solo en lo posible. La gente extraordinaria visualiza no solo lo que es posible o probable, sino lo imposible. Y al hacerlo, empiezan a verlo posible"*

---

Cheri Carter-Scott

Y las afirmaciones son una forma muy buena de ayudarnos a hacer eso. Son un poco como la versión occidental de los "mantras", que viene de la palabra sánscrita que significa literalmente "herramientas de la mente."

Tenemos que apretar los tornillos de las cosas buenas que tenemos en la cabeza. :)

Tenemos décadas de "software" metido en la cabeza, por eso es tan importante el "des-aprender" y empezar a reprogramar nuestra mente subconsciente desde la consciente. Necesitamos un "software" actualizado.

Afirma quién aspiras a ser una y otra vez, una y otra vez. Y hazlo cada mañana.

## **VISUALIZACIÓN**

"Visualización, también conocida como visualización creativa o ensayo mental, se refiere a la práctica de tratar de generar resultados positivos en tu mundo exterior mediante el uso de la imaginación. Frecuentemente es utilizada por los atletas para mejorar su rendimiento. La visualización es el proceso de imaginar exactamente lo que quieres lograr o alcanzar, y luego ensayar mentalmente lo que necesitas hacer para lograr o alcanzar dicho objetivo".

Hal no nos dice que visualicemos sólo \*los resultados\* que queremos. También debemos ensayar mentalmente LO QUE HAREMOS para lograr o alcanzar esos resultados.

Con mucha frecuencia nos distraemos demasiado visualizando lo que queremos lograr y nos olvidamos de que tenemos en realidad que pasar la mayor parte de nuestro tiempo imaginando las cosas que haremos para lograrlo.

En el verano del 2007 estaba pasando el verano en EEUU. Una noche, viendo el famoso programa "Larry King", hablaban de una película que estaba a punto de ser estrenada "The Secret". Así es como descubrí que la mente tiene "poder creador".

La película "El secreto" está muy bien pero deja muchas lagunas y nos hace pensar que simplemente visualizando algo podemos manifestarlo...No lo creo. Necesitas otros ingredientes más allá de meras imágenes, pero de eso te cuento más otro día.

Lo que está claro es que imaginar un proceso y un desenlace es una forma de practicar (sin riesgos) aquello que quieres realizar y quién quieres ser. Es la mejor manera de hacer que las

*"Si no te tomas tiempo para el ejercicio, tendrás que tomarte tiempo para la enfermedad"*

Robin Sharma

neuronas que deben encargarse de la tarea empiezan a conectarse y crear nuevas posibilidades.

¡La imaginación al poder!

## EJERCICIO

"El ejercicio de la mañana debería ser un elemento básico en tus rituales diarios. Cuando te ejercitas al menos por unos minutos cada mañana, esto aumenta significativamente tu energía, mejora tu salud, mejora la autoestima y el bienestar emocional y te permite pensar mejor y concentrarte por más tiempo".

Ejercicio. Ejercicio. Ejercicio.

Pienso que la idea es más hablar del MOVIMIENTO que del ejercicio, que en nuestra cultura occidental parece que es sólo ir al gimnasio o a correr.

En la China empiezan el día con un poco de Tai Chi...¡qué bueno! Haz lo que te apetezca, desde un paseo matutino hasta una sesión de CrossFit. El caso es moverse.

Científicos de Harvard nos dicen que \* no \* hacer ejercicio es como tomar un depresivo. Y que el ejercicio es como tomar un poco de Ritalin y un poco de Prozac (antidepresivos). El ejercicio (movimiento) agudiza nuestra atención y eleva nuestro estado de ánimo...Siempre bueno. :)

La mayoría de persona "super-exitosas" hacen algo de ejercicio por la mañana para reanimar el cuerpo y despejar la mente.

¿Qué piensas?

## LECTURA

"Leer, la quinta práctica en los Life S.A.V.E.R.S, es **la vía rápida para transformar cualquier área de tu vida**. Es uno de los métodos más rápidos para adquirir el conocimiento, las ideas y las estrategias que necesitas para alcanzar el nivel 10 de éxito en cualquier área de tu vida.

**La clave es aprender de los expertos**, aquellos que ya han hecho lo que tú quieres hacer. No reinventes la rueda. La forma más rápida de conseguir todo lo que quieres es seguir el modelo de personas exitosas que ya han alcanzado lo mismo. Con una cantidad casi infinita de libros disponibles en todos los temas, no hay límites para el conocimiento que puedes obtener a través de la lectura diaria".

Bueno, esto es precisamente la intención de "La Academia":

*"Recuerda que en el momento que aceptas la responsabilidad total sobre \*todas las cosas\* de tu vida, es el momento que reclamas tu poder para cambiar \*cualquier cosa\* en tu vida"*

---

Hal Enrod

traerte las lecciones de los mejores en formato ultrareducido. Conocimiento directo a la vena.

¿Es que hay algo mejor que disfrutar de un libro escrito por una mente brillante? ¡Qué regalo!

Hal recomienda 10 páginas por día. Eso es de 10-15 minutos cada día. Eso son bastantes libros al año... Las pequeñas cosas suman cuando las hacemos con constancia... Y si añades los resúmenes de la Academia incluso leerás más en menos (¡Venga!)

P.D. La práctica final de S.A.V.E.R.S es "Escribir". Básicamente se trata de escribir en un diario. Te recomiendo empezar un diario de "aspectos positivos" de tu vida. ¡Céntrate en lo bueno que ya tienes! :)

## HÁBITOS

"Teniendo en cuenta que nuestros hábitos crean nuestra vida, podría decirse que no hay ninguna habilidad más importante que aprender a controlar tus hábitos. Debes identificar, implementar y mantener los hábitos necesarios para crear los resultados que quieres en tu vida, mientras aprendes a dejar de lado los hábitos negativos que te alejan de tu verdadero potencial. "

Amen.

Hal tiene un capítulo explicando las tres fases para crear nuevos hábitos, cada una 10 días (más o menos) de duración.

**Primera fase:** el nuevo hábito es INSOPORTABLE. No nos gusta hacerlo, para nada, pero persistimos.

**Segunda fase:** es INCÓMODO. Sin duda no es tan mala como la primera, pero tampoco estamos disfrutando (aún).

**La tercera fase** es cuando nos volvemos IMPARABLES. Ahora sí sentimos los beneficios de haber integrado los hábitos, y puesto que ya no necesitamos usar tanto la fuerza de voluntad se hacen casi automáticos y esto no da "poder personal". Llega un momento en que nos volvemos IMPARABLES y esto, obviamente, es algo que nos gusta.

Te animo a empezar a crear hábitos para crear la vida de tus sueños... después de leer el libro de Hal, no tengo ninguna duda que el mejor momento para hacerlo es empezar CADA MAÑANA!

Guillermo Martín



### SOBRE EL ESCRITOR DE ESTE LIBRO



Cuando tenía 20 años, Hal Elrod fue atropellado por un conductor borracho. Estuvo muerto durante 6 minutos y se despertó después de 6 días en coma con 11 huesos rotos y daño cerebral permanente.

Los doctores le dijeron que quizás nunca volvería a caminar. Pero no solo lo hizo sino que llegó a correr una ultramaratón, convertirse en un autor reconocido y famoso conferenciante y escribir “The Miracle Morning”, un bestseller internacional. Puedes aprender más de Hal en: [www.HalElrod.com](http://www.HalElrod.com).

### SOBRE EL AUTOR DE ESTE RESUMEN



Guillermo Martín es un pensador holístico con pasión por la salud y la educación. Tras acabar su carrera como Ldo. en Ciencias Ambientales se marchó a EEUU donde se casó y reside a día de hoy con su mujer Jessica y sus dos niños.

Lo que más le gusta es aprender sobre salud + desarrollo personal + ciencia + filosofía para compartirlo con otros y así ayudarles a optimizar su vida y bienestar. Puedes seguir sus proyectos en [saludestrategica.com](http://saludestrategica.com)