

@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

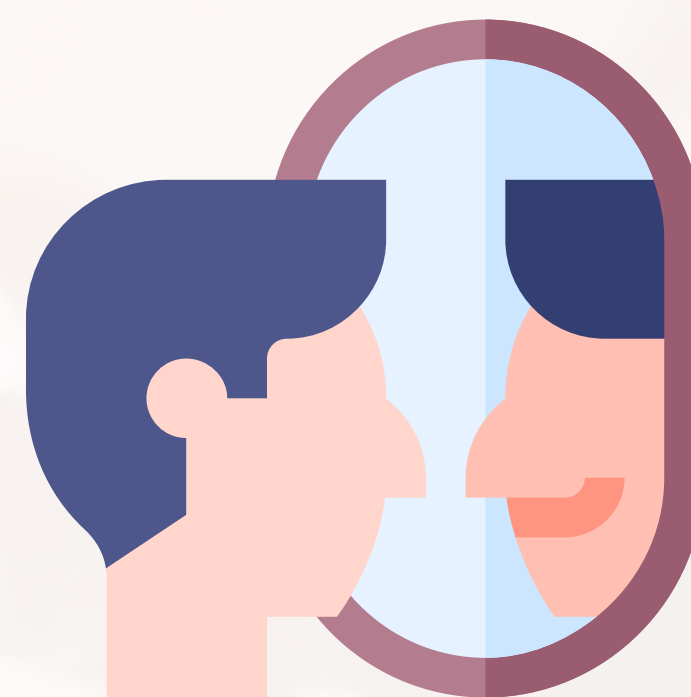
Empieza tu mañana con **silencio por al menos 5 minutos**. Actividades que puedes realizar durante este periodo de silencio:



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

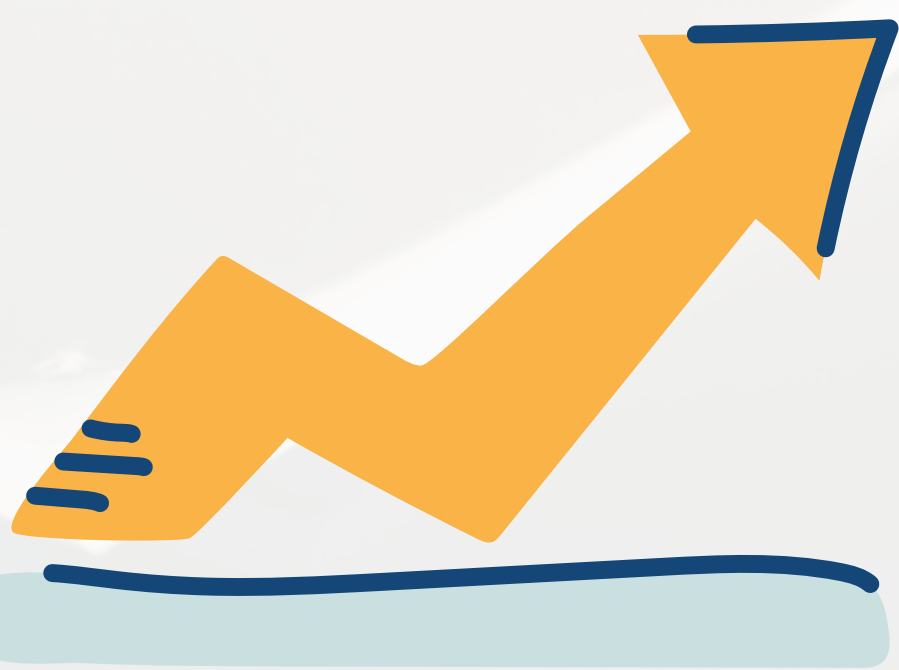
Este es el proceso de imaginar exactamente lo que quieres lograr, y ensayar lo que necesitarás hacer para lograrlo. Aquí los pasos:



**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.

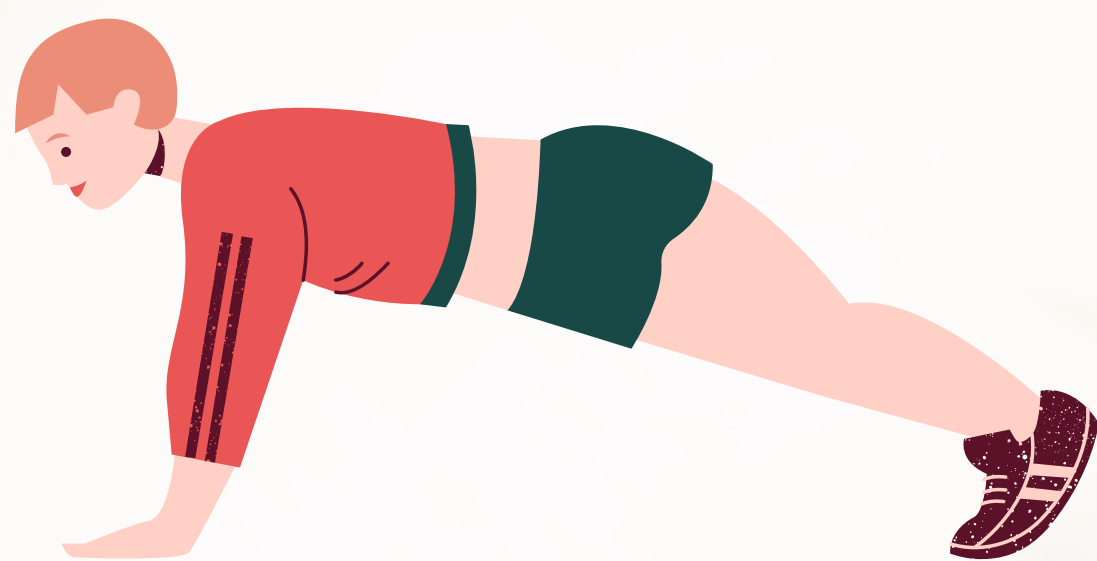


**Visualízate cambiando,** viviendo y actuando de manera que te permita lograr tu visión. Coloca una mirada de confianza o determinación en tu rostro.



# #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:



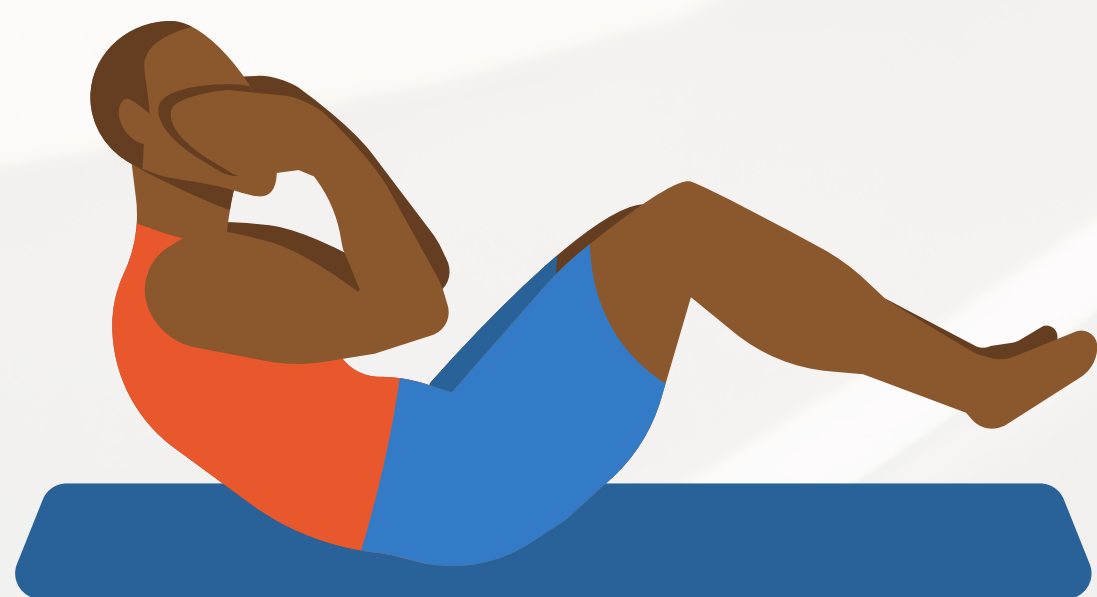
**Flexiones**



**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?**

