

Hal Elrod apresenta...

(imagem)

**O desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre
da manhã**

Kit de começo rápido

**Apenas trinta dias para tornar-se a pessoa
que você precisa ser para construir a vida
que você merece**

Carta de boas-vindas de Hal Elrod

Seja bem-vindo ao desafio de transformação de vida de trinta dias de *O milagre da manhã*, e parabéns pela coragem de dar esse passo significativo em direção à criação da vida “Nível 10” que você verdadeiramente quer e merece. Nosso primeiro passo rumo ao próximo nível de sucesso pessoal e profissional é geralmente o mais difícil de ser dado, mas quase sempre é o mais importante. Portanto, sinto orgulho de você por estar aqui agora.

Durante os próximos trinta dias, você construirá a base para o sucesso em todas as áreas de sua vida, o que promoverá uma mudança de direção. Ao acordar e praticar *O milagre da manhã*, você começará cada dia com níveis extraordinários de disciplina (a capacidade crucial para fazer com que você cumpra seus compromissos), clareza (o poder que você gerará se concentrando no que é mais importante) e desenvolvimento pessoal (talvez o único fator determinante mais significativo para seu sucesso, felicidade e qualidade de vida). Em outras palavras, durante os próximos trinta dias, você se *tornará* a pessoa que precisa ser para construir a vida que realmente deseja.

Você também transformará *O Milagre da Manhã* de em uma série de conceitos que leu em um livro, pela qual possa estar empolgado (e também um pouco nervoso) em “tentar”, em um hábito de vida — que permitirá que você continue atingindo o próximo nível de sucesso em sua vida... e o nível seguinte... e assim por diante. Você começará a atingir o seu potencial *ilimitado* e ver resultados em sua vida que você nunca experimentou antes.

Além de desenvolver hábitos de sucesso, você também estará desenvolvendo o estado mental que precisa para melhorar sua vida — tanto interna quanto externamente. Praticando os Salvadores de vida todos os dias, você estará experimentando os benefícios físicos, intelectuais, emocionais e espirituais do Silêncio, das Afirmações, da Visualização, dos Exercícios, da Leitura e de Escrever. Você se sentirá imediatamente menos estressado, mais centrado, concentrado, feliz e empolgado com sua vida. Você estará gerando mais energia, clareza e motivação para seguir na direção de seus maiores objetivos e sonhos (sobretudo aqueles que vem adiando há muito tempo).

Lembre-se: sua vida poderá ser e será melhor, mas somente *depois* que você investir tempo todos os dias para transformar-se na pessoa que precisa ser para aperfeiçoar sua vida. É exatamente o que esses próximos trinta dias de sua vida podem ser — um novo começo e um novo você.

Não tenha medo: você consegue!

Se você está se sentindo hesitante ou preocupado quanto a se será capaz de fazer isso por trinta dias, relaxe — é totalmente normal sentir-se assim. Isso é especialmente

verdadeiro se acordar de manhã é algo que você tenha achado desafiador no passado. Lembre-se, todos sofremos de SER (Síndrome do Espelho Retrovisor). Portanto, não é apenas esperado que você fique um pouco hesitante ou nervoso como isto é, na verdade, um sinal de que você está pronto para se comprometer (caso contrário, você não ficaria nervoso!)

Pessoalmente, estou ansioso por você porque *sei* a pessoa que você pode se tornar e o quanto pode crescer em apenas trinta dias. Os próximos trinta dias serão para que você se abra para o que é *realmente* possível — saindo da sua zona de conforto e surpreendendo-se com o que acontece quando você faz isso. Você é capaz e merece TUDO o que quiser em sua vida, mas isso só depende de você. Agora é a SUA vez de começar e mergulhar em seu potencial pleno.

Seu amigo (e coach) para construir uma vida milagrosa...

Hal Elrod

OBS: Antes de seguir para a próxima página, sugiro que você faça o download e imprima a mostra de *O diário do Milagre da manhã* no site www.MiracleMorning.com/Brazil (para usar durante o desafio de trinta dias) e junte-se à comunidade *The Miracle Morning* em www.MyTMMCommunity.com.

— Passo #1 —
Perguntas sobre clareza

“Onde você está é resultado de quem você era, mas para onde você vai depende inteiramente de quem você escolhe ser.”

[Para obter clareza: Perguntas para preparar sua mente] Lembre-se: estamos falando aqui sobre “transformação de vida” (em trinta dias), e como tudo na vida que vale a pena, absorver o máximo do *Desafio de transformação de vida de trinta dias* de *O Milagre da Manhã* exigirá um pouco de preparação de sua parte. É importante que você invista seu tempo (aproximadamente de 30 a 60 minutos) para completar esses exercícios iniciais, começando por responder com dedicação essas cinco perguntas sobre clareza. Quanto mais você se dedicar a essa parte do processo, mais você ganhará em cada passo seguinte.

Pergunta 1: Por quais aspectos da sua vida você é (mais) grato e em quais é (mais) presente?

Nossa felicidade e nosso bem-estar emocional, em qualquer momento, podem ser conectados diretamente à quantidade de gratidão que constantemente presenciamos e nos permitimos sentir. Pense nisso da seguinte forma: cada um de nós tem duas páginas (metafóricas) em que podemos focar a qualquer instante. Uma página lista tudo pelo que devemos nos sentir “mal”, e a outra lista tudo pelo que devemos nos sentir “bem” e sermos GRATOS. Pessoas infelizes costumam defender sua negatividade e reclamar, dizendo coisas do tipo “*Eu não estou sendo negativo, estou*

simplesmente sendo realista.” É mesmo? É mais realista para uma pessoa *escolher* gastar mais do seu tempo focando, preocupando-se e reclamando para os outros sobre tudo o que consta em sua lista de coisas “ruins” do que eu e você escolhermos investir a maior parte de nosso tempo (estou falando de 95 a 99%) focando, sendo gratos e contando aos outros sobre tudo o que consta em nossa lista de coisas “boas... maravilhosas... excelentes!”? Não é. Ambos são igualmente realistas, mas cada coisa em que você escolhe focar (na maior parte do tempo) determina a sua qualidade interna de vida. O quanto mais (e mais *profundamente*) você se permitir *sentir* autenticamente grato por cada aspecto de sua vida (até pelos seus desafios e o quanto você pode aprender e crescer com eles), mais feliz, saudável e energizado você se sentirá. Portanto, convido-lhe a investir apenas alguns minutos listando (e sentindo) algumas das coisas pelas quais você é grato.

Pergunta 2: O que você quer começar a melhorar/transformar durante os próximos trinta dias?

E se você acordasse amanhã e percebesse que, milagrosamente, tem o poder de modificar qualquer área da sua vida? O que mudaria? Você seria mais feliz? Seria mais saudável, bem-sucedido? Estaria em forma? Será que teria mais energia, seria menos estressado? Teria mais dinheiro? Quais problemas seriam resolvidos? *Quais objetivos e sonhos estariam próximos de ser alcançados?* A boa notícia é que você *pode* começar transformando qualquer área de sua vida. Portanto, seja específico.

Pergunta 3: Quais medos estão impedindo que você alcance sua vida “Nível 10”?

Frequentemente, nossos medos mais profundos (que normalmente estão escondidos e não damos muito atenção) nos impedem de seguir para o *próximo nível* e alcançar tudo o que queremos em nossa vida pessoal e profissional. Enquanto a maioria de nós prefere NÃO focar em nossos medos (porque geralmente não é legal pensar sobre eles ou conhecer o que tememos), quando o fazemos é absolutamente crucial enfrentá-los. Você já deve ter ouvido “*Não há nada a temer além do medo em si*” ou “*Encare o medo e ele desaparecerá*”. Você também já deve ter ouvido o acrônimo da palavra “medo” em inglês F.E.A.R – Falsas Evidências Aparentando o Real. Tudo isso é verdade. O medo desaparece enquanto fazemos o que tememos, porque nossos medos são quase sempre do *desconhecido*, ou do *pior cenário possível* (o que quase *nunca* acontece), ao invés de algo tangível. Portanto, seja vulnerável aqui — ninguém está olhando. Seja honesto consigo — o mais honesto que já foi na vida — sobre quais medos, inseguranças e/ou dúvidas o estão impedindo de atingir tudo o que você sempre desejou para sua vida.

Pergunta 4: Quais crenças você precisa adotar para conseguir criar sua vida “Nível 10”?

Crença é a força mais poderosa e criativa do universo, e todo o ser humano a possui. Todos os aspectos de nossas vidas — bons ou ruins, tanto interna quanto

externamente — nasceram de nossas crenças. Se você acredita, realmente acredita, que é capaz de atingir o sucesso com empenho, você irá buscar *até* conseguir. Por outro lado, se uma pessoa não acredita *verdadeiramente* que tem o direito de ser bem-sucedida, ela desistirá no primeiro obstáculo. Se você acredita que merece amor, você inevitavelmente o atrairá. Se não acreditar, isso não irá acontecer. Se você crê que as pessoas são boas, você encontrará a bondade nelas. Se você pensa que as pessoas são ruins, assim elas serão com você. É crucial que você reforce ativa e conscientemente as crenças que irão apoiá-lo na busca confiante de tudo o que você quiser em sua vida. Napoleon Hill, autor do clássico *Pense e Enriqueça*, disse que “*O que quer que a mente crie e ACREDITE pode acontecer.*” Pura verdade. Então, quais crenças você precisa reforçar todos os dias para lembrar que é tão digno, merecedor e capaz de construir a vida que deseja quanto qualquer outra pessoa?

Pergunta 5: Por que é uma “OBRIGAÇÃO” começar a transformar a sua vida — *exatamente agora*?

Essa é uma pergunta que faço para todos os possíveis clientes que considero orientar. Eu digo a eles: “É importante que você convença a mim e a você POR QUE você está pronto para se comprometer a fazer o que for necessário para construir o que você *realmente* quer para a sua vida, em um nível que nunca se comprometeu antes.” Portanto, por que VOCÊ não está mais disposto a se conformar com menos do que realmente quer e é capaz? Por que AGORA é a sua hora?

– Passo #2 –
Avaliação “Roda da Vida”

[Avaliação “Roda da Vida”: Esclarecendo seus níveis atuais de sucesso e satisfação] Se nós medirmos nossos níveis de sucesso / satisfação em qualquer área de nossas vidas, todos nós vamos querer viver no “Nível 10” de cada área. Criar sua vida “Nível 10” começa com a construção de uma avaliação honesta do nível em que você está. Em uma escala de 1 a 10 (começando no centro “0”), avalie seus níveis atuais de sucesso e satisfação em cada área e preencha os espaços entre o “0” e a sua avaliação (veja o exemplo finalizado abaixo). Quando completar a tarefa, você deverá ter uma imagem clara de em quais áreas você está indo bem e em quais áreas você precisa focar durante os próximos 30 dias para criar seu “Nível 10” de vida.

(graph)

[Family & Friends] Família e amigos
[Personal Growth & Development] Crescimento e desenvolvimento pessoal
[Spirituality] Espiritualidade
[Finances] Finanças
[Career/Business] Carreira / Negócios
[Significant Other/ Romance] Parceiro / Romance
[Fun & Recreation] Diversão e recreação
[Contribution/ Givin] Contribuição / Doação
[Health/ Fitness] Saúde / Corpo
[Physical Environment] Ambiente (Casa/Escritório)

Exemplo Finalizado

(graph)

[Family & Friends] Família e amigos
[Personal Growth & Development] Crescimento e desenvolvimento pessoal
[Spirituality] Espiritualidade
[Finances] Finanças
[Career/Business] Carreira / Negócios
[Significant Other/ Romance] Parceiro / Romance
[Fun & Recreation] Diversão e recreação
[Contribution/ Givin] Contribuição / Doação
[Health/ Fitness] Saúde / Corpo
[Physical Environment] Ambiente (Casa/Escritório)

— Passo #3 —
Sua visão “Nível 10”

“Faça movimentos ousados na direção dos seus sonhos a cada dia.
Recuse-se a parar, e nada poderá detê-lo.”

[Sua visão “Nível 10”]: Esclarecendo as condições ideais para cada área de sua vida] Agora que você usou a Roda da Vida para avaliar honestamente seus níveis atuais de sucesso e satisfação em 10 áreas-chave, o próximo passo é criar o seu Nível 10 e defini-lo. Use o espaço abaixo para descrever sua visão de vida “Nível 10”, para que você possa começar imediatamente a dar os primeiros passos durante *O desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre da manhã*. Lembre-se: você possui o poder de mudar ou construir qualquer coisa em sua vida — um passo (e um dia) de cada vez.

[Família e amigos] Descreva sua visão “Nível 10” para seus relacionamentos com familiares e amigos. Como você pode acrescentar mais na vida deles? Como você quer que eles lhe tratem, encorajem e apoiem? Como você pode ser um melhor amigo, pai, cônjuge, irmão, filho, filha etc?

[Crescimento e desenvolvimento pessoal] Descreva o “Nível 10” do crescimento pessoal para você. Quantos livros você quer ler? Quantos dias da semana você quer fazer *O Milagre da Manhã*? Você quer trabalhar com um mentor? Contratar um coach profissional? De quais seminários você quer participar?

[Saúde / Corpo] Descreva o que seria o “Nível 10” de saúde e corpo para você. O que você irá comer? O que você não irá comer? Com que frequência você gostaria de se exercitar? Como você se sentirá? Descreva a quantidade de energia física que você quer ter.

[Finanças] Descreva o que considera o “Nível 10” de sua situação financeira. Quanto você gostaria de ganhar? Poupar? Doar para caridade? Quais problemas financeiros você gostaria de resolver? Descreva a liberdade e o estilo de vida que você gostaria para si e para as pessoas que ama.

[Carreira / Negócios] Descreva seu “Nível 10” de vida profissional. O que você quer fazer? Com quem você quer trabalhar? Onde você quer trabalhar? (Em casa, em um escritório, viajando etc.) Quantas pessoas você deseja impactar? Você sonha em abrir um negócio, escrever um livro etc? O que você *realmente* quer?

[Ambiente] Descreva seu “Nível 10” de ambiente para viver e trabalhar. Onde você quer viver? O que precisa para mudar? Como você se sentiria se vivesse todos os dias em seu “Nível 10” de ambiente?

[Diversão e recreação] A vida é feita para ser aproveitada. Portanto, descreva a sua ideia de “Nível 10” de diversão e recreação. Quais são seus hobbies favoritos? Paixões? Quais atividades você gostaria de fazer com mais frequência?

[Parceiro / Romance] Descreva seu “Nível 10” de relacionamento com seu atual parceiro (ou com alguém que ainda vai conhecer). O que você quer? O mais importante: como VOCÊ *será a pessoa* que conquistará o amor e romance que deseja?

[Contribuição / Doação] Descreva o que o “Nível 10” significa para você. Quão importante é ajudar os outros? Quanto tempo, dinheiro e/ou recursos você quer retribuir? Para quais grupos de pessoas ou organizações você contribuirá?

[Espiritualidade] Descreva como seria o “Nível 10” de espiritualidade em sua vida. Quanto tempo você gostaria de passar fazendo *Silêncio* todos os dias? Com que frequência você pretende ir à igreja? Como você poderia melhorar a sua relação com Deus?

– passo #4 –
Hábitos do “Nível 10”

“Para uma vida extraordinária é preciso melhorias diárias e contínuas nas áreas que mais importam.”
– Robin Sharma

[Hábitos do “Nível 10”]: Estabelecendo práticas diárias que tornarão seu sucesso inevitável]
Conforme detalhado no capítulo 9 do livro *O Milagre da Manhã, “De insuportável a irrefreável”*, você pode estabelecer ou mudar qualquer hábito em trinta dias, e seus níveis de sucesso em todas as áreas de sua vida quase sempre serão resultado de seus hábitos. Identifique de um a dois hábitos do “Nível 10” em cada área que você estabelecer durante *O desafio de transformação de vida de trinta dias de O milagre da manhã*.

[Família e amigos] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para criar o “Nível 10” de relacionamentos com sua família e seus amigos? Perguntar a uma pessoa por dia como você pode agregar valor à vida dela? Ou dizer a ela o quanto ela significa para você?

- 1.
- 2.

[Crescimento e desenvolvimento pessoal] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para ajudar a desenvolver sua mentalidade e conhecimento? Quais ferramentas o farão ser a pessoa que precisa ser para construir o “Nível 10” da vida que você merece? Ainda que *O Milagre da Manhã* seja uma resposta óbvia, o que mais você pode fazer? Que tal ouvir áudios de autoajuda no carro? Algo mais?

- 1.
- 2.

[Saúde / Corpo] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para deixá-lo mais saudável e em forma? Corridas diárias? Ginástica? Não comer mais fast food?

- 1.
- 2.

[Finanças] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para começar a alcançar sua liberdade financeira? Poupar 10% do seu salário? Gastar menos?

- 1.
- 2.

[Carreira / Negócios] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para ir em direção ao seu “Nível 10” de carreira/negócios?

- 1.
- 2.

[Ambiente] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para melhorar o ambiente de sua casa? Organização diária? Redecoração?

- 1.
- 2.

[Diversão e recreação] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para tornar sua vida mais divertida? Hobbies favoritos? Atividades?

- 1.
- 2.

[Parceiro / Romance] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para atrair ou criar seu “Nível 10” de relacionamento?

- 1.
- 2.

[Contribuição / Doação] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para contribuir mais? Separar uma pequena quantia mensal para doar para caridade? Doar seu tempo a cada semana? Tornar-se padrinho ou madrinha de uma causa? O que soa melhor para você?

- 1.
- 2.

[Espiritualidade] Quais hábitos você pode estabelecer AGORA para aprofundar ou melhorar sua espiritualidade? Rezar diariamente? Meditar? Ir à igreja?

- 1.
- 2.

— Passo #5 —
O Rastreador da transformação (de trinta dias)

[O rastreador da transformação de trinta dias: Criando consistência ao rastrear seu progresso todos os dias] Para começar a todo vapor com *O Milagre da Manhã*, é importante que você experimente o Milagre da Manhã COMPLETO, incluindo as seis práticas salvadoras de vida para acelerar seu desenvolvimento pessoal e rastrear seu progresso todos os dias. Além disso, escolha quatro de seus hábitos "Nível 10" da página anterior que você queira estabelecer durante os próximos trinta dias e que farão as melhorias mais significativas nas áreas que você acha mais impactantes em sua vida. Há grandes benefícios em rastrear seu progresso, além de ser uma maneira excelente de obter responsabilidade e de reforçar seus objetivos de forma positiva e tangível toda vez que você revisar os seus hábitos "Nível 10".

Hábitos do "Nível 10"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1. Silêncio (MM)																													
2. Afirmação (MM)																													
3. Visualização (MM)																													
4. Exercício (MM)																													
5. Leitura (MM)																													
6. Escrita (MM)																													
7.																													
8.																													
9.																													
10.																													

Exemplo finalizado (sem "pular" dias)

[Instruções] Marque um "X" para cada dia que você seguir com seu hábito, "0" para cada dia que você PLANEJA (com antecedência) tirar de folga, e deixe em branco qualquer dia que você tiver a intenção de fazer, mas não conseguir. Obviamente, você quer que os dias "pulados" sejam o mínimo possível, mas mantenha sempre em mente que o desenvolvimento pessoal está justamente *no progresso* — não na perfeição. ☺

Bônus: Citações de inspiração de
Hal Elrod

“Ame a vida que você tem enquanto cria a vida dos seus sonhos. Não pense que precisa esperar pela última para começar a fazer a primeira.”

“Desista de ser perfeito para ser autêntico. Abra mão da necessidade de ser perfeito para que a oportunidade seja autêntica. Seja quem você é. Ame quem você é. Os outros farão o mesmo.”

“Saiba que onde quer que você esteja na vida neste instante, é, ao mesmo tempo, temporário e exatamente onde deveria estar. Você chegou a este momento com o propósito de aprender o necessário para que possa se tornar a pessoa que precisa ser e criar a vida que sempre desejou.”

“Mesmo quando a vida é difícil ou desafiadora — especialmente quando a vida é difícil e desafiadora —, o presente sempre é uma oportunidade para aprendermos, crescermos e nos tornarmos melhores do que jamais fomos.”

“VOCÊ é tão merecedor de felicidade, saúde, riqueza e sucesso extraordinários como qualquer outra pessoa neste planeta! Acredite, confie nisso com todo o seu coração, e tome as medidas necessárias HOJE para começar a construir a vida extraordinária que você merece viver.”

“Seja grato por tudo que tem, aceite tudo que não tem, e crie ativamente tudo que deseja.”

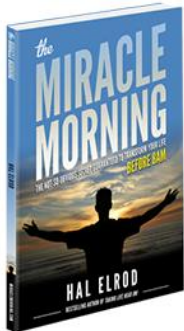
“O momento em que aceita a responsabilidade por tudo é precisamente o momento em que você recupera o poder de mudar ou construir qualquer coisa em sua vida.”

“Faça hoje o MELHOR dia da sua vida, simplesmente porque não há razão para não ser.”

“Onde você está é resultado de quem você era, mas para onde você vai depende inteiramente de quem você escolher ser.”

Hábitos do “Nível 10”	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Silêncio (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
2. Afirmção (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
3. Visualização (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
4. Exercício (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
5. Leitura (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
6. Escrita (MM)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
7. Revisar Objetivos	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
8. Fazer trinta ligações de vendas	X	X	X	X	X	0	0	X	X	X	X	X	0	0	X	X	X	X	X	X	0	0	X	X	X	X	X	0	0	X
9. Não comer fast food	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X	X	X	X	X	0	X
10. Encontro romântico	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	X	0	0

“Faça movimentos ousados na direção dos seus sonhos a cada dia. Recuse-se a parar, e nada poderá detê-lo.”



Mais recursos e recomendações GRÁTIS

- 1. Junte-se à comunidade The Miracle Morning em www.MyTMMCommunity.com**
- 2. Utilize todos os recursos e recomendações GRÁTIS em www.MiracleMorning.com/Brazil**
- 3. Leia artigos e assista vídeos gratuitos [em inglês] em MiracleMorningBlog.com**
- 4. Compartilhe O Milagre da Manhã com outros gratuitamente em MiracleMorning.com**
- 5. Adquira o DIÁRIO do Milagre da manhã (2013) em MiracleMorningJournal.com**