

HAL ELROD

ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΘΑΥΜΑ

Όσα μπορείς να πετύχεις
για τον εαυτό σου
πριν από τις οκτώ το πρωί!

μετάφραση
Χρήστος Μπαρουξής

Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στους σημαντικότερους ανθρώπους της ζωής μου – στην οικογένειά μου. Τη μητέρα, τον πατέρα, τη Χέλεϊ, την Ούρσουλα, τη σύζυγό μου, και τα δύο παιδιά μας – τη Σόφι και τον Χάλστεν. Σας αγαπάω όλους τόσο, που δεν εκφράζεται με λόγια.

Στη μνήμη της αδερφής μου Έιμερι Κριστίν Έλροντ

Ιστορίες επιτυχίας του *Πρωινού θαύματος*

Διαβάστε μερικές για να δείτε τι μπορείτε κι ΕΣΕΙΣ να καταφέρετε...

«Είμαι στην εβδομηκοστή ένατη μέρα του *Πρωινού θαύματος* και από τότε που άρχισα δεν έχω χάσει ούτε μία μέρα. Ειλικρινά, αυτή είναι η ΠΡΩΤΗ φορά στη ζωή μου που ξεκίνησα να κάνω κάτι και το συνέχισα για πάνω από μερικές μέρες ή εβδομάδες. Τώρα ανυπομονώ να ξυπνήσω κάθε πρωί. Είναι εκπληκτικό, το *Πρωινό θαύμα* έχει αλλάξει εντελώς τη ζωή μου».

**Μέλανι Ντέπεν, επιχειρηματίας
(Σελινογκρόουβ, Πενσιλβάνια)**

«Σήμερα είναι η εξηκοστή μέρα για μένα! Μέχρι στιγμής τα επιτεύγματά μου χάρη στο *Πρωινό θαύμα* είναι τα εξής:

- ❖ Έχω χάσει εννέα κιλά και δεκατέσσερις πόντους.
- ❖ Έκοψα εντελώς το κάπνισμα.
- ❖ Έχω ΠΟΛΥ περισσότερη ενέργεια μέσα στη μέρα.

❖ Είμαι χαρούμενη όλη μέρα ☺.

»Το *Πρωινό θαύμα* με κάνει να θέλω να βελτιώνομαι συνεχώς!»

**Ντόουν Πογκ, Αντιπρόσωπος Πωλήσεων
(Λέικφιλντ, Οντάριο Καναδά)**

«Πριν από μερικούς μήνες, αποφάσισα να δοκιμάσω το *Πρωινό θαύμα*. Η ζωή μου αλλάζει τόσο γρήγορα, που μου είναι αδύνατον να την ακολουθήσω! Έχω γίνει πολύ καλύτερος άνθρωπος... και είναι μεταδοτικό. Η επιχείρησή μου αντιμετώπιζε προβλήματα, αλλά αφότου ξεκίνησα το *Πρωινό θαύμα* κατάφερα, προς έκπληξή μου, να τα λύσω απλώς ασχολούμενος με την προσωπική μου εξέλιξη».

**Ρομπ Λιρόι, Ανώτατος Διευθυντής Λογιστηρίου
(Σακραμέντο, Καλιφόρνια)**

«Από τότε που ξεκίνησα το *Πρωινό θαύμα* τον Δεκέμβριο του 2009, ως φοιτήτρια ακόμη στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, είδα αμέσως ριζικές αλλαγές. Σύντομα άρχισα να πετυχαίνω στόχους που επιθυμούσα από καιρό ευκολότερα από ό,τι θα περίμενα. Έχασα βάρος, βρήκα νέο σύντροφο, πήρα τους καλύτερους βαθμούς από κάθε άλλη χρονιά, όπως επίσης δημιούργησα και πολλαπλές πηγές εισοδήματος – κι όλα αυτά σε λιγότερο από δύο μήνες! Τώρα, χρόνια αργότερα, το *Πρωινό θαύμα* είναι ακόμη αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μου».

**Νατάνια Γκριν, εκπαιδευτρια γιόγκα
(Σακραμέντο, Καλιφόρνια)**

«Από τότε που ξεκίνησα το *Πρωινό θαύμα* όχι μόνο

αισθάνομαι υπέροχα, αλλά έχω χάσει και έντεκα κιλά. Ποτέ μου δεν υπήρξα πιο χαρούμενος, υγιής και παραγωγικός! Πλέον προλαβαίνω να κάνω περισσότερα μες στη μέρα απ' ό,τι θεωρούσα ποτέ δυνατόν. Α, και σας είπα ότι έχασα ήδη έντεκα κιλά;»

**Γουίλιαμ Χάουγκεν, Περιφερειακός Διευθυντής
(Γκρέσαμ, Ορλάντο)**

«Ξεκίνησα το *Πρωινό θαύμα* πριν από δέκα μήνες. Έκτοτε, το εισόδημά μου έχει υπερδιπλασιαστεί, είμαι σε καλύτερη φυσική κατάσταση από ποτέ και ζω στο έπακρο κάθε στιγμή που περνάω με την οικογένεια και τους φίλους, φροντίζοντας να δημιουργώ τις καλύτερες αναμνήσεις. Περιττό να πω ότι είμαι ΤΕΡΑΣΤΙΟΣ θαυμαστής του *Πρωινού θαύματος!*»

**Μάικ ΜακΝτέρμοτ,
Τοπικός Διευθυντής Πωλήσεων
(Ντέβις, Καλιφόρνια)**

«Όταν πρωτοάκουσα για το *Πρωινό θαύμα*, σκέφτηκα: “Είναι τόσο τρελό που ίσως δουλέψει!” Πηγαίνω στο κολέγιο και παράλληλα με τις σπουδές μου δουλεύω πλήρες οκτάωρο, κάτι που δεν μου άφηνε καθόλου χρόνο για να συγκεντρωθώ στους στόχους μου. Πριν μάθω για το *Πρωινό θαύμα*, ξυπνούσα μεταξύ επτά με εννιά κάθε πρωί –γιατί έπρεπε να ετοιμαστώ για τα μαθήματα–, αλλά τώρα ξυπνάω συστηματικά στις πέντε. Μαθαίνω και εξελίσσομαι πάρα πολύ μέσα από την καθημερινή προσωπική ανάπτυξη και ΛΑΤΡΕΥΩ το *Πρωινό θαύμα!*»

**Μάικλ Ριβς, φοιτητής κολεγίου
(Γουόλντα Κρικ, Καλιφόρνια)**

«Πραγματικά δεν ξέρω τι να πω, εκτός από το ότι οι μέρες μου είναι εκατό φορές καλύτερες όταν ακολουθώ το *Πρωινό θαύμα*».

**Τζος Τίλμπαρ, Σύμβουλος Ανάπτυξης Επιχειρήσεων
(Μπόιζι, Αϊντάχο)**

«Βρίσκομαι στην ογδοηκοστή τρίτη συνεχόμενη μέρα του *Πρωινού θαύματος* και απλώς μετανιώνω που δεν το ήξερα νωρίτερα. Είναι εκπληκτικό πόση διαύγεια έχω τώρα κατά τη διάρκεια της μέρας. Μπορώ να εστιάζω στη δουλειά μου και σε όλες τις άλλες δραστηριότητες με πολύ μεγαλύτερη ενέργεια και ενθουσιασμό. Χάρη στο *Πρωινό θαύμα* βιώνω τον πλούτο και την αφθονία τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή μου».

**Ρέι Τσιαφαντίνι, Περιφερειακός Διευθυντής
(Βαλτιμόρη, Μέριλαντ)**

«Τις μόλις τρεις εβδομάδες που ακολούθησα το *Πρωινό θαύμα* κατάφερα και έκοψα τα φάρμακα που έπαιρνα πάνω από τρία χρόνια για να έχω ενέργεια! Το *Πρωινό θαύμα* άλλαξε τη ζωή μου με πολλούς τρόπους και είμαι βέβαιος ότι θα αλλάξει και τη δική σας».

**Σάρα Γκέιερ, φοιτήτρια κολεγίου
(Μινεάπολις, Μινεσότα)**

«Το *Πρωινό θαύμα* άνοιξε ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή μου. Και το ίδιο μπορεί να κάνει και για εσάς. Ευχαριστώ, Χαλ!»

**Άντριου Μπάρκοντεϊλ, επιχειρηματίας
(Βιένα, Βιρτζίνια)**

«Το *Πρωινό θαύμα* κάνει την κάθε μέρα να μοιάζει με Χριστούγεννα. Κυριολεκτικά. Πλέον το κάνω ακόμα και τα Σαββατοκύριακα».

Τζόσεφ Ντιοσάνα, κτηματομεσίτης (Χιούστον, Τέξας)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα προς τον αναγνώστη	17
Μια μοναδική πρόσκληση:	
Η κοινότητα του Πρωινού θαύματος	21
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΟΝΟ Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΙΣΤΟΡΙΑ.....	25
1. Ώρα να ξυπνήσετε στο ΜΕΓΙΣΤΟ των δυνατοτήτων σας.....	39
2. Η προέλευση του <i>Πρωινού θαύματος</i> : γεννήθηκε από την απόγνωση.....	49
3. Η πραγματικότητα του ενενήντα πέντε τοις εκατό.....	69
4. ΕΣΕΙΣ γιατί ξυπνήσατε σήμερα το πρωί;.....	93
5. Αντικουζουριακή στρατηγική πέντε βημάτων (για τους αθεράπευτα χουζούρηδες)	103
6. Οι έξι σωτήριες συνήθειες – έξι πρακτικές που θα σας γλιτώσουν από μια ζωή ανεκπλήρωτων δυνατοτήτων.....	111
7. Το εξάλεπτο <i>Πρωινό θαύμα</i> (πραγματικά αποτελέσματα σε έξι λεπτά).....	173
8. Προσαρμόστε το <i>Πρωινό θαύμα</i> στον τρόπο ζωής σας και πετύχετε τους σπουδαιότερους στόχους και τα όνειρά σας.....	179
9. Από ανυπόφορες μέρες σε ασταμάτητες συνήθειες: Το πραγματικό μυστικό για να αποκτήσετε συνήθειες που θα μεταμορφώσουν τη ζωή σας (σε τριάντα μέρες).....	189

10. Η πρόκληση μεταμόρφωσης των τριάντα ημερών.....	205
Συμπέρασμα	215
Μια μοναδική πρόσκληση	225
ΜΠΟΝΟΥΣ: Το μέιλ που θα σας αλλάξει τη ζωή	221
ΡΗΤΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ	229
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	233
ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	241

Σημείωμα προς τον αναγνώστη

Σε όποια κατάσταση κι αν βρίσκεστε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας –είτε είστε στα καλύτερά σας και σημειώνετε επιτυχίες στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο είτε σας πνίγουν οι δυσκολίες και πασχίζετε να βρείτε τον δρόμο σας– έχουμε σίγουρα ένα τουλάχιστον κοινό (πιθανότατα έχουμε πολλά παραπάνω, αλλά για αυτό το ένα είμαι απόλυτα σίγουρος): Όλοι θέλουμε να βελτιώσουμε τη ζωή και τον εαυτό μας. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πάει κάτι *σπραβά*, αλλά ως άνθρωποι γεννηθήκαμε με την έμφυτη επιθυμία και παρόρμηση της συνεχούς εξέλιξης και αυτοβελτίωσης. Πιστεύω ότι είναι κάτι που όλοι έχουμε μέσα μας. Ωστόσο, κάθε πρωί που ξυπνάμε, η ζωή για τους περισσότερους παραμένει ίδια.

Ως συγγραφέας, ομιλητής παρακίνησης και σύμβουλος αυτοβελτίωσης και επιχειρήσεων, οι προσπάθειές μου εστιάζονται στο να βοηθάω τους άλλους να φτάσουν σε υψηλό επίπεδο επιτυχίας και αυτοπραγμάτωσης σε όλους τους τομείς της ζωής τους όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Έχοντας μελετήσει με αφοσίωση τις ανθρώπινες δυνατότητες και την προσωπική εξέλιξη, μπορώ να πω με απόλυτη βεβαιότητα ότι το *Πρωινό Θαύμα* είναι η πλέον πρακτική, αποτελεσματική και αποδοτική μέθοδος που έχω συναντήσει για να βελτιώσετε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας, και μάλιστα γρηγορότερα απ' ό,τι θεωρούσατε ποτέ δυνατόν.

Για τους ήδη επιτυχημένους και αποδοτικούς ανθρώπους, το *Πρωινό θαύμα* μπορεί να επιφέρει επαναστατικές αλλαγές οι οποίες θα τους επιτρέψουν να περάσουν στο *επόμενο επίπεδο*, που ίσως μέχρι τώρα να τους διέφευγε, και να φτάσουν την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία τους μακρύτερα από ποτέ. Παρότι αυτό μπορεί να περιλαμβάνει επίτευξη στόχων όπως αύξηση εισοδημάτων, πωλήσεων και κερδών ή διεύρυνση της επιχειρησής σας, συνήθως έχει να κάνει περισσότερο με την ανακάλυψη νέων τρόπων ώστε να βιώσετε βαθύτερη ικανοποίηση και ισορροπία σε τομείς της ζωής σας που ενδεχομένως έχετε παραμελήσει. Αυτό μπορεί να σημαίνει σημαντικές βελτιώσεις στην *υγεία*, την *ευτυχία*, τις *σχέσεις*, τα *οικονομικά*, την *πνευματική* ζωή σας ή σε οποιονδήποτε άλλο τομέα βρίσκεται στην κορυφή της λίστας σας.

Για όσους βιώνουν συνεχείς δυσκολίες και προκλήσεις –ψυχικές, συναισθηματικές, σωματικές, οικονομικές, σχέσεων ή οποιουδήποτε άλλου είδους– το *Πρωινό θαύμα* είναι αποδεδειγμένα η *μόνη* ικανή πρακτική να τους ενδυναμώσει ώστε να ξεπεράσουν φαινομενικά αξεπέραστες προκλήσεις, να σημειώσουν σημαντικά βήματα προόδου και να αναστρέψουν οποιαδήποτε δυσχερή κατάσταση σε εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα.

Είτε επιθυμείτε να κάνετε σημαντικές βελτιώσεις σε ορισμένους βασικούς τομείς είτε είστε έτοιμοι για μια ολική μεταμόρφωση που θα βελτιώσει ριζικά τη ζωή σας –και θα κάνει την κατάσταση που βρίσκεστε τώρα απλή ανάμνηση– επιλέξατε το σωστό βιβλίο. Μαζί θα ξεκινήσουμε ένα ταξίδι θαυμάτων χρησιμοποιώντας μια απλή αλλά επαναστατική πρακτική που θα μεταμορφώσει εγγυημένα οποιαδήποτε πτυχή της ζωής σας... πριν από τις οκτώ το πρωί.

Ξέρω ότι δίνω μεγάλες υποσχέσεις. Αλλά το *Πρωινό θαύμα* έχει φέρει μετρήσιμα αποτελέσματα για (κυριολεκτικά) δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο (και για μένα προσωπικά) και σίγουρα μπορεί να σας οδηγήσει εκεί που επιθυμείτε. Θεωρώ ότι είναι μεγάλη τιμή που το μοιράζομαι μαζί σας τώρα, και έκανα ό,τι ήταν δυνατόν ώστε η επένδυση χρόνου, ενέργειας και προσοχής που θα καταβάλετε διαβάζοντας αυτό το βιβλίο να μεταμορφώσει τη ζωή σας. Σας ευχαριστώ που μου επιτρέψατε να γίνω μέρος της. Το ταξίδι των θαυμάτων ξεκινάει αμέσως.

Με πολλή αγάπη και ευγνωμοσύνη,
Hal

Μια μοναδική πρόσκληση

Η κοινότητα του *Πρωινού θαύματος*

Οι φίλοι και αναγνώστες του *Πρωινού θαύματος* αποτελούν μια εκπληκτική ομάδα ατόμων με την ίδια νοοτροπία, οι οποίοι ξυπνούν κάθε μέρα με έναν σκοπό και είναι αφοσιωμένοι στην καλλιέργεια των απεριόριστων δυνατοτήτων που όλοι κρύβουμε μέσα μας. Ως εμπνευστής του *Πρωινού θαύματος*, θεώρησα καθήκον μου να δημιουργήσω μια διαδικτυακή κοινότητα όπου αναγνώστες και φίλοι του βιβλίου θα μπορούν να έρθουν σε επαφή, να εμπνευσθούν, να μοιραστούν τις αποτελεσματικότερες πρακτικές τους, να προσφέρουν στήριξη ο ένας στον άλλο, να συζητήσουν για το βιβλίο, να κοινοποιήσουν ένα βίντεο, να βρουν κάποιον να λογοδοτούν για την πρόοδό τους, ακόμα και να ανταλλάξουν συνταγές για smoothie και προγράμματα άσκησης.

Ειλικρινά δεν είχα ιδέα ότι η κοινότητα του *Πρωινού θαύματος* θα εξελισσόταν σε μία από τις πιο θετικές, εμπνευσμένες και υποστηρικτικές διαδικτυακές κοινότητες που έχω συναντήσει ποτέ, αλλά είναι αλήθεια. Πραγματικά μένω άναυδος με την ποιότητα των μελών μας.

Επισκεφτείτε τον σύνδεσμο www.MyTMMCommunity.com και κάντε αίτημα να γίνετε μέλος της κοινότητας του *Πρωινού θαύματος* (The Miracle Morning Community) στο Facebook. Εδώ θα μπορέσετε να βρείτε άτομα της ίδιας νοοτροπίας που εφαρμόζουν ήδη το *Πρωινό θαύμα* –πολλά χρόνια τώρα–, για να λάβετε επιπλέον στήριξη και να επισπεύσετε την επιτυχία σας.

Συντονίζω προσωπικά την κοινότητα και βρίσκομαι εκεί συχνά. Ανυπομονώ να σας γνωρίσω!

Αν θέλετε να έρθετε προσωπικά σε επαφή μαζί μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακολουθήστε με στο Twitter @HalElrod, και στο Facebook www.Facebook.com/YoPalHal. Μην διστάσετε να μου στείλετε προσωπικό μήνυμα και να αφήσετε κάποιο σχόλιο ή κάποιο ερώτημα. Φροντίζω να απαντάω σε όλα τα ερωτήματα. Επικοινωνήστε, λοιπόν, σύντομα!

Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι να ζήσεις τη ζωή σου. Ο ένας είναι να ζεις λες και τίποτα δεν είναι θαύμα. Ο άλλος λες και όλα είναι ένα θαύμα.

ΑΛΜΠΕΡΤ ΑΪΝΣΤΑΪΝ

Τα θαύματα δεν συμβαίνουν ενάντια στη φύση, αλλά ενάντια σε όσα γνωρίζουμε για τη φύση.

ΙΕΡΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΙΝΟΣ

Η ζωή ξεκινάει κάθε πρωί.

ΤΖΟΕΛ ΟΛΣΤΙΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΜΟΝΟ Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ήταν 3 Δεκεμβρίου 1999 και η ζωή δεν θα μπορούσε να ήταν καλύτερη. Στα είκοσί μου είχα τελειώσει το πρώτο έτος στο κολέγιο, ενώ μέσα σε μόλις δεκαοκτώ μήνες είχα εξελιχθεί σε έναν από τους πιο αποτελεσματικούς αντιπροσώπους πωλήσεων μιας εταιρείας προώθησης με κύκλο εργασιών διακόσια εκατομμύρια δολάρια, σπάζοντας το μέχρι τότε ρεκόρ και βγάζοντας περισσότερα χρήματα απ' ό,τι είχα φανταστεί ποτέ σε αυτή την ηλικία. Ήμουν ερωτευμένος με την κοπέλα μου και είχα τη στήριξη της οικογένειάς μου και τους καλύτερους φίλους που θα μπορούσε να ζητήσει κανείς. Ήμουν πραγματικά ευλογημένος.

Θα μπορούσε να πει κανείς ότι βρισκόμουν στην κορυφή του κόσμου. Αλλά αυτό που δεν γνώριζα ήταν ότι εκείνο το βράδυ θα τελείωναν όλα.

**11:32 μ.μ. / Κατευθύνομαι νότια στον Αυτοκινητόδρομο 99
με εκατό χιλιόμετρα την ώρα**

Μόλις είχαμε φύγει από το εστιατόριο αφήνοντας εκεί τους φίλους μας. Τώρα ήμαστε οι δυο μας. Η κοπέλα μου, κουρασμένη

από την έντονη βραδιά, κοιμόταν στο κάθισμα του συνοδηγού. Εγώ κρατούσα τα μάτια μου κολλημένα στον δρόμο και κουνούσα το δάχτυλό μου στον αέρα σαν μπαγκέτα στις μελωδίες του Τσαϊκόφσκι.

Βρισκόμουν ακόμη σε κατάσταση ευφορίας από την υπέροχη βραδιά, και ο ύπνος ήταν το τελευταίο πράγμα που σκεφτόμουν. Έτρεχα στον αυτοκινητόδρομο με εκατό χιλιόμετρα την ώρα μες στην ολοκαίνουρια Mustang μου και πριν από δύο ώρες είχα βγάλει τον καλύτερο λόγο της ζωής μου. Ήταν πρώτη φορά που το ακροατήριο είχε σπκωθεί όρθιο να με χειροκροτήσει και ένιωθα τρισευτυχισμένος. Βασικά, ήθελα να φωνάξω πόσο ευτυχισμένος και ευγνώμων ήμουν, αλλά δεν μπορούσα, γιατί η κοπέλα μου κοιμόταν. Σκέφτηκα να τηλεφωνήσω στον πατέρα και τη μητέρα μου, αλλά ήταν αργά· μάλλον θα είχαν πέσει για ύπνο. Έπρεπε να είχα τηλεφωνήσει, γιατί δεν γνώριζα ότι αυτή θα ήταν η τελευταία ευκαιρία που θα είχα να μιλήσω σε αυτούς, ή σε οποιονδήποτε άλλο, για αρκετό καιρό.

Μια ασύλληπτη πραγματικότητα

Όχι, δεν θυμάμαι τους προβολείς της τεράστιας νταλίκας Chevrolet να έρχονται καταπάνω μου, παρότι έτσι έγινε. Σε ένα μοιραίο γύρισμα της τύχης, το τεράστιο φορτηγό που κινούνταν με σχεδόν εκατόν είκοσι χιλιόμετρα την ώρα συγκρούστηκε μετωπικά με την πολύ πιο μικρή και ανθεκτική Mustang μου. Τα δευτερόλεπτα μετά τη σύγκρουση περνούσαν αργά λες κι ο χρόνος είχε σταματήσει, με τις επιβλητικές μελωδίες του Τσαϊκόφσκι να είναι μουσική υπόκρουση στον θανατηφόρο χορό μας.

Τα ατσάλινα αμαξώματα των δύο οχημάτων συγκρούστηκαν – το μέταλλο που στραπατσαριζόταν και διαλυόταν έτριζε και στρίγκλιζε. Οι αερόσακοι της Mustang άνοιξαν με δύναμη ικανή να μας αφήσει αναίσθητους. Ο εγκέφαλός μου χτύπησε με τεράστια δύναμη στο μπροστινό μέρος του κρανίου μου καταστρέφοντας μεγάλο μέρος του μετωπιαίου λοβού μου.

Εξαιτίας της σύγκρουσης, το πίσω μέρος της Mustang γύρισε και πέρασε στη λωρίδα δεξιά μου, μετατρέποντας την πόρτα μου σε στόχο για τα αυτοκίνητα που ακολουθούσαν πίσω μου. Ένα σεντάν Saturn, με οδηγό έναν δεκαεξάχρονο, έπεσε πάνω μου με ταχύτητα μεγαλύτερη από εκατό χιλιόμετρα την ώρα. Η πόρτα με χτύπησε στην αριστερή πλευρά του σώματός μου. Ο σκελετός της οροφής έπεσε στο κεφάλι μου, μου άνοιξε το κρανίο και παραλίγο να μου κόψει το αριστερό αφτί. Τα οστά γύρω από το αριστερό μάτι μου έσπασαν, αφήνοντας μετέωρο τον οφθαλμό. Το αριστερό χέρι μου έσπασε, το κερκιδικό νεύρο στον πήχη μου κόπηκε, και ο αγκώνας διαλύθηκε, ενώ το σπασμένο οστό του βραχίονα τρύπησε το δέρμα στο σημείο πίσω από τον δικέφαλό μου.

Η λεκάνη μου συνθλίφτηκε ανάμεσα στο μπροστινό μέρος του Saturn και στην κονσόλα του αυτοκινήτου μου, με αποτέλεσμα να υποστεί κατάγματα σε τρία διαφορετικά σημεία. Τέλος, το μηριαίο οστό μου –το μεγαλύτερο στο ανθρώπινο σώμα– έσπασε στα δύο, και το ένα κομμάτι διαπέρασε το δέρμα του μηρού μου σκίζοντας το καλό παντελόνι μου.

Υπήρχαν αίματα παντού. Το σώμα μου σακατεύτηκε, και ο εγκέφαλός μου υπέστη μόνιμη βλάβη.

Αδυνατώντας να αντέξω τον πόνο, έχασα τις αισθήσεις μου, η πίεσή μου έπεσε, βυθίστηκα σε κώμα και όλα μαύρισαν.

Ζεις μόνο... δύο φορές;

Αυτό που ακολούθησε ήταν εκπληκτικό – κάτι που πολλοί θα αποκαλούσαν *θαύμα*.

Η ομάδα πυροσβεστών που κατέφθασε στο σημείο απεγκλώβισε το ματωμένο κορμί μου από τα συντρίμια χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία διάσωσης. Από την αιμορραγία η καρδιά και οι πνεύμονές μου σταμάτησαν να λειτουργούν.

Ήμουν κλινικά νεκρός.

Οι τραυματιοφορείς με έβαλαν αμέσως στο ελικόπτερο πασχίζοντας να μου σώσουν τη ζωή. Έξι λεπτά αργότερα, τα κατάφεραν. Η καρδιά μου άρχισε και πάλι να χτυπά. Εισέπνευσα καθαρό οξυγόνο. Ευτυχώς ήμουν ακόμη ζωντανός.

Πέρασα έξι μέρες σε κώμα και όταν συνήλθα έμαθα ότι υπήρχε ενδεχόμενο να μην περπατήσω ποτέ ξανά. Έπειτα από επτά δύσκολες εβδομάδες ανάρρωσης και αποκατάστασης στο νοσοκομείο, όπου ουσιαστικά έμαθα να περπατάω και πάλι από την αρχή, με παρέδωσαν στη φροντίδα των γονιών μου – πίσω στον πραγματικό κόσμο. Με έντεκα κατάγματα, μόνιμη εγκεφαλική βλάβη και με την πρώην κοπέλα μου που με χώρισε όσο βρισκόμουν στο νοσοκομείο, η ζωή δεν θα ήταν ποτέ πια η ίδια. Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, ήταν κάτι που τελικά θα έβγαινε σε καλό.

Παρότι δεν ήταν εύκολο να αποδεχτώ τη νέα αυτή πραγματικότητα και υπήρξαν στιγμές που αναρωτιόμουν γιατί να συμβεί σ' εμένα κάτι τέτοιο, έπρεπε να αναλάβω την ευθύνη και να ξαναφτιάξω τη ζωή μου. Αντί να παραπονιέμαι, αποδέχτηκα τα πράγματα όπως είχαν. Σταμάτησα να *εύχομαι* να ήταν διαφορετική η ζωή μου – να μη μου είχαν συμβεί αυτά τα *κακά πράγματα* – και εστίασα εκατό τοις εκατό την ενέργειά μου για

να κάνω ό,τι καλύτερο υπό τις δεδομένες συνθήκες. Μην μπορώντας να αλλάξω το παρελθόν, εστίασα στο πώς μπορούσα να προχωρήσω μπροστά. Αφοσιώθηκα απόλυτα στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων μου και την επίτευξη των ονείρων μου ώστε να ανακαλύψω πώς μπορούσα να δώσω και στους άλλους τη δύναμη να πετύχουν το ίδιο.

Επιλέγοντας, λοιπόν, να είμαι πραγματικά *ευγνώμων* για όσα είχα, να *αποδεχτώ* απόλυτα όσα δεν είχα και να αναλάβω την απόλυτη ευθύνη για να δημιουργήσω ό,τι επιθυμούσα, το φαινομενικά αυτό καταστροφικό ατύχημα θα μετατρέποταν τελικά σε ένα από τα πιο ευεργετικά πράγματα που μου συνέβησαν ποτέ. Με βάση την πεποίθησή μου πως όλα συμβαίνουν για κάποιον λόγο –αλλά ότι επαφίεται σε εμάς να *επιλέξουμε τους πιο ενδυναμωπικούς λόγους* για τις προκλήσεις, τα συμβάντα και τις περιστάσεις της ζωής μας– το ατύχημά μου θα ήταν η φλόγα που θα με οδηγούσε στη θριαμβευτική επιστροφή μου.

2000. Μια χρονιά που στην αρχή της με βρίσκει στο κρεβάτι του νοσοκομείου –σακατεμένο αλλά αρνούμενο να το βάλω κάτω– τελειώνει εντελώς διαφορετικά. Παρότι είχα κάθε δικαιολογία να καθίσω σπíti και να κλαίω τη μοίρα μου, μιας και το αυτοκίνητό μου είχε διαλυθεί και αντιμετώπιζα προβλήματα μνήμης, επέστρεψα στη δουλειά μου στην Cutco. Είχα την καλύτερη χρονιά της καριέρας μου, καταλαμβάνοντας την έκτη θέση στην εταιρεία (από συνολικά εξήντα χιλιάδες πωλητές). Και όλα αυτά ενώ ακόμη ανάρρωνα σωματικά, πνευματικά, συναισθηματικά και οικονομικά από το ατύχημά μου.

2001. Με την εμπειρία μου να με έχει διδάξει ορισμένα ανεκτίμητα μαθήματα, ήταν ώρα να μετατρέψω τις δυσκολίες μου σε

πηγή έμπνευσης και ενδυνάμωσης για τους άλλους. Άρχισα να δίνω ομιλίες και να διηγούμαι την ιστορία μου σε σχολεία και κολέγια. Η ανταπόκριση των μαθητών και του διδακτικού προσωπικού ήταν πολύ θετική, και έτσι έβαλα σκοπό να βελτιώσω τη ζωή των νέων.

2002. Ο καλός μου φίλος Τζον Μπέργκοφ με ενθάρρυνε να γράψω ένα βιβλίο για το ατύχημά μου, για να εμπνεύσω ακόμα περισσότερους ανθρώπους. Έτσι, ξεκίνησα να γράφω. Αλλά ύστερα από λίγο τα παράτησα. Δεν είμαι *συγγραφέας*. Ακόμα και οι εργασίες που έπρεπε να γράψω στο κολέγιο μου είχαν φανεί δύσκολες, πόσο μάλλον ένα βιβλίο. Έπειτα από επανειλημμένες προσπάθειες που κατέληξαν μ' εμένα να κοιτάζω απεγνωσμένα την οθόνη του υπολογιστή, φαινόταν ότι δεν το είχε η μοίρα μου να γίνω συγγραφέας. Ωστόσο, για δεύτερη σερί χρονιά τερμάτισα στους δέκα καλύτερους πωλητές της Cutco.

2004. Θέλοντας να δοκιμάσω τις ικανότητές μου στο μάντζμεντ, δέχτηκα τη θέση του Διευθυντή Πωλήσεων στα γραφεία της Cutco στο Σακραμέντο. Η ομάδα μας τερμάτισε πρώτη στην εταιρεία, καταρρίπτοντας το ετήσιο ρεκόρ πωλήσεων όλων των εποχών. Το ίδιο φθινόπωρο σημείωσα και τον υψηλότερο αριθμό πωλήσεων της καριέρας μου, μπαίνοντας έτσι στο πάνθεον της εταιρείας. Θεωρώντας πως είχα πετύχει ό,τι μπορούσε να πετύχει κανείς στην Cutco, ήταν ώρα να ακολουθήσω το όνειρο που είχα να γίνω επαγγελματίας ομιλητής παρακίνησης. Μάλιστα, ίσως να έγραφα και το βιβλίο που είχα στο μυαλό μου τα τελευταία ένα-δυο χρόνια. Εκείνη τη χρονιά γνώρισα και την Ούρσουλα. Γίναμε αχώριστοι, και ένιωσα ότι βρήκα τη γυναίκα της ζωής μου.

Φεβρουάριος 2005. Καθισμένος στο ακροατήριο, στο τελευταίο συνέδριο της Cutco πριν παραιτηθώ, κατέληξα σε ένα επίπονο συμπέρασμα: *Δεν έφτιασα ποτέ στο μέγιστο των δυνατοτήτων μου.* Επίπονο, πράγματι. Μπορεί να είχα κερδίσει βραβεία και να είχα σπάσει ρεκόρ, αλλά όταν είδα καθισμένος από τη θέση μου τους δύο πρώτους σε πωλήσεις υπαλλήλους να παραλαμβάνουν το υψηλότερο βραβείο που πρόσφερε η Cutco κάθε χρόνο –το πολυπόθητο Rolex–, συνειδητοποίησα ότι δεν αφοσιώθηκα ποτέ απόλυτα στη δουλειά μου, τουλάχιστον όχι για ολόκληρο το έτος. Δεν θα μπορούσα, λοιπόν, να φύγω χωρίς να φτάσω στο μέγιστο των δυνατοτήτων μου. Θα προσπαθούσα για μία τελευταία χρονιά, αλλά αυτή τη φορά θα τα έδινα όλα και με το παραπάνω.

2005. Παρά το κακό ξεκίνημα εκείνη τη χρονιά, έβαλα στόχο σχεδόν να διπλασιάσω τις πωλήσεις που είχα κάνει στην καλύτερη χρονιά μου. Φοβόμουν ότι δεν θα τα κατάφερνα, αλλά ήμουν αφοσιωμένος. Επίσης, αποφάσισα ότι ήταν υποχρέωσή μου να μοιραστώ την ιστορία μου με τον κόσμο. Δούλεψα συνεχόμενα για τριακόσιες εξήντα πέντε μέρες, κάνοντας πωλήσεις και γράφοντας, με ένα επίπεδο πειθαρχίας που δεν είχα ποτέ ξανά τα προηγούμενα είκοσι πέντε χρόνια της ζωής μου. Το πάθος μου με παρακινούσε να κάνω κάτι που δεν είχα καταφέρει ποτέ πριν: να προσπαθήσω να περάσω από την επίπονα γνώριμη σφαίρα της μετριότητας –όπου είχα περάσει όλη τη ζωή μου– στη σφαίρα του εκπληκτικού. Στο τέλος του χρόνου είχα πραγματοποιήσει και τους δύο στόχους μου, υπερδιπλασίασα τις πωλήσεις της καλύτερης χρονιάς μου και ολοκλήρωσα το πρώτο βιβλίο μου. Ήταν πλέον επίσημο: Όλα είναι δυνατά αν είσαι αφοσιωμένος.

Άνοιξη 2006. Το πρώτο βιβλίο μου, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, καταλαμβάνει την έβδομη θέση στη λίστα των μπεστ σέλερ της εταιρείας Amazon. Και τότε γίνεται κάτι αδιανόητο. Ο εκδότης μου φεύγει από τη χώρα με όλο το ποσό από τα δικαιώματα του βιβλίου που έπρεπε να πάρω εγώ και δεν τον ξαναβλέπω ποτέ. Οι γονείς μου καταρρακώθηκαν· εγώ όχι. Αν μου είχε μάθει κάτι το ατύχημά μου, ήταν ότι δεν έχει κανένα νόημα να κολάει κάποιος ή να στενοχωριέται για τις καταστάσεις στη ζωή του που δεν μπορεί να αλλάξει. Έτσι, δεν το έκανα. Διδάχτηκα επίσης ότι, εστιάζοντας στα μαθήματα που παίρνουμε από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε και στον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε για να προσθέσουμε αξία στη ζωή των άλλων, μπορούμε να μετατρέψουμε κάθε αντιξοότητα σε πλεονέκτημα. Αυτό ακριβώς έκανα κι εγώ.

2006. Σχεδόν τυχαία και με μηδενική γνώση του επαγγέλματος έγινα *σύμβουλος επιτυχίας* όταν ένας οικονομικός σύμβουλος γύρω στα σαράντα μου ζήτησε να τον αναλάβω. Συμφώνησα. Το λάτρεψα πολύ γρήγορα. Ο πρώτος πελάτης μου είδε απτά αποτελέσματα στη ζωή και την επιχείρησή του, και εγώ είχα παθιαστεί βοηθώντας τους άλλους ως σύμβουλός τους. Σε ηλικία μόλις είκοσι έξι ετών, οι πιθανότητες να πετύχω ως επαγγελματίας σύμβουλος ήταν μάλλον ισχνές, αλλά ήταν κάτι τόσο σύμφωνο με τον σκοπό της ζωής μου, που, παρ' όλα αυτά, το δοκίμασα. Το πελατολόγιό μου αυξήθηκε ραγδαία και κατέληξα να αναλάβω εκατοντάδες μεγαλοεπιχειρηματίες, πωλητές και ιδιοκτήτες επιχειρήσεων.

Λίγο καιρό αργότερα, έδωσα την πρώτη μου ομιλία *επί πληρωμή* όταν με προσέλαβε ο οργανισμός *Boys and Girls Clubs*

of America ως κεντρικό ομιλητή στο πανεθνικό συνέδριο που διοργάνωναν. Παρότι είχα αρχίσει να μιλάω σε μεγάλα ακροατήρια πωλητών, μάντζερ και διευθυντικών στελεχών ήδη από το 1998, αποφάσισα ότι με τα μαλλιά καρφάκια, την (αρκετά) νεανική μου εμφάνιση και το παρατσούκλι «Yo Pal»* το καλύτερο που είχα να κάνω ήταν να στραφώ στους νέους. Άρχισα να δίνω ομιλίες και να διηγούμαι την ιστορία μου στα τοπικά γυμνάσια και κολέγια.

2007. Η χρονιά που η ζωή μου καταστράφηκε. Η οικονομία των Ηνωμένων Πολιτειών κατέρρευσε. Εν μία νυκτί το εισόδημά μου μειώθηκε στο μισό. Οι πελάτες μου δεν είχαν πλέον την οικονομική ευχέρεια να συνεχίσουν τη συμβουλευτική. Αδυνατούσα να πληρώσω τους λογαριασμούς μου, μαζί και τη δόση του στεγαστικού δανείου μου. Το χρέος μου ήταν τετρακόσιες είκοσι πέντε χιλιάδες δολάρια και βρισκόμουν σε απόγνωση. Έπασα πάτο ψυχικά, σωματικά, συναισθηματικά και οικονομικά. Δεν είχα υπάρξει ξανά τόσο απελπισμένος, συντετριμμένος και λυπημένος. Χωρίς την παραμικρή ιδέα πώς να ξαναφτιάξω τη ζωή μου, αναζητούσα απεγνωσμένα απαντήσεις σε αυτά τα ανυπέρβλητα προβλήματα. Διάβασα βιβλία αυτοβοήθειας, πήγα σε σεμινάρια, ενώ προσέλαβα ακόμα και προσωπικό σύμβουλο – αλλά τίποτα δεν έφερε αποτέλεσμα.

2008. Η χρονιά που η ζωή μου άρχισε να αλλάζει προς το καλύτερο. Επιτέλους εκμυστηρεύτηκα σε έναν στενό φίλο μου σε πόσο άσχημη κατάσταση βρισκόμουν (κάτι που μέχρι τότε είχα κρατήσει μυστικό). Με ρώτησε: «Γυμνάζεσαι;» Απάντησα: «Με

* Στην αργκό, φίλος, φιλαράκι. (Σ.τ.Μ.)

το ζόρι σηκώνομαι από το κρεβάτι το πρωί, άρα, όχι». «Άρχισε να τρέχεις», μου είπε. «Θα σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα και να σκεφτείς πιο καθαρά». Μπλαιαχ, το μισώ το τρέξιμο. Όμως, ήμουν τόσο απελπισμένος, που ακολούθησα τη συμβουλή του και πήγα για τρέξιμο. Τα όσα συνειδητοποίησα στην πρώτη αυτή διαδρομή αποτέλεσαν σημείο καμπής στη ζωή μου (λεπτομέρειες στο Κεφάλαιο 2: Η προέλευση του *Πρωινού θαύματος*: γεννήθηκε από την απόγνωση) και μου ήρθε η έμπνευση να δημιουργήσω μια πρωινή ρουτίνα προσωπικής εξέλιξης με την ελπίδα ότι θα γινόμουν το άτομο που έπρεπε να είμαι για να λύσω τα προβλήματά μου και να αλλάξω τη ζωή μου προς το καλύτερο. Και το εκπληκτικότερο ήταν ότι όντως δούλεψε. Σχεδόν όλοι οι τομείς της ζωής μου μεταμορφώθηκαν τόσο γρήγορα, που το αποκάλεσα «πρωινό θαύμα».

Φθινόπωρο 2008. Συνέχισα να αναπτύσσω το δικό μου «πρωινό θαύμα», δοκιμάζοντας διάφορες πρακτικές αυτοβελτίωσης και προγράμματα ύπνου, ερευνώντας παράλληλα πόσες ώρες ύπνου χρειαζόμαστε πραγματικά. Τα ευρήματά μου κατέρριψαν εντελώς τη φιλοσοφία και τις αντιλήψεις που είχαν οι περισσότεροι στο μυαλό τους, μεταξύ αυτών κι εγώ. Ενθουσιασμένος με τα αποτελέσματα, τα μοιράστηκα με τους πελάτες που συμβούλευα. Ενθουσιασμένοι κι αυτοί με τη σειρά τους, το είπαν σε φίλους, συγγενείς και συνεργάτες τους. Εντελώς αναπάντεχα, άρχισα να βλέπω δημοσιεύσεις στο Facebook και στο Twitter ανθρώπων που μιλούσαν για το δικό τους «πρωινό θαύμα» (περισσότερες λεπτομέρειες αργότερα).

2009. Σίγουρα η καλύτερη χρονιά μου μέχρι τότε! Παντρεύτηκα τη γυναίκα των ονείρων μου. Έμεινε έγκυος και κάναμε

μια κόρη. Η συμβουλευτική πήγαινε καλύτερα από ποτέ· είχα πελάτες σε λίστα αναμονής. Η καριέρα μου ως ομιλήτη εκτοξεύτηκε. Έδινα ομιλίες και λόγους σε γυμνάσια, κολέγια και συνέδρια επιχειρήσεων και μη κερδοσκοπικών οργανισμών. Το *Πρωινό θαύμα* εξαπλώθηκε με τρομερή ταχύτητα. Λάμβανα καθημερινά μείλ από ανθρώπους που μου έλεγαν ότι τους είχε αλλάξει τη ζωή. Καταλάβαινα ότι ήταν καθήκον μου να το μοιραστώ με τον υπόλοιπο κόσμο και ότι ο καλύτερος τρόπος να το κάνω ήταν με τη μορφή βιβλίου. Σιγά σιγά, άρχισα να ξαναγράφω. Παρότι σίγουρα δεν είμαι συγγραφέας, ήμουν αποφασισμένος. Γιατί όπως λέει συνέχεια ο καλός φίλος μου Ρομάσιο Φούλτσερ: «Πάντα βρίσκεις τρόπο... όταν είσαι αποφασισμένος».

2012. Εκδίδεται επιτέλους το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, το *Πρωινό θαύμα: Όσα μπορείς να πετύχεις για τον εαυτό σου πριν από τις οκτώ το πρωί!*, που αφιέρωσα τρία χρόνια από τη ζωή μου για να το γράψω. Ξαφνιάστηκα πολύ όταν σε εξαιρετικά σύντομο διάστημα έγινε όχι μόνο Νο 1 μπεστ σέλερ στην Amazon, αλλά την πρώτη χρονιά που δημοσιεύτηκε ήταν επίσης ένα από τα βιβλία με τις καλύτερες κριτικές στην ιστορία της Amazon (αυτή τη στιγμή με πάνω από πεντακόσιες κριτικές έχει μέσο όρο 4,7 στα 5 αστέρια). Ακόμα σημαντικότερο ήταν τι έγραφαν οι κριτικές. Η ζωή των ανθρώπων μεταμορφώνεται ριζικά. Και ήταν αποτελεσματικό για **όλα** τα είδη ανθρώπων – από μητέρες που μένουν σπίτι και φροντίζουν τα παιδιά τους μέχρι CEO, το *Πρωινό θαύμα* δίνει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να βελτιώσουν **όλους** τους τομείς της ζωής τους.

Αντιμετωπίζοντας τη ζωή σας

Ο λόγος που μοιράστηκα μαζί σας την ιστορία μου ήταν για να σας δείξω πόσες δυσκολίες μπορείτε να ξεπεράσετε και τι είστε ικανοί να επιτύχετε, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας ή πόσο ανυπέρβλητα φαντάζουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε. Αν εγώ κατάφερα και δημιούργησα τη ζωή των ονείρων μου παρότι με ανέσυραν νεκρό από τα συντρίμμια του αυτοκινήτου μου, μου είπαν ότι δεν θα περπατούσα ποτέ ξανά, έχασα όλους μου τους πελάτες και έπαθα τόσο βαριά κατάθλιψη, σε σημείο που να μη θέλω να σηκωθώ από το κρεβάτι το πρωί, τότε δεν υπάρχει κανένας αντικειμενικός λόγος να μην ξεπεράσετε τους περιορισμούς που δεν σας επιτρέπουν να πετύχετε ό,τι επιθυμείτε στη ζωή. Κανένας. Απολύτως.

Πιστεύω ότι είναι σημαντικό να υιοθετήσουμε την παραπάνω οπτική πως όσα καταφέρνουν και ξεπερνούν ή πετυχαίνουν οι άλλοι είναι απόδειξη ότι μπορούμε κι εμείς να ξεπεράσουμε και να πετύχουμε τα πάντα –ναι, *τα πάντα*–, ανεξάρτητα από το παρελθόν και τις παρούσες συνθήκες. Όλα ξεκινούν όταν αναλάβετε την πλήρη ευθύνη κάθε τομέα της ζωής σας και σταματήσετε να κατηγορείτε τους άλλους. Όσο μεγαλύτερο είναι το μερίδιο ευθύνης που αναλαμβάνετε για όσα σας συμβαίνουν, τόσο μεγαλύτερη δύναμη έχετε να αλλάξετε ή να δημιουργήσετε αυτό που επιθυμείτε.

Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι ευθύνη και φταιξιμο δεν είναι το ίδιο. Ενώ *το φταιξιμο προσδιορίζει ποιος φταίει για κάτι κακό, η ευθύνη μας λέει ποιος είναι υπεύθυνος να βελτιώσει μια κατάσταση*. Όταν ξανασκέφτομαι το ατύχημά μου, μοιλονότι το φταιξιμο το είχε ο μεθυσμένος οδηγός, εγώ είχα την ευθύνη να βελτιώσω τη δική μου ζωή – μετατρέποντας τις συνθήκες της

ζωής μου όπως εγώ ήθελα να είναι. Πραγματικά δεν έχει σημασία ποιος φταίει – το μόνο που έχει σημασία είναι να δεσμευτούμε ν' αφήσουμε πίσω μας το παρελθόν και να κάνουμε τη ζωή μας όπως ακριβώς θέλουμε ξεκινώντας από σήμερα.

Αυτή είναι η στιγμή σας, αυτή είναι η ιστορία σας

Όπου κι αν βρίσκεστε αυτή τη στιγμή στη ζωή να ξέρετε ότι είναι προσωρινό και ότι είστε εκεί ακριβώς που πρέπει. Έχετε φτάσει σε αυτή τη στιγμή για να μάθετε αυτό που πρέπει, ώστε να γίνετε το άτομο που πρέπει προκειμένου να δημιουργήσετε όσα θέλετε στη ζωή. Ακόμα και όταν η ζωή είναι γεμάτη δυσκολίες ή προκλήσεις – βασικά, *ιδίως* όταν είναι γεμάτη δυσκολίες ή προκλήσεις –, το παρόν είναι πάντοτε μια ευκαιρία για εμάς να μάθουμε, να αναπτυχθούμε και να γίνουμε καλύτεροι από πριν.

Αυτή τη στιγμή γράφετε την ιστορία της ζωής σας, και κάθε συναρπαστική ιστορία έχει έναν ήρωα, ή μια ηρωίδα, που ξεπερνάει τις προκλήσεις που του φέρνει η μοίρα. Μάλιστα, όσο δυσκολότερες οι προκλήσεις, τόσο πιο συναρπαστική είναι η ιστορία. Από τη στιγμή που δεν υπάρχουν περιορισμοί και όρια στην εξέλιξη της ιστορίας σας από εδώ και πέρα, τι θα θέλατε να γράφει η επόμενη σελίδα;

Τα καλά νέα είναι ότι έχετε την ικανότητα να αλλάξετε – ή να δημιουργήσετε – οτιδήποτε στη ζωή, ξεκινώντας από τώρα. Δεν λέω ότι δεν απαιτείται προσπάθεια για αυτό, αλλά μπορείτε να προσελκύσετε και να δημιουργήσετε εύκολα και γρήγορα οτιδήποτε θέλετε στη ζωή σας αν εξελιχθείτε στο άτομο που είναι ικανό να πράξει κάτι αντίστοιχο. Αυτό είναι και το θέμα του

βιβλίου – να σας βοηθήσει να γίνετε το άτομο που πρέπει για να δημιουργήσετε ό,τι θελήσατε ποτέ στη ζωή σας. Γιατί δεν υπάρχουν όρια.

Πάρτε μολύβι και χαρτί

Προτού προχωρήσετε παρακάτω, παρακαλώ πάρτε ένα μολύβι ή ένα στυλό για να σημειώνετε στο βιβλίο καθώς θα διαβάζετε. Σημειώστε οτιδήποτε σας κάνει εντύπωση που θέλετε να το ξανακοιτάξετε αργότερα. Υπογραμμίστε, κυκλώστε, χρωματίστε, τσακίστε τις γωνίες των σελίδων και κρατήστε σημειώσεις στα περιθώρια, ώστε όταν ξανανοίξετε το βιβλίο ύστερα από καιρό να θυμηθείτε γρήγορα τα σημαντικότερα μαθήματα, τις ιδέες και τις στρατηγικές.

Προσωπικά, αντιμετώπιζα δυσκολίες με αυτό, γιατί είμαι τελειομανής σε βαθμό ψυχαναγκασμού και θέλω να κρατάω τα πάντα καθαρά και τακτοποιημένα. Ύστερα συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να το ξεπεράσω, γιατί αποστολή του βιβλίου δεν είναι να παραμείνει άθικτο, αλλά να σας προσφέρει τη μέγιστη δυνατή αξία. Τώρα σημειώνω πάνω σε όλα μου τα βιβλία για να μπορώ να ανατρέξω σε αυτά ανά πάσα στιγμή και να θυμηθώ όλα τα βασικά σημεία, χωρίς να χρειαστεί να τα ξαναδιαβάσω ολόκληρα.

Εντάξει, με το μολύβι ανά χείρας, ας ξεκινήσουμε! Το επόμενο κεφάλαιο *της ζωής σας* ξεκινάει τώρα...

Ώρα να ξυπνήσετε στο ΜΕΓΙΣΤΟ των δυνατοτήτων σας

Το ρητό «η ζωή είναι μικρή» επαναλαμβάνεται τόσο συχνά, που γίνεται κλισέ, αλλά εν προκειμένω ισχύει. Δεν υπάρχει χρόνος να ζείτε στη δυστυχία και τη μετριότητα. Δεν είναι απλώς ανούσιο· είναι επίπονο.

ΣΕΘ ΓΚΟΝΤΙΝ

Κάθε πρωί πρέπει να σηκώνεστε με αποφασιστικότητα αν είναι το βράδυ να πέφτετε στο κρεβάτι με ικανοποίηση.

ΤΖΟΡΤΖ ΛΟΡΙΜΕΡ

Γιατί όταν γεννιέται ένα παιδί συχνά μιλάμε για «το θαύμα της ζωής», αλλά ύστερα αποδεχόμαστε τη μετριότητα στη ζωή μας; Σε ποιο σημείο σταματάμε να αντιλαμβανόμαστε το θαύμα που ζούμε;

Όταν γεννηθήκατε, όλοι σας διαβεβαίωναν ότι θα μπορούσατε να κάνετε, να αποκτήσετε και να γίνετε οτιδήποτε θελήσετε όταν μεγαλώσετε. Τώρα, λοιπόν, που μεγαλώσατε κάνατε, αποκτήσατε και γίνατε όλα όσα θέλατε; Ή μήπως κάπου στον δρόμο επανακαθορίσατε το «οτιδήποτε» και συμβιβαστήκατε με κάτι λιγότερο από αυτό που επιθυμούσατε πραγματικά;

Πρόσφατα διάβασα μια πολύ ανησυχητική στατιστική: Ο μέσος Αμερικανός είναι δέκα κιλά υπέρβαρος, έχει χρέος δέκα χιλιάδες δολάρια, πάσχει από ελαφριά κατάθλιψη, δεν του αρέσει η δουλειά του και δεν έχει παραπάνω από έναν στενό φίλο. Και ένα μόνο μέρος όλων αυτών να ισχύει για τον υπόλοιπο κόσμο, θα πρέπει να αφυπνιστούμε όλοι αμέσως.

Και εσείς; Εκμεταλλεύεστε στο έπακρο τις δυνατότητές σας και δημιουργείτε τα επίπεδα επιτυχίας που πραγματικά επιθυμείτε – σε *κάθε* τομέα της ζωής σας; Ή μήπως υπάρχουν πτυχές στις οποίες συμβιβάζεστε με κάτι υποδεέστερο από αυτό που θέλατε πραγματικά; Μήπως συμβιβάζεστε με λιγότερα από ό,τι μπορείτε να πετύχετε και ύστερα βρίσκετε δικαιολογίες; Ή μήπως είστε έτοιμοι να σταματήσετε τους συμβιβασμούς και να ξεκινήσετε να ζείτε την καλύτερη δυνατή ζωή σας – τη ζωή των ονείρων σας;

Δημιουργώντας μια ιδανική ζωή

Μία από τις αγαπημένες μου αντιλήψεις που μοιράστηκα ποτέ με την Όπρα ήταν η εξής: «Η μεγαλύτερη περιπέτεια που μπορεί να βιώσει κανείς είναι να ζήσει τη ζωή των ονείρων του». Συμφωνώ απόλυτα. Δυστυχώς, οι άνθρωποι που καταφέρνουν να πλησιάσουν έστω και λίγο τη ζωή των ονείρων τους είναι ελάχιστοι, και έτσι η φράση έχει γίνει κλισέ. Οι περισσότεροι παραιτούνται και συμβιβάζονται με μια ζωή μετριότητας, αποδεχόμενοι παθητικά ό,τι έρχεται. Ακόμα και άνθρωποι που είναι επιτυχημένοι σε έναν τομέα της ζωής τους, όπως στα επιχειρηματικά, τείνουν να συμβιβάζονται με τη μετριότητα σε κάποιον άλλο, όπως της υγείας ή των σχέσεων. Όπως πολύ

ωραία το έθεσε ο διάσημος συγγραφέας Σεθ Γκόντιν: «Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ μέσου όρου και μετριότητας; Όχι μεγάλη».

Δεν υπάρχει τίποτα που να λέει ότι πρέπει να συμβιβαστείτε με κάτι λιγότερο από αυτό που επιθυμείτε πραγματικά σε *οποιοδήποτε* τομέα της ζωής σας επειδή αυτό κάνουν οι περισσότεροι. Ακόμα και αν στους *περισσότερους* περιλαμβάνονται οι φίλοι, οι συγγενείς και οι συνάδελφοί σας. Μπορείτε να γίνετε ένας από τους ελάχιστους ανθρώπους που σημειώνουν τεράστια επιτυχία σε ΚΑΘΕ πτυχή της ζωής τους. Ευτυχία. Υγεία. Χρήματα. Ελευθερία. Επιτυχία. Έρωτα. Μπορείτε να τα αποκτήσετε όλα.

Αν μετρούσαμε την επιτυχία, την ικανοποίηση και την εκπλήρωση σε έναν τομέα της ζωής μας με κλίμακα από το ένα έως το δέκα, όλοι θα θέλαμε το δέκα, σωστά; Δεν έχω γνωρίσει ποτέ κανέναν που να είπε: «Όχι, θέλω η υγεία μου να είναι στο επτά. Δεν θέλω να είμαι υπερβολικά υγιής και να έχω υπερβολική ενέργεια». Ή: «Ξέρεις, είμαι ικανοποιημένος με μια σχέση γύρω στο πέντε. Δεν με πειράζει να καβγαδίζω με τον άλλο, να *μην* ικανοποιούνται όλες οι ανάγκες μου και σίγουρα δεν θέλω να είμαστε από εκείνα τα ζευγάρια τα οποία είναι *τόσο* ευτυχημένα, που ενοχλούν τους άλλους».

Όπως θα διαπιστώσετε, το να φτάσετε στο δέκα σε οποιαδήποτε πτυχή της ζωής σας δεν είναι μόνο εφικτό αλλά και απλό. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να αφιερώνετε χρόνο κάθε μέρα για να γίνετε ένα άτομο ικανό να δημιουργεί, να προσελκύει, να επιτυγχάνει και να διατηρεί στο επίπεδο του δέκα την επιτυχία σε κάθε τομέα της ζωής του.

Τι θα σκεφτόσαστε αν σας έλεγα πως όλα ξεκινούν από το πώς ξυπνάτε το πρωί και ότι υπάρχουν μικρά, απλά βήματα που

μπορείτε να κάνετε σήμερα κιόλας, τα οποία θα σας δώσουν τη δυνατότητα να γίνετε το άτομο που πρέπει για να δημιουργήσετε το επίπεδο επιτυχίας που επιθυμείτε και αξίζετε πραγματικά σε *κάθε* τομέα της ζωής σας; Θα ενθουσιαζόσαστε; Μήπως δεν θα με πιστεύατε; Ορισμένοι όντως δεν το πιστεύουν. Πάρα πολλοί έχουν κουραστεί. Έχουν δοκιμάσει τα πάντα για να φτιάξουν τη ζωή και τις σχέσεις τους και ακόμη δεν μπορούν να φτάσουν εκεί που θέλουν. Καταλαβαίνω. Έχω βρεθεί κι εγώ σε αυτή τη θέση. Ύστερα, με τον καιρό, έμαθα ορισμένα πράγματα που άλλαξαν τα πάντα. Σας απλώνω, λοιπόν, το χέρι και σας προσκαλώ να με ακολουθήσετε στην άλλη πλευρά, όπου η ζωή δεν είναι απλώς καλή αλλά εκπληκτική με έναν τρόπο που μόνο να φανταστούμε θα μπορούσαμε.

Το βιβλίο αυτό προβάλλει τρία βασικά επιχειρήματα:

- ❖ Είστε εξίσου ικανοί και άξιοι να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε εκπληκτικά επίπεδα υγείας, πλούτου, ευτυχίας, αγάπης και επιτυχίας στη ζωή σας όσο κάθε άλλος άνθρωπος στον κόσμο. Είναι εξαιρετικά σημαντικό –όχι μόνο για την ποιότητα ζωής σας, αλλά και για την επίδραση που έχετε στην οικογένεια, στους φίλους, στους πελάτες, στους συνεργάτες, στα παιδιά, στην κοινότητά σας και σε οποιονδήποτε άλλο επηρεάζετε τη ζωή του– να αρχίσετε να ζείτε σύμφωνα με αυτή την αλήθεια.
- ❖ Προκειμένου να σταματήσετε να συμβιβάζετε με λιγότερα απ' ό,τι αξίζετε –σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας– και για να δημιουργήσετε τα επίπεδα προσωπικής, επαγγελματικής και οικονομικής επιτυχίας που επιθυμείτε, πρέπει

πρώτα να αφιερώνετε κάθε μέρα χρόνο για να γίνετε το αντίστοιχο άτομο που διαθέτει τα φόντα και τις δυνατότητες να προσελκύει, να δημιουργεί και να διατηρεί συστηματικά τα επιθυμητά επίπεδα επιτυχίας.

- ❖ Ο τρόπος που ξυπνάτε κάθε μέρα και η πρωινή ρουτίνα σας (ή η έλλειψη πρωινής ρουτίνας) επηρεάζει δραματικά τα επίπεδα επιτυχίας σε όλες τις πτυχές της ζωής σας. Τα εστιασμένα, παραγωγικά, επιτυχημένα πρωινά δημιουργούν εστιασμένες, παραγωγικές, επιτυχημένες μέρες –που αναπόφευκτα δημιουργούν μια επιτυχημένη ζωή–, όπως ακριβώς και τα μη εστιασμένα, αντιπαραγωγικά και μέτρια πρωινά δημιουργούν μη εστιασμένες, αντιπαραγωγικές και μέτριες μέρες και τελικά μια μέτρια ποιότητα ζωής. Αλλάζοντας απλά τον τρόπο που ξυπνάτε το πρωί μπορείτε να μεταμορφώσετε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας γρηγορότερα απ' ό,τι φανταζόσαστε ότι ήταν ποτέ δυνατόν.

Μα, Χαλ, δεν είμαι «πρωινός τύπος»

Κι αν έχετε ήδη προσπαθήσει να ξυπνήσετε νωρίτερα δίχως αποτέλεσμα;

«Δεν είμαι πρωινός τύπος», λέτε.

«Είμαι νυχτοπούλι».

«Δεν έχω αρκετό χρόνο μες στη μέρα».

«Άλλωστε, χρειάζομαι *περισσότερο* ύπνο, όχι λιγότερο!»

Όλα αυτά ίσχυαν και για μένα πριν από το *Πρωινό Θαύμα*. Αν διαβάσετε τις εισαγωγικές σελίδες του βιβλίου, θα διαπιστώσετε ότι το ίδιο ίσχυε και για τους εξαιρετικά επιτυχημένους Πάτρικ Φλιν και Μ. Τζ. ΝτεΜάρκο (που πλέον ακολουθούν

το *Πρωινό θαύμα*). Ανεξάρτητα από τις προηγούμενες εμπειρίες σας –ακόμα κι αν όλη σας τη ζωή δυσκολευόσαστε να ξυπνήσετε και να λειτουργήσετε το πρωί– τα πράγματα πρόκειται να αλλάξουν.

Το *Πρωινό θαύμα* λειτουργεί αποδεδειγμένα ανεξάρτητα από τον τρόπο ζωής του καθενός. (Θα σας βοηθήσω να το κάνετε αποτελεσματικό για ΕΣΑΣ στο Κεφάλαιο 8: Προσαρμόστε το *Πρωινό θαύμα* στον τρόπο ζωής σας και πετύχετε τους σημαντικότερους στόχους και τα όνειρά σας). Όλοι αυτοί που έγιναν πρόσφατα «πρωινοί τύποι» –από επιχειρηματίες, πωλητές και CEO, μέχρι δασκάλους, κτηματομεσίτες, μητέρες που φροντίζουν τα παιδιά τους, μαθητές γυμνασίου και κολεγίου και οποιοδήποτε άλλο είδος ανθρώπου μπορείτε να φανταστείτε– είναι τόσο ενθουσιασμένοι με τις ριζικές αλλαγές τις οποίες βιώνουν, που πολλοί ανεβάζουν βίντεο με τα επιτεύγματά τους στο YouTube και τα κοινοποιούν στους φίλους τους μέσα από το Facebook και το Twitter.

Απλώς διαβάστε ορισμένες από τις ιστορίες επιτυχίας στις εισαγωγικές σελίδες του βιβλίου και θα δείτε πόσο ριζικές είναι οι αλλαγές. Θα διαβάσετε για απτά αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα: *«Η ζωή μου αλλάζει τόσο γρήγορα, που μου είναι αδύνατον να την ακολουθήσω! Έχω γίνει πολύ καλύτερος άνθρωπος... και είναι μεταδοτικό. Η επιχείρησή μου αντιμετώπιζε προβλήματα, αλλά αφότου ξεκίνησα το Πρωινό θαύμα κατάφερα, προς έκπληξή μου, να τα λύσω απλώς ασχολούμενος με την προσωπική μου εξέλιξη»*. Και: *«Είμαι στην εβδομηκοστή ένατη μέρα του Πρωινού θαύματος και από τότε που άρχισα δεν έχω χάσει ούτε μία μέρα. Ειλικρινά, αυτή είναι η ΠΡΩΤΗ φορά στη ζωή μου που συνεχίζω κάτι που ξεκίνησα πάνω από μερικές μέρες ή εβδομάδες»*. Ακόμα και αυτή: *«Ξεκίνησα το Πρωινό θαύμα πριν από*

δέκα μήνες. Έκτοτε, το εισόδημά μου έχει υπερδιπλασιαστεί και είμαι σε καλύτερη φυσική κατάσταση από ποτέ». Και ένα από τα αγαπημένα μου: «Έχασα έντεκα κιλά από τότε που ξεκίνησα το Πρωινό θαύμα!» Μπορείτε κι εσείς, λοιπόν, να αυξήσετε το εισόδημά σας, να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, να αποκτήσετε μεγαλύτερη πειθαρσία, να μειώσετε το στρες, ακόμα και να χάσετε βάρος.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα σας παρουσιάσω αναλυτικά πώς, χρησιμοποιώντας το *Πρωινό θαύμα*, από το ναδίρ της ζωής μου –όταν καταστράφηκε η επιχείρησή μου, βρέθηκα να χρωστάω τετρακόσιες είκοσι πέντε χιλιάδες δολάρια, έπαθα κατάθλιψη και ήμουν στη χειρότερη φυσική κατάσταση που είχα ποτέ– έφτασα να δημιουργήσω πολλές επιτυχημένες επιχειρήσεις, να υπερδιπλασιάσω το εισόδημά μου, να αποπληρώσω το χρέος μου, να επιτύχω το όνειρό μου να γίνω ομιλητής παρακίνησης διεθνούς εμβέλειας, να παρουσιαστεί η ιστορία μου στη σειρά μπεστ σέλερ *Chicken Soup for the Soul*, να δώσω συνεντεύξεις σε ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές σε ολόκληρη τη χώρα και, λειτουργώντας πλέον στο μέγιστο των ψυχικών και σωματικών μου δυνατοτήτων, να ολοκληρώσω έναν υπερμαραθώνιο ογδόντα χιλιομέτρων. Και όλα αυτά σε λιγότερο από δώδεκα μήνες. Επίσης, θα ανακαλύψετε και ορισμένα «όχι τόσο προφανή μυστικά», που ουσιαστικά εγγυώνται πως θα πετύχετε.

Το *Πρωινό θαύμα* δεν είναι μόνο απλό αλλά και εξαιρετικά ευχάριστο – κάτι που σε λίγο θα κάνετε αβίαστα για το υπόλοιπο της ζωής σας. Και παρότι θα έχετε ανά πάσα στιγμή την ευκαιρία να κοιμηθείτε λίγο παραπάνω το πρωί, ίσως εκπλαγείτε γιατί δεν θα θέλετε να το κάνετε. Δεν θα πιστεύετε πόσοι άνθρωποι μου λένε ότι τώρα ξυπνούν νωρίς –ακόμα και τα

Σαββατοκύριακα– απλά επειδή έτσι αισθάνονται καλύτερα και μπορούν να κάνουν παραπάνω πράγματα. Δεν θα το φανταζόμουν ποτέ.

Πολύ συχνά, όσοι εφαρμόζουν το *Πρωινό θαύμα* συγκρίνουν την κάθε μέρα που σηκώνονται νωρίς με το αίσθημα που ένιωθαν το πρωί των Χριστουγέννων όταν ήταν παιδιά. Τόσο υπέροχα θα νιώσετε! Αν δεν γιορτάζετε τα Χριστούγεννα, θυμηθείτε κάποια φορά που ανυπομονούσατε να ξυπνήσετε – ίσως την πρώτη μέρα που θα πηγαίνατε σχολείο, τη μέρα των γενεθλίων σας ή όταν θα πηγαίνατε διακοπές. Φανταστείτε πόσο υπέροχο θα ήταν να ξεκινούσατε κάθε μέρα με αυτόν τον τρόπο.

Ακολουθούν ορισμένα από τα πιο συνηθισμένα αλλά σημαντικά οφέλη που μπορείτε να περιμένετε ότι θα αποκομίσετε:

- ❖ Κάθε μέρα θα ξυπνάτε με περισσότερη ενέργεια, εφοδιασμένη με το πλαίσιο και τη στρατηγική που απαιτείται για να αρχίσετε να εκμεταλλεύεστε στο έπακρο τις δυνατότητές σας.
- ❖ Θα μειωθεί το στρες που αισθάνεστε.
- ❖ Θα αποκτήσετε τη διαύγεια για να ξεπερνάτε γρήγορα οποιαδήποτε πρόκληση, δυσκολία ή περιοριστική αντίληψη που σας κρατάει στάσιμους.
- ❖ Θα βελτιώσετε συνολικά την υγεία σας, θα χάσετε βάρος (αν το επιθυμείτε) και θα αποκτήσετε την καλύτερη φυσική κατάσταση που είχατε ποτέ.
- ❖ Θα αυξήσετε την παραγωγικότητά σας και την ικανότητά σας να παραμένετε απόλυτα εστιασμένοι στις προτεραιότητές σας.
- ❖ Θα αισθάνεστε περισσότερη ευγνωμοσύνη και λιγότερη ανησυχία.

- ❖ Θα αυξήσετε σημαντικά την ικανότητά σας να προσελκύετε περισσότερο χρηματικό πλούτο.
- ❖ Θα ανακαλύψετε τον σκοπό της ζωής σας και θα αρχίσετε να ζείτε σύμφωνα με αυτόν.
- ❖ Θα σταματήσετε να συμβιβάζετε με λιγότερα απ' όσα επιθυμείτε και αξίζετε (σε όλους τους τομείς της ζωής σας) και θα αρχίσετε να ζείτε σύμφωνα με την εκπληκτική ζωή που οραματίζετε.

Καταλαβαίνω ότι κάνω πολλούς και τολμηρούς ισχυρισμούς που ίσως ακούγονται σαν παραπλανητικό διαφημιστικό μήνυμα ή σαν να δίνω υποσχέσεις που δεν μπορώ να κρατήσω – *παραείναι καλό για να είναι αληθινό*, σωστά; Αλλά σας διαβεβαιώνω ότι δεν υπερβάλλω καθόλου. Το *Πρωινό θαύμα* θα σας βοηθήσει να βρείτε τον χρόνο που χρειάζεστε κάθε μέρα, χωρίς περισπασμούς, για να γίνετε το άτομο που πρέπει, ώστε να βελτιώσετε κάθε πτυχή της ζωής σας.

Θα σας παρουσιάσω επίσης τις έξι σωτήριες συνήθειες – έξι αποδεδειγμένα αποτελεσματικές πρακτικές που συναποτελούν το *Πρωινό θαύμα* και είναι βέβαιο ότι θα σας γλιτώσουν από τη μετριότητα και θα σας βοηθήσουν να ζήσετε την εκπληκτική ζωή που σας αξίζει, τη ζωή που, δυστυχώς, στατιστικά, το ενενήντα πέντε τοις εκατό των ανθρώπων δεν πρόκειται να βιώσει (περισσότερα στο Κεφάλαιο 3: Η πραγματικότητα του ενενήντα πέντε τοις εκατό). Με τη βοήθειά σας, πιστεύω ότι μπορούμε να αλλάξουμε αυτή τη στατιστική.

Τέλος, θα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την «Πρόκληση μεταμόρφωσης των τριάντα ημερών» που θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τη νοοτροπία και να παγιώσετε τις συνήθειες που απαιτούνται για να προσελκύετε, να δημιουργείτε και να διατηρείτε

.....

συστηματικά το επίπεδο επιτυχίας που επιθυμείτε και σας αξίζει σε *κάθε* πτυχή της ζωής σας. Μην ξεχνάτε ποτέ ότι το *ποιοι θα γίνετε* είναι ο πιο καθοριστικός παράγοντας της ποιότητας ζωής σας, τώρα και στο μέλλον.

Είτε θεωρείτε τον εαυτό σας «πρωινό τύπο» είτε όχι, θα μάθετε να ξυπνάτε ευκολότερα από ποτέ. Έπειτα, εκμεταλλευόμενοι την αδιαμφισβήτητη σχέση που υπάρχει μεταξύ πρωινού ξυπνήματος και εκπληκτικής επιτυχίας, θα διαπιστώσετε ότι ο τρόπος που περνάτε την πρώτη ώρα της ζωής σας γίνεται το κλειδί για να ξεκλειδώσετε όλες σας τις δυνατότητες και να δημιουργήσετε τα επιθυμητά επίπεδα επιτυχίας. Γρήγορα θα διαπιστώσετε ότι, αλλάζοντας τον τρόπο που ξυπνάτε το πρωί, θα αλλάξετε ολόκληρη τη ζωή σας.