# THE MIRACLE MORNING

# COME COMINCIA LA VOSTRA MATTINA?

Perchè vi siete svegliati stamattina?

Pensateci un secondo: vi svegliate la mattina perchè lo volete o ritardate il più possibile il risveglio fino a quando non siete costretti?

Se siete come la maggioranza delle persone vi svegliate con l'inesorabile suono della sveglia e vi trascinate fuori dal letto perchè dovete…essere da qualche parte, fare qualcosa, rispondere a qualcuno.

Avendone la possibilità, la maggior parte delle persone continuerebbe a dormire.

# DA DOVE NASCE IL MIRACLE MORNING

Hal Elrod

Nel 2008, Jon Berghoff, un amico gli consigli di andare a correre di mattina per schiarirsi le idee.

Durante la corsa ascolta Jim Rohn: *"Il livello di successo che potete raggiungere supera raramente il vostro livello di sviluppo personale, perchè il successo è qualcosa che voi attraete in virtù della persona che diventate"*.

Ma, in una vita super-indaffarata, quando trovare il tempo?

# COME COMINCIA LA VOSTRA MATTINA?

Quando premiamo il tasto *snooze* (postponi) della sveglia, quello che stiamo facendo è dirci "Oh no, devo svegliarmi, è già ora, ma io non voglio svegliarmi!".

E' come dire che non siamo pronti a vivere la nostra vita, quantomeno non al massimo delle nostre possibilità.

Al contrario, quando ci si sveglia con passione e con uno scopo, si è più felici, si comincia la giornata in un modo completamente diverso.

Jack Dorsey, fondatore di Twitter, si sveglia ogni giorno alle 5.30, poi medita e va correre per 10 km.

Richard Branson si sveglia tra le 5 e le 5.45, dedicando la primissima parte della mattina a famiglia e sport

Howard Schultz si alza alle 4.30, e comincia la giornata con un giro in bici o una camminata con la moglie

Paul Polman si sveglia ogni giorno alle 6 per andare in ufficio, ma prima di iniziare a lavorare corre 45’ sul tapis roulant

Michelle Obama si è sempre svegliata alle 4.30 alla Casa Bianca, per seguire l'orto e le figlie

# SI, BRAVO, MA IO HO SONNO!

Per quanto possa sembrarvi strano (lo sembrava anche a me!), il modo in cui il sonno si ripercuote sulla biologia dipende in gran parte dalla convinzione personale che l'individuo ha su quale sia la giusta quantità di ore di sonno ideale.

Ad esempio, se credete di avere bisogno di 8 ore di sonno ogni notte, ma è già mezzanotte e domattina dovrete alzarvi alle 6, quello che penserete sarà "Oh no, stanotte dormirò solo 6 ore, domattina mi sveglierò stanchissimo!".

Alla mattina, la profezia si autoavvera: aprite gli occhi e: "Come sono stanco, ho dormito solo 6 ore".

# SI, BRAVO, MA IO HO SONNO!

Se andate a letto pensando che la quantità di ore che dormirete non sarà abbastanza (potrebbero essere anche 12 ore), vi sveglierete sempre stanchi.

Elrod ha sperimentato, su se stesso prima di tutto, che grazie a delle affermazioni positive, riusciva a ridurre la necessità di sonno percepita per la notte.

Una cosa come “Grazie per le 5 ore di sonno concesse stanotte, sono esattamente la quantità di ore di cui ho bisogno per sentirmi riposato e pieno di energie domattina. Scelgo di svegliarmi domattina pieno di energie e pronto per affrontare la giornata”.

# LA DURATA DELLE NOTTI

Personalmente, per quanto in linea teorica sia d'accordo con Elrod, mi sento di sconsigliarvi di dormire meno di 7 ore a notte. Su questo punto mi trovo d'accordo con Arianna Huffington, che consiglia di dormire sempre tra le 7 e le 8 ore per notte.

Come conciliare tutto? Andando a letto prima! Meglio che stare davanti alla tv fino a tardi, sicuramente!

# I 5 PASSI PER SVEGLIARSI E INIZIARE IL MIRACLE MORNING

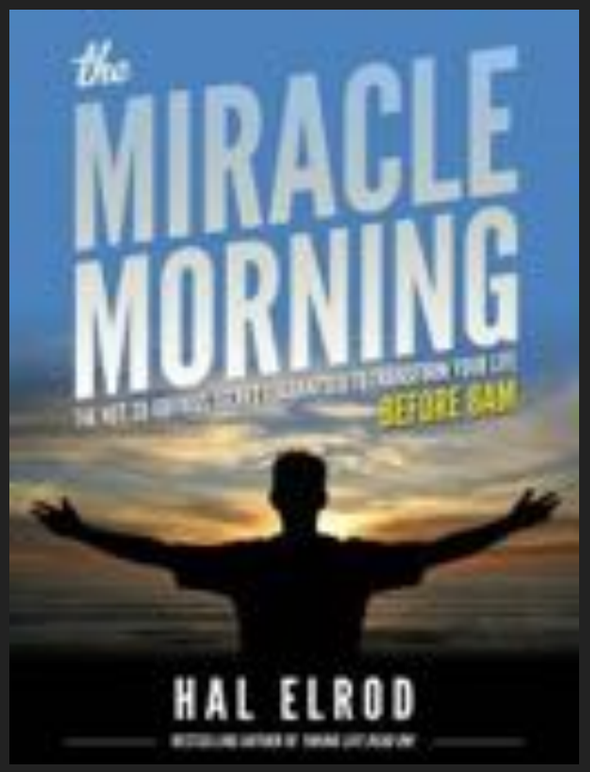
- Leggere le affermazioni serali (o scriverne) per modificare le nostre convinzioni sulla durata minima della notte di sonno.

- Allontanare la sveglia, se avete la tendenza a cercare di posticiparla.

- Lavarsi i denti appena svegli (dà la percezione al cervello di inizio della giornata).

- Bere un bicchiere d'acqua (spesso scambiamo la stanchezza per disidratazione).

- Togliere il pigiama e indossare una tuta per iniziare le attività.


the
MIRACLE
MORNING
BEFORE 6AM
HAL ELROD

HOW TO WIN THE DAY
IF YOU WIN THE MORNING, YOU WIN THE DAY. HERE'S HOW TO START THE DAY OFF RIGHT.
From the Ask Attucher interview with Hal Elrod
S
Silence
Meditation. Prayer. Breathing. Whatever it is for you, the idea is to quiet your mind, block out the chatter, and start the day with calm thoughts.
A
Affirmations
Encouraging words you tell yourself to achieve your goals, overcome fears, be healthy and happy, and live out your purpose.
V
Visualization
Imagine yourself doing each thing, step by step, that you need to do to accomplish your goals. Then imagine what it will feel like when you succeed.
E
Exercise
It doesn't have to be power lifting or long distance running. Just do some bodyweight exercises for 5 minutes to get the blood and oxygen flowing to the brain.
R
Reading
Fill your brain with positive thoughts and ideas to improve yourself. Learn the knowledge of people who have accomplished the things you want to do.
S
Scribing
Writing or journaling is a great way to process your thoughts and reflect on your life. It will help you be more self-aware and more articulate.

# S COME SILENZIO

# S COME SILENZIO

Il primo punto del S.A.V.E.R.S. è il silenzio, che possiamo semplificare in MEDITAZIONE.

Esistono due tipi di meditazione, quella guidata e quella individuale.

La meditazione in silenzio rappresenta la scelta migliore per affrontare al meglio la nostra giornata.

Sedetevi in posizione comoda: potete stare seduti sul divano, su una sedia, a terra con un cuscino a sostenere la schiena. Quello che invece dovreste evitare è di affrontare la meditazione a letto (o comunque in camera da letto): sareste tentati di tornare sotto le coperte!

# UN ESEMPIO DI MEDITAZIONE

Ci sono mille modi diversi per meditare: si può pregare, si possono usare parole positive, di ringraziamento. Oppure ci si può concentrare sul proprio respiro.

Da dove iniziare?

Inspirate dal naso, facendo gonfiare l'addome (e non la cassa toracica, come ci abituiamo a fare crescendo), lentamente. Se volete, potete anche contare in questo modo: uno, milleuno, due, milledue, tre, milletre.

Una volta riempita la pancia con il respiro, trattenete l'aria per un istante, e poi espirate dalla bocca, lentamente.

Anche qui, potete contare come prima.

# PERCHÈ MEDITARE?

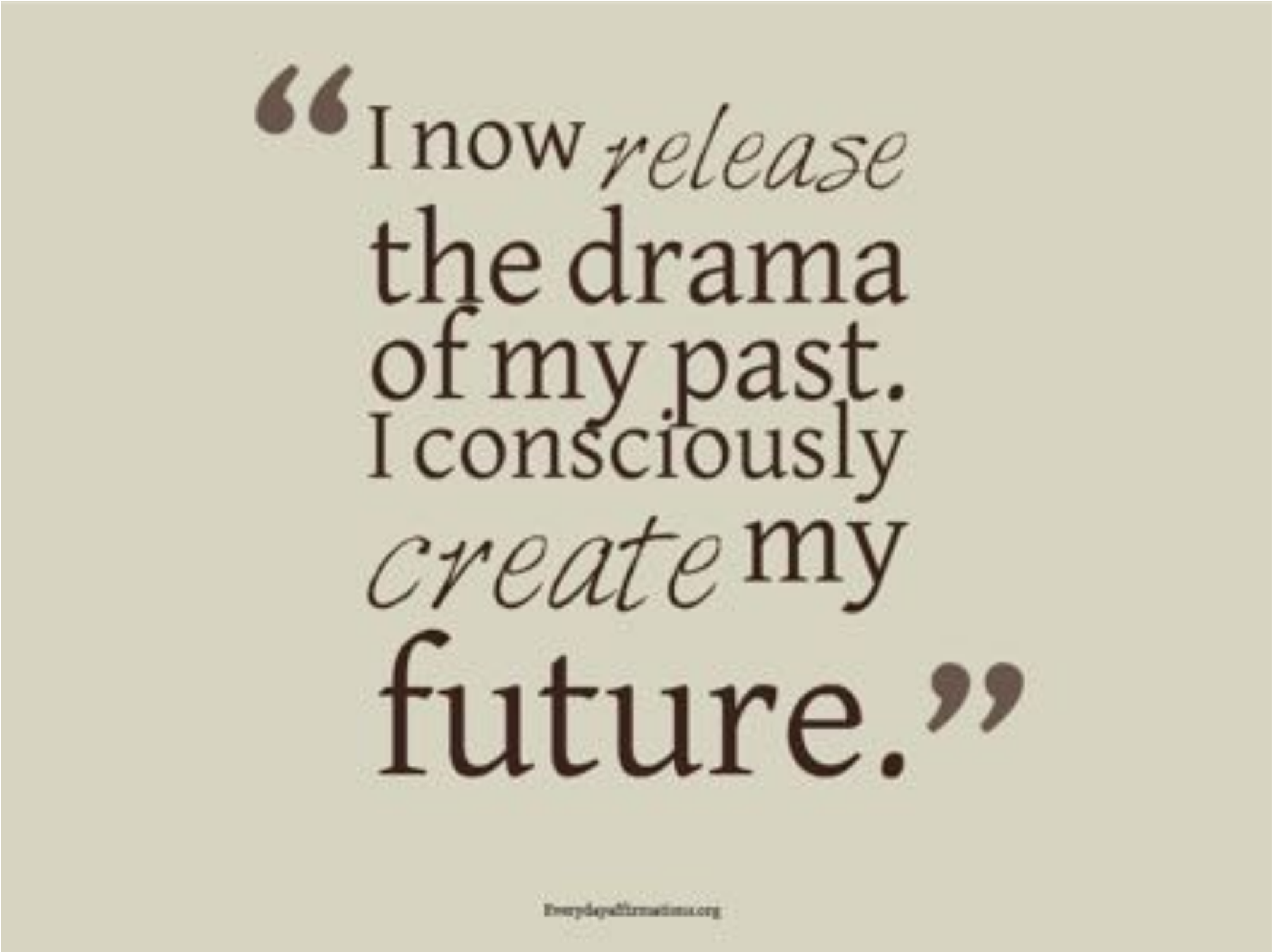
La meditazione è un utilissimo strumento per svuotare la mente dalle preoccupazioni e dai problemi che ogni giornata può riservarci.

Mentre state meditando, concentratevi sul respiro. E' assolutamente normale, soprattutto all'inizio, essere distratti da altri pensieri; non preoccupatevi, semplicemente prendete atto del pensiero e lasciatelo andare, tornando a concentrarvi sulla respirazione.

Se vi è di aiuto, potete anche visualizzare l'aria che entra dal naso e poi esce dalla bocca.

Durata consigliata: dai 3 ai 5 minuti.

# A COME AFFERMAZIONI



# A COME AFFERMAZIONI

“Sono il più grande!”. Questo era solito ripetere Muhammad Ali davanti alle telecamere e ai giornalisti prima di un incontro.

Ma, fatto più importante, era solito ripeterlo a se stesso ogni singolo giorno.

Le affermazioni sono frasi o pensieri, più o meno articolati, incentrati su qualcosa che volete ottenere dalla vostra giornata o dalla vostra vita.

# A COME AFFERMAZIONI

Ciò che si dice a se stessi ha un influenza fondamentale sul livello di successo che è possibile ottenere in ogni area della vita. Le affermazioni possono funzionare a favore o a sfavore, a seconda di come le utilizziamo.

Se non definiamo consciamente le affermazioni che ci ripetiamo, corriamo il rischio di ripetere e rivivere le paure, le insicurezze e le limitazioni sperimentate in passato.

Se invece ne scriviamo di positive, allineate al tipo di persona che vogliamo essere, poco dopo le affermazioni si imprimeranno nel nostro subconscio.

Durata consigliata: da 2 a 5 minuti.

# 5 PASSI PER CREARE LE VOSTRE AFFERMAZIONI

1) L'affermazione deve innanzitutto descrivere in modo chiaro ciò che desiderate da una vita ideale, sotto ogni aspetto;

2) Per ogni cosa che desiderate, definite il perché;

3) Capite chi dovete essere e chi vi impegnate a essere per migliorare gli aspetti della vostra vita;

4) Quali azioni dovrete intraprendere concretamente? Più le azioni sono specifiche, meglio è;

5) [facoltativo] Inserite affermazioni, frasi e pensieri o citazioni.

# V COME VISUALIZZAZIONE

# V COME VISUALIZZAZIONE

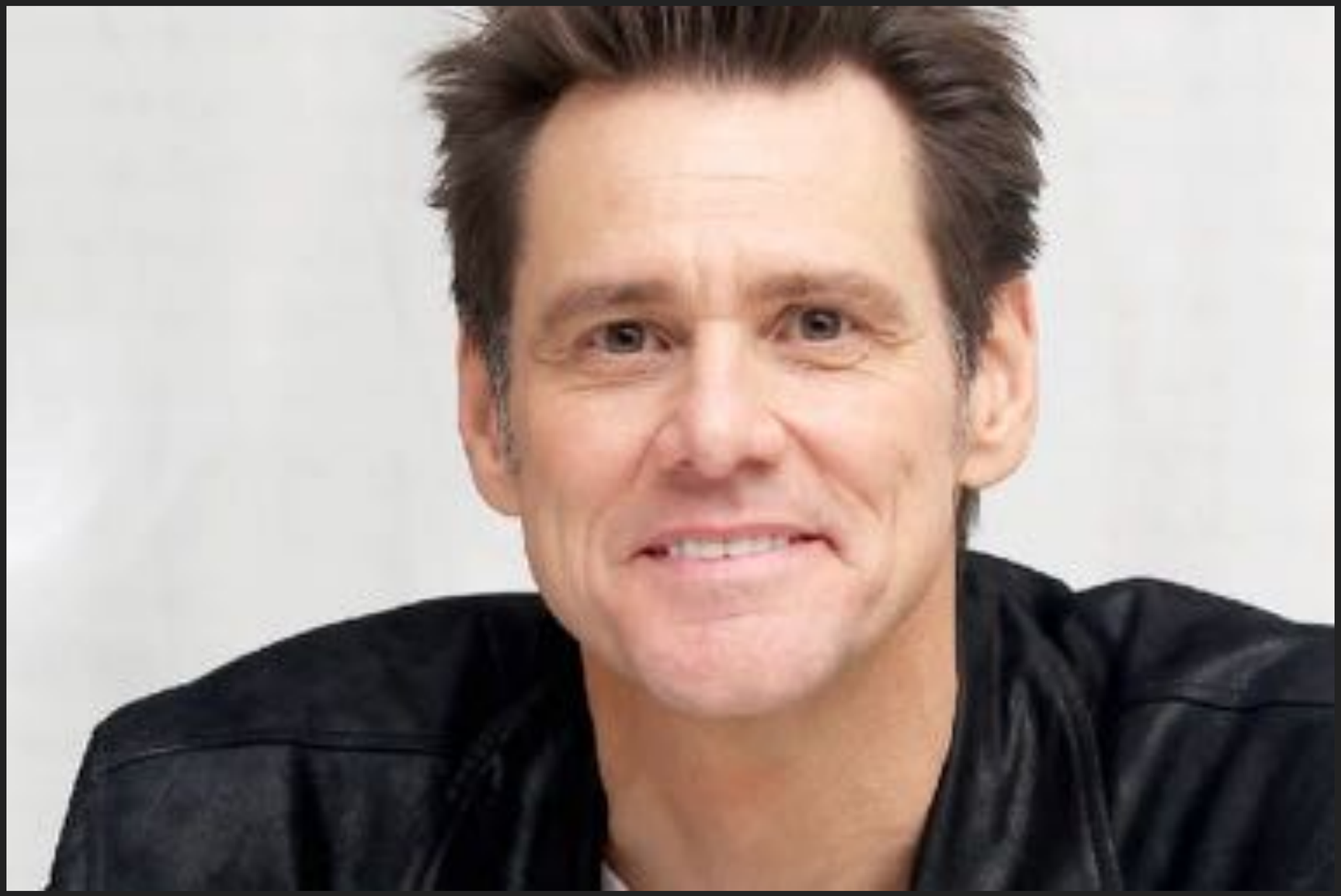
Il terzo passaggio del nostro Miracle morning è la visualizzazione.

La visualizzazione è una pratica che consiste nel cercare di generare risultati positivi nel mondo esterno utilizzando l'immaginazione per creare visioni di comportamenti e accadimenti specifici, come se si verificassero davvero nella vita.

Viene spesso utilizzata dagli atleti, e rappresenta il processo di immaginare esattamente ciò che si vuole ottenere (o guadagnare), per poi compiere mentalmente tutto ciò che è necessario per riuscirci.

Durata consigliata: da 2 a 10 minuti.

Tiger Woods, forse il più grande golfista di tutti i tempi, ha sempre usato la visualizzazione, in gara come in allenamento, per immaginare dove sarebbe andato un colpo.



Jim Carrey, alla fine degli anni ’80, parcheggiava la sua auto su Muholland Drive, vicino a Hollywood (dove vivono moltissimi attori e persone legate al mondo del cinema) e visualizzava se stesso protagonista di film di successo.
Nel 1990 si intestò un assegno da 10 milioni di dollari, datandolo Giorno del ringraziamento 1995, come compenso per le prestazioni di attore. Due mesi prima della scadenza firmò il contratto per un film esattamente per 10 milioni di $.

# V COME VISUALIZZAZIONE – 3 PASSI

La visualizzazione creativa vi permette di scegliere con quale visione occupare la mente, facendo si che la spinta più grande ad andare avanti sia ciò che deve accadere.

Primo passo: preparatevi (anche con un sottofondo musicale se vi piace), respirate profondamente, sgombrate la mente.

Secondo passo: visualizzate ciò che desiderate davvero, obiettivi, desideri, sogni. Cercate di coinvolgere tutti i sensi per aumentare l'efficacia della visualizzazione. E poi vedetevi una volta ottenuti i risultati.

Terzo passo: pensate alle azioni positive che possono farvi arrivare alla condizione del punto 2.

# E COME ESERCIZIO

# E COME ESERCIZIO

A questo punto siamo pronti per attivare, oltre alla nostra mente, anche il corpo.

Infatti, come ci insegnavano già gli antichi: *Mens sana in corpore sano*.

Nella fase degli esercizi non c'è una regola prestabilita su cosa fare, può essere declinata secondo gusti, esigenze e capacità.

Possiamo decidere di fare un lavoro anaerobico, camminando brevemente o usando la cyclette (se la abbiamo).

# E COME ESERCIZIO

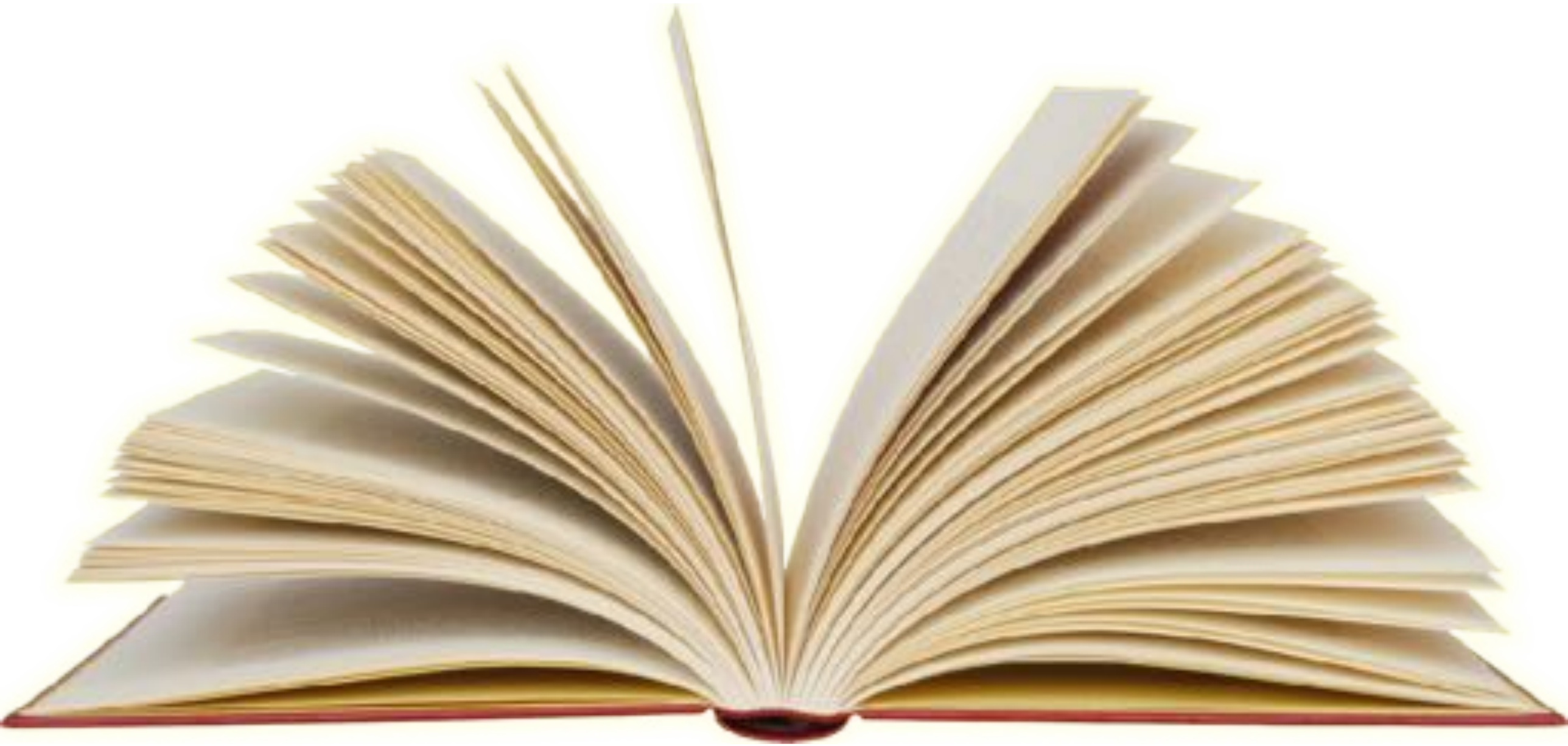
Oppure, fare un lavoro aerobico, quindi stretching e lavoro sui muscoli, come ginnastica muscolare o postural stretching.

O ancora, come fa lo stesso Elrod, praticare lo yoga.

Non è importante l'intensità dello sforzo, ciò che conta è mettere in movimento il proprio corpo.

Durata consigliata: da 5 a 20 minuti.

# R COME RICERCA (LEGGERE)



# R COME RICERCA (LEGGERE)

Dopo l'attività fisica e il risveglio dei nostri muscoli, torniamo al lavoro sulla nostra mente, con la lettura.

Il consiglio, in questo caso, è di leggere un libro dedicato alla crescita personale (avrebbe meno senso leggere un romanzo) da cui trarre spunti interessanti per migliorare il proprio approccio alla vita di tutti i giorni.

C'è anche chi legge (o rilegge) testi sacri (Bibbia, Torah…).

Non è importante leggere velocemente o meno, anche leggere solo un paio di pagine ogni giorno è utile.

Durata consigliata: dai 10 ai 20 minuti.

# S COME SCRIVERE

# S COME SCRIVERE

Potete usare un supporto cartaceo (classico diario) piuttosto che un tablet o il computer, come siete più comodi.

Il diario può essere una raccolta di quanto successo il giorno prima, ciò che vi aspettate dalla giornata che vi apprestate a vivere, o anche un diario della gratitudine, alimentare, dei sogni...

I benefici della scrittura sono diversi, tra cui:

- acquisire lucidità (si riflette maggiormente sulle grandi e piccole cose);

- catturare le idee;

- rivivere le lezioni apprese;

- riconoscere i propri progressi.

Durata consigliata: da 5 a 10 minuti

# PERSONALIZZARE IL MIRACLE MORNING

Il bello del Miracle morning è che non è fisso, ma qualcosa di assolutamente personalizzabile in base alle vostre esigenze.

Di solito viene suddiviso così:

Silenzio (5 minuti) / Affermazioni (5 minuti) / Visualizzazione (5 minuti) / Esercizio (20 minuti) / Ricerca (20 minuti) / Scrittura (5 minuti)

Ma dipende da:

1) quanto effettivamente volete dedicargli (io lo faccio in 40')

2) quanto volete dedicare a ogni attività (e potete anche modificare l'ordine).

# PERSONALIZZARE IL MIRACLE MORNING

Lo stesso Elrod ha creato una versione super ridotta del Miracle morning, che dura solo…6 minuti!

1 minuto di meditazione, 1 minuto dedicato a un paio di affermazioni, 1 minuti per visualizzare la cosa più importante della giornata, 1 minuti di esercizio fisico, 1 minuto di lettura (1/2 pagine), 1 minuto per scrivere il proprio diario.

# 30 GIORNI PER PADRONEGGIARE LE NUOVE ABITUDINI

L'approccio al Miracle morning può essere percepito come qualcosa di molto faticoso.

Per questo possiamo suddividere i primi 30 giorni in 3 blocchi:

1) Prima fase - Giorni 1/10: Insopportabile

Di botto, l'effetto novità aiuta, ma dopo due o tre mattine si rischia di perdere l'entusiasmo e voler tornare alle vecchie abitudini.

Ma questi 10 giorni sono solo temporanei. I primi giorni mettono in discussione la nuova pratica, potreste odiarla, ma se resistete, tutto diventerà più facile.

# 30 GIORNI PER PADRONEGGIARE LE NUOVE ABITUDINI

2) Seconda fase - Giorni 11/20: Spiacevole

Avete passato il peggio, ma questi 10 giorni non saranno una passeggiata, ci vorrà ancora molto impegno e disciplina.

3) Terza fase - Giorni 21/30: Inarrestabile

Entrati nei 10 giorni finali siete in dirittura d'arrivo. Nei 20 giorni precedenti avete creato un'abitudine che adesso sarà molto più semplice mantenere, perchè siete cambiati nell'approccio.

Occhio a non fermarsi propio adesso, compiacendosi di quanto fatto!