

@BIBLIOTEQUEANDO

LAS MAÑANAS MILAGROSAS

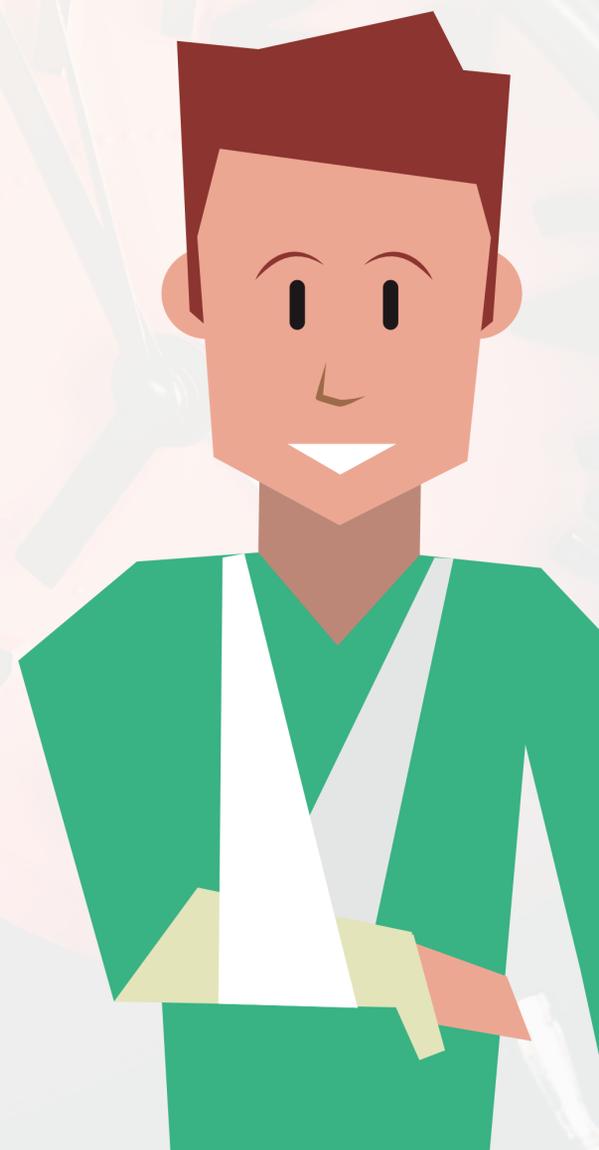
Hal Elrod

**6 SIMPLES PASOS PARA EMPEZAR
TU DÍA CON PROPÓSITO**



EL AUTOR BAILÓ CON LA MUERTE

Hal Elrod **fue declarado muerto** por un accidente automovilístico durante 6 minutos, y de alguna manera sobrevivió. Le dijeron que nunca volvería a caminar, y milagrosamente también supero este obstáculo. Durante estos periodos de crisis con muchos altibajos físicos y emocionales, **Hal desarrolló esta rutina matutina llamada la mañana milagrosa.**



LOS 6 SALVAVIDAS PARA UNA MAÑANA MILAGROSA



Silencio



Afirmación



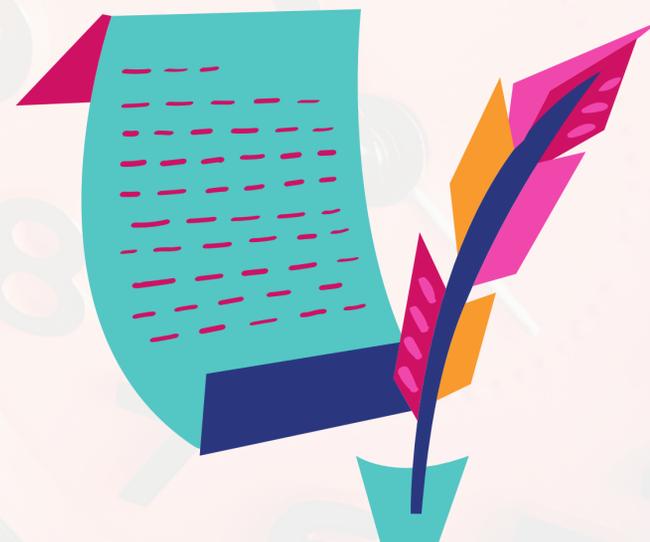
Visualización



Ejercicio



Lectura



Escritura

#1 EL SILENCIO

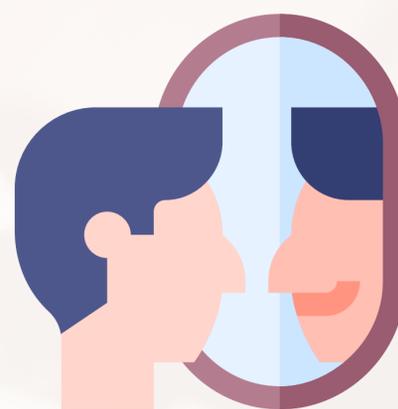
Empieza tu mañana con **silencio por al menos 5 minutos**. Actividades que puedes realizar durante este periodo de silencio:



Meditación



Oración



Reflección



Gratitud

Practica cualquiera de estas actividades con la que te sientas más cómodo, **pero NO te quedes en la cama para ninguna de ellas**. Preferiblemente, busca un lugar específico fuera de tu dormitorio donde puedas practicar todos los seis salvavidas.



#2 AFIRMACIONES

Usa afirmaciones para comenzar a programarte a tener confianza y éxito en todo lo que haces.

Estos son los pasos:



Escribe lo que realmente quieres. Tu visión ideal para tí y tu vida, y el por qué quieres estas metas.



Escribe sobre quien te comprometes a ser para llevar tu vida al siguiente nivel y más allá, y los pasos que tomarás para lograrlo.



Añade citas celebres, imágenes famosas que te motiven. Junto a lo que ya escribiste, **léelas todas las mañanas en voz alta**

#3 VISUALIZACIONES

Este es el proceso de imaginar exactamente lo que quieres lograr, y ensayar lo que necesitarás hacer para lograrlo. Aquí los pasos:



Prepara el ambiente. Pon música instrumental durante la visualización con un volumen bajo, respira, cierra los ojos y despeja tu mente.



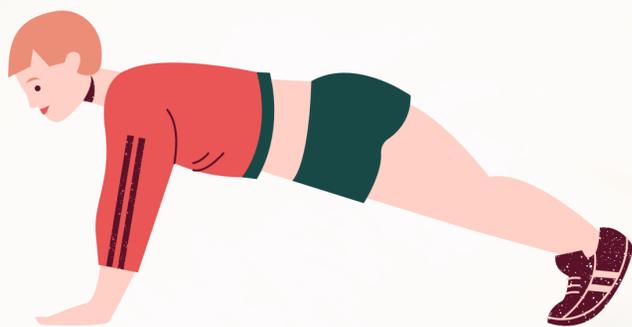
Usa tus sentidos. Ten fotos, ejemplos de lo que quieres para hacerlo más real. Empieza a imaginar lo bien que se sentirá lograr tus metas.



Visualízate cambiando, viviendo y actuando de manera que te permita lograr tu visión. Coloca una mirada de confianza o determinación en tu rostro.

#4 EJERCICIO

Cuando haces ejercicio aunque sea por unos pocos minutos aumentas tu energía, tu salud, mejoras tu confianza en tí mismo, tu bienestar emocional, y te permite pensar mejor. Aquí algunos ejercicios que puedes hacer en tu casa:



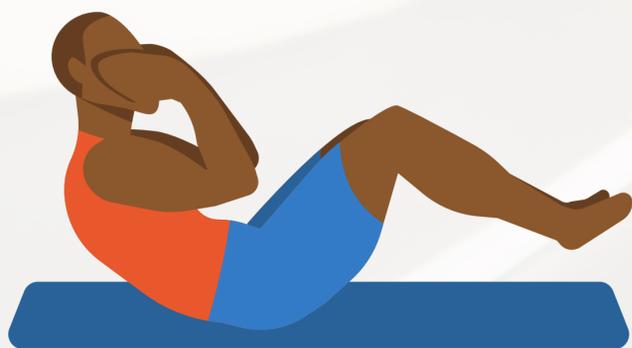
Flexiones



Dominadas



Escaleras



Abdominales



Saltos de Tijera



Aerobics

#5 LECTURA

Para lograr el éxito en cualquier área de tu vida, debemos aprender de los expertos.

Intenta empezando a leer un mínimo de 10 páginas al día.



Cuando leas un libro, pregúntate a tí mismo, **por qué está leyendo ese libro, qué quieres obtener de él, y ten ese resultado en mente.**

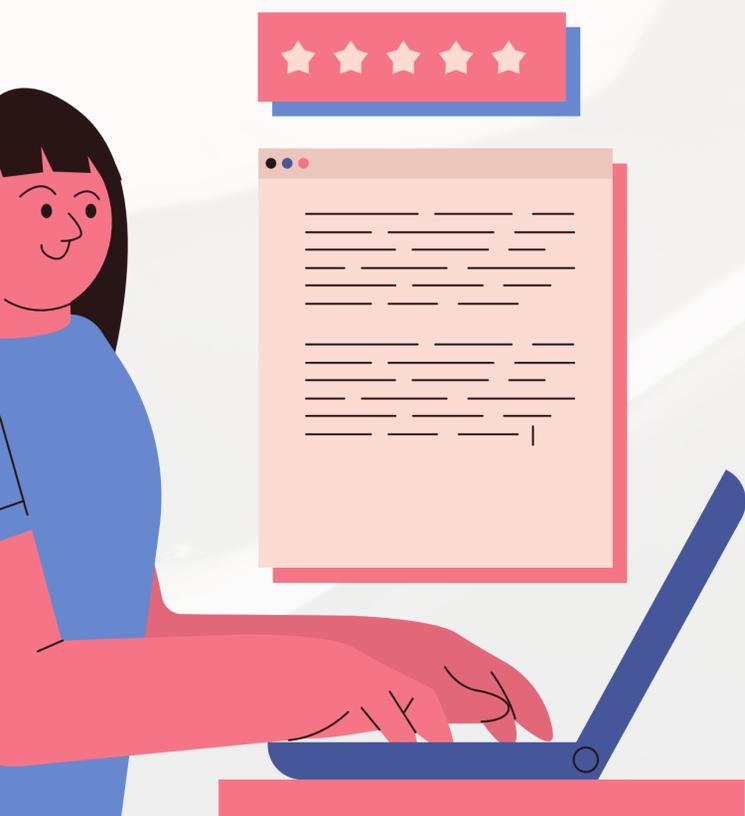
Busca libros de desarrollo personal, o sobre gente que ya ha logrado metas que te has propuesto en tus afirmaciones y/o visualizaciones.

#6 ESCRITURA

Escribir **te permite documentar tus percepciones**, ideas, realizaciones, éxitos y lecciones aprendidas, así como cualquier área de oportunidad o crecimiento personal. Aquí tres pasos sencillos:



Elige un formato. Decide si quieres ir con un diario tradicional, físico o digital.



Decide qué escribir. Puedes escribir sobre lo que quieras. Una buena recomendación es escribir sobre tus metas, compromisos, sobre las cosas que le das gracias a la vida por tener, y lecciones que has aprendido.

**HAN PRACTICADO
ALGO PARECIDO
EN SUS
MAÑANAS?**

