

HAL ELROD

MIRACLE MORNING

Die Stunde, die alles verändert

DAS TAGEBUCH

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»The Miracle Morning Journal«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2013 Hal Elrod International, www.MiracleMorning.com

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,

einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15329-3

»» Das einzige, was ich beim Tagebuchschreiben bereue, ist,
dass ich nicht schon früher damit begonnen habe.

- HAL ELROD

INHALT

Dieses <i>Miracle Morning</i> -Tagebuch gehört	6
Mein <i>Miracle Morning</i> -Tagebuch-Bekenntnis	6
Eine ganz besondere Einladung: Werden Sie Mitglied der <i>Miracle Morning</i> -Community	8
EINFÜHRUNG	
Wie Sie Ihr <i>Miracle Morning</i> -Tagebuch benützen	9
DIE LIFE S.A.V.E.R.S.	
Sechs Methoden, um Ihr Potenzial voll auszuschöpfen	13
MIRACLE MORNING	
in 6 Minuten	55
DIE WOCHEN 1 BIS 52	
Und los geht's mit dem <i>Miracle Morning</i> -Tagebuch	59
HALBJAHRESRÜCKBLICK	
Aus den ersten 26 Wochen lernen	113
JAHRESRÜCKBLICK	
Gelernte Lektionen + neue Ziele = bestes Jahr aller Zeiten	171
Über den Autor	176

Dieses **MIRACLE
MORNING
TAGEBUCH** gehört

Name _____
Adresse _____
Telefonnummer _____
Fax _____
E-Mail _____
Webseite/Blog _____
Twitter _____

MEIN *MIRACLE MORNING*-TAGEBUCH-BEKENNTNIS

Ich, _____, verpflichte mich hiermit, jeden Tag in mein *Miracle Morning*-Tagebuch zu schreiben, weil ich weiß, dass ich dadurch wertvolle Einsichten und mehr Klarheit gewinne und mich stärker für die Verwirklichung meiner Lebensziele und -träume einsetzen werde. Wenn ich mal einen Tag auslasse (denn ich bin nicht perfekt und manchmal hält das Leben unvorhergesehene Überraschungen bereit), verspreche ich, am folgenden Tag das Tagebuch wieder in die Hand zu nehmen und mir alle wichtigen Ereignisse, Lektionen und alles, wofür ich dankbar bin, vor Augen zu führen, um es aufzuschreiben und so die Lücke im Tagebuch wieder zu füllen. Ich weiß, dass ich wie jeder andere Mensch auf Erden Gesundheit, Glück, Wohlstand und Erfolg verdiene und werde vom heutigen Tag an im Einklang mit dieser Wahrheit leben.

Unterschrift: _____

Datum: _____

EINE GANZ BESONDERE EINLADUNG: WERDEN SIE MITGLIED DER *MIRACLE MORNING*-COMMUNITY

Die Fans und Leser von *Miracle Morning* bilden eine außergewöhnliche Gemeinschaft Gleichgesinnter, die jeden Tag mit der Absicht aufstehen, das grenzenlose Potenzial, das in jedem von uns schlummert, auszuschöpfen. Als Erfinder von *Miracle Morning* empfand ich es als meine Pflicht, eine Online-Community ins Leben zu rufen, in der Leser und Fans in Kontakt miteinander kommen, sich gegenseitig ermutigen, ihre Erfahrungen austauschen, einander unterstützen, über das Buch diskutieren, Videos posten, einen Rechenschaftspartner und sogar Smoothie-Rezepte oder Fitnessübungen finden können.

Um Mitglied zu werden, können Sie sich unter www.mytmmcommunity.com für die *Miracle Morning*-Community auf Facebook anmelden. Hier treffen Sie auf Gleichgesinnte, die *Miracle Morning* bereits praktizieren – viele davon schon seit Jahren –, hier bekommen Sie zusätzliche Unterstützung und können Ihren Erfolg noch schneller vorantreiben.

Ich moderiere die Community und schaue regelmäßig vorbei. Ich freue mich auf Sie!

Wenn Sie mit mir persönlich über Social-Media-Kanäle Kontakt aufnehmen möchten, folgen Sie @HalElrod auf Twitter; auf Facebook finden Sie mich unter www.facebook.com/YoPalHal. Ich freue mich über jede Nachricht, jeden Kommentar und jede Frage und bemühe mich, auf alles zu antworten. Bis bald!

Mit aufrichtiger Dankbarkeit,
Hal Elrod

EINFÜHRUNG

WIE SIE IHR MIRACLE MORNING-TAGEBUCH BENÜTZEN

Willkommen! Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich dazu entschlossen haben, von nun an jeden Tag etwas Zeit darauf zu verwenden, Ihre Lebensreise im *Miracle Morning*-Tagebuch zu dokumentieren. Lesen Sie nachstehend in einer kurzen Übersicht, wie Sie das Tagebuch optimal einsetzen.

Das *Miracle Morning*-Tagebuch ist in Tage und Wochen unterteilt. Diese Angaben sollen Sie motivieren, wirklich an jedem Tag im Jahr Einträge zu machen. Sie finden außerdem Abschnitte, in denen Sie am Ende jeder Woche, nach einem halben Jahr und nach einem Jahr Ihre Fortschritte selbstkritisch überprüfen können. Auf diese Weise können Sie über Ihre wichtigen Lektionen und Erfolge reflektieren und Gewinn daraus ziehen.

- **Täglich:** Die Selbsterkenntnis fördern ... jeden Tag
Wenn Sie einmal damit begonnen haben, täglich in Ihr *Miracle Morning*-Tagebuch zu schreiben, wird das bald zu einer Gewohnheit, die Ihnen keine Mühe machen und Ihr Leben unglaublich bereichern wird. Das *Miracle Morning*-Tagebuchschreiben ist eine bewährte Methode, um sich bewusst und unterbewusst auf Erfolg zu programmieren und zu einem neuen, positiveren Selbstverständnis zu gelangen.
- **Wöchentlich:** Reflektieren, dazulernen und besser werden ... jede Woche
Am Ende jeder Woche finden Sie im *Miracle Morning*-Tagebuch einen Abschnitt, in dem Sie notieren, was Ihnen beim Rückblick auf

die Woche in den Sinn kommt. Lesen Sie sich Ihre Aufzeichnungen der letzten sieben Tage noch einmal durch und denken Sie darüber nach, was Ihnen die Woche an Enttäuschungen und Erfolgen gebracht hat. Aus beidem können Sie lernen, und wenn Sie bereit sind, sich beide Seiten ehrlich anzusehen, werden Sie zu einer besseren Version Ihrer Selbst.

- **Life S.A.V.E.R.S.:** Die Fortschritte täglich verfolgen
Wenn Sie das Buch *Miracle Morning* gelesen haben, sind Sie mit dem Konzept der *Life S.A.V.E.R.S.* bestens vertraut und wissen um deren lebensverändernde Auswirkung auf Ihre persönliche Entwicklung. Sollten Sie *Miracle Morning* noch nicht oder schon vor längerer Zeit gelesen haben, ist nach dieser Einführung ein Auszug aus dem Kapitel *Die Life S.A.V.E.R.S. – Sechs Methoden, um Ihr Potenzial voll auszuschöpfen* eingefügt.
Das letzte »S« der *Life S.A.V.E.R.S.* steht für »Schreiben«. Meine bevorzugte Form ist das Tagebuchschreiben. Und genau dazu gebe ich Ihnen noch einige zusätzliche Tipps, damit Sie das *Miracle Morning*-Tagebuch optimal nutzen können.
- **Miracle Morning in 6 Minuten**
Für Tage, an denen Sie zu beschäftigt sind, um Dinge zu tun, von denen Sie *wissen*, dass sie eigentlich gut für Sie wären, lesen Sie bitte den Buchauszug *Miracle Morning in 6 Minuten*. Hier erfahren Sie, wie Sie alle sechs *Life S.A.V.E.R.S.* auch mal in nur sechs Minuten pro Tag schaffen können und trotzdem davon profitieren.

SCHLUSSGEDANKEN

Sie kennen das: Jedes Mal, wenn Sie eine neue Gewohnheit annehmen oder sonst etwas in Ihrem Leben verändern, fühlen Sie sich am Anfang oft noch etwas unwohl dabei. Das ist ganz normal und geht uns allen so. Auch an das Tagebuchschreiben müssen Sie sich natürlich erst einmal gewöhnen.

Der erste Schritt fällt uns immer am schwersten, doch sobald er getan ist, fallen uns alle folgenden viel leichter. Machen Sie deshalb **JETZT** den ersten Schritt. Beginnen Sie damit, sich die *Life S.A.V.E.R.S.* durchzulesen und die Methoden kennenzulernen, mit denen Sie Ihr Potenzial

voll ausschöpfen können. Oder gehen Sie einfach gleich auf die *Miracle Morning*-Tagebuchseite für den heutigen Tag und legen Sie mit dem Schreiben los (oder machen Sie beides).

Wie auch immer, freuen Sie sich auf das Geschenk des täglichen Tagebuchschreibens, das Ihnen zu sehr bereichernden Erfahrungen verhelfen wird. Mögen die Wunder beginnen!

DIE LIFE S.A.V.E.R.S.

SECHS METHODEN, UM IHR POTENZIAL VOLL AUSZUSCHÖPFEN

» Erfolg ist etwas, das von der Persönlichkeit, zu der Sie sich entwickelt haben, automatisch angezogen wird.

- JIM ROHN

» Ein außergewöhnliches Leben ist von täglichen, beständigen Verbesserungen in den Bereichen geprägt, auf die es wirklich ankommt.

- ROBIN SHARMA

Gestresst. Überfordert. Frustriert. Mit diesen unschönen Worten lässt sich ebenso schön, aber leider recht treffend beschreiben, wie sich der Durchschnittsmensch nur allzu oft in seinem Leben fühlt.

Sie und ich leben zweifelsohne in einem fortschrittlichen und florierenden Zeitalter, in dem uns Wohlstand und Ressourcen wie nie zuvor zur Verfügung stehen. Und trotzdem nutzen die meisten das unbegrenzte Potenzial nicht, das in jedem Einzelnen verborgen liegt. Das macht mich nicht wirklich glücklich. Sie?

DAS EIGENE POTENZIAL AKTIVIEREN

Haben Sie schon einmal das unbestimmte Gefühl gehabt, das Leben, das Sie führen möchten, und der Mensch, der Sie sicherlich sein könnten,

lägen nur ganz knapp außerhalb Ihrer Reichweite? Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihrem Potenzial hinterherzujagen – Sie wissen, dass es da ist, Sie können es sehen –, aber es gelingt Ihnen nicht, es zu fassen? Wenn Menschen sich in einem Bereich auszeichnen, in dem Sie es nicht tun, fühlt es sich für Sie dann so an, als ob die den Bogen raus hätten, als ob sie etwas wüssten, das Sie nicht wissen? Denn wenn Sie es wüssten, wären Sie bestimmt ebenso erfolgreich wie diese Menschen.

Die meisten von uns schaffen es nicht, das in ihnen schlummernde Potenzial zu wecken. So sind wir oft frustriert über uns selbst, über unsere fehlende Motivation, unsere mangelhaften Anstrengungen und Ergebnisse in einem oder mehreren Lebensbereichen. Wir verbringen zu viel Zeit damit, über die gewünschten Ergebnisse nachzudenken, und unternehmen dann doch wieder nichts, um sie zu erreichen. Wir alle wissen, was zu tun wäre, wir folgen diesem Wissen nur nicht konsequent genug. Fühlen Sie sich angesprochen?

Vielleicht spüren Sie, dass Sie nahe dran sind, Ihr aktuelles Potenzial zu nutzen – ein kleiner Schubser, und die Sache wird schon. Vielleicht ist aber auch das Gegenteil der Fall: Sie sind so weit von Ihrem Potenzial entfernt, dass Sie noch nicht einmal ahnen, wo Sie anfangen sollen. Was auch immer auf Sie zutrifft, Sie sollten wissen, dass es für Sie absolut möglich und machbar ist, Ihr volles Potenzial zu aktivieren.

Dieses Kapitel gibt Ihnen sechs Instrumente an die Hand, um sich künftig nicht mehr mit weniger zufriedenzugeben und sich zu dem Menschen zu entwickeln, der in Ihnen steckt.

IHR LEBEN IST NICHT DAS, WOFÜR SIE ES HALTEN

Die meisten Menschen sind so beschäftigt damit, ihre Lebenssituation zu managen und sich gerade mal so über Wasser zu halten, dass sie nie die Zeit finden, sich auf das zu konzentrieren, was am wichtigsten ist – das Leben selbst. Was ist da nun der Unterschied? Unsere Lebenssituation besteht aus den äußeren Umständen, den Ereignissen, Menschen und Orten, die uns umgeben. Sie verkörpert nicht das, was wir sind. Denn wir sind definitiv mehr als unsere bloße Lebenssituation.

Das Leben hingegen ist das, was wir in unserem tiefsten Inneren sind. Es setzt sich aus den *inneren* Komponenten und der Einstellung zusammen,

die uns jederzeit die Kraft verleihen können, unsere Lebenssituation zu ändern und zu verbessern.

Das Leben besteht aus dem Physischen, dem Intellektuellen, dem Emotionalen und dem Spirituellen, das jedes menschliche Wesen auszeichnet. Das Physische umfasst Aspekte wie Körper, Gesundheit und Energie. Zum Intellektuellen gehören kognitive Fähigkeiten, Intelligenz und Gedanken. Das Emotionale berücksichtigt Gefühle und Einstellungen. Und das Spirituelle schließt immaterielle Dinge wie Geist, Seele und eine unsichtbare höhere Macht mit ein, die über allem steht.

Leben bedeutet in unserer *Innenwelt* neue Gefühle, Glaubenssätze und Geisteshaltungen zu erschaffen, um unsere *Außenwelt* damit entsprechend zu formen und zu verändern. Oder, wie viele weise Menschen uns lehrten: Die Welt, die uns umgibt, spiegelt unsere innere Welt wider. Wenn wir jeden Tag Zeit und Mühe darauf verwenden, uns physisch, intellektuell, emotional und spirituell weiterzuentwickeln und so konstant zu einer besseren Version unserer selbst zu werden, wird sich auch unsere Lebenssituation unvermeidlich, ja fast automatisch verbessern.

Durch die Erfahrungen, die ich auf meiner eigenen Reise gemacht habe, kann ich Ihnen eines versichern: Ihr Engagement, sich jeden Tag persönlich zu entwickeln, wird Ihnen ein elementares Hilfsmittel auf Ihrem Weg sein.

RETTEN SIE DAS LEBEN, DAS SIE ZU LEBEN VERDIENEN

Viel zu vielen Menschen bleibt das außergewöhnliche, erfüllende, reiche Leben, das sie eigentlich wollen, das *10-Punkte-Leben*, deshalb versagt, weil sie von ihrer alltäglichen Lebenssituation überfordert werden. Ihre Lebenssituation nimmt sie voll in Beschlag, sodass sie sich nicht mehr um ihr Leben, um das, was wirklich wichtig ist, kümmern können.

Damit Ihr *10-Punkte-Leben* nicht durch die Anforderungen Ihrer Lebenssituation eingeschränkt wird, müssen Sie Prioritäten setzen und Ihrer persönlichen Entwicklung jeden Tag Zeit widmen. Machen Sie sich mit den *Miracle Morning Life S.A.V.E.R.S.* vertraut, sechs einfachen, Leben verändernden täglichen Methoden, von denen jede Einzelne einen oder mehrere der physischen, intellektuellen, emotionalen

und spirituellen Aspekte Ihres Lebens voranbringt und Sie das Leben erschaffen lässt, das Sie führen wollen.

Denken Sie immer daran: Wenn Sie Ihre innere Welt, Ihr Leben, verändern, dann wird sich automatisch auch Ihre äußere Welt, Ihre Lebenssituation, verbessern.

DAS ERSTE S IN S.A.V.E.R.S. ...

steht leider nicht für schlafen, auch wenn viele Leute Erfolg liebend gern im Schlaf erlangen würden. Doch so funktioniert das Leben nun einmal nicht – es sei denn, Sie ließen sich einfrieren und hätten zum Zeitpunkt des Auftauens eine beträchtliche Erbschaft zu erwarten.

Die folgenden sechs machtvollen, bewährten Methoden der persönlichen Entwicklung, die *Life S.A.V.E.R.S.*, werden Ihnen Zugang zu mächtigen Kräften verschaffen, Kräften, die Sie bereits in sich tragen und die es Ihnen ermöglichen, jeden erdenklichen Bereich Ihres Lebens zu verändern und in eine positive Richtung zu lenken. Werfen wir nun einen näheren Blick auf die sechs *Life S.A.V.E.R.S.*

– LIFE S.A.V.E.R.S. ————— S WIE »SILENCE« - STILLE

» In der Haltung der Stille findet die Seele ihren Weg in hellerem Licht, und das Trügerische und Irreführende löst sich in kristallene Klarheit auf.

– MAHATMA GANDHI

» In einer Stunde in Stille lernen wir mehr als in einem Jahr aus Büchern.

– MATTHEW KELLY

Die Stille ist die erste Methode der sechs *Life S.A.V.E.R.S.* und möglicherweise eine der notwendigsten in unserem lauten, schnellen und reizüberfluteten Leben. Und damit meine ich die Leben verändernde Macht der absichtsvollen, der bewussten Stille. »Absichtsvoll« bedeutet nichts anderes, als dass man sich mit einer äußerst positiven, heilsamen Absicht in eine Zeit der Stille begibt – nicht nur einfach so. Wie Matthew Kelly es so eloquent in seinem Bestseller *The Rhythm of Life* formuliert: »In einer Stunde in Stille lernen wir mehr als in einem Jahr aus Büchern.« Ein sehr weiser Satz von einem sehr weisen Mann.

Wenn Sie Ihr Stressniveau sofort senken und jeden Tag mit der Art von Ruhe, Klarheit und Seelenfrieden beginnen wollen, die es Ihnen ermöglicht, sich auf das Wichtigste in Ihrem Leben zu konzentrieren und sogar an den Rand der Erleuchtung zu gelangen, sollten Sie das Gegenteil dessen tun, was die meisten Menschen tun: Sie sollten jeden Morgen mit der Praxis absichtsvoller Stille beginnen.

Die Leben verbessernden Vorzüge der Stille sind schon seit Urzeiten bekannt und gut dokumentiert. Von der Macht des Gebets bis zur Magie der Meditation haben einige der größten Denker in der Geschichte der Menschheit die absichtsvolle Stille immer wieder dazu genutzt, ihre Grenzen zu erweitern und damit außergewöhnliche Ergebnisse erzielt.



Hal Elrod

Miracle Morning

Die Stunde, die alles verändert
Das Tagebuch

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 15,0 x 22,7 cm
ISBN: 978-3-424-15329-3

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2017

Das beste Jahr Ihres Lebens wartet auf Sie

Mit dem Miracle Morning-Programm fördern Sie Ihre persönliche Entwicklung und ziehen so unweigerlich Erfolg auf allen Ebenen an. Dieses Buch erklärt die Grundprinzipien und bietet Ihnen Platz ein Jahr lang täglich Ihre Gedanken einzutragen. Zahlreiche Auswertungen bieten Ihnen den Raum über Ihre Erlebnisse zu reflektieren, um aus ihnen zu lernen.

 [Der Titel im Katalog](#)