

Hal Elrod  
Mike e Lindsay McCarthy

THE  
**MIRACLE  
MORNING**  
per le  
**Famiglie**

TRASFORMA LA TUA VITA  
E QUELLA DEI TUOI BAMBINI  
UN MATTINO ALLA VOLTA  
PRIMA DELLE 8:00

ESTRATTO  
GRATUITO



in collaborazione con Honorée Corder



# Prefazione

di Jim Sheils

**U**na volta, una delle persone che considero tra i miei mentori mi ha detto, «Vivi la vita a ritmo costante: è l'unica via per essere liberi».

All'inizio mi sembrava che non avesse molto senso. Avevo sempre pensato il contrario. Se mi fossi imposto dei ritmi costanti avrei perso la mia libertà. Sarei stato meno efficiente. Avrei rinunciato alle esperienze eccitanti e all'avventura. Avrei addirittura rischiato di smorzare la mia determinazione e il mio senso di scopo. Dopotutto, fare sempre e solo le stesse cose rende la vita noiosa e vana. O no?

Sbagliato.

Mi sbagliavo su tutta la linea. Di fatto, i ritmi efficaci (che sono tra le più potenti abitudini che possiamo adottare nella vita) rappresentano il carburante stesso del successo e conducono a una vita dal significato più profondo. Gli studi e le esperienze personali mi hanno dimostrato che sono proprio gli individui che stabiliscono costantemente dei ritmi e li rispettano quelli che raggiungono più facilmente successo e soddisfazione - non solo nella vita professionale, ma anche nella sfera personale. Il problema è che trovare i ritmi giusti per migliorare la vita familiare è molto difficile, soprattutto se si desidera coinvolgere i figli.

È questo il motivo che mi ha spinto a scrivere *The Family Board Meeting*. Volevo suggerire ai miei lettori di tutto il mondo un ritmo che risultasse avvincente, ispirante ed efficace per ogni famiglia, inclusi i bambini. Avevo osservato i risultati che la pratica aveva prodotto nel mio rapporto genitoriale e desideravo che anche altre persone raggiungessero quel tipo di connessione.

Uno dei miei più cari amici, Pete Kuc, mi presentò Mike e Lindsay McCarthy mentre io e la mia famiglia ci stavamo godendo un'imprevista gita sulla spiaggia. Stringemmo subito amicizia, soprattutto grazie ad alcuni valori condivisi: amavamo profondamente la famiglia e desideravamo ardentemente migliorare il modo in cui stavamo educando i nostri pargoli. Inoltre, concordavamo sull'importanza che i ritmi e lo sviluppo personale hanno sulla crescita dei figli.

Era palese che Mike e Lindsay fossero entrambi genitori illuminati. Avevano sviscerato e praticato con costanza il metodo *Miracle Morning*, sviluppando assieme ad Hal alcuni adattamenti volti a coinvolgere maggiormente i loro figli nella routine mattutina. E la cosa stava funzionando alla grande. Io e mia moglie decidemmo di diventare loro studenti.

Anche se io e Hal ci eravamo incontrati in precedenza ad alcuni eventi, posso affermare senza timore di smentita che, allora, nessuno dei due seguiva le strategie dell'altro. Sono stati Mike e Lindsay, con il loro talento nel favorire la connessione tra le persone, ad aver fornito sia a me che ad Hal lo spunto per avvicinarci ognuno al lavoro dell'altro e mettere in pratica i rispettivi metodi. Sono davvero lieto che sia andata così.

Oggi, mentre scrivo, mi ritengo uno strenuo sostenitore del metodo *Miracle Morning*. Non solo: assieme alla mia famiglia, sono stato tra i primi a testare l'efficacia delle strategie contenute in *The Miracle Morning per le famiglie* nella vita reale. Io e mia moglie abbiamo seguito una sfida da 45 giorni assieme ai nostri figli utilizzando gli strumenti suggeriti in questo libro. La connessione tra noi è cresciuta di giorno in giorno, così come l'equilibrio familiare in generale.

Mike, Lindsay e Hal hanno tracciato una mappa per voi e per i vostri figli. Migliorando il modo in cui iniziate ogni giornata, sarete in grado di ritracciare la traiettoria della vostra vita.

Crescere una famiglia è un compito decisamente tosto. Affrontiamo un mondo in costante rinnovamento, fatto di tecnologia, problemi sociali e innumerevoli sfide. I nostri figli incontrano difficoltà che nessuno di noi avrebbe potuto immaginare quando aveva la loro età. Scommetto che c'è una domanda che ronza costantemente in testa anche a voi: come possiamo supportare i nostri figli e, al contempo, migliorare la relazione che abbiamo con loro?

Ricordo di aver letto che Napoleon Hill ha affermato una cosa del genere: «L'educazione più importante è quella che ci prepara ad affrontare gli aspetti pratici della vita». Purtroppo, non sembra che l'attuale sistema scolastico si stia dirigendo in quella direzione. In quanto genitori, il nostro compito è quello di colmare queste lacune e fornire ai nostri figli la miglior educazione possibile.

Ritengo che *The Miracle Morning per le famiglie* sia uno strumento fondamentale in tal senso.

Ci sono due motivi per cui credo fortemente in questo libro.

Innanzitutto, ho già implementato i *Life C.H.A.R.M.S.* nella mia vita familiare e ho osservato i risultati. Abbiamo tutti sviluppato una maggior connessione con gli altri, e ho notato un incremento nella sicurezza e nella gratitudine da parte dei miei figli e di tutta la famiglia.

Secondariamente, so per certo che gli autori di questo libro - Mike, Lindsay e Hal - sono persone stimolanti e autentiche anche dietro le quinte. Ci sono in giro troppi guru dell'autoaiuto che mi ricordano un po' troppo "il grande e potente Oz". Sul palco sembrano grandiosi, mentre nella vita reale sono remissivi, vuoti e disconnessi dal mondo. Negli anni ho iniziato a diffidare sempre di più dei consigli che ricevo dagli individui che predicano in un modo e razzolano nell'altro. Soprattutto se tali consigli hanno a che fare con la vita familiare. Mike, Lindsay e Hal sono persone reali. E offrono risultati reali.

Non tutti i metodi per l'automiglioramento sono motivanti, efficaci e duraturi. In alcune rare occasioni, se ne trova tuttavia uno che funziona davvero e che mantiene le proprie promesse. *The Miracle Morning per le famiglie* vi aiuterà a scovare il ritmo giusto per voi.

Con riconoscenza,

**Jim Sheils**

# Indice

Un invito speciale .....	5
Dedica .....	6
Prefazione di Jim Sheils.....	8

## SEZIONE I: *Le introduzioni*

Introduzione di Lindsay.....	14
Introduzione di Mike.....	19

### **1. Perché il mattino è importante (più di quanto pensate) .....** 23

Parliamo del mattino e del perché è così importante ai fini del successo genitoriale (e di cosa succede quando non lo si sfrutta adeguatamente).

### **2. Bastano cinque minuti per diventare mattinieri .....** 31

Anche se non siete mai stati dei tipi mattinieri, ecco come superare le sfide poste dallo svegliarsi presto per sconfiggere il pulsante "posponi" e massimizzare la mattinata.

### **3. I Life S.A.V.E.R.S. ....** 43

Le sei potentissime pratiche di sviluppo personale che vi permetteranno di crescere e raggiungere il livello di successo che meritate davvero. Garantito!

### **4. Principio genitoriale non-così-ovvio #1: Auto-autorità.....** 87

La persona che state diventando è più importante rispetto a ciò state facendo. Crescita personale e autocontrollo sono fondamentali ai fini di un'evoluzione costante.

**5. Principio genitoriale non-così-ovvio #2: Ingegneria energetica ..... 124**

La gestione dell'energia è ancor più importante della gestione dei tempi. Imparate come pianificare strategicamente la giornata per ottimizzare e massimizzare la vostra energia fisica, mentale ed emotiva.

**6. Principio genitoriale non-così-ovvio #3: Concentrazione incrollabile ..... 152**

Sviluppate la capacità di trovare lucidità, motivazione e concentrazione da dedicare a ciò che è realmente importante, indipendentemente da come vi sentite o da ciò che accade attorno a voi.

**SEZIONE II:**

***Le abilità per trasformarsi in genitori eccezionali***

**7. Abilità genitoriale eccezionale #1: Risolutezza ..... 180**

Come assumere il comando e realizzare la vita familiare ideale.

**8. Abilità genitoriale eccezionale #2: Giocosità ..... 219**

Come diventare genitori più divertenti e creativi per ottenere risultati fenomenali.

**9. Abilità genitoriale eccezionale #3: Prospettiva ..... 257**

Il modo in cui si osservano le cose fa una grande differenza, per voi e per tutta la famiglia.

**10. L'equazione miracolosa..... 289**

La strategia a prova di bomba che Hal ha utilizzato per superare ogni ostacolo e creare la vita dei suoi sogni, e che ha permesso a migliaia di persone che si trovavano in situazioni apparentemente disperate di fare lo stesso.

# THE MIRACLE MORNING per le Famiglie

SIETE PRONTI AD AFFERRARE  
IL TIMONE DELLA VOSTRA FAMIGLIA  
E INIZIARE A VIVERE  
LA VOSTRA VITA FAMILIARE IDEALE?

Con il bestseller *The Miracle Morning*, Hal Elrod ha ridefinito le mattinate e le vite di milioni di lettori.

Da allora carriere sono decollate, obiettivi sono stati raggiunti e sogni sono stati realizzati.

*The Miracle Morning per le famiglie* è la chiave per **costruire una relazione profonda e soddisfacente con i vostri figli**, una relazione che plasmerà le vostre vite e le loro in modi straordinari.

I *Life S.A.V.E.R.S.*, i principi e i consigli di Hal, Lindsay e Mike vi aiuteranno a vivere con consapevolezza e a prendervi cura dei vostri cari in una maniera del tutto nuova.

SIETE GIÀ OTTIMI GENITORI.  
ORA IMPARATE A ESSERE GENITORI ECCEZIONALI,  
QUELLI CHE I VOSTRI FIGLI MERITANO.

ISBN: 978-8828504207



9 788828 504207

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)