

MIRACLE MORNING

Inhoudsopgave

Motivatie van de founder of the Miracle Morning; Hal Harold	2
Stap 1: Vragen die inzicht verschaffen.....	3
Stap 2: Invulling van je 'Levenswiel'	6
Stap 3: Een leven van een 10: jouw visie	7
Stap 4: Gewoonten van een 10	10
Stap 5: Je transformatie 30 dagen bijhouden	12
Het Miracle Morning-Voorbeelddagboek	13
Hoe je het Miracle Morning-dagboek kunt gebruiken	14
Bijlage: Voorbeeld-affirmaties	26
Bijlage: format	27

Motivatie van de founder of the Miracle Morning; Hal Harold

Welkom bij de Miracle Morning 30-dagen challenge die je leven zal veranderen, en ik feliciteer je omdat je de moed hebt om deze betekenisvolle stap te zetten op weg naar het 'leven van een 10' dat je werkelijk wenst – en verdient. De eerste stap naar een hoger niveau van persoonlijk en professioneel succes is meestal de moeilijkste, maar bijna altijd de belangrijkste. Dus: alle respect dat je hier nu bent!



In de komende 30 dagen ga je het fundament leggen voor succes op elk vlak van je leven, een fundament dat je leven een andere richting zal geven. Door vroeg op te staan en de Miracle Morning te beoefenen, begin je elke dag met een hoog niveau aan discipline (het essentiële vermogen om jezelf zover te krijgen dat je je aan je voornemens houdt), inzicht (de kracht die je oproept door je te richten op dat wat het belangrijkste is) en persoonlijke ontwikkeling (misschien wel de belangrijkste factor in je succes, geluk en kwaliteit van leven). Met andere woorden, in de volgende 30 dagen zul je heel snel de persoon worden die je moet zijn om het leven op te bouwen dat je echt wilt hebben.

Je zult de Miracle Morning ook transformeren van een reeks ideeën waarover je in het boek hebt gelezen en die je (misschien een beetje huiverig) wilt uitproberen, tot een levenslange gewoonte. Een gewoonte waarmee je jezelf en je leven steeds opnieuw naar een hoger plan kunt brengen... en opnieuw... en opnieuw... enzovoort. Je maakt een begin met het vervullen van je onuitputtelijke potentieel en de resultaten zullen veel verder gaan dan je je ooit had kunnen voorstellen.

Je zult niet alleen succesvolle gewoonten ontwikkelen, maar ook de mindset die je nodig hebt om je leven beter te maken, zowel vanbinnen als vanbuiten. Door de dagelijkse beoefening van de Life S.A.V.E.R.S. zul je de lichamelijke, intellectuele, emotionele en spirituele vruchten plukken van Silence (stilte), Affirmations (affermaties), Visualisation (visualisatie), Exercise (beweging), Reading (lezen) en Scribing (schrijven). Je zult je meteen al minder gestrest voelen, stabiel, meer gefocust, gelukkiger en blijer met je leven. Je krijgt meer energie, helderheid en motivatie voor het najagen van je grootste doelen en dromen (vooral de doelen en dromen die je al veel te lang hebt uitgesteld).

Vergeet niet dat je leven veel beter wordt nadat – maar alleen nadat – je jezelf hebt ontwikkeld tot de persoon die je moet zijn om het beter te maken. En dat is precies wat de volgende 30 dagen in je leven kunnen zijn: een nieuw begin voor jou. Wees niet bang: je kunt dit!

Als je twijfelt, of je zorgen maakt of je dit wel 30 dagen gaat volhouden, maak je niet druk – het is heel normaal om je zo te voelen. Vooral als je het in het verleden moeilijk hebt gevonden om 's ochtends uit bed te komen. Vergeet niet dat we allemaal aan het Achteruitkijkspiegelsyndroom lijden. Dus het is niet alleen te verwachten dat je wat aarzelend en nerveus bent, het is zelfs een teken dat je er klaar voor bent om de uitdaging aan te gaan. Anders zou je niet zenuwachtig zijn.

Ik ben heel blij voor je, want ik weet wie je kunt worden en hoeveel groei je kunt doormaken in maar 30 dagen. In de komende 30 dagen zul je je openstellen voor wat werkelijk mogelijk is: uit je comfortzone treden en blij verrast zijn over wat er dan gebeurt. Jij kunt en verdient ALLES wat je in je leven wenst, maar het is aan jou. Dit is JOUW tijd om te beseffen wat je mogelijkheden zijn en daar gebruik van te maken.

Stap 1: Vragen die inzicht verschaffen

‘Waar je nu bent is het resultaat van wie je was, maar waar je nu naartoe gaat hangt helemaal af van wie je verkiest te zijn.’

[Helderheid krijgen: de juiste mindset creëren met behulp van kwaliteitsvragen]

Vergeet niet: we hebben het hier over de transformatie van je leven (in 30 dagen), en zoals bij alles wat de moeite waard is kost het je wat voorbereiding om alles uit de 30- dagen challenge te halen wat erin zit. Het is belangrijk om wat tijd vrij te maken (tussen een halfuur en een uur) om deze eerste oefeningen te doen, te beginnen met het beantwoorden van deze 5 helderheidsvragen. Hoe meer aandacht je aan dit deel van het proces besteedt, hoe meer waarde je aan alle volgende stappen zult ontleen.

Inzichtvraag 1: Voor welke aspecten van je leven zou je dankbaarder kunnen zijn en op welke vlakken kun je meer aanwezig zijn?

Ons geluk en ons emotionele welzijn houden op elk moment direct verband met de dankbaarheid die we bewust beleven en die we onszelf laten ervaren. Je kunt het zo zien: Elk van ons heeft twee (figuurlijke) bladzijden waar we ons op elk willekeurig moment op kunnen richten. Op de ene bladzijde staat alles waarover we ons ‘slecht’ voelen, op de andere alles waarover we ons ‘goed’ voelen en waar we DANKBAAR voor mogen zijn. Ongelukkige mensen verdedigen hun negatieve instelling en geklaag vaak met uitspraken als: ‘Ik ben niet negatief, ik ben realistisch.’ Echt? Hoezo is het realistischer als zij ervoor kiezen om zich het grootste deel van de tijd te richten op de dingen op hun ‘slechte’ bladzijde en daarover te klagen, dan als wij ervoor kiezen om ons het grootste deel van onze tijd (ik heb het over 95-99%) te richten op onze ‘goed-beter-best’-bladzijde, daar dankbaar voor te zijn en er anderen over te vertellen? Dat is het dus niet. Elke aanpak is even realistisch, maar die waar je je (de meeste tijd) op richt bepaalt de innerlijke kwaliteit van je leven. Hoe vaker (en diepgaander) je jezelf toestaat om je echt dankbaar te voelen voor elk aspect van je leven (zelfs voor de uitdagingen, wat je daarvan kunt leren en hoe je daardoor kunt groeien), hoe gelukkiger, gezonder en energieker je zult zijn! Dus ik vraag je om een paar minuten te nemen en een paar dingen op te schrijven (en te voelen) waar je dankbaar voor bent...

Inzichtvraag 2: Wat wil je in de komende 30 dagen verbeteren/veranderen?

Als je morgen wakker wordt en je kan als door een wonder een bepaald onderdeel van je leven veranderen, wat zou je dan kiezen? Zou je gelukkiger willen zijn? Gezonder? Meer succes willen hebben? Beter in vorm willen zijn? Meer energie willen hebben? Minder stress? Meer geld? Welke problemen zou je willen oplossen? Welke droom, welk doel zou je proberen te bereiken? Het goede nieuws is dat je echt elk onderdeel van je leven kunt gaan veranderen, dus wees heel specifiek...

Inzichtvraag 3: Welke angsten weerhouden je ervan om naar een leven van een 10 te streven?

Het zijn vaak onze diepste angsten (die meestal onder de oppervlakte blijven en waar we niet te veel over nadenken) die ons ervan weerhouden een niveau hoger te gaan en alles te bereiken wat we in ons persoonlijke en werkende leven wensen. Natuurlijk willen we ons het liefst NIET met onze angsten bezighouden (want het is meestal niet leuk om te erkennen waar we bang voor zijn en daarover na te denken), maar toch is dat cruciaal als we die angsten willen overwinnen. Je hebt het vast weleens gehoord: ‘Het enige dat we moeten vrezen, is de angst zelf.’ Of: ‘Kijk de angst recht in de ogen en hij zal verdwijnen.’ Misschien heb je het acroniem F.E.A.R. ook weleens gehoord: False Evidence Appearing Real (valse bewijzen die echt lijken). Allemaal waar. Angst verdwijnt als we de dingen doen waar we bang voor zijn, want we zijn bijna altijd bang voor het onbekende of het slechtst denkbare scenario (dat bijna nooit uitkomt) en niet voor iets tastbaars. Durf hier dus kwetsbaar te zijn – niemand kijkt mee. Wees eerlijk tegenover jezelf – misschien wel eerlijker dan je ooit geweest bent – over de angsten, onzekerheden en/of twijfels die je ervan weerhouden alles te bereiken wat je ooit hebt gewild.

Inzichtvraag 4: Welke overtuigingen heb je nodig om jouw ‘leven van een 10’ op te bouwen?

Overtuiging is de machtigste en meest creatieve kracht in het universum, en ieder mens heeft het. Elk aspect van ons leven – goed of slecht, innerlijk en uiterlijk – wordt uit onze overtuigingen geboren. Als je iets onderneemt en echt gelooft dat je er een succes van kunt maken, zul je net zolang doorgaan tot het gelukt is. Aan de andere kant, als je niet echt gelooft dat je het recht hebt om succesvol te zijn, dan geef je al bij de eerste tekenen van tegenslag op. Als je gelooft dat je liefde verdient, zul je het onvermijdelijk aantrekken. Geloof je het niet, dan gebeurt het ook niet. Als je gelooft dat mensen meestal goed zijn, zul je het goede in hen zien. Als je denkt dat mensen je kwaad willen doen, dan doen ze dat ook. Het is cruciaal dat je bewust en actief die overtuigingen bekrachtigt die je zullen steunen in je streven alles te bereiken wat je in je leven wenst. Napoleon Hill, auteur van de klassieker *Think & Grow Rich* (Denk groot en word rijk), zei: ‘Wat de geest kan bedenken en GELOVEN, kan het ook bereiken.’ Dat is zo waar. Dus welke overtuigingen zou jij elke dag moeten bekrachtigen, om je eraan te herinneren dat je net als elk ander in staat bent om het leven op te bouwen dat je wenst en dat je dat ook net als elke ander waard bent en verdient?

Inzichtvraag 5: Waarom is het NOODZAKELIJK voor jou om je leven NU te veranderen?

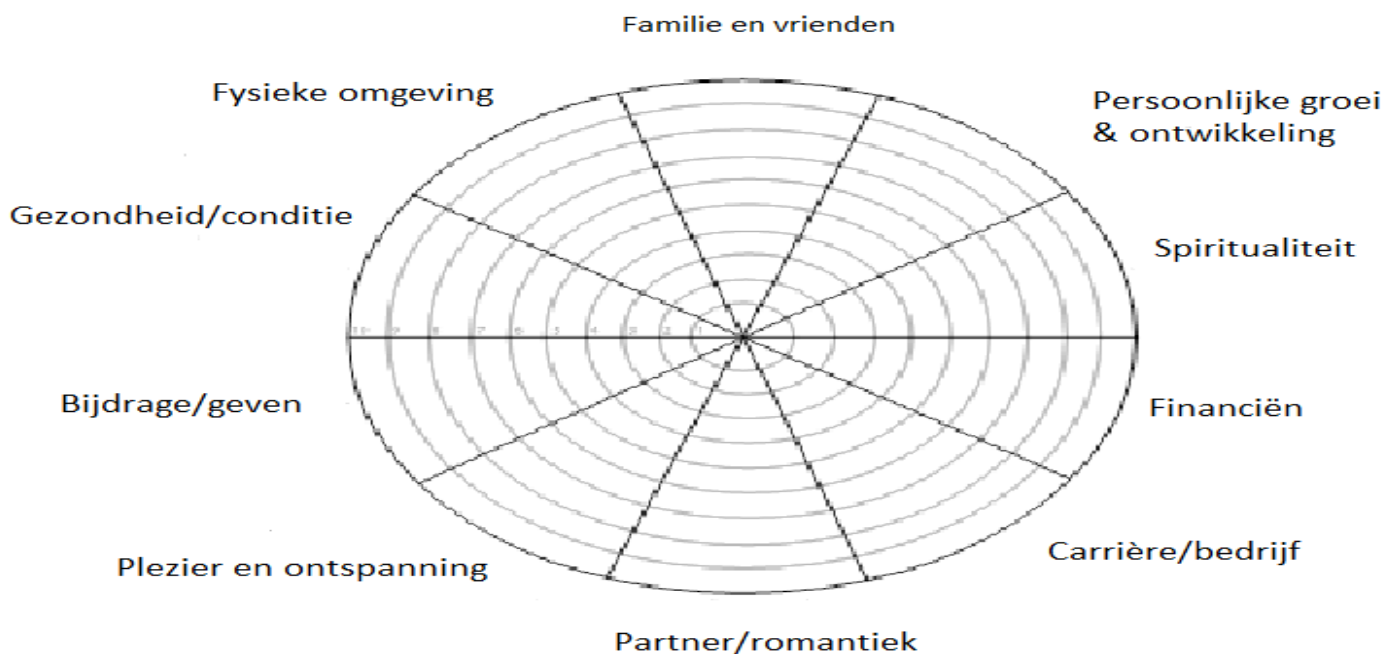
Dit is de vraag die ik elke cliënt waar ik eventueel mee ga werken laat beantwoorden. Ik leg ze uit: ‘Het is heel belangrijk dat je mij en jezelf overtuigend duidelijk kunt maken WAAROM je nu meer dan ooit tevoren bereid bent alles te doen wat nodig is om je leven zo te maken als je het echt wilt hebben.’

Dus: waarom wil JIJ niet langer genoegen nemen met minder dan je echt wilt, met minder dan waar je toe in staat bent? Waarom is het NU tijd voor jou?

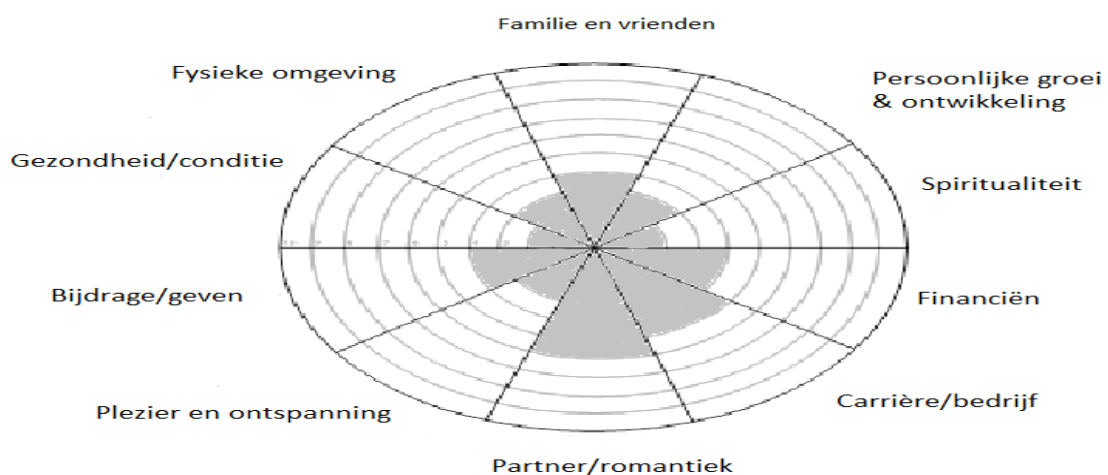
Stap 2: Invulling van je 'Levenswiel'

[Invulling van je levenswiel: helder krijgen hoe tevreden en succesvol je nu bent]

Als we meten hoe succesvol/tevreden we zijn in ons leven, willen we allemaal op elk gebied het beste leven, het leven van een 10. Het opbouwen van zo'n leven begint met een eerlijke vaststelling van waar je nu bent. Geef je huidige succes en tevredenheid op elk gebied een cijfer van 1 tot 10 (beginnend bij 0 in het midden) en kleur de ruimte tussen je cijfer en de nul in (zie het ingevulde voorbeeld hieronder). Als je daarmee klaar bent, zou je een duidelijk beeld moeten hebben van de gebieden waarop je het goed doet en de gebieden waar je de komende 30 dagen op moet richten om dat leven van een 10 op te bouwen.



Ingevuld voorbeeld:



Stap 3: Een leven van een 10: jouw visie

‘Zet elke dag gedurfde stappen op weg naar je droom, weiger stil te staan en niets zal je kunnen stoppen.’

Jouw Visie: Helder krijgen wat jouw ideale omstandigheden zijn op elk vlak van je leven] Nu je met behulp van het levenswiel voor de belangrijkste gebieden van je leven eerlijk hebt vastgesteld hoe succesvol en tevreden je er op dit moment over bent, kun je de volgende stap naar het leven van een 10 zetten door dat leven welbewust te omschrijven. Gebruik de ruimte hieronder om jouw visie op te schrijven, zodat je tijdens de 30-dagen challenge meteen de eerste stappen kunt zetten om dat ideale leven waar te maken. Vergeet niet dat je de macht hebt om alles in je leven te veranderen en te creëren – stap voor stap (en dag na dag).

[Familie en vrienden] Beschrijf hoe jouw ideale relatie met vrienden en familie eruit zou zien. Hoe kun je hun leven meerwaarde geven? Hoe wil je graag behandeld, aangemoedigd en ondersteund worden? Hoe kun je een betere vriend, ouder, echtgeno(0)t(e), broer of zus, zoon of dochter zijn?

[Persoonlijke groei en ontwikkeling] Beschrijf jouw ideale persoonlijke groei. Hoeveel boeken wil je lezen? Hoeveel dagen per week wil je de Miracle Morning doen? Wil je met een mentor werken? Een coach inhuren? Welke cursussen wil je volgen?

[Gezondheid en conditie] Hoe ziet jouw ideale gezondheid & conditie eruit? Wat eet je wel? Wat eet je niet? Hoe vaak wil je sporten? Hoe voel je je? Hoeveel energie wil je hebben?

[Financiën] Beschrijf je ideale financiële situatie. Hoeveel geld wil je verdienen? Sparen? Aan goede doelen geven? Welke financiële problemen zouden zijn opgelost? Beschrijf de vrijheid en de levensstijl die je voor jezelf en je geliefden zou wensen.

[Carrière/bedrijf] Beschrijf je ideale werkende leven. Wat wil je doen? Met wie wil je werken? Waar wil je werken? (Thuis, kantoor, reizen enzovoort.) Hoeveel mensen wil je beïnvloeden? Heb je de droom om een eigen bedrijf te starten, een boek te schrijven, enzovoort? Wat wil je echt?

[Fysieke omgeving] Beschrijf je ideale woon- en werkomgeving. Waar wil je wonen? Wat moet er veranderen? Hoe zul je je voelen als je elke dag in je ideale omgeving doorbrengt?

[Plezier en ontspanning] Je moet van het leven genieten, dus beschrijf hier hoe jouw ideale plezier en ontspanning eruitzien. Wat zijn je lievelingshobby's? Passies? Welke dingen zou je vaker willen doen?

[Partner/romantiek] Beschrijf jouw ideale relatie met je huidige (of nog vast te stellen) partner. Wat wil je? En belangrijker nog, hoe kun JIJ de persoon zijn die de liefde en romantiek aantrekt die je je wenst?

[Bijdragen/geven] Beschrijf wat voor jou een 10 is op dit gebied. Hoe belangrijk is het om anderen te helpen? Hoeveel tijd, geld en/of hulp wil je teruggeven? Aan welke groepen mensen of organisaties ga je iets bijdragen?

[Spiritualiteit] Beschrijf jouw ideaalbeeld van spiritualiteit in je leven. Hoeveel tijd wil je elke dag in stilte doorbrengen? Hoe vaak wil je naar de kerk gaan? Hoe zou je je relatie met God verbeteren?

Stap 4: Gewoonten van een 10

'Een uitzonderlijk leven gaat om dagelijkse, voortdurende verbeteringen op de gebieden die er het meest toe doen.'

- Robin Sharma

[Ideale gewoonten: dagelijkse oefeningen die succes onvermijdelijk maken] In hoofdstuk 9: Miracle Morning (Van ondraaglijk naar onstuitbaar) wordt beschreven hoe je elke gewoonte in 30 dagen kunt veranderen en dat succes op elk vlak van je leven bijna altijd het resultaat is van je gewoonten. Bedenk voor elk gebied één of twee 'ideale gewoonten' die je kunt gaan aanleren tijdens de 30-dagen challenge.

1. _____
2. _____

[Persoonlijke groei en ontwikkeling] Welke gewoonten kun je NU aanleren die je helpen de mindset, kennis en vaardigheden te ontwikkelen waarmee je de persoon kunt worden die je moet zijn om het ideale leven op te bouwen dat je verdient? Miracle Morning is een voor de hand liggend antwoord, maar wat kun je verder nog doen? Misschien naar zelfhulpboeken luisteren in de auto? Nog iets anders?

1. _____
2. _____

[Gezondheid/conditie] Welke gewoonten kun je NU aanleren om gezond en fit te worden? Elke dag hardlopen? Fitnesscentrum? Geen fastfood meer?

1. _____
2. _____

[Financiën] Welke gewoonten kun je NU aanleren die je in de richting van financiële vrijheid zullen brengen? 10% sparen? Minder uitgeven?

1. _____
2. _____

[Carrière/bedrijf] Welke gewoonten kun je NU aanleren zodat je stappen in de richting van je ideale carrière/bedrijf kunt zetten?

1. _____
2. _____

[Fysieke omgeving] Welke gewoonten kun je NU aanleren om je omgeving beter te maken? Elke dag iets opruimen, of iets aan je inrichting veranderen?

1. _____
2. _____

[Plezier en ontspanning] Welke gewoonten kun je NU aanleren die je leven LEUKER zullen maken? Liefelingshobby's? Activiteiten?

1. _____
2. _____

[Partner/romantiek] Welke gewoonten kun je NU aanleren die je zullen helpen jouw ideale relatie op te bouwen?

1. _____
2. _____

[Bijdrage/geven] Welke gewoonten kun je NU aanleren zodat je meer kunt bijdragen? Een maandelijkse donatie aan een goed doel doen? Elke week tijd vrijmaken? Een buddy worden? Wat past het beste bij jou?

1. _____
2. _____

[Spiritualiteit] Welke gewoonten kun je NU aanleren om je spiritualiteit te verdiepen en te vergroten? Dagelijks gebed? Meditatie? Kerkgang?

1. _____
2. _____

Stap 5: Je transformatie 30 dagen bijhouden

[Consistentie creëren door je transformatie 30 dagen bij te houden] Voor een snelle start met de Miracle Morning is het belangrijk dat je ook werkelijk de hele Miracle Morning ervaart. Beoefen alle zes Life S.A.V.E.R.S. voor een snellere persoonlijke ontwikkeling en hou elke dag bij welke vooruitgang je boekt. Kies naast de zes Life S.A.V.E.R.S. (zie hieronder) nog vier ‘gewoonten van een 10’ van de vorige bladzijde die je de komende 30 dagen wilt aanleren en die de belangrijkste verbeteringen zullen aanbrengen op de gebieden die volgens jou de grootste impact op je leven hebben. Het bijhouden van je vooruitgang heeft grote voordelen: het is een uitstekende manier om verantwoording af te leggen en elke keer dat je je aan je ‘gewoonten van een 10’ houdt, is dat een positieve, tastbare bekrachtiging van je voornemens.

'Gewoonten van een 10'	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1. Stilte																															
2. Affirmaties																															
3. Visualisatie																															
4. Beweging																															
5. Lezen																															
6. Schrijven																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															

[Instructies] Zet een X voor elke dag dat je je gewoonte hebt volgehouden, een O voor elke dag die je vrij plant en laat de dagen open waarop je het wel van plan was, maar niet hebt gedaan. Je wilt de gemiste dagen natuurlijk tot een minimum beperken, maar vergeet niet dat het bij persoonlijke ontwikkeling altijd om vooruitgang gaat en niet om perfectie!

Het Miracle Morning-Voorbeelddagboek

Dit Miracle Morning- dagboek is van:

Naam _____
Adres _____
Telefoon _____
E-mail _____
Website/Blog _____
Facebook _____
Twitter _____

Mijn belofte:

Ik, _____ belof dat ik elke dag in mijn dagboek zal schrijven omdat ik weet dat ik daardoor meer inzicht en zelfbewustzijn zal krijgen en me beter kan toeleggen op het verwerkelijken van de dromen, doelen en wonderen die ik in mijn leven wens. Als ik een keer een dag mis (omdat ik niet altijd perfect ben en het leven soms onverwachte wendingen neemt), belof ik dat ik de volgende dag weer verder ga. Dan denk ik terug aan die dag en schrijf ik toch nog in mijn dagboek wat de belangrijke gebeurtenissen en lessen waren en voor welke dingen ik dankbaar mag zijn. Ik geloof dat ik het net zo waard ben, er net zo veel recht op heb en net zo goed in staat ben als ieder ander om een buitengewone gezondheid, rijkdom, liefde en uitzonderlijk succes op te bouwen en in stand te houden, en vanaf dit moment zal ik in overeenstemming met die waarheid leven.

Handtekening: _____ Datum: _____

Hoe je het Miracle Morning-dagboek kunt gebruiken

Welkom! Ik feliciteer je met het feit dat je vanaf nu elke dag tijd vrij gaat maken om de reis die je leven is in dit dagboek te documenteren. Hier volgt een kort overzicht van de manier waarop je je Miracle Morning-dagboek kunt gebruiken om er maximaal profijt van te hebben. Het dagboek heeft een dagelijks, wekelijks én jaarlijks deel en is gedateerd zodat je niet de neiging krijgt om eens een dagje over te slaan. Aan het eind van de week, na de eerste zes maanden en aan het eind van het jaar is ook ruimte vrijgemaakt om je vooruitgang te beoordelen en zo te profiteren van wat je geleerd en bereikt hebt.

• **Dagelijks: Verhoog je zelfbewustzijn... elke dag**

Begin met elke dag in je dagboek te schrijven en voor je het weet is het een gewoonte geworden die je leven met heel weinig inspanning enorm veel meerwaarde geeft. Deze manier van dagboekschrijven programmeert zowel je onderbewuste als je bewuste geest, zodat je hoge succesniveaus kunt bereiken, en zorgt voor een groeiend inzicht in jezelf.

• **Wekelijks: bekijk, leer en verbeter... elke week**

Er is elke week ruimte om terug te kijken, na te denken over je week, nog eens door te lezen wat je geschreven hebt en te zien wat je hebt bereikt en wat er niet goed is gegaan. Je leert van allebei en zal er een beter mens van worden als je bereid bent om eerlijk naar beide aspecten van jezelf en je leven te kijken.

• **De Life S.A.V.E.R.S. – hou je vooruitgang elke dag bij**

Als je Miracle Morning hebt gelezen, weet je welke enorme voordelen de Life S.A.V.E.R.S. hebben voor een snellere persoonlijke ontwikkeling.

De laatste 'S' in Life S.A.V.E.R.S. staat voor schrijven (en voor mij is de fijnste manier van schrijven dagboekschrijven). In die paragraaf geef ik ook extra tips om alles uit het dagboek te halen wat erin zit.

• **De Miracle Morning in 6 minuten**

Als je het druk hebt – te druk om de dingen te doen waarvan je weet dat ze goed voor je zijn – , dan moet je echt de paragraaf lezen die ik ook in dit dagboek heb opgenomen: De Miracle Morning in 6 minuten. Dan kun je zien hoe je alle Life S.A.V.E.R.S. kunt doen in maar zes minuten terwijl je er toch alle voordelen van plukt.

Nog wat laatste opmerkingen

Als je een nieuwe gewoonte aanleert of een verandering doorvoert, voelt dat vaak wat ongemakkelijk. Weet dat het heel normaal is als je ertegen opziet om aan een dagboek te beginnen. Sterker nog, je bent misschien wel niet normaal als je je geen zorgen maakt! (En dat bedoel ik goed, natuurlijk.) Je hebt vast zelf al ervaren dat de eerste stap altijd de moeilijkste is, en dat elke stap daarna makkelijker wordt. Zet die eerste stap NU. Begin met het lezen van de Life S.A.V.E.R.S. en ontdek de Zes oefeningen die er gegarandeerd voor zullen zorgen dat je leeft naar je volle vermogen. Of ga meteen naar de dag van vandaag en begin te schrijven. (Of doe het allebei.) Hoe dan ook sta je op het punt jezelf een waar geschenk te geven: dagboekschrijven, een gewoonte die je leven zal transformeren!

Maand 1 (Week 1 van 52)

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

Maandag [_____] Ik ben er klaar voor en beloof dat ik dit mijn beste jaar ooit ga maken

Dinsdag [_____] Ik hou van het leven dat ik heb terwijl ik het leven van mijn dromen opbouw

Woensdag [_____] Ik maak elke ochtend tijd voor de Miracle Morning zodat ik de persoon kan worden die ik moet zijn om het leven op te bouwen dat ik echt wens en verdien

Donderdag [_____] Ik ben dankbaar voor wat ik heb, ik accepteer wat ik niet heb en creëer zelf alles wat ik wil

Vrijdag [_____] Iedereen heeft iets te bieden, dus ik kan van iedereen iets leren

Zaterdag [_____] Ik geef de behoefte om perfect te zijn op voor de kans om authentiek te zijn

Zondag [_____] Ik leer van mijn fouten en word elke week een stukje beter

Weekoverzicht – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.	
Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo

Maand 1 (Week 2 van 52)

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

Maandag [_____] Ik ben precies waar ik moet zijn om te leren wat ik moet leren zodat ik de persoon kan worden die het leven kan creëren dat ik wens

Dinsdag [_____] Als je je zorgen maakt, gebruik je je voorstellingsvermogen verkeerd. Stel je juist iets geweldigs voor

Woensdag [_____] Ik kan alles bereiken, als ik me er maar volledig voor inzet

Donderdag [_____] Ik streef ernaar om elke dag de beste dag van mijn leven te maken, gewoon omdat er geen goede reden is om dat niet te doen

Vrijdag [_____] Hoe de week ook begonnen is, ik ga hem sterk afmaken

Zaterdag [_____] Weekends zijn een geschenk waar ik dankbaar voor ben

Zondag [_____] Ik neem me voor om volgende week nog beter te maken dan afgelopen week

Weekoverzicht – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.	
Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo

Maand 1 (Week 3 van 52)

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

Maandag [_____] Ik hou van mijn leven, want het is het enige leven dat ik heb

Dinsdag [_____] Ik accepteer alles wat ik niet kan veranderen en heb er vrede mee

Woensdag [_____] Ik verander alles wat ik kan veranderen

Donderdag [_____] Ik neem geen genoegen met middelmatigheid, al doen anderen dat wel

Vrijdag [____] Ik heb net zo veel recht op succes als een ander en ik kan het ook behalen

Zaterdag [____] Ik ben voorbestemd voor geweldige dingen – precies zo geweldig als ik zelf verkies

Zondag [____] Mijn uitdagingen geven me de mogelijkheid om te leren en te groeien

Weekoverzicht – Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.

Silence (stilte)

M D W D V Za Zo

Affirmations (affirmaties)

M D W D V Za Zo

Visualization (visualisatie)

M D W D V Za Zo

Exercise (beweging)

M D W D V Za Zo

Reading (lezen)

M D W D V Za Zo

Scribing (schrijven)

M D W D V Za Zo

Maand 1 (Week 4 van 52)

Belangrijkste doelen en voornemens – Dit zijn de 3 tot 5 belangrijkste doelen waar ik deze week 100% voor ga:

Maandag [_____] Ik weet dat VANDAAG de belangrijkste dag van mijn leven is, want mijn toekomst wordt bepaald door wat ik vandaag doe en wie ik vandaag word

Dinsdag [_____] Ik waardeer elk moment en geniet ervan

Woensdag [_____] Ik sta elke dag welbewust op om mijn leven op te bouwen

Donderdag [_____] Waar ik nu ben is het gevolg van wie ik was, maar waar ik naartoe ga hangt helemaal af van wie ik verkies te zijn

Vrijdag [_____] Ik hou onvoorwaardelijk van mezelf en van anderen

Zaterdag [_____] Alles heeft een reden, maar het is mijn verantwoordelijkheid om de krachtigste redenen te kiezen voor de gebeurtenissen en uitdagingen in mijn leven

Zondag [_____] Ik heb het vermogen om alles in mijn leven te veranderen en te creëren

Weekoverzicht [_____] Wat heb ik bereikt en wat is niet gelukt? Welke voornemens maak ik NU om te zorgen dat het volgende week beter gaat?

De Life S.A.V.E.R.S. Vink elke dag aan welke oefeningen je hebt gedaan.	
Silence (stilte)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Affirmations (affirmaties)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Visualization (visualisatie)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Exercise (beweging)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Reading (lezen)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo
Scribing (schrijven)	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> Za <input type="checkbox"/> Zo

Jaaroverzicht

Er ligt weer een wonderbaarlijk jaar achter ons! Dit is het ideale moment om je dagboek te bekijken en je jaar aan de hand van vier eenvoudige maar krachtige vragen te evalueren. Deze krachtige methode (die je al tijdens het halfjaaroverzicht hebt ervaren) geeft je de kans om nog meer te profiteren van het afgelopen jaar. Je krijgt er meer zelfinzicht van, zodat je dingen kunt aanpassen en verbeteren om er zeker van te zijn dat je je leven het komende jaar op elk vlak naar een hoger plan zult tillen. Deze oefening is zo belangrijk dat ik je aanraad om er een paar uur voor vrij te maken, terug te bladeren naar de allereerste dagboek aantekening en je hele jaar te herleven terwijl je doorleest naar deze pagina om de vier 'Beste jaar ooit'-vragen te beantwoorden. Ga je gang, begin maar meteen. En als dit niet het goede moment is, plan hier dan zo snel mogelijk tijd voor in.

4 vragen die je leven in het komende jaar naar een hoger plan zullen tillen:

Vergeet niet HOE waardevol deze vier vragen zijn: de eerste keer dat ik deze oefening deed, hadden mijn antwoorden zo'n schokeffect dat ik er een weekend lang over na moest denken. (Noot: Je kunt deze vragen in 10 minuten of in 10 uur beantwoorden, dus voel je niet verplicht om er net als ik het hele weekend over te doen.)

Dit zijn je vier 'Beste jaar ooit'-vragen, gevolgd door een paar duidelijk omschreven acties die je de komende dagen kunt nemen zodat je alles wat je van deze oefening hebt geleerd ook met je meeneemt:

Wat heb ik bereikt?

Wat waren mijn grootste teleurstellingen?

Welke waardevolle lessen kan ik van allebei leren?

Wat zijn mijn drie belangrijkste richtlijnen voor het komende jaar?

Vraag 1: Wat heb ik bereikt?

Helaas vinden de meesten van ons het makkelijker om bij mislukkingen en teleurstellingen stil te staan en besteden we daar meer tijd en energie aan dan aan de erkenning van onze successen en prestaties. Maar we maken allemaal allebei mee, en het is ontmoedigend en slecht voor ons zelfvertrouwen als we alleen stil blijven staan bij onze mislukkingen en wat we ‘niet voor elkaar hebben gekregen’.

Alleen door onze prestaties te erkennen kunnen we ons zelfbeeld verbeteren, ons zelfvertrouwen vergroten en onszelf de kracht geven om in de toekomst nog meer te bereiken.

De eerste keer dat ik deze vragen beantwoordde (na een halfjaar) en zoveel prestaties opschreef als ik maar kon bedenken (grote en kleine), kwam ik op 42 en dat veranderde meteen mijn kijk op de eerste helft van het jaar. Ik besepte dat ik niet zo ver achter liep als ik mezelf steeds verteld had. Ik gaf mezelf toestemming om me goed te voelen over alles wat ik bereikt had. Ik deed zelfs mijn ogen dicht, glimlachte en zei keer op keer tegen mezelf: ‘Je doet het supergoed dit jaar, Hal... Je doet het supergoed dit jaar, Hal!’ Dat klinkt misschien gek, maar het voelde zo goed om mezelf gewoon eens een keertje erkenning te geven voor alles wat ik bereikt had! Probeer het maar eens; ik denk dat je aangenaam verrast zult zijn door het resultaat.

Vraag 2: Wat waren mijn grootste teleurstellingen?

Al is het niet nodig en ook niet erg gezond om jezelf heel druk te maken over alles wat er mis gaat, het is wel belangrijk en ook proactief om je teleurstellingen te erkennen, zodat je van ze kunt leren en ze dan los kunt laten. Hoe hebben we onszelf en anderen afgelopen jaar teleurgesteld? Welke doelen hebben we niet bereikt? Welke slechte gewoonten hebben we volgehouden?

Teleurstellingen horen bij het leven, en we hebben ze allemaal. Zolang we van onze fouten leren, kunnen ze ons helpen te groeien en onszelf te verbeteren zodat we ze in de toekomst niet meer maken. Als je naar dit eerste halfjaar kijkt, wat waren dan je grootste teleurstellingen?

Vraag 3: Welke waardevolle lessen kan ik van allebei leren?

Een bepaalde les blijft me steeds de kracht geven om mijn leven op alle vlakken beter te maken: ‘Leer iets van alles’. De lessen die we van onze ‘prestaties’ kunnen leren hebben vooral betrekking op wat ons precies motiveerde, inspireerde of toestond om die prestaties te leveren. Van onze teleurstellingen kunnen we leren welke gedachten, welk gedrag, welke daden en emoties aan de basis van die teleurstellingen lagen. Meestal leren we de meest ingrijpende lessen van onze grootste teleurstellingen.

Vraag 4: Wat zijn mijn drie belangrijkste richtlijnen voor succes in het komende half jaar?

Als je je prestaties eenmaal erkend hebt, je teleurstellingen onder ogen hebt gezien en van allebei de belangrijkste, transformerende LESSEN hebt geleerd, kun je het beste de drie belangrijkste richtlijnen kiezen die je het komende jaar op de rit moeten houden. Je kunt gewoon je drie belangrijkste lessen kopiëren en opplakken en die ergens ophangen waar je ze elke dag ziet zodat je gericht blijft op die dingen die bij de verbetering van je leven het komende jaar (en daarna) de grootste invloed zullen hebben.

Hier zijn de drie belangrijkste richtlijnen voor succes die ik had bedacht:

- Richt je op één project tegelijk en maak dat af voor je aan het volgende begint.
- Delegeer alle taken die niet bij je natuurlijke gaven en unieke kwaliteiten passen.
- Maak alles wat je doet LEUK en doe het met onvoorwaardelijke LIEFDE en werkelijke DANKBAARHEID.

Wat zijn jouw drie belangrijkste richtlijnen voor het komende half jaar?

-
-
-

Afsluitende opmerking: Gefeliciteerd! Je hebt het eerste jaar van je Miracle Morning-dagboek nu voltooid. Ik wens je uitzonderlijk veel geluk, gezondheid en succes in alles wat je doet.

Bijlage: Voorbeeld-affirmaties

Lees deze krachtige affirmaties elke dag om je ZELF naar een hoger plan te tillen!

DE EERSTE: Ik ben het net zo waard, heb er net zo veel recht op en ben net zo goed als ieder ander in staat om mijn doelen te bereiken en uitzonderlijk succes te behalen, en het enige dat me scheidt van degenen aan de top is mijn toewijding. Ik zal me vanaf dit moment voor de volle 100% inzetten om de persoon te worden die ik moet zijn – door me dagelijks persoonlijk te ontwikkelen en discipline te betrachten – zodat ik het succes dat ik wens en verdienen makkelijk kan aantrekken, creëren en in stand houden.

DE TWEEDE: Ik weet dat ik me, om dit te bereiken, blijvend moet wijden aan het bereiken van mijn doelen en aan doen wat het juiste is (in tegenstelling tot wat makkelijk is). Dit vraagt een inzet die ik tot nu toe nog niet heb laten zien. Ik beloof mezelf dat ik deze AFFIRMATIES minstens een keer per dag zal lezen – als ik 's morgens opsta (als onderdeel van mijn Miracle Morning) en liefst ook 's avonds voor ik ga slapen, en dan VANDAAG nog zal doen wat nodig is om me te brengen waar ik wil zijn.

DE DERDE: Ik neem niet langer met minder genoeg dan het succes en de vervulling die ik kan bereiken en waar ik recht op heb. Het is mijn verantwoordelijkheid om mijn leven ten volle te leven en mijn doelen te bereiken, zodat ik een voorbeeld kan zijn voor de mensen om me heen. Het opbouwen van mijn leven kan niet wachten tot ergens in de toekomst. Mijn tijd is NU.

DE VIERDE: Ik realiseer me heel goed dat ik geen succes in stand kan houden als dat niet gebaseerd is op waarheid en integriteit; daarom zal ik altijd het welzijn van anderen in gedachten houden en geen dingen doen die egoïstisch zijn of waar niet iedereen die ermee te maken krijgt, baat bij heeft. Zo zal ik anderen inspireren om me te helpen, omdat ik bereid ben anderen te helpen. Ik zal haat, afgunst, jaloezie, egoïsme en cynisme uitbannen door liefde voor de hele mensheid te ontwikkelen, want ik weet dat een negatieve houding ten opzichte van anderen me nooit succes kan brengen. Anderen zullen in mij geloven omdat ik in hen geloof en in mezelf.

DE VIJFDE: Ik zal deze affirmaties elke dag hardop herhalen in de volle overtuiging dat dat langzaam mijn gedachten en daden zal beïnvloeden, zodat ik de onafhankelijke, succesvolle persoon word die ik weet dat ik kan zijn. Ik kies er vandaag en elke dag voor om er de beste dag van mijn leven van te maken.

