

# O milagre da manhã - Resenha Crítica

Autor: Hal Elrod

Editora: BestSeller

Idioma: Português

Capa comum: 196 páginas

ISBN-13: 978-8576849940

## Acordar mais cedo e o tempo destinado ao dormir

Não há uma resposta única que envolva as horas exatas que uma pessoa deve dormir. Isso varia de cada indivíduo, levando em consideração fatores genéticos, idade, se pratica ou não exercícios físicos etc.

Além disso, a percepção de quantas horas precisaríamos dormir para nos sentirmos bem influencia diretamente no quanto nos sentiremos bem ao acordar.

Por exemplo, se você acredita que precisa de 8 horas de sono para sentir-se descansado, mas está indo para a cama à meia-noite e tem que acordar às 6 da manhã, na certa dirá para si mesmo “Nossa, terei apenas 6 horas de sono esta noite, mas preciso de 8. Vou me sentir exausto de manhã.”

Ao abrir os olhos você acaba tendo o mesmo pensamento que teve antes de dormir “Nossa, só tive 6 horas de sono. Estou exausto.” Mudar a sua crença de quantas horas de sono você necessita para estar descansado pode ser a chave para manhãs mais produtivas e dispostas.

O milagre da manhã tem o objetivo de recriar diariamente a experiência das manhãs de natal, de acordar sentindo-se energizado e empolgado. Trata-se de levantar-se da cama com um propósito. Para superar o obstáculo de acordar todos os dias sem recorrer à função soneca, há um passo a passo que pode tornar esse momento mais fácil:

- Crie, antes de dormir, expectativas positivas sobre o dia seguinte. Normalmente, o primeiro pensamento do dia é igual ao último pensamento antes de dormir;
- Coloque seu despertador longe o bastante para fazer você levantar-se para desligá-lo. A movimentação ajuda a acordar naturalmente;
- Vá direto escovar os dentes após desligar o despertador;
- Beba um copo cheio de água. A desidratação gera cansaço, então é importante hidratar-se após estar 6 ou 8 horas sem beber água;
- Vista suas roupas de ginástica, pois, começar o dia com exercício maximiza o potencial.

- As ferramentas de desenvolvimento pessoal descritas abaixo são as chamadas “salvadores de vidas”.
- Práticas para quem almeja atingir 100% do seu potencial
- Essas práticas o acompanharão durante o seu milagre da manhã. Cada estilo de vida pede por uma sequência específica, tornando possível customizar as práticas e adaptá-las ao objetivo alcançado.

## Prática 1 - Silêncio

O silêncio é essencial para melhorar o nosso estilo de vida acelerado. Comece cada manhã com um período de silêncio intencional. É importante criar um estado mental ideal para conduzir um dia produtivo. As manhãs típicas normalmente são agitadas e estressantes ou lentas e improdutivas.

Nenhuma das duas formas é benéfica. O silêncio alivia a agitação enquanto aumenta a autoconsciência. É possível escolher o que combina mais com cada você: meditação, oração, reflexão, gratidão etc.

## Prática 2 - Afirmações

Cada um de nós carrega um diálogo interno e utilizá-lo ao nosso favor é um dos objetivos aqui. Dominar esse artifício e direcionar a conversa interna para pensamentos positivos e proativos e, ao mesmo tempo, afastar pensamentos autodepreciativos é possível e essencial.

Escolha conscientemente evitar reviver medos e limitações do passado. Repetir afirmações positivas em voz alta todos os dias faz com que elas sejam fixadas em sua mente, sendo uma poderosa arma para modificar crenças e substituir comportamentos limitantes por outros necessários para alcançar o sucesso.

É possível criar afirmações para todas as áreas de nossas vidas, envolvendo trabalho, relacionamentos, saúde etc. Para criar sua primeira afirmação pense no que você realmente quer em cada área de sua vida. Comece especificando por escrito. Após, perceba o porquê você quer isso e quem você precisa ser para chegar ao seu objetivo.

Em seguida, responda o que você está comprometido a fazer para conseguir alcançar os objetivos traçados – quais ações você precisa realizar. Quanto mais específicas forem suas ações, melhor. Inclua duração e frequência. Comece escrevendo um objetivo semanal e vai aumentando aos poucos.

Por fim, acrescenta às suas afirmações algumas citações inspiradoras. Por exemplo “Siga o conselho de Tim Ferris para maximizar a produtividade, agende blocos de 3 a 5 horas ou metades do dia de atenção singularmente concentrada em uma única atividade ou projeto, em vez de tentar mudar de tarefas a cada 60 minutos.”

## Prática 3 - Visualização

Consiste na técnica de imaginar exatamente aquilo que você deseja realizar e, depois, ensaiar mentalmente o que precisará fazer para realizá-lo. A visualização criativa foca no futuro desejado. Após ler suas afirmações é o momento ideal para visualizá-las.

Prepare-se para isso – coloque música se preferir, sente-se ereto e respire profundamente. Com os olhos fechados, limpe a mente e inicie a visualização dos seus sonhos.

Você pode tanto olhar para o futuro próximo – como você exercendo com facilidade uma atividade – quanto para o futuro mais distante – o resultado dos seus esforços e o sonho sendo realizado. Comece dedicando cerca de 5 minutos para a visualização.

## Prática 4 - Exercícios

Fazer exercícios toda manhã aumenta a energia, a clareza mental, a autoconfiança, o bem-estar emocional, melhora a saúde e a concentração. Exercitar-se de manhã evita o surgimento de desculpas comuns que aparecem no decorrer do dia.

## Prática 5 - Leitura

Aprenda com os especialistas, com aqueles que já fizeram o que você almeja fazer. A leitura diária é a forma mais imediata de adquirir conhecimento. Crie o compromisso de ler pelo menos 10 páginas por dia. Serão, em média, 15 minutos de leitura específica para o que você deseja alcançar.

## Prática 6 - Escrever

Faça um diário durante o seu Milagre da manhã. 10 minutos serão suficientes para colocar seus pensamentos no papel. Desta forma, ideias inovadoras podem surgir. Escreva todos os dias. Esse processo nos obriga a pensar mais sobre o assunto, resultando em maior clareza.

Você pode escolher o que pretende colocar no papel realizações, sonhos, agradecimentos etc. Caso você queira se aventurar a escrever um livro, mas carece de tempo durante o dia, utilize esse tempo do Milagre da manhã para isso.

Agora que chegamos à metade da leitura, chegou a hora de conferir um bom exemplo de rotina e a possibilidade modificar radicalmente os seus hábitos no curto espaço de 30 dias.

## Exemplo de rotina

Sua rotina matinal atual pode permitir somente que você encaixe um Milagre da manhã de 20 ou 30 minutos, ou você pode escolher fazer uma versão mais longa nos finais de semana.

Aqui está um exemplo que contempla 60 minutos reservados para as práticas (a ordem pode ser modificada):

Silêncio (5 minutos);  
Afirmações (5 minutos);  
Visualização (5 minutos);  
Exercícios (20 minutos);  
Leitura (20 minutos);  
Escrever (5 minutos).

Não se esqueça, porém, de que modificar um hábito de forma natural e incorporá-lo ao seu cotidiano demora, segundo pesquisas, uma média de 21 dias

## Mude seus hábitos em 30 dias

Levando em conta os inúmeros exemplos de pessoas que seguiram o passo a passo do Milagre da manhã, 30 dias serão suficientes para você assimilar os novos hábitos e modificar os antigos.

Para isso, é preciso utilizar a estratégia correta. Cada fase dos 30 dias apresenta características similares a todos que se submetem à prática. Dividindo em três fases, você saberá o que esperar no decorrer do exercício proposto.

### Fase 1 (dias 1 ao 10)

Os primeiros 10 dias de implementação de qualquer hábito novo são entendidos pelo corpo como insuportáveis. Esse é o motivo de 95% das pessoas fracassarem quando iniciam uma jornada para modificar hábitos já enraizados.

É normal deixar de ser divertido após poucos dias. Estar preparado para essa situação é uma vantagem. Acredite, pois os benefícios valem a pena.

### Fase 2 (dias 11 ao 20)

Após a superação dos 10 dias, a prática se tornará desconfortável. Na segunda fase, sua mente e seu corpo se acostumarão com os novos hábitos. Nesta fase, ainda é preciso disciplina e comprometimento para não cair nos velhos hábitos nocivos.

## Fase 3 (dias 21 ao 30)

A terceira fase é crucial para manter os novos hábitos a longo prazo. É neste período que você reforça positivamente e associa prazer aos novos comportamentos. Também é na fase três que ocorre a real transformação, quando suas atitudes novas se tornam parte da sua identidade.

## Notas Finais

O milagre da manhã irá capacitá-lo a superar suas próprias limitações autoimpostas para que possa fazer, ser e ter tudo o que deseja, mais rápido do que jamais imaginou ser possível. Ao se comprometer a fazer o Milagre da Manhã, você construirá uma fundação sólida para o sucesso em todas as áreas de sua vida.

Você perceberá que a prática o fará sentir-se menos estressado, mais concentrado e motivado. Os próximos 30 dias o tornarão a pessoa que precisa ser para realizar seus sonhos – pequenos ou grandes.

Inicie agora sua nova vida!

## Dica do 12min

Que tal fazer da leitura um hábito diário? Leia agora 'O Poder do Hábito'!