

Manhãs Milagrosas

HAL ELROD

Manhãs Milagrosas

Tradução:
Elisa Evangelista

Pergaminho

Chegou a Hora de Despertar para o Seu Potencial TOTAL

«A vida é curta», por ser uma frase dita tão amiúde, acabou por tornar-se um cliché, mas desta vez é mesmo a sério. Não há tempo para sermos infelizes e, ao mesmo tempo, medíocres. Além de não fazer sentido, apenas causa sofrimento.

– SETH GODIN

Se for para a cama satisfeito todas as noites, não há como não despertar com determinação todas as manhãs.

– GEORGE LORIMER

Porque será que tantas vezes nos referimos ao «milagre da vida» quando nasce uma criança, e, ao mesmo tempo, continuamos a aceitar a mediocridade nas nossas próprias vidas? Em que ponto do caminho perdemos de vista o milagre de *estarmos* vivos?

Quando nasceu, todos lhe asseguraram que poderia fazer, ter e ser o que quisesse quando crescesse. Mas agora que já é crescido, será que está a ser, a ter e a fazer tudo o que sempre quis? Ou será que, algures pelo caminho, se dispôs a redefinir esse «tudo» de modo a resignar-se com menos, muito menos do que realmente deseja?

A propósito, deparei-me, recentemente, com dados estatísticos deveras alarmantes: o americano médio tem um excesso de peso na ordem dos nove quilos, um endividamento próximo dos 10 mil dólares, padece de depressão ligeira, não gosta do emprego que tem, e, em média, tem menos de um amigo chegado! Ainda

que apenas uma parcela destes dados estatísticos correspondesse à verdade, isto significa que os americanos necessitam urgentemente de despertar do seu torpor.

E o leitor? Encontra-se em vias de maximizar o seu potencial e de criar os níveis de sucesso que realmente deseja alcançar em *todas* as áreas da sua vida? Ou estará a conformar-se com menos do que realmente quer em algumas dessas áreas? Estará a resignar-se com a ideia de viver abaixo do que as suas capacidades lhe permitem justificando esse facto com uma atitude conformista? Ou será que se sente preparado para deixar de negociar com a vida, de modo a poder começar a assumir-se na sua melhor versão, ou seja, a viver a vida dos seus sonhos?

Crie a sua vida «de topo»

Entre as ideias expressas por Oprah, há uma que me parece particularmente importante: «A maior aventura em que alguma vez pode embarcar consiste em viver a vida dos seus sonhos.» Concordo em absoluto. Infelizmente, porém, são tão raras as pessoas que sequer se aproximam do que seriam as vidas que sonharam, que a frase se tornou um cliché... A maioria das pessoas resigna-se a uma vida de mediocridade, aceitando passivamente o que a vida lhes vai apresentando. Mesmo as pessoas bem-sucedidas, com elevados níveis de desempenho em determinadas áreas, como os negócios, por exemplo, tendem a conformar-se com a mediocridade noutras áreas das suas vidas, como o bem-estar ou os relacionamentos. Como formula com eloquência o autor de sucesso Seth Godin: «Existirá alguma diferença entre a média e a mediocridade? Não me parece...»

Nada nos diz que é nosso dever conformarmo-nos com menos do que realmente aspiramos em *qualquer* área da vida, apenas porque a maioria das pessoas se conforma, ainda que essa *maioria* inclua os seus amigos, familiares e colegas. Isto significa que o leitor pode tornar-se uma das poucas pessoas que efetivamente alcança um sucesso extraordinário em TODAS as áreas da sua

vida – felicidade, saúde, prosperidade, liberdade, sucesso, amor –, e em simultâneo. Por outras palavras, sim, é possível ter tudo na vida!

Se medirmos fatores como o sucesso, a satisfação e a realização em todas as áreas das nossas vidas, é óbvio que **todos** nós aspiramos ao Nível 10, não é verdade? Pensando bem, nunca me cruzei com alguém que tivesse afirmado: «Nada disso, a mim basta-me o Nível 7 para a saúde. Não me interessa ser excessivamente saudável e ter demasiada energia», ou «Para mim bastam relacionamentos de Nível 5. Não me perturbam os conflitos com o meu parceiro, nem me aborrece que os meus anseios não se concretizem, e de maneira alguma gostaria que fôssemos um daqueles casais *tão* felizes que chegam a irritar os outros casais».

O que irá descobrir em seguida é que, além de ser perfeitamente possível alcançar o *Nível 10* em todas as áreas da vida, é bastante simples consegui-lo. Basta apenas que passe a dedicar diariamente algum tempo intencional em prol de tornar-se uma pessoa de Nível 10, apta a criar, a atrair, a alcançar e a manter o nível máximo de sucesso em todas as áreas da sua vida.

E se eu lhe dissesse que tudo começa na forma como desperta pela manhã, e que existem pequenos passos bastante simples que pode começar a pôr em prática hoje mesmo e o ajudarão a tornar-se a pessoa que necessita de ser para criar os níveis de sucesso que realmente deseja e merece em *todas* as áreas da sua vida? Saber isto traz-lhe algum empolgação? Acredita nas minhas palavras? Alguns não creem... São demasiadas as pessoas que perderam a vivacidade. Tentaram de tudo para aperfeiçoar as suas vidas e os seus relacionamentos, mas ainda não se encontram onde gostariam de estar. Entendo bem, pois já passei por isso. Mas, com o tempo, aprendi algumas coisas que mudaram tudo, e agora estou aqui para lhe dar a mão e convidá-lo a espreitar o outro lado – o lado em que a vida não só corre bem, como também se torna tão extraordinária tal como se apresenta no reino da imaginação.

Este livro assenta em três pressupostos imperativos

- O leitor é tão merecedor e tem tanto valor e capacidade de criar e manter níveis extraordinários de saúde, prosperidade, felicidade, amor e sucesso na sua vida como qualquer outra pessoa à face da terra. Assim, torna-se absolutamente crucial – não apenas no âmbito da qualidade da sua vida como do impacto que cria perante a sua família, amigos, clientes, colegas de trabalho, filhos, comunidade e qualquer pessoa cuja vida seja tocada por si – que comece a viver em alinhamento com esta verdade.
- Para deixar de projetar menos do que merece em qualquer área da sua vida, e para criar os níveis de sucesso pessoal, profissional e financeiro que deseja, deverá começar por reservar diariamente algum tempo para se desenvolver com vista a tornar-se a pessoa que necessita de ser – uma pessoa devidamente qualificada e capacitada para atrair, criar e manter os níveis de sucesso desejados.
- A maneira como desperta pela manhã e a sua rotina matinal (ou a falta de uma rotina matinal...) afeta dramaticamente os seus níveis de sucesso em todas as áreas da sua vida. Quando são focadas, produtivas e bem-sucedidas, as manhãs geram dias focados, produtivos e bem-sucedidos, o que, por sua vez, acaba inevitavelmente por construir vidas de sucesso. Da mesma forma, manhãs dispersivas, improdutivas e medíocres geram dias dispersivos, improdutivos e medíocres, que, por sua vez, se traduzem em vidas de fraca qualidade. Por conseguinte, quando nos dispomos a alterar a forma como despertamos pela manhã, tornamo-nos capazes de trazer transformação a qualquer área da vida, o que se processa com uma rapidez quase inimaginável.

Mas... Hal, eu NÃO sou uma «pessoa matinal»

E se o leitor efetivamente já tentou sair da cama mais cedo e mesmo assim não viu resultados?

«Eu sou um notívago», diz.

«Simplesmente, não tenho tempo durante o dia.»

«Além disso, eu necessito de *mais* horas de sono, e não de dormir menos.»

Antes da Manhã Milagrosa, estas afirmações também eram tidas como verdades inquestionáveis para mim. Por conseguinte, independentemente de cada vivência – e mesmo que ao longo de toda a sua vida tenha padecido de dificuldades em despertar e iniciar o dia –, saiba que tudo isso está prestes a mudar.

O método Manhã Milagrosa deu provas da sua eficácia **independentemente** do estilo de vida de cada um. (No Capítulo 8, «Como Adaptar a Manhã Milagrosa ao Seu Estilo de Vida de Modo a Atingir os Seus Grandes Objetivos e a Concretizar os Seus Grandes Sonhos», ajudá-lo-ei a fazer com que funcione também no seu caso.) Os «novos madrugadores» – empresários, comerciais, executivos, professores, agentes imobiliários, donas de casa, estudantes e muitos outros – sentiram-se de tal forma empolgados com as mudanças profundas que experimentaram, que muitos deles têm vindo a publicar vídeos no YouTube que ilustram os seus resultados, partilhando-os com os seus amigos no Facebook e no Twitter.

Neste livro encontrará algumas Histórias de Sucesso que relatam os efeitos profundos desta vivência. Os resultados são reais e visíveis, como verá de seguida:

«A minha vida está a mudar tão depressa, que mal consigo acompanhar as mudanças [...]. O meu negócio ia de mal a pior, mas quando iniciei a Manhã Milagrosa, fiquei espantado ao ver que o simples facto de trabalhar em mim mesmo diariamente me permitiu reverter a situação.»

«Estou no 79.º dia de prática da Manhã Milagrosa. Não falhei um único dia. Pela PRIMEIRA VEZ tencionei fazer alguma coisa e

efetivamente cumpri, sem desistir passados alguns dias ou algumas semanas.»

«Desde que comecei a pôr em prática a Manhã Milagrosa, há cerca de dez meses, os meus rendimentos subiram para mais do dobro, e estou em melhor forma do que nunca.»

Segue-se um dos meus relatos favoritos:

«Consegui perder dez quilos com a Manhã Milagrosa.»

Rendimentos mais elevados, mais qualidade de vida, mais disciplina, menos stresse, e até perda de peso – tudo isto está ao seu alcance!

No capítulo seguinte, relatarei em pormenor a forma como utilizei a Manhã Milagrosa para fazer face ao ponto mais baixo da minha vida – com um negócio à beira da falência, literalmente afogado numa dívida pessoal de 425 mil dólares, profundamente deprimido e em péssima forma física –, e também para desenvolver vários negócios de sucesso, mais do que duplicar os meus rendimentos, regularizar as minhas dívidas, e concretizar os meus sonhos, a saber: tornar-me um palestrante internacional, ter a minha vida referenciada na coleção de livros intitulada *Canja de Galinha para a Alma*, ser entrevistado em programas radiofónicos e televisivos por todo o país, e participar, com sucesso, numa ultramaratona em que corri 83 quilómetros, alcançando o pico do desempenho mental e físico – tudo isto em menos de 12 meses! A par destas informações, o leitor também terá a oportunidade de descobrir alguns segredos «menos óbvios» que lhe trarão um sucesso virtualmente garantido.

A Manhã Milagrosa é um processo não só simples, como também extremamente agradável. Não tardará até que o leitor seja capaz de a pôr em prática, sem esforço, até ao fim da sua vida. Embora possa efetivamente dormir até à hora que lhe aprouver, é possível que venha a surpreendê-lo o facto de deixar de lhe apetecer ficar na cama. São inúmeras as pessoas que reportaram o facto de terem passado a despertar cedo – mesmo aos fins de semana – simplesmente porque se sentem melhor e mais produtivas. Imagine...

De tempos a tempos, certos praticantes da Manhã Milagrosa comparam a vivência de despertarem cedo ao sentimento que viviam quando saíam da cama nas manhãs de Natal. Sim, pode ser tão maravilhoso quanto isso! Se o leitor não celebra o Natal, então recorde momentos da sua vida em que se sentiu empolgado ao despertar pela manhã – como o seu primeiro dia de escola, o seu aniversário ou uma viagem de férias. Imagine como será a sua vida começando todos os dias desta maneira...

Seguem-se alguns dos benefícios mais comuns, embora profundos, de que poderá desfrutar:

- Despertar todos os dias com mais energia, e empoderado com uma estrutura e uma estratégia que lhe permitem maximizar o seu potencial.
- Ter menos stresse.
- Desenvolver um nível de clareza mental que lhe permita superar qualquer desafio ou adversidade, bem como descartar eventuais crenças limitadoras que tenham imposto restrições ao seu processo evolutivo.
- Melhorar a sua saúde, perder peso (se for caso disso) e conseguir a melhor condição física de sempre.
- Aumentar a sua produtividade e aprimorar a sua capacidade de enfoque, de modo a manter-se centrado nas suas principais prioridades.
- Viver com mais gratidão e menos preocupação.
- Ampliar significativamente a sua capacidade de ganhar mais dinheiro e atrair prosperidade financeira.
- Descobrir o seu propósito de vida, e começar a vivê-lo.
- Deixar de planear a sua vida prescindindo, à partida, do que mais anseia e merece (em qualquer área da sua vida), e começar a viver em alinhamento com a sua visão da vida mais extraordinária que possa conceber.

Sim, bem sei que estou a criar grandes expectativas, e que com as minhas palavras corro o risco de passar por exagerado ou

megalómano. Até *parece bom demais para ser verdade...* Porém, posso assegurar-lhe que aqui não há hipérboles. A Manhã Milagrosa fornecer-lhe-á tempo livre de interrupções diariamente. Esse tempo acrescido permitir-lhe-á tornar-se a pessoa que necessita de ser para melhorar qualquer área da sua vida.

Adicionalmente, partilharei a série *Salva-Vidas* – um conjunto de seis práticas altamente eficazes e devidamente comprovadas que, conjugadas, constituem a essência da Manhã Milagrosa. Garantidamente, esta série de Práticas Salva-Vidas ajudá-lo-á eficazmente a não passar ao lado da vida extraordinária que o leitor merece viver – aquela de que, segundo as estatísticas, 95 por cento da população da nossa sociedade nunca chega a desfrutar (este tema será aprofundado no Capítulo 3, «95 por Cento da Realidade Vista à Lupa». Com a sua ajuda, acredito que seremos capazes de reverter este dado estatístico).

E, por fim, poderá iniciar o Desafio Transformador da Manhã Milagrosa em 30 Dias, o que lhe permitirá desenvolver a disposição mental e cimentar os hábitos necessários para que passe a atrair, criar e manter continuamente os níveis de sucesso que deseja e merece *em todas as áreas* da sua vida. Nunca esqueça que *a pessoa em que está a tornar-se* constitui o único fator crucial e determinante no âmbito da sua qualidade de vida, agora e doravante.

Independentemente de no momento presente se considerar – ou não – uma «pessoa matinal», aprenderá a tornar mais fácil do que nunca o momento de sair da cama. Seguidamente, e aproveitando a inegável conexão que existe entre madrugar e sucesso extraordinário, descobrirá que a maneira como utiliza a primeira hora do seu dia se tornará a chave que lhe permitirá aceder ao seu potencial total e criar os níveis de sucesso que deseja. Não tardará a constatar que ao alterar a forma como desperta pela manhã, poderá transformar toda a sua vida.