

Miracle Morning geeft je de tijd die je nodig hebt  
voor jouw doelen, ongeacht hoe druk je bent.



# MIRACLE MORNING

6 GEWOONTES OM JE LEVEN  
SUCCESVOLLER TE MAKEN  
VOOR 8 UUR 'S OCHTENDS

HAL ELROD

Hal Elrod

# MIRACLE MORNING

6 gewoontes om je leven  
succesvoller te maken  
voor 8 uur 's morgens



KOSMOS

Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen

[www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *Miracle Morning*  
Oorspronkelijke uitgever: Hal Elrod International Inc.,  
Verenigde Staten  
© 2014 Hal Elrod International Inc.  
© 2016 voor de Nederlandse taal: Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Hanneke Majoor  
Omslagontwerp: Scribent.nl  
Vormgeving binnenwerk: Intertext.be

ISBN 978 90 215 6385 5  
ISBN e-book 978 90 215 6386 2  
NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar  
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke  
andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid  
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter  
aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele  
onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

*Miracle Morning* succesverhalen & resultaten **7**

Een bericht voor jou, de lezer **11**

Een speciale uitnodiging **15**

Introductie **19**

1. Word wakker en besef HOEVEEL je kunt bereiken **33**
2. De oorsprong van de *Miracle Morning*  
– uit wanhoop geboren **41**
3. De 95%-realitycheck **57**
4. Waarom ben JIJ vanmorgen opgestaan? **79**
5. De ‘snoozeproof’ ochtendstrategie in vijf stappen  
(voor alle ‘snooze-aholics’) **87**
6. Life S.A.V.E.R.S. – zes oefeningen die er gegarandeerd  
voor zullen zorgen dat je leeft naar je volle vermogen **95**
7. De *Miracle Morning* in 6 minuten (met echt resultaat) **145**
8. Je *Miracle Morning* aanpassen – zodat hij aansluit bij  
je leefstijl en je toch je grootste doelen kunt behalen  
en je dromen kunt waarmaken **149**
9. Van ondraaglijk tot onstuitbaar – het echte geheim  
voor het aanleren van gewoonten die je leven  
zullen veranderen (in 30 dagen) **159**
10. De *Miracle Morning* 30 dagen-challenge  
die je leven zal veranderen **173**

Conclusie **183**

Een essentiële bonus **187**

Inspirerende uitspraken **195**

Dankbetuiging **199**

Over de schrijver **205**

Quotes **207**

*Ik draag dit boek op aan de belangrijkste mensen in  
mijn leven – mijn familie. Mam, pap, Hayley, mijn vrouw  
Ursula en onze twee kinderen – Sophie en Halsten.  
Ik hou meer van jullie dan ik in woorden kan uitdrukken.*

*In liefhebbende nagedachtenis aan mijn zus,  
Amery Kristine Elrod*

## Een bericht voor jou, de lezer

**W**aar je ook bent in je leven – of je nu op de toppen van je kunnen zit, succes hebt op het allerhoogste niveau, of juist zwaar op de proef wordt gesteld en worstelt om te ontdekken hoe het nu verder moet –, ik weet dat we minstens één ding gemeen hebben (waarschijnlijk veel meer dan één, maar van dit ene weet ik het zeker): we willen ons leven en onszelf verbeteren. Dat wil niet zeggen dat er iets *mis* is met ons of ons leven, maar als mens zijn we geboren met het instinctieve verlangen om steeds te blijven groeien, steeds beter te worden. Ik geloof dat dat in ons allemaal zit. En toch staan de meesten van ons elke dag op en leven op dezelfde manier verder.

In mijn werk als schrijver, gastspreker en succescoach help ik mensen hun leven op elk vlak naar een hoger plan te tillen, en wel zo snel mogelijk. Ik heb veel onderzoek gedaan naar het menselijk potentieel en persoonlijke ontwikkeling en ik kan met absolute zekerheid zeggen dat de *Miracle Morning* de meest praktische, resultaatgerichte en effectieve methode is om één of **alle** aspecten van je leven te verbeteren, en sneller dan je voor mogelijk houdt.

Voor mensen die heel goed presteren kan de *Miracle Morning* de doorbraak betekenen naar dat ongrijpbare *next level* en veel meer persoonlijk en professioneel succes opleveren dan ooit tevoren. Dat kan betekenen dat je meer gaat verdienen, dat je bedrijf, je verkoop en je winst

groeien, maar eigenlijk gaat het om iets anders: je ontdekt nieuwe manieren om diepere lagen van vervulling en evenwicht aan te boren op die vlakken van je leven die je misschien verwaarloosd hebt. Zo kun je een substantiële verbetering ervaren in je **gezondheid, geluk, relaties, geldzaken** en **spiritualiteit**, of welk ander gebied er ook boven aan je lijstje staat.

Voor diegenen die zwaar op de proef worden gesteld en moeilijke tijden doormaken – of dat nu op geestelijk, emotioneel, lichamelijk, financieel of relationeel gebied is –, blijkt de *Miracle Morning* keer op keer precies datgene te zijn wat ze in staat stelt schijnbaar onoverkomelijke problemen te overwinnen, een grote doorbraak te forceren en hun omstandigheden te veranderen, vaak in heel korte tijd.

Of je nu op maar een paar vlakken belangrijke verbeteringen wilt aanbrengen, of klaar bent voor een grondige revisie die je hele leven radicaal zal omgooien – zodat je huidige omstandigheden al snel niet meer dan een herinnering zullen zijn –, je hebt het juiste boek opgepakt. Je staat op het punt om aan een wonderbaarlijke reis te beginnen, gebruikmakend van een eenvoudig maar revolutionair proces dat gegarandeerd elk stukje van je leven zal veranderen... en dat allemaal voor 8 uur 's morgens.

Ik weet het, ik weet het – dit zijn grote beloften. Maar de *Miracle Morning* heeft al voor tienduizenden mensen over de hele wereld meetbaar resultaat opgeleverd (inclusief mezelf), en het kan net dat ene zetje zijn dat je nodig hebt om je doel te bereiken. Ik vind het een grote eer dat ik dit nu met je kan delen, en ik heb er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de tijd, de energie en de aandacht die

je in dit boek steekt je leven echt zal veranderen. Bedankt dat ik onderdeel mag uitmaken van je leven; onze wonderbaarlijke reis staat op het punt te beginnen.

In liefde en dankbaarheid,

Hal



# Introductie

Mijn verhaal,  
en waarom het jouwe belangrijker is

**H**et was 3 december 1999 en het leven was mooi. Nee, het was *geweldig*. Ik was twintig en had net mijn eerste studiejaar erop zitten. In de laatste achttien maanden had ik mezelf opgewerkt tot een van de bestverkopende vertegenwoordigers van een marketingbedrijf dat 200 miljoen dollar waard was; ik brak bedrijfsrecords en verdiende meer geld dan ik ooit had verwacht, op die leeftijd. Ik was verliefd op mijn vriendin, had een familie die me in alles steunde en de beste vrienden die ik me maar kon wensen. Ik was werkelijk gezegend.

Je kon wel zeggen dat ik dolgelukkig was. En ik had er geen idee van dat mijn geluk me die avond in de steek zou laten.

## **23.32 uur: met 110 kilometer per uur zuidwaarts rijdend op Highway 99**

We hadden het restaurant en onze vrienden achter ons gelaten. We waren nog maar met z'n tweeën. Mijn vriendin was moe van de gebeurtenissen van die avond en dommelde weg op de passagiersstoel. Ik niet. Ik was klaarwakker – mijn ogen strak op de weg gericht terwijl ik zwaaiend met mijn vinger de melodieën van Tsjaikovski dirigeerde.

Ik was nog steeds euforisch na de gebeurtenissen van die avond en slaap was wel het laatste waar ik aan dacht. Ik flitste met 110 kilometer over de snelweg in mijn gloednieuwe witte Ford Mustang. Twee uur daarvoor had ik de beste toespraak van mijn leven gehouden. Ik had mijn eerste staande ovatie gekregen en ik was opgetogen. Ik had nu heel graag mijn gevoelens van dankbaarheid met iemand gedeeld, maar mijn vriendin lag te slapen, dus daar had ik niks aan. Ik dacht erover om pap en mam te bellen, maar het was al laat; ze lagen misschien al in bed. Ik had moeten bellen. Maar ik kon gewoon niet weten dat dat moment de laatste mogelijkheid was om met mijn ouders – of wie dan ook – te praten, in ieder geval voor een heel lange tijd.

### **Een onvoorstelbare werkelijkheid**

Nee, ik herinner me niet dat de koplampen van de Chevrolet pick-uptruck recht op me afkwamen. Maar dat deden ze. In een ogenblik van tegendraadse lotsbeschikking klapte de grote Chevy pick-up met een geschatte snelheid van 130 kilometer per uur recht op mijn kleine Ford Mustang, die geen partij voor hem was. De seconden die volgden, tikten weg in slow motion terwijl Tsjaikovski's meeslepende melodieën onze gevaarlijke dans begeleidden.

De metalen frames van onze auto's botsten op elkaar – gillend en krijsend, terwijl ze draaiden en braken. De airbags van de Mustang klapten met zo veel kracht uit dat we er bewusteloos van raakten. Mijn hersenen, die nog met 110 kilometer per uur voortbewogen, klapten zo hard tegen de voorkant van mijn schedel dat veel van het onmisbare weefsel van mijn frontale kwab vernietigd werd.

Door de klap kwam de achterkant van de Mustang op de rijbaan rechts van mij terecht en werd het portier aan mijn kant een onvermijdelijk doelwit voor de auto achter mij. Een Saturn, met een zestienjarige achter het stuur, boorde zich met 110 kilometer per uur mijn portier in. De deur vouwde naar binnen, de linkerkant van mijn lichaam in. Het frame van het metalen dak klapte op mijn hoofd, sneed mijn schedel open en bijna mijn linkeroor eraf. Mijn linkeroogkas verbrijzelde en kon mijn linkeroog niet meer steunen. Mijn linkerarm brak: de spaakbeenzenuw in mijn onderarm werd doorgesneden, mijn elleboog verbrijzelde en mijn gebroken opperarmbeen doorboorde de huid achter mijn biceps.

Mijn bekken had de onmogelijke taak om de voorkant van de Saturn van de middenconsole in mijn auto te scheiden, en faalde. Het brak op drie plaatsen. Uiteindelijk knapte mijn dijbeen (het grootste bot in het menselijk lichaam) in tweeën, en één kant doorboorde de huid van mijn bovenbeen en maakte een scheur in mijn zwarte nette broek.

Het was een bloedbad. Mijn lichaam was verwoest. Mijn hersenen waren voor altijd beschadigd.

Mijn lichaam kon de ongelooflijke pijn niet verdragen en gaf het op, mijn bloeddruk dook naar beneden en alles werd zwart. Ik raakte in coma.

### **Je leeft maar... twee keer?**

Wat daarna gebeurde was ongelooflijk – veel mensen zouden het een wonder noemen.

Reddingswerkers arriveerden en knipten mijn bebloede lichaam met een reddingsschaar uit het wrak. Toen bloedde ik leeg. Mijn hart stopte. Mijn ademhaling stopte. Ik was klinisch dood.

## 1

---

## Word wakker en besef HOEVEEL je kunt bereiken

*'Het leven is te kort.' Het wordt zó vaak gezegd dat het een cliché is geworden, maar deze keer is het waar. Je hebt de tijd niet om ongelukkig en middelmatig te zijn. Dat is niet alleen zinloos; het is pijnlijk.*

– SETH GODIN

*Je moet elke ochtend vastbesloten wakker worden om 's avonds tevreden naar bed te kunnen gaan.*

– GEORGE LORIMER

**W**aarom noemen we een pasgeboren baby vaak 'het wonder van het leven', maar accepteren we dat ons eigen leven middelmatig is? Waar onderweg zijn we uit het oog verloren wat een wonder het is dat wij leven?

Bij je geboorte wordt vaak gezegd dat je, als je groot bent, alles kunt doen, hebben en worden wat je maar wilt. En nu ben je groot. Doe je, heb je en ben je alles wat je ooit gewild hebt? Of heb je onderweg besloten dat 'alles' ook kan betekenen dat je met minder genoeg neemt?

Ik las pasgeleden alarmerende cijfers: de gemiddelde Amerikaan is 9 kilo te zwaar, heeft 10.000 dollar schuld, is gedeprimeerd, heeft een hekel aan zijn of haar werk en heeft minder dan één goede vriend of vriendin. Als zelfs

maar een fractie van deze cijfers klopt, moeten Amerikanen eens goed worden wakker geschud.

Hoe zit het met jou? Haal jij het meeste uit jezelf en ben je zo succesvol als je echt zou willen – op *elk* gebied? Of zijn er gebieden waarop je met minder genoegen neemt? En praat je dat dan goed? Of wil je niet langer voor minder gaan en ben je klaar voor het best denkbare leven – je weet wel, het leven van je dromen?

### **Maak een 10 van je leven**

Een van mijn lievelingsuitspraken van Oprah is: ‘Het grootst mogelijke avontuur dat je ooit kunt aangaan, is het leven van je dromen leiden.’ Daar ben ik het roerend mee eens. Helaas komen zo weinig mensen zelfs maar in de buurt van dat gedroomde leven, dat de uitspraak een nogal loze uitdrukking is geworden. De meeste mensen berusten in een middelmatig leven en accepteren lijdzaam wat het leven ze brengt. Zelfs mensen die goed presteren, die zeer succesvol zijn op een bepaald vlak, in zaken bijvoorbeeld, nemen vaak genoegen met middelmatigheid op een ander vlak, zoals gezondheid of relaties. Zoals bestsellerauteur Seth Godin het zo mooi formuleert: ‘Is er verschil tussen gemiddeld en middelmatig? Niet zoveel.’

Ook al nemen de meeste mensen wel genoegen met minder, dat wil nog niet zeggen dat jij dat ook moet doen. Zelfs als die *meeste mensen* je vrienden, familie en collega's zijn. Jij kunt een van de weinige mensen worden die op ALLE vlakken tegelijk buitengewoon succesvol zijn. Geluk. Gezondheid. Geld. Vrijheid. Succes. Liefde. Je kunt het allemaal hebben.

Als we succes, voldoening en vervulling op elk vlak van ons leven zouden meten op een schaal van 1 tot 10, willen we **allemaal** een 10 halen, toch? Ik heb nog nooit iemand ontmoet die zei: 'Neu, ik wil maar een 7 voor gezondheid. Ik wil niet al te gezond zijn en niet te veel energie hebben.' Of: 'Weet je, ik vind een relatie van een 5 wel goed genoeg. Ik vind het niet erg om ruzie te maken met mijn wederhelft, dat er niet aan mijn behoeften wordt voldaan, en ik wil zeker niet zo'n stel zijn dat zo gelukkig is dat andere stellen er chagrijnig van worden.'

Je gaat nu ontdekken dat het niet alleen mogelijk is om op elk vlak een 10 te halen, maar dat het ook nog eenvoudig is. Je moet gewoon elke dag bewust tijd vrijmaken om de persoon te worden die een 10 haalt, die op elk vlak succes op het hoogste niveau weet te creëren, aan te trekken, te verwerven en te behouden.

Stel dat ik je zou vertellen dat het allemaal begint met de manier waarop je 's ochtends wakker wordt, en dat je vandaag al kleine, eenvoudige stappen kunt zetten die je in staat stellen de persoon te worden die je moet zijn om het succesniveau te behalen dat je echt wenst en verdient. Op *elk* vlak van je leven? Zou je daar enthousiast van worden? Zou je me zelfs maar geloven? Sommigen niet. Veel te veel mensen zijn uitgeblust. Ze hebben alles al geprobeerd om hun leven en hun relaties te verbeteren, maar ze zijn nog steeds niet waar ze willen zijn. Ik begrijp het. Ik heb het ook meegemaakt. Maar toen, in de loop van de tijd, heb ik een paar dingen geleerd die alles veranderden. Ik reik je de hand en nodig je uit om naar de andere kant te komen: de kant waar het leven niet alleen goed is, maar zó buitengewoon als we ons alleen in dromen hebben voorgesteld.

## 6

---

## Life S.A.V.E.R.S.

zes oefeningen die er gegarandeerd  
voor zullen zorgen dat je leeft  
naar je volle vermogen

*Succes trek je aan door de persoon die je wordt.*

– JIM ROHN

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

– ROBIN SHARMA

**G**estrest. Overweldigd. Gefrustreerd. Onvervuld. Blèh. Deze akelige woorden beschrijven nogal ongelukkig, maar redelijk nauwkeurig, hoe de gemiddelde persoon maar al te vaak over zijn of haar leven denkt.

Jij en ik leven ongetwijfeld in een van de welvarendste en vooruitstrevende tijden in de geschiedenis van de mensheid, met meer mogelijkheden en hulpmiddelen dan ooit. En toch maken de meesten van ons geen gebruik van het oneindige potentieel dat we bezitten. Ik vind dat niet oké. En jij?

## De Potential Gap: de kloof in ons potentieel

Heb jij ooit het gevoel gehad dat het leven dat je wilt leiden en de persoon die je zou kunnen zijn net buiten je bereik liggen? Heb jij ooit het gevoel dat je je potentieel op de hielen zit – je weet dat het er is, je kunt het zien –, maar dat je het nooit echt te pakken krijgt? Als je mensen ergens in ziet uitblinken waarin jij niet uitblinkt, lijkt het dan alsof zij het allemaal op een rijtje hebben – alsof ze iets weten wat jij niet weet, want als je *het* wel wist, dan zou jij er ook in uitblinken?

De meesten van ons leven aan de verkeerde kant van een grote kloof in ons potentieel, een kloof tussen wie we nu zijn en wie we kunnen worden: onze *Potential Gap*. We raken vaak gefrustreerd door onszelf, ons gebrek aan blijvende motivatie, inspanning en resultaten op één of meer gebieden. We *denken* veel te lang na over welke maatregelen we moeten nemen om het gewenste resultaat te bereiken, maar vervolgens nemen we die niet. We weten allemaal wat we moeten doen, maar we doen het niet. Klinkt bekend?

Deze *kloof in ons potentieel* verschilt van persoon tot persoon in grootte. Misschien heb je het gevoel dat je al heel dicht bij je huidige potentieel zit en dat een paar kleine verbeteringen al het hele verschil zouden maken. Of misschien voel je het tegenovergestelde: dat je potentieel zo ver verwijderd is van wie je tot nu toe bent geweest dat je niet weet waar je moet beginnen. Hoe dan ook, weet dat een leven aan de goede kant van de kloof ook voor jou absoluut mogelijk en bereikbaar is, en dat ook jij de persoon kunt worden die je zou kunnen zijn.

Of je nu aan de verkeerde kant van de Grand Canyon zit, je afvragend hoe je naar de overkant moet komen, of al een heel eind door de kloof bent gekomen en nu vast zit



op een plateau, niet in staat die kloof te dichten en jezelf naar een hoger niveau te tillen: dit hoofdstuk zal je zes instrumenten geven die je verder helpen. Zo ontwikkel je jezelf van de persoon die je nu bent – iemand die met minder genoegen neemt dan er mogelijk is: in de persoon die je kunt worden.

### **Je leven is anders dan je denkt**

De meesten van ons zijn zo druk met het managen, onderhouden of gewoon overleven van onze ‘levensomstandigheden’ dat we geen tijd vrij maken om ons te richten op wat het allerbelangrijkste is: ons *leven*. Wat is het verschil? Onze levensomstandigheden zijn de hoeveelheid *externe* omstandigheden, gebeurtenissen, mensen en plekken die ons omringen. Ze bepalen niet wie we zijn. We zijn meer dan onze levensomstandigheden.

*Je leven* is wie je ten diepste bent. Je leven wordt gevormd door de interne mentaliteit, componenten en attitudes die je de kracht geven om je levensomstandigheden op elk moment te wijzigen, te verbeteren of te veranderen.

*Je leven* bestaat uit de lichamelijke, intellectuele, emotionele en spirituele delen die elk mens vormen – kort gezegd de L.I.E.S.

Bij het *lichamelijke* horen dingen als je lichaam, gezondheid en energie. Het *intellectuele* omvat je geest, intelligentie en gedachten. Het *emotionele* behelst je emoties, gevoelens en attitudes. Het *spirituele* omvat ongreepbare dingen als je ziel en de onzichtbare hogere macht die alles overziet.

In je *leven* ligt je mogelijkheid om nieuwe gevoelens, perspectieven, overtuigingen en attitudes in je ‘binnenwereld’ te scheppen, zodat je de omstandigheden, relaties,



# MIRACLE MORNING

## 6 GEWOONTES OM JE LEVEN SUCCESVOLLER TE MAKEN

*Wat hebben Oprah Winfrey, Bill Gates, Tony Robbins en Richard Branson met elkaar gemeen, behalve dat ze een druk leven leiden en zeer succesvol zijn? Ze staan vroeg op en beginnen de dag met een uur voor zichzelf.*

Stel dat je op een ochtend wakker wordt en je leven of een deel ervan was op een wonderbaarlijke manier veranderd? Wat zou er anders zijn? Zou je gelukkiger zijn, of gezonder? Zou je succesvoller zijn, of meer energie hebben? Zou je minder stress hebben of meer geld? Zou je betere relaties hebben, zowel op persoonlijk vlak als in je werk? Welke van je problemen zouden zijn opgelost?

**Hal Elrod** laat in dit praktische boek zien hoe iedereen aan de hand van zes nieuwe gewoontes kan werken aan meer focus, positiviteit, regelmaat en bewustzijn. En dat allemaal voor 8 uur 's ochtends.

Wat wereldwijd al duizenden mensen in de praktijk brengen zou weleens de eenvoudigste methode kunnen zijn voor het creëren van een leven dat je altijd al wilde. *Miracle Morning* hielp hen een succesvoller, rijker en bevredigender bestaan te leiden.

### Word wakker en besef hoeveel je kunt bereiken!

Na een auto-ongeluk moest Hal Elrod zichzelf en zijn leven opnieuw uitvinden. Met vallen en opstaan ontwikkelde hij zijn *Miracle Morning*-methode die hem en vele anderen al een rijker, 'minder middelmatig' en succesvoller leven bracht. Hij is een succesvol ondernemer en een veelgevraagd spreker en coach.



9 789021 563855

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



K  
KOSMOS

NUR 770

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen