

HAL ELROD,
MIKE E LINDSAY MCCARTHY
E HONORÉE CORDER

O MILAGRE
DA MANHÃ
para famílias

Como usar as manhãs para
despertar o que há de melhor
na sua família

Tradução

Patricia Azeredo

1ª edição



Rio de Janeiro | 2020

SUMÁRIO

Prefácio de Jim Sheils 15

PARTE I: APRESENTAÇÕES

Como usar *O Milagre da Manhã* para gerar transformação e alegria na criação dos nossos filhos

Apresentação da Lindsay 21

Apresentação do Mike 27

1. Por que as manhãs são importantes (mais do que você pensa) 31

Em defesa das manhãs e por que elas têm uma importância crucial para o sucesso de um pai ou mãe de família (e o que acontece quando você não as aproveita).

2. Bastam cinco minutos para se tornar uma pessoa matutina 37

Mesmo que nunca tenha sido uma pessoa matutina, aprenda a superar os desafios de acordar cedo, derrotar o botão de soneca e tornar suas manhãs mais produtivas.

3. Salvadores de Vida: seis práticas que vão poupá-lo de uma vida de potencial não atingido 47

As seis práticas de desenvolvimento pessoal mais poderosas testadas e comprovadas para garantir que você cresça e alcance o nível de sucesso que merece.

4. Primeiro princípio nada óbvio para a criação de filhos: liderança pessoal 85

A pessoa em quem você se transforma é mais importante do que suas ações. Além disso, o crescimento pessoal e a capacidade de liderar a si mesmo são essenciais para o desenvolvimento contínuo.

5. Segundo princípio nada óbvio para a criação de filhos: engenharia de energia 117

Muito mais importante que o gerenciamento de tempo é o gerenciamento de energia. Aprenda a planejar seus dias de modo estratégico para criar níveis máximos de energia física, mental e emocional.

6. Terceiro princípio nada óbvio para a criação de filhos: foco inabalável 139

Desenvolva a capacidade de ter clareza, motivação e foco consistentemente para o que importa de verdade, independentemente de como se sente ou do que acontece ao seu redor.

PARTE II: HABILIDADES PARA UMA CRIAÇÃO EXCEPCIONAL

7. Primeira habilidade para uma criação excepcional: propósito 163

Como liderar sua família e conquistar sua visão do que é a vida familiar ideal.

8. Segunda habilidade para uma criação excepcional: bom humor 197

Como trazer mais diversão e criatividade com resultados excepcionais na criação de seus filhos.

9. Terceira habilidade para uma criação excepcional: perspectiva 229

A forma de encarar a vida faz uma grande diferença para você e sua família.

10. A Equação do Milagre: capítulo bônus escrito por Hal Elrod 255

A estratégia a prova de falhas que Hal utilizou para consistentemente desafiar as probabilidades e criar a vida ideal, permitindo que milhares de pessoas em situações aparentemente imutáveis fizessem o mesmo.

Um convite especial do Hal (caso você tenha perdido o primeiro) 265

PREFÁCIO

Jim Sheils

Tive um mentor que certa vez me disse: “Viva a vida em um ritmo consistente. É o único caminho para a liberdade.”

No início isso não fazia sentido, pois eu pensava o contrário. Eu achava que, se mantivesse um ritmo consistente, perderia minha liberdade e seria menos eficaz, além de perder a empolgação, a aventura e até diminuir o sentido e propósito da minha vida como um todo. Afinal, repetir sempre as mesmas ações acaba sendo chato e ineficaz, certo?

Errado.

Eu estava 100% errado. Na verdade, o ritmo eficaz (que é um hábito poderoso quando praticado com regularidade) é o combustível para o sucesso e para uma vida com um significado mais profundo. Em todos os meus estudos e experiências, são as pessoas que vivem em um ritmo consistente que têm mais sucesso e realizações nos níveis profissional e pessoal. O problema é que o ritmo verdadeiramente bom e benéfico para a família é raro, especialmente quando envolve nossos filhos.

Foi exatamente por isso que escrevi *The Family Board Meeting*. Eu queria compartilhar um ritmo envolvente, inspirador e eficaz para famílias do mundo todo, incluindo crianças. Percebi o resultado dessa prática no relacionamento com meus filhos e queria que outras pessoas pudessem ter acesso ao mesmo vínculo.

Um de meus amigos mais próximos, Pete Kuc, me apresentou a Mike e Lindsay McCarthy enquanto curtíamos um dia na praia com a família. A amizade nasceu imediatamente, com base em nossos valores principais: o amor pela família e um enorme desejo de melhorar a educação de nossos filhos. Tínhamos opiniões semelhantes em relação à importância do ritmo e ao uso do desenvolvimento pessoal para o crescimento dos nossos filhos.

Era óbvio que Mike e Lindsay tinham a mesma visão generosa. Eles mergulharam fundo na prática de *O Milagre da Manhã* e criaram adaptações em parceria com Hal para envolver mais os filhos, e estavam se saindo muito bem nesse projeto. Minha esposa e eu rapidamente nos tornamos seus alunos.

Embora Hal e eu tenhamos nos encontrado enquanto fazíamos palestras em vários eventos, pode-se dizer que nenhum de nós estava usando a estratégia um do outro. Foram Mike e Lindsay, exercendo sua capacidade de unir pessoas, que deram um empurrãozinho para que observássemos o trabalho um do outro e colocássemos nossos ritmos em prática. Fico muito feliz que isso tenha acontecido!

Hoje, não apenas sou um grande defensor de *O Milagre da Manhã* como minha família serviu de estudo de caso inicial na aplicação das estratégias de *O Milagre da Manhã para famílias*. Fizemos um desafio de 45 dias com nossos filhos usando as ferramentas deste livro. A cada dia, percebemos maior profundidade e mais vínculo tanto individualmente quanto entre nós, além de uma maior noção de equilíbrio como um todo.

Mike, Lindsay e Hal escreveram um guia para você e seus filhos. Se você conseguir melhorar o começo de cada dia, poderá mudar a trajetória de sua própria vida.

Manter uma família pode ser difícil. Enfrentamos um novo mundo de tecnologia, questões sociais e desafios. Nossos filhos vivem dificuldades que nem imaginávamos que existiriam quando éramos crianças. Uma pergunta está sempre na cabeça: como apoiá-los e melhorar a relação com eles ao mesmo tempo?

Eu me lembro de ter lido que Napoleon Hill disse algo como “O papel mais importante da educação é nos preparar para os assuntos práticos da

vida”. Infelizmente, essa nem sempre é a prioridade no sistema educacional nos dias de hoje. Como pais, temos a função de preencher essas lacunas e dar aos nossos filhos a melhor educação, a fim de atender a esse importante objetivo.

Tenho certeza de que *O Milagre da Manhã para famílias* tem a chave para o sucesso nessa área.

Existem dois motivos pelos quais acredito neste livro.

Em primeiro lugar, já apliquei os Encantos de Vida em minha família e vi o resultado. Senti mais vínculo entre nós, além de perceber um aumento na confiança e na gratidão em meus filhos e na família como um todo.

Em segundo lugar, sei que os autores deste livro, Mike, Lindsay e Hal, são inspiradores e autênticos mesmo “por trás das cortinas”. Muitos gurus de autoajuda por aí são como o Grande e Poderoso Oz: dão um show no palco, mas nos bastidores são omissos, vazios e incoerentes. Tenho muitas ressalvas quanto a aceitar conselhos e orientações de pessoas que apresentam uma imagem e vivem outra, especialmente quando se trata da vida familiar. Mike, Lindsay e Hal são verdadeiros. *O Milagre da Manhã para famílias* é tudo o que se propõe a ser, e traz resultados concretos.

Nem todos os ritmos e conselhos por aí são inspiradores, eficazes e duradouros. É raro encontrar um ritmo que realmente seja eficiente e cumpra o prometido. *O Milagre da Manhã para famílias* vai ajudá-lo a encontrar um que funcione para você.

Com gratidão,

Jim Sheils

Capítulo 1

POR QUE AS MANHÃS SÃO IMPORTANTES (MAIS DO QUE VOCÊ PENSA)

“Se John Lennon estava certo e a vida é o que acontece enquanto você faz outros planos, criar filhos é o que acontece quando tudo está de pernas para o ar e bagunçado e você não consegue encontrar uma toalha, uma esponja ou a sua voz interior.”

— Kelly Corrigan, *Em pleno voo*

“E o prêmio de pessoa NÃO matutina vai para Lindsay.” Sim, no passeio da escola na sétima série que durou um fim de semana, minhas colegas de quarto disseram isso. Aparentemente, era tão óbvio que eu odiava as manhãs que isso me definia. Se você me dissesse, na época, que um dia eu escreveria um livro com meu marido estimulando as pessoas a acordar cedo para ser melhores, eu provavelmente diria que você estava louco, mas aqui estamos nós!

Você começa o dia se sentindo sobrecarregado? Posso apostar que a maioria dos pais e mães se sente assim. Alguns nem chegam a programar o alarme, pois o dia começa quando as crianças entram correndo no quarto, cheias de energia, com fome e querendo atenção.

E se você pudesse ter aquele momento de paz e tranquilidade com o qual tanto sonha? Aquele espaço mental limpo e arrumadinho onde é possível recuperar a noção de elegância e dignidade, estar no controle total da situação e seguir adiante de modo disciplinado e protegido? Você sabe que não dá — ou talvez até dê, mas não hoje. Talvez quando as crianças começarem a escola ou saírem de casa para fazer faculdade.

Não surpreende o fato de a maioria dos pais e mães começar o dia procrastinando, deixando as crianças definirem a programação e mandando ao subconsciente o recado de que não têm energia ou vontade de sair da cama. Eles pensam que aquele será outro dia de luta, com os objetivos pessoais e para os filhos voando pela janela, na correria habitual para atender às necessidades imediatas das crianças. Afinal, não dá para discutir quem vem em primeiro lugar. Os filhos sempre serão prioridade, não é?

Além disso, a maioria das pessoas acredita que não é matutina, levando o padrão de procrastinação a aparecer cedo na vida e continuar assim.

Mas e se você pudesse mudar isso?

E se, quando o alarme tocar de manhã, você o considerar o primeiro presente do dia? É o presente do tempo que você vai dedicar a se transformar na pessoa que precisa ser para conquistar os objetivos e sonhos para você e seus filhos enquanto o resto do mundo ainda dorme.

Você pode estar pensando: “*Tudo isso parece ótimo, Lindsay. Mas. Eu. Não. Sou. Uma. Pessoa. Matutina*”.

Eu entendo. Sério! Você está dizendo algo que já falei muito. E acredite: eu falhei muitas vezes quando tentava controlar minhas manhãs, mas isso foi antes de descobrir o *Milagre da Manhã*.

Acompanhe o que estou dizendo. Além de querer criar o próximo craque do futebol, aposto que você também quer acabar com seus problemas, ter estabilidade financeira, alcançar seus objetivos e lidar melhor com as emoções intensas e não tão boas geradas por esses desafios. Tudo isso o impede de ser um pai ou mãe eficaz porque afeta a autoestima, gerando sensações ruins em relação a si mesmo e à vida.

Acredito totalmente no conselho dado no início de cada voo: coloque sua máscara de oxigênio primeiro e só depois ajude seu filho. Você não vai conseguir ajudar ninguém se desmaiar por falta de oxigênio.

Muitos pais e mães não enxergam essa simples verdade. Eles pensam que ter sucesso significa colocar suas necessidades em último lugar, e por terem tanto a fazer, a vez de cuidar de suas próprias necessidades nunca chega. Ao longo do tempo, eles acabam exaustos, deprimidos, ressentidos e sobrecarregados.

Parece familiar?

Então, preste atenção no seguinte:

O segredo para tudo está nas manhãs.

Mais importante até que o *horário* de começar o dia é o *mindset* com o qual você começa o dia.

Embora exista uma probabilidade de você estar lendo este livro após vários anos criando filhos, também existe uma boa probabilidade de estar no início dessa jornada, o que significa que você pode estar sobrecarregado e buscando respostas. Se esse for o caso, aprender a praticar o *Milagre da Manhã* enquanto as crianças estão dormindo é importante para garantir que você tenha *o seu tempo* sem interrupções. A parte boa é que, além de valer a pena, é muito mais divertido e recompensador do que você poderia imaginar.

Contudo, antes de ensinar *como* dominar suas manhãs, deixe-me defender o *porquê*. E acredite: depois que descobrir a verdade profunda sobre as manhãs, você nunca mais vai querer desperdiçar o começo do dia.

POR QUE AS MANHÃS SÃO IMPORTANTES

Quanto mais você aproveita o poder das manhãs, mais aumentam as provas de que quem cedo madruga recebe *muito* mais do que a ajuda de Deus. Aqui estão algumas das principais vantagens de utilizar bem as manhãs:

Você será mais proativo e produtivo. Christopher Randler é professor de biologia na Universidade de Educação, em Heidelberg, na Alemanha. Na edição de julho de 2010 do *Harvard Business Review*, Randler afirmou que “pessoas cujo pico de desempenho acontece de manhã estão mais aptas para o sucesso profissional por serem mais proativas do que as pessoas cujo auge acontece à noite”. Se existe uma *carreira* em que ser proativo é crucial para o sucesso, essa carreira é a criação de filhos. Como pais e mães, é importante preparar o palco para o dia a fim de criar um ambiente tranquilo para as crianças.

Você antecipará problemas e os resolverá rapidamente. Randler descobriu que pessoas matutinas tinham todas as cartas importantes, pois “conseguem antecipar e minimizar problemas, são proativas, têm maior sucesso profissional e acabam ganhando mais”. Ele observou que pessoas matutinas são capazes de antecipar problemas e enfrentá-los com mais calma e facilidade. Se você pensar bem, esse pode ser o segredo para diminuir o nível de estresse, que inevitavelmente aumenta quando você acrescenta filhos à família.

Você planejará como um profissional. Planejar é muito importante para criar os filhos de modo excepcional. Dizem que, *quando não conseguimos planejar, estamos indiretamente planejando o fracasso*. As pessoas matutinas têm tempo para organizar, antecipar e se preparar para o dia. Nossos colegas dorminhocos são reativos, deixando muito por conta do acaso. Você não fica mais estressado quando não ouve o despertador tocar e dorme demais? Levantar com o sol (ou antes) faz você começar bem o dia. Enquanto todos correm para tentar controlar o dia (e fracassam), você terá uma chance muito maior ao manter a calma e o controle da situação.

Você terá mais disposição. Um componente do seu *Milagre da Manhã* será o exercício matinal, que frequentemente é deixado de lado por pais e mães ocupados. Sim, mesmo alguns minutos de exercícios dão um tom positivo ao dia. Levar mais sangue para o cérebro ajuda a pensar com mais clareza e a se concentrar no que é realmente importante. O oxigênio fresco vai permear cada célula de seu corpo, aumentando a disposição. Por isso, pais e mães que se exercitam se sentem mais bem-humorados, em melhor forma física, dormem melhor e são mais produtivos.

Você terá as vantagens de quem madruga. Recentemente, pesquisadores da Universidade de Barcelona, na Espanha, compararam pessoas matutinas (as que gostam de acordar bem cedo) com pessoas noturnas, que preferem dormir e acordar tarde. Entre as diferenças encontradas, as pessoas matutinas tendiam a ser mais persistentes e resistentes à fadiga, frustrações e dificuldades. Isso se traduz em menos ansiedade, depressão e abuso de substâncias, além de maior satisfação com a vida. Para mim, parece ótimo! Uma atitude melhor ajudou Mike e eu a criar um *mindset* mais poderoso, o que, por sua vez, nos ajudou a ser líderes melhores para nossa família e mais unidos nas funções de pais.

As provas estão aqui, e os especialistas dizem: *o segredo para uma vida de sucesso extraordinário está nas manhãs.*

MANHÃS? SÉRIO?

Eu admito. Ir de “*não sou uma pessoa matutina*” para “*eu realmente quero ser uma pessoa matutina*” e finalmente chegar a “*acordo cedo todo dia, é incrível!*” é um processo, mas, após algumas tentativas e erros, você vai aprender a dominar, controlar e frustrar o dorminhoco que existe em você para transformar em hábito o ato de acordar cedo. Muito bem, isso parece ótimo na teoria, mas você pode estar sacudindo a cabeça e pensando: “*Não tem como. Já estou espremendo 27 horas no meu dia, que só tem 24. Como vou acordar uma hora mais cedo?*”

Uma pergunta: como assim você não consegue?

O principal é entender que a prática do *Milagre da Manhã* não consiste em perder uma hora de sono para ter um dia mais longo e árduo, nem é uma questão de acordar mais cedo, e sim de acordar *melhor*.

Milhares de pessoas ao redor do mundo já estão vivendo o *Milagre da Manhã*. Muitas delas eram pessoas noturnas, mas estão conseguindo. Na verdade, estão *prosperando*. E isso não acontece só por terem acrescentado uma hora ao dia, mas por terem adicionado a hora *certa*. E você também pode fazer isso.

Ainda não acredita? Então vou explicar o seguinte: *a parte mais difícil de acordar uma hora mais cedo são os primeiros cinco minutos*. É o momento crucial em que, acomodado na cama quentinha, você decide começar o dia ou aperta o botão de soneca *só mais uma vez*. É a hora da verdade, e a decisão que você tomar vai mudar seu dia, seu sucesso e sua vida.

É por isso que os primeiros cinco minutos são o ponto de partida de *O Milagre da Manhã para famílias*. É a hora de conquistar todas as manhãs! Quando nós, pais e mães, conquistamos a manhã, nossos filhos aprendem a fazer o mesmo.

Nos próximos dois capítulos, vamos tornar o ato de acordar cedo mais fácil e empolgante (mesmo que você *nunca* tenha sido uma pessoa matutina) e ensinar a aproveitar melhor esses recém-descobertos minutos matinais.

Os capítulos 4, 5 e 6 revelarão os princípios nada óbvios para a criação de filhos que se referem a acelerar o crescimento pessoal, saber por que é preciso estruturar a vida para ganhar uma quantidade infinita de disposição e como otimizar a capacidade de manter o foco em seus objetivos e no que é mais importante para você.

Por fim, os capítulos 7, 8 e 9 abordam as habilidades fundamentais que você precisa dominar para ser um pai ou mãe excepcional. E tem até um capítulo bônus escrito por Hal que você vai amar!

Temos muitos assuntos para abordar neste livro, então vamos começar agora.

Capítulo 2

BASTAM CINCO MINUTOS PARA SE TORNAR UMA PESSOA MATUTINA

Se você parar para pensar, apertar o botão soneca de manhã nem faz sentido. É como dizer “Odeio acordar, então acordo repetidamente, de novo e de novo.”

— Demetri Martin, comediante

É possível gostar de acordar cedo mesmo sem *nunca* ter sido uma pessoa matutina.

Eu sei que você pode não acreditar nisso agora, e que deve estar pensando: *“Isso pode ser verdade para quem é de acordar cedo, mas acredite, eu já tentei. Simplesmente não sou uma pessoa matutina”*.

Só que é verdade, sim. Eu sei porque também já fui assim. Costumava dormir até o último minuto e deixar as crianças me acordarem quando entravam correndo pelo quarto. Mesmo assim, ainda levava um tempo para sair da cama. As crianças eram como um alarme que eu simplesmente não conseguia desligar. Eu era viciada no botão de soneca, como diz Hal, e odiava as manhãs. Odiava levantar da cama.

E agora eu amo.

Como fiz isso? Quando as pessoas me perguntam como me transformei em uma pessoa matutina e mudei a minha vida ao longo do processo,

respondo que fiz isso em cinco etapas simples, uma de cada vez. Sei que pode parecer impossível, mas acredite nesta ex-viciada no botão de soneca: é possível. E você pode fazer isso do mesmo jeito que eu fiz.

Esta é a mensagem crucial sobre acordar cedo: é possível mudar. Pessoas matutinas não nascem assim; elas se tornam. Você pode fazer isso. Não é preciso ter a força de vontade de um maratonista olímpico. Eu afirmo que, quando acordar cedo não for apenas algo que você faz e sim *quem você é*, as manhãs vão ser a parte favorita do seu dia. Acordar será para você como é para mim: algo que acontece sem esforço.

Não se convenceu? Abandone a descrença por um instante e me deixe apresentar o processo de cinco etapas que transformou a minha vida. Cinco passos simples e à prova de soneca que tornaram o ato de acordar, mesmo cedinho, mais fácil do que nunca. Sem essa estratégia eu ainda estaria dormindo (ou tirando sonecas) e ativando alarme(s) a cada manhã. Pior: eu ainda estaria me apegando à crença limitante de que não sou uma pessoa matutina.

E teria perdido um mundo de oportunidades.

O DESAFIO DE ACORDAR CEDO

Acordar cedo se assemelha a ensinar seu filho a usar o vaso sanitário: é fácil se empolgar pensando em todas as fraldas que não vai mais precisar trocar, mas você logo percebe que ensinar uma criança a usar o banheiro não é nada fácil. Será necessário passar pela fase dos “acidentes”, muito mais trabalhosa do que as fraldas. Após alguns dias desse processo, você vai ficar bem desanimado.

Bom, todos nós sabemos o que vem depois. As boas intenções voam pela janela, as fraldas voltam para a criança e racionalizamos que ela ainda não está pronta (e talvez não esteja mesmo). É mais fácil dizer: “Talvez amanhã seja um dia melhor para começar”, e aí o amanhã se transforma na próxima semana, no próximo mês e até no próximo ano.

As manhãs são parecidas. Neste momento, você pode estar com a motivação nas alturas, mas o que vai acontecer quando o alarme tocar amanhã cedo? O quão motivado você vai estar quando for arrancado de um sono profundo em uma cama quentinha por um alarme (ou criança) berrando em uma casa fria?

Todos nós sabemos onde a motivação vai estar nessa hora: descendo pela descarga e sendo substituída pela racionalização — e a racionalização é inteligente. Em poucos segundos, podemos nos convencer de que só precisamos de uns minutinhos a mais... E, quando nos damos conta, estamos correndo pela casa atrasados para o trabalho e para a vida. De novo.

É um problema difícil. Justamente quando mais precisamos de motivação, nos primeiros momentos do dia, é quando ela parece desaparecer.

A solução está em dar um gás na motivação matinal e fazer um ataque-surpresa contra a racionalização. É isso que os cinco passos a seguir fazem por você. Cada etapa do processo é feita para aumentar o que chamo de Nível de Motivação para Acordar (NMA).

Assim que acorda de manhã, você tem um baixo NMA, o que significa que só quer voltar para a cama quando o alarme toca. É normal. No entanto, ao usar este processo simples de cinco etapas (que leva uns cinco minutos), você vai gerar um alto NMA e ficar pronto para pular da cama e encarar o dia.

A ESTRATÉGIA DE CINCO PASSOS À PROVA DA SONECA PARA DESPERTAR

Primeiro minuto: definir suas intenções antes de dormir.

O primeiro segredo para acordar é entender que o seu primeiro pensamento de manhã geralmente é igual ao último pensamento que teve antes de ir dormir. Aposto que você já teve noites em que mal conseguia dormir, pois estava muito empolgado para acordar na manhã seguinte. Pode ter acontecido quando você era criança, na manhã do Natal ou no dia de sair para uma viagem de férias: assim que o alarme tocava você já abria os olhos,

disposto a pular da cama e enfrentar o dia. Por quê? Porque o último pensamento que você teve antes de dormir foi positivo.

Por outro lado, se o seu último pensamento antes de dormir for: “*Ah, droga, não acredito que preciso levantar em seis horas. Vou estar exausto de manhã*”, o primeiro pensamento quando o alarme tocar provavelmente será algo como: “*Ah, droga, já se passaram seis horas? Nãããã... Eu só quero continuar dormindo!*”

O primeiro passo é decidir toda noite, antes de dormir, criar uma expectativa positiva para a manhã seguinte de modo ativo e consciente. Isso é tão importante quanto ter uma rotina consistente para colocar as crianças na cama. E nós também podemos sentir os benefícios de nos colocar intencionalmente para dormir.

A fim de ajudar nisso e obter as palavras exatas a serem ditas antes de dormir para criar suas intenções matinais poderosas, basta baixar as *Afirmações da hora de ir para a cama* gratuitamente em www.TMMBook.com/Brazil.

Segundo minuto: colocar o despertador do outro lado do quarto.

Se ainda não fez isso, coloque o despertador o mais longe possível da cama. Isso vai obrigar você a levantar e mexer o corpo para desligar o alarme. Movimento cria energia, e levantar da cama para andar pelo quarto ajuda você a acordar naturalmente.

Se você deixar o despertador ao lado da cama, ainda vai estar em estado parcial de sono quando o alarme tocar, e será muito mais difícil acordar. Na verdade, você pode desligar o alarme sem nem perceber! Em algum momento, você provavelmente já se convenceu de que o alarme era apenas parte do sonho que estava tendo. (Você não está sozinho nessa, pode acreditar.)

Obrigar-se a sair da cama para desligar o alarme vai aumentar instantaneamente o NMA. Contudo, você provavelmente vai estar mais dormindo que acordado. Para aumentar um pouco mais o NMA, experimente o próximo passo.

Terceiro minuto: escovar os dentes.

Assim que levantar da cama e desligar o alarme, vá direto para o banheiro e escove os dentes. Aproveite para jogar água quente (ou fria) no rosto. Essa atividade simples vai aumentar ainda mais o NMA.

Agora que seu hálito está refrescante, é hora de continuar.

Quarto minuto: beber um copo de água.

É crucial que você se hidrate logo de manhã. Após seis a oito horas sem água, você vai estar levemente desidratado, o que causa fadiga. Geralmente, quando as pessoas estão cansadas, a qualquer hora do dia, precisam de mais água, não de mais sono.

Comece tomando um copo ou garrafa de água (ou faça como eu: encha o recipiente na noite anterior e deixe tudo pronto para o dia seguinte) e beba na velocidade mais confortável para você. O objetivo é repor a água da qual você se privou durante as horas de sono. (E veja bem: os benefícios da hidratação matinal incluem ter uma pele com aparência mais jovem e manter um peso saudável. Nada mau para um pouquinho de água!)

Esse copo de água deve aumentar mais um pouco o NMA, levando você ao próximo passo.

Quinto minuto: vestir as roupas de ginástica (ou entrar no chuveiro).

O quinto passo tem duas opções. A primeira é vestir roupas de ginástica, sair do quarto e imediatamente começar o *Milagre da Manhã*. Você pode preparar as roupas antes de dormir ou já dormir vestido com elas (sim, é sério). Para pais e mães, a preparação da noite anterior é particularmente importante e ajuda a ir direto à prática. Você pode acrescentar essa parte ao ritual de dormir dos seus filhos para que eles também criem esse hábito.

A segunda opção é entrar no chuveiro. Geralmente, prefiro colocar as roupas de ginástica, já que preciso de um banho após me exercitar, mas muita gente prefere tomar banho antes porque ajuda a acordar e começar bem o dia. A escolha é inteiramente sua.

Independentemente da opção escolhida, após fazer esses cinco passos simples, o seu NMA deve estar alto suficiente a ponto de exigir pouca disciplina para ficar acordado e praticar o *Milagre da Manhã*.

Se você tentasse cumprir esse compromisso assim que o alarme tocou, enquanto estava com um NMA de quase zero, seria uma decisão muito mais difícil de tomar. Os cinco passos criam um embalo, e em poucos minutos você está pronto para começar, em vez de estar grogue.

Nunca fiz esse processo nos primeiros cinco minutos e decidi voltar a dormir. Depois de levantar e me movimentar intencionalmente pela manhã, posso continuar com mais facilidade ao longo do dia.

MAIS DICAS PARA ACORDAR DE O MILAGRE DA MANHÃ

Embora essa estratégia tenha funcionado para milhares de pessoas, os cinco passos não são a única forma de facilitar o processo de acordar pela manhã. Aqui estão mais algumas que ouvi de outros praticantes do *Milagre da Manhã*:

- *Afirmações da hora de ir para a cama do Milagre da Manhã*: se você ainda não fez isso, reserve um momento para visitar www.TMMBook.com/Brazil e baixe gratuitamente essas afirmações reenergizantes e definidoras de intenção. Nada é mais eficaz para garantir que você acorde antes do alarme do que programar a mente para conquistar exatamente o que você quer.
- *Configurar um timer para as luzes do quarto*: um integrante da comunidade do *Milagre da Manhã* contou que instalou um timer para as luzes do quarto (você pode comprar um desses pela internet ou na loja de utilidades domésticas mais próxima). Quando o despertador toca, as luzes do quarto acendem. Que ideia incrível! É muito mais fácil voltar a dormir quando está escuro. As luzes acesas dizem à sua

mente e ao seu corpo que é hora de acordar. (Mesmo se você não usar um timer, acenda a luz assim que o despertador tocar.)

- *Configurar um timer para o aquecedor do quarto:* outra fã do *Milagre da Manhã* diz que configura o timer para desligar o aquecedor do quarto quinze minutos antes de acordar durante o inverno. Ela deixa a temperatura um pouco mais fria à noite e bem quente ao acordar para não ficar tentada a voltar para debaixo das cobertas.

Fique à vontade e acrescente algo ou personalize a estratégia de cinco minutos à prova de soneca para acordar. Se tiver alguma dica que gostaria de compartilhar, nós adoráramos saber. Publique-a na *Comunidade O Milagre da Manhã*, em [MyTMMCommunity.com](https://www.MyTMMCommunity.com).

Acordar com facilidade todos os dias é uma questão de ter uma estratégia eficaz e pré-estabelecida para aumentar o NMA de manhã. Não espere para experimentar isso! Comece hoje lendo as “Afirmações da hora de ir para a cama de *O Milagre da Manhã*”, coloque o despertador do outro lado do quarto, um copo de água na cabeceira da cama e comprometa-se com os outros dois passos para a manhã.

COMO PASSAR DE INSUPORTÁVEL A IMBATÍVEL (EM TRINTA DIAS)

Incorporar qualquer novo hábito exige um período de adaptação: não espere que isso seja fácil desde o primeiro dia, mas assuma consigo mesmo o compromisso de seguir com o desafio. Os primeiros dias parecem insuportáveis, mas são apenas temporários. Embora exista muita discussão sobre o tempo necessário para criar um novo hábito, definitivamente bastam trinta dias para testar sua nova rotina matinal.

Ao fazer o desafio do *Milagre da Manhã* para transformação de vida em trinta dias, veja o que você pode esperar ao construir sua nova rotina.

Primeira fase: insuportável (1º ao 10º dia)

É na primeira fase que qualquer nova atividade exige o maior esforço consciente, e o mesmo vale para acordar cedo. Você está lutando contra hábitos antigos, que estão entranhados em *quem você é* por vários anos.

Nesta fase, é o poder da mente sobre a matéria. Se você concentrar sua mente, vai dominar a matéria! O hábito de deixar as crianças acordarem você ou de apertar o botão de soneca se os seus filhos dormem até mais tarde e não aproveitar o dia ao máximo é o mesmo que impede você de ser o pai ou mãe incrível que poderia ser. Então, continue firme e siga em frente.

Na primeira fase, enquanto luta com padrões existentes e crenças limitantes, você vai descobrir quem realmente é e do que é capaz. É preciso se esforçar, manter o compromisso com sua visão e continuar firme. Pode acreditar quando eu digo que você consegue!

Sei que no quinto dia pode ser difícil perceber que ainda faltam outros 25 para completar a transformação em uma pessoa matutina. Tenha em mente que no quinto dia você já terminou mais da metade da primeira fase e continua firme no caminho. Lembre-se: os sentimentos iniciais não vão durar para sempre. Na verdade, você deve perseverar porque, em pouco tempo, vai obter os resultados que procura e se transformar na pessoa que sempre desejou ser!

Segunda fase: desconfortável (11º ao 20º dia)

Na segunda fase, o corpo e a mente começam a se adaptar a acordar mais cedo. Você nota que levantar começa a ficar um pouco mais fácil, mas ainda não é um hábito, pois não faz parte de quem você é e provavelmente não vai parecer natural.

A maior tentação nesta fase é se recompensar com uma pausa, especialmente nos fins de semana. Uma pergunta publicada frequentemente na Comunidade do *Milagre da Manhã* é: “Quantos dias por semana vocês levantam cedo para o *Milagre da Manhã*?” Nossa resposta, a mais comum entre os praticantes de longa data do *Milagre da Manhã* é: *todos os dias*.

Quando terminar a primeira fase, o período mais difícil terá passado. Então, continue em frente! Por que você iria querer enfrentar a primeira fase de novo ao tirar um ou dois dias de folga? Acredite: não é uma boa ideia, portanto fuja disso!

Terceira fase: imbatível (21° ao 30° dia)

Acordar cedo não só é um hábito como faz parte de *quem você é* e da sua identidade. O corpo e a mente se acostumaram a esse novo jeito de ser. Os próximos dez dias são importantes para consolidar o hábito em você e na sua vida.

Ao praticar o *Milagre da Manhã*, você também vai desenvolver um apreço pelas três fases da mudança de hábito, além de perceber o benefício extra de identificar, desenvolver e adotar qualquer hábito que seja útil para você, incluindo aqueles associados à criação dos filhos de modo excepcional que incluímos neste livro.

O que eu FAÇO com as minhas manhãs?

Você deve estar pensando: “*Trinta dias. Eu posso acordar cedo por trinta dias... Mas o que eu FAÇO com esse tempo a mais?*”

É aí que a magia começa. Vou apresentar as rotinas que formam a essência do *Milagre da Manhã*. Elas se chamam Salvadores de Vida e são os hábitos que vão transformar suas manhãs, sua vida e sua família.

AGIR IMEDIATAMENTE

Não há necessidade de esperar para criar um futuro novo e incrível. Como disse Tony Robbins: “Quando é que AGORA vai ser um bom momento para fazer o que você precisa?” Agora realmente seria perfeito! Na verdade, quanto mais rápido você começar, mais rápido vai perceber os resultados, incluindo aumento na disposição, no bom humor, e claro, em uma vida doméstica mais feliz.

Primeiro passo: defina o alarme para uma hora mais cedo do que você costuma acordar e faça questão de anotar na agenda para fazer o seu primeiro *Milagre da Manhã*... Amanhã cedo. Se você permite que os seus filhos o acordem, acabe com isso agora. O segredo é levantar uma hora antes deles para conseguir praticar antes do ataque das crianças!

A partir de hoje, e durante os próximos trinta dias, deixe o alarme programado para sessenta minutos mais cedo do que você costuma acordar. Assim, você vai conseguir levantar quando *quiser* em vez de quando *precisar*. É hora de começar cada dia com um *Milagre da Manhã* e se transformar na pessoa que precisa ser para levar seus filhos e sua família a níveis extraordinários.

O que você vai fazer com essa hora a mais? A resposta virá no próximo capítulo, mas por enquanto continue lendo este livro durante o *Milagre da Manhã* até aprender a rotina completa.

Segundo passo: participe da Comunidade do *Milagre da Manhã* em MyTMMCommunity.com [em inglês] para se conectar e obter o apoio de mais de quarenta mil madrugadores com a mesma mentalidade. Muitos deles vêm obtendo resultados extraordinários com o *Milagre da Manhã* há anos.

Terceiro passo: encontre um parceiro de responsabilização do *Milagre da Manhã*. Procure alguém (seu cônjuge, um amigo, parente ou colega de trabalho) que acompanhe você nessa nova aventura para estimular, apoiar e se responsabilizar mutuamente para seguir em frente até que a prática do *Milagre da Manhã* faça parte da sua vida.