

HAL ELROD
CON PRÓLOGO DE ROBERT KIYOSAKI

MAÑANAS MILAGROSAS

MÁS DE 2 MILLONES DE COPIAS VENDIDAS EN EL MUNDO

**LOS 6 HÁBITOS
QUE CAMBIARÁN TU VIDA
ANTES DE LAS 8:00**

**NUEVA EDICIÓN COMPLETAMENTE
ACTUALIZADA Y AMPLIADA**

zenith

HAL ELROD

MAÑANAS MILAGROSAS

Los 6 hábitos que cambiarán tu vida antes de las 8:00

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *THE MIRACLE MORNING: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (before 8am) - Updated and Expanded Edition*

Primera edición: febrero de 2024

© Miracle Morning, LP and International Literary Properties LLC, 2023

Esta edición se publica por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S.L. y THE PARK LITERARY GROUP, LLC d/b/a Park & Fine Literary and Media

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-28462-8

Depósito legal: B. 941-2024

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Robert Kiyosaki	25
¿Qué hay de nuevo? Mejoras sustanciales de esta edición extendida...	27
Una nota para ti. Cómo este libro te cambiará la vida	33
Una invitación especial. La Comunidad de las Mañanas Milagrosas.....	41
Introducción. Cómo convertir adversidades en oportunidades.....	47
1. Ya es hora de despertar todo tu potencial	55
2. El origen de <i>Mañanas milagrosas</i> : partiendo de la desesperación ..	63
3. La triste realidad del 95 %.....	81
4. Y tú ¿por qué te has despertado esta mañana?.....	103
5. Estrategia en 5 pasos para despertarse a la primera	113
6. Los S.A.L.V.A.viD.as: 6 hábitos que te cambiarán la vida.....	123
7. Mañanas Milagrosas en 6 minutos	181
8. Personaliza tus Mañanas Milagrosas.....	187
9. De insoportable a imparable. La estrategia en tres fases para establecer cualquier hábito (en 30 días).....	199
10. El viaje de transformación de tu vida en 30 días con las Mañanas Milagrosas.....	213
11. Noches Milagrosas. Tu estrategia para acostarte feliz y dormir mejor.....	221
12. Vidas Milagrosas. El camino hacia la libertad interior	245

Conclusión.....	275
Una invitación especial.....	279
Agradecimientos.....	283
Referencias bibliográficas.....	291
Acerca del autor	297

YA ES HORA DE DESPERTAR TODO TU POTENCIAL

«La vida es demasiado corta» normalmente suena a frase hecha, pero en esta ocasión es cierto. No tenemos tiempo para ser desgraciados y mediocres. No es solo que no tenga sentido, es que resulta doloroso.

SETH GODIN

Tu pasado no es tu potencial. A cualquier hora puedes decidir liberar tu futuro.

MARILYN FERGUSON

¿Por qué, cuando nace un bebé, nos referimos a él como «el milagro de la vida» y consideramos que tiene un potencial ilimitado, pero después aceptamos la mediocridad en nuestra propia vida? ¿En qué momento del camino perdemos de vista el milagro que estamos viviendo?

Al nacer, todo el mundo te aseguró que de mayor podrías hacer, tener y ser todo lo que quisieras. Y ahora que ya eres mayor, ¿haces, tienes y eres todo lo que siempre has querido? ¿O en algún punto del camino has cambiado la definición de *todo* y en ella has

incluido conformarte con menos de lo que realmente quieres y de lo que eres capaz?

Una vez leí una estadística alarmante: el estadounidense medio tiene casi 10 kilos de sobrepeso, debe unos 10.000 dólares, se siente solo, no está motivado en su puesto de trabajo y tiene menos de un amigo íntimo. Me resultó inevitable plantearme por qué esta acaba siendo la realidad de tantas personas. Y, más importante aún, ¿qué hacemos al respecto para desafiar esta estadística?

En 2020, nuestras vidas quedaron patas arriba a causa de la pandemia de COVID-19. Para muchas personas, los consiguientes problemas de salud mental acabaron siendo peores que nunca. Otras personas perdieron su fuente de ingresos y la capacidad de mantenerse a sí mismas y a sus familias. En los años siguientes, nuestra incertidumbre colectiva sobre el futuro parece ser mayor que nunca. El problema es que cuando nos centramos en cosas que están fuera de nuestro control, nos sentimos desbordados, lo cual puede provocar que experimentemos estrés, miedo, ansiedad e incluso depresión. Al fin y al cabo, lo único que podemos controlar es a nosotros mismos, lo que hacemos, qué llegamos a ser y cómo decidimos mostrarnos ante los demás. Yo diría que deberíamos centrarnos cada día en convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos y en crear la vida que queremos.

¿Y tú? ¿Estás dedicando tiempo a satisfacer tu potencial ilimitado y a crear el nivel de éxito que realmente quieres conseguir y te mereces en todos los aspectos de tu vida? ¿O hay facetas de tu vida en que te conformas con menos de lo que quieres porque te abruman las responsabilidades diarias, tienes miedo de hacer las cosas de una forma distinta, necesitas seguridad económica o no estás seguro de cómo implementar cambios sustanciales y duraderos? ¿Te conformas con menos de aquello de lo que eres capaz y después justificas por qué te va bien así? ¿O estás preparado para dejar de conformarte y crear una vida que sea tan satisfactoria que te mueras de ganas de despertarte cada mañana para vivirla?

CREA TU VIDA 10

Una de mis frases favoritas de Oprah Winfrey es: «La mayor aventura que puedes tener es vivir la vida de tus sueños». No podría estar más de acuerdo. Lamentablemente, hay tan poca gente que esté cerca de vivir la vida de sus sueños que esta frase se ha convertido en un cliché. La mayoría de la gente se resigna a una vida mediocre, aceptando pasivamente lo que le depara. Incluso los triunfadores que tienen mucho éxito en un área de su vida, como los negocios, tienden a conformarse con la mediocridad en otros aspectos como la salud o las relaciones.

Al mismo tiempo, los humanos tienen una motivación y un deseo innatos de que la vida sea lo mejor posible. Aspiramos a ser lo más felices, saludables, ricos y triunfadores posible y a experimentar tanto amor, libertad y satisfacción como podamos. Si valoráramos el éxito y la satisfacción en una escala del 1 al 10, creo que se podría decir que todos nosotros querríamos vivir cada aspecto de nuestra vida al nivel 10. El problema es que pocas personas dedican el tiempo necesario cada día para convertirse en la persona de nivel 10 que tienen que ser, la persona que es capaz de crear y mantener esa vida. Desde mi punto de vista, el compromiso con el desarrollo personal diario puede ser nuestra mayor oportunidad como individuos y también colectivamente como sociedad.

Lo que estás a punto de descubrir es que alcanzar este tipo de éxito 10 en todas las áreas de tu vida no solo es posible, sino que es sencillo: el resultado de establecer un ritual diario que te brinde un tiempo significativo cada día para evolucionar hasta convertirte en la versión de 10 de ti mismo.

¿Y si te cuento que todo comienza con cómo nos despertamos por la mañana y que hay pequeños y sencillos pasos que puedes empezar a dar hoy para convertirte en la persona que necesitas ser para alcanzar y mantener los niveles de éxito que realmente quieres y mereces, en todas y cada una de las áreas de tu vida? ¿Te motivarías? ¿Me creerías? Hay algunos que no. Mucha gente está

ya harta, y con razón. Ha probado todo lo habido y por haber para mejorar su vida y sus relaciones, y aún no ha llegado adonde quiere llegar. Lo entiendo. Yo ya he pasado por eso. Pero con el tiempo he aprendido un par de cosas que lo han cambiado todo. Te estoy echando una mano e invitándote a pasar al otro lado, al lado donde la vida no solo es mejor, sino también tan extraordinaria como podías haber imaginado.

ESTE LIBRO SE BASA EN TRES VERDADES FUNDAMENTALES

1. Eres tan merecedor y capaz de crear y mantener extraordinarios niveles de salud, riqueza, felicidad, amor y éxito en la vida como cualquier otra persona del planeta. Es fundamental que empieces a vivir en armonía con esta verdad, no solo por tu calidad de vida, sino también por el impacto que tienes en tu familia, amistades, clientes, compañeros de trabajo, hijos, comunidad y cualquier persona con la que interactúes.
2. Para no conformarte con menos de lo que quieres (en cualquier ámbito de tu vida) y experimentar el grado de éxito personal, profesional y económico que desees, tienes que empezar por dedicar tiempo cada día a convertirte en la persona que necesitas ser, una persona capaz de crear de un modo consistente el éxito que desees.
3. La forma en que abordas tu despertar cada día y la rutina que sigues por la mañana (o la ausencia de ella) es vital porque establece el tono, el contexto y la dirección del resto del día. Una mañana centrada, productiva y satisfactoria da lugar a un día centrado, productivo y satisfactorio, lo que inevitablemente deriva en una vida extraordinaria. Del mismo modo, también es cierta la situación contraria: una mañana descentrada, improductiva y mediocre te prepara para un día descentrado, improductivo y mediocre que culmina en un potencial no alcanzado y una vida de continuas dificultades.

PERO, HAL, A MÍ NO ME GUSTA MADRUGAR

¿Qué pasa si ya has intentado madrugar y no te ha funcionado? «Pero es que no me gusta madrugar», dices. O «Soy noctámbulo» o «No hay suficiente tiempo durante el día» o «¡Además, necesito dormir más, no menos!».

Todo eso lo pensaba yo también antes de crear las Mañanas Milagrosas. De hecho, esto es una verdad como un templo para la mayoría de las personas. He encuestado sistemáticamente a cientos de miles de miembros de la comunidad mundial de Mañanas Milagrosas y siempre formulo la siguiente pregunta: *Antes de leer Mañanas milagrosas, ¿eras una persona madrugadora?* Entre el 70 y el 75% de la comunidad de madrugadores confirma que no eran personas madrugadoras antes de leer el libro que estás leyendo tú ahora. La mayoría de los miembros se identifican como noctámbulos. Así que plantéatelo como una situación de «Bienvenido al club».

A pesar de tus experiencias previas, aunque te haya costado despertarte temprano y activarte por la mañana durante toda tu vida, la situación está a punto de cambiar.

Las Mañanas Milagrosas no solo son un método sencillo, sino también sumamente placentero, y es algo que pronto serás capaz de llevar a cabo fácilmente y durante el resto de tu vida. Y aunque puedas dormir hasta tarde cuando quieras, te sorprenderás al ver que ya no te apetece. Es muchísima la gente que me cuenta que ahora se despierta temprano, incluso los fines de semana, simplemente porque se siente mejor y le da tiempo a hacer muchas más cosas. Quién lo iba a decir.

En los capítulos que están por venir, te presentaré los S.A.L. V.A.viD.as, el motor que mueve las Mañanas Milagrosas. Este acrónimo tan sencillo y fácil de recordar comprende seis de los hábitos de desarrollo personal más efectivos, atemporales y demostrados. Tras implementar estos seis hábitos, podrás elegir cuáles quieres seguir utilizando y en qué orden para crear tus propias Mañanas Milagrosas personalizadas.

Como las Mañanas Milagrosas son personalizables, funcionan con cualquier estilo de vida. Incluso si tienes un horario poco habitual o exigencias impredecibles, como un bebé recién nacido que te despierta a media noche o una ocupación que hace que tengas que trabajar a horas intempestivas, puedes hacerte tus Mañanas Milagrosas a medida para que encajen con tus horarios. Yo te ayudaré a conseguir que te funcione en el «Capítulo 8: Personaliza tus Mañanas Milagrosas».

También podrás elegir la hora a la que te quieres despertar. No se requiere una hora específica para que esto funcione. La hora ideal para levantarse es la que encaje mejor con tu horario. El objetivo es dedicar los primeros minutos del día, de seis a sesenta, a tu ritual de las Mañanas Milagrosas para que puedas desarrollar la habilidad de crear tu vida de 10, la defines como la defines.

Aquí tienes algunos beneficios comunes que experimenta la gente en algunos de los aspectos más importantes de la vida, que te recomiendo que tengas presentes a medida que avances por este libro. Cuanto más consciente seas de estos beneficios, más probable será que los experimentes.

- **Felicidad:** cada mañana que pasas en soledad aumentas tu consciencia de que tu felicidad no depende de fuerzas externas (a menos que tú lo permitas). La perspectiva que elijas determina la felicidad, como he ilustrado en la introducción. Así, puedes elegir ser feliz cada día, independientemente de lo difíciles que sean tus circunstancias actuales.
- **Salud:** cualquier aspecto de tu vida en el que centres tus S.A.L.V.A.viD.as. mejorará forzosamente. Así que si te centras en mejorar tu salud o tu forma física, en perder peso o mejorar tus niveles de energía, eso es lo que experimentarás. Yo utilicé las Mañanas Milagrosas para lidiar con una forma de cáncer muy poco común, y otras personas las han utilizado para perder peso, correr maratones, superar otros problemas de salud u optimizar su salud.

- **Relaciones:** las Mañanas Milagrosas han mejorado infinitas relaciones e incluso han salvado matrimonios de parejas que estaban a punto de divorciarse. Cuando dedicamos más atención a ver quién estamos siendo y cómo nos comprometemos a mostrarnos ante los demás, obtenemos el poder de transformar nuestras relaciones.
- **Finanzas:** tal y como aprenderás en el próximo capítulo, las Mañanas Milagrosas me permitieron evitar la bancarrota y duplicar con creces mis ingresos en el momento álgido de la peor recesión económica en décadas. Centrando tus S.A.L. V.A.viD.as en aumentar tus ingresos, esto es justo lo que podrás hacer.
- **Productividad:** empezar el día en un estado físico, mental, emocional y espiritual óptimo aumenta tu capacidad para ser más productivo y mantenerte concentrado en tus principales prioridades. Esta es otra manera en la que tus Mañanas Milagrosas te ayudarán a cambiar tu vida, porque te permiten ser más productivo y así conseguirás implementar esos cambios.
- **Liderazgo:** cuando elevas tu consciencia y te conviertes en una mejor versión de ti mismo, haciendo mejoras significativas en tu vida, inevitablemente inspiras a aquellos que te rodean y les muestras lo que es posible. No solo te conviertes en un modelo para los demás, sino que también te vuelves más capaz de ayudarlos para que sigan tu ejemplo.
- **Confianza:** cuando te das cuenta de que eres tú quien controla cómo te muestras cada día (y que esta es realmente una de las pocas cosas sobre las que tienes control) y empiezas a mostrar la mejor versión de ti, ganas confianza.

Soy consciente de que estoy haciendo afirmaciones muy atrevidas, y puede que percibas esta lista de beneficios como algo demasiado prometedor (demasiado bonito para ser verdad, ¿no?). Pero te prometo que no exagero. Las Mañanas Milagrosas te darán un tiempo ininterrumpido cada día para aprender, crecer y convertirme en la persona que necesitas ser para alcanzar tus objetivos

y sueños más importantes (especialmente aquellos que llevas tiempo aplazando).

Tanto si te consideras ahora una persona madrugadora como si no, estás a punto de aprender cómo hacer que despertarte sea cada día más fácil y placentero que nunca. Y aprovechando la innegable relación entre madrugar y tener éxito, te darás cuenta de que la forma en que empiezas el día se convierte en la clave para desbloquear todo tu potencial y establecer el grado de éxito que deseas en cualquier campo. Te darás cuenta rápidamente de que cuando cambias la manera de despertarte por las mañanas, puedes cambiar toda tu vida.