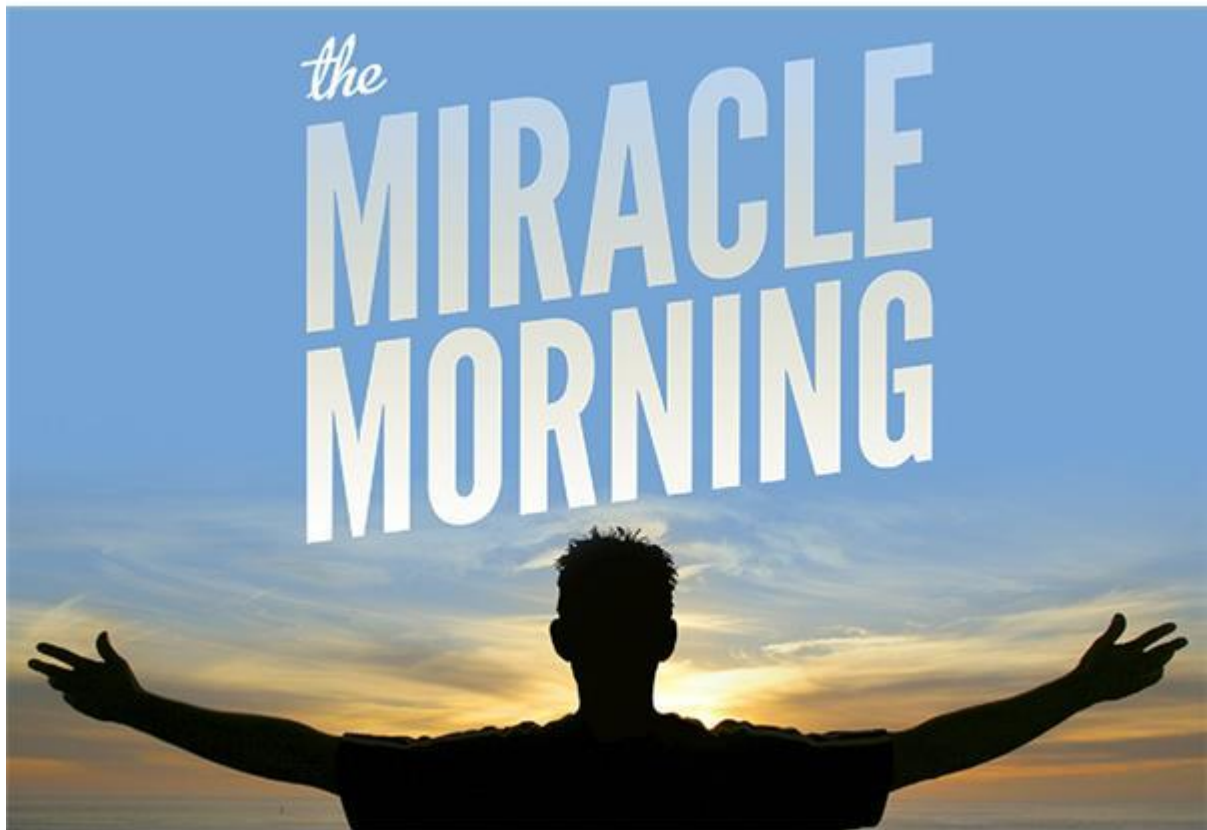




TÓM TẮT SÁCH THE MIRACLE MORNING (BUỔI SÁNG KỲ DIỆU) HAL ELROD

The Miracle Morning (Buổi sáng kỳ diệu) là một cuốn sách hướng dẫn làm thế nào để tạo ra **một thói quen vào buổi sáng sớm** để giúp bạn được **thành công trong mọi khía cạnh của cuộc sống**. Đang được luyện tập bởi hàng ngàn người trên toàn thế giới, The Miracle Morning đang giúp thay đổi cuộc sống và tạo ra những thành công lớn

hơn cho các độc giả. Bằng cách sử dụng buổi sáng sớm vào việc đầu tư và phát triển bản thân, bạn có thể có một buổi sáng tuyệt vời và bắt đầu con đường thành công lớn hơn nữa của mình.

ĐÃ ĐẾN LÚC ĐÁNH THỨC NHỮNG TIỀM NĂNG BÊN TRONG BẠN

Cuốn sách này xây dựng dựa trên 3 niềm tin cơ bản:

- Bạn xứng đáng, và có khả năng để tạo ra và **duy trì sức khỏe phi thường, sự giàu có, hạnh phúc, tình yêu, và thành công sự nghiệp trong cuộc sống của bạn**, như bất kỳ người nào khác trên trái đất. Niềm tin này rất quan trọng, không chỉ cho chất lượng cuộc sống của bạn, mà còn đối với ảnh hưởng của bạn với gia đình, bạn bè, khách hàng, đồng nghiệp, con cái, cộng đồng, và bất cứ ai mà bạn có cơ hội gặp.
- Để bạn dừng lại việc sống dưới những điều mà bạn xứng đáng có, trong tất cả mọi khía cạnh cuộc sống, và để tạo nên mức độ thành công cá nhân, sự nghiệp và tài chính mà bạn mong muốn, trước tiên bạn cần phải dành thời gian mỗi ngày, luyện tập để có thể trở thành con người mà bạn cần phải trở thành, một người có khả năng luôn thu hút, tạo ra và duy trì mức độ thành công mà bạn muốn.
- Cách mà bạn thức dậy mỗi ngày và thói quen buổi sáng sớm của bạn có ảnh hưởng rất lớn đến mức độ thành công của bạn trong mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn. Những buổi sáng sớm thành công, tập trung, hiệu quả sẽ cho ra những ngày thành công,

tập trung và hiệu quả, và dần dần cuối cùng dẫn đến một đời sống thành công. Ngược lại, những buổi sáng tầm thường, thiếu tập trung và sự hiệu quả sẽ dẫn đến những ngày tầm thường, thiếu tập trung và hiệu quả, từ đó dẫn đến một cuộc sống tầm thường. Bằng một cách đơn giản là thay đổi cách bạn thức dậy vào buổi sáng sớm, bạn có thể thay đổi cuộc sống của bạn, nhanh hơn so với tưởng tượng của bạn.

Thậm chí nếu bạn không phải là người hay dậy sớm, cuốn sách The Miracle Morning sẽ cho bạn thấy làm thế nào để thức dậy sớm và yêu việc dậy sớm. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên và thích thú vì bạn sẽ có thêm nhiều thời gian, động lực và năng lượng nhiều hơn, giảm đi những căng thẳng đáng kể, mang lại cho bạn thêm sức sống và niềm vui.

NGUỒN GỐC CỦA QUYỀN SÁCH: ĐẾN TỪ SỰ TUYỆT VỌNG

- Tác giả Hal Elrod đã hai lần phải đối mặt với sự tuyệt vọng cùng cực: lần đầu tiên khi ông gặp phải một tai nạn xe hơi thảm khốc và may mắn hồi phục được và sau đó sau khi ông phá sản do cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu. Ông đã chán nản và tuyệt vọng. Một buổi sáng nọ, trong lúc chạy bộ, Hal nghe một cuốn sách audio và nội dung quyền sách đã thay đổi toàn bộ cuộc đời ông. Những từ sau đây trong quyền sách đã cho Hal những niềm tin mới mẻ, từ đó ông viết nên cuốn sách The Miracle Morning: *“Mức độ thành công của bạn, sẽ hiếm khi vượt quá mức độ của sự phát*

triển cá nhân của bản thân bạn, bởi vì thành công là một thứ mà bạn thu hút bởi con người mà bạn trở thành“.

- Hal bắt đầu lên kế hoạch về một hành trình phát triển bản thân mới và quyết định dành thời gian này vào buổi sáng sớm sau khi ông mới thức dậy, vì đây là thời gian có ít những tác nhân phân tán, và bạn cũng không quá bận rộn để bỏ qua những bước thực hành này. Sau đó, buổi sáng đầu tiên, Hal nhảy ra khỏi giường dành 60 phút: ngồi trong im lặng, đọc sách, tự khẳng định, hình dung tưởng tượng, viết nhật kí và tập thể dục. Sáu hoạt động đơn giản này đã thay những buổi sáng và toàn bộ cuộc sống của Hal. Và sau đó, mỗi ngày Hal thức dậy trong sự háo hức. Anh ấy chia sẻ những điều đó cho bạn bè của mình, và bạn bè của anh cũng ngay lập tức thấy được lợi ích từ thói quen của Hal. Từ đó, cuốn sách The Miracle Morning ra đời...

KIỂM TRA SỰ THẬT TỒN TẠI TRONG 95% DÂN SỐ

Khoảng 95% người trong xã hội của chúng ta đang sống dưới mức mà họ mong muốn. Họ luôn muốn có được nhiều hơn, thường xuyên hối tiếc những điều đã không làm trong quá khứ. Họ không hiểu rằng họ có thể trở thành, làm và có những thứ mà mình mong có được. Vậy câu hỏi quan trọng mà chúng ta phải khám phá, và tìm ra câu trả lời là: kể từ lúc này, chúng ta có thể làm gì để chúng ta sẽ không còn nằm trong 95% dân số đó nữa.

Bước 1: Nhận ra vấn đề của 95% dân số

Chúng ta phải nhận ra một thực tế rằng nếu bây giờ chúng ta không cam kết suy nghĩ và sống khác với hầu hết mọi người, chúng ta đang thiết lập cho chính chúng ta một cuộc sống tầm thường, luôn phải đấu tranh, thất bại và hối tiếc – giống như hầu hết mọi người. Điều này cũng sẽ bao gồm bạn bè, gia đình và đồng nghiệp của chúng ta, nếu chúng ta không hành động và trở thành hình mẫu cho việc đạt đến tất cả những tiềm năng của mình.

Bước 2: Xác định nguyên nhân của sự tầm thường

Bạn cần tránh những nguyên nhân phổ biến của sự tầm thường sau: 1) Sống trong quá khứ; 2) Thiếu mục đích sống; 3) Những sự việc đơn lẻ – mỗi suy nghĩ, lựa chọn và hành động hình thành nên con người của bạn. 4) Thiếu sự cam kết và kỷ luật. 5) Bao quanh bởi những con người tầm thường; 6) Thiếu sự phát triển bản thân 7) Thiếu sự thúc đẩy, ham muốn mạnh mẽ.

Bước 3: Vẽ con đường cho riêng bạn

Bước thứ ba là vẽ ra con đường của riêng bạn. Hãy xác định rằng bạn muốn làm gì khác biệt ngay từ ngày hôm nay. Không phải ngày mai, không phải tuần sau, hoặc tháng sau. Bạn phải đưa ra quyết định ngay hôm nay rằng bạn đã sẵn sàng để thực hiện các thay đổi cần thiết để đảm bảo rằng bạn sẽ có thể tạo ra cuộc sống mà bạn thực sự muốn.

VÌ SAO BẠN THỨC DẬY VÀO SÁNG HÔM NAY ?

- Câu nói dân gian “You snooze – you lose” (Bạn ngủ nướng, bạn sẽ thua cuộc) có thể có một ý nghĩa sâu xa hơn là chúng ta nhận ra. Khi bạn trì hoãn việc thức dậy cho đến khi bạn buộc phải thức dậy – tức là bạn chờ đợi cho đến phút cuối cùng để bước ra khỏi giường và bắt đầu ngày mới, những gì bạn đang thực sự làm chính là đang cố gắng kháng cự lại cuộc sống của bạn. Mỗi lần bạn nhấn nút cho đồng hồ báo thức ngừng reo và ráng ngủ thêm chút nữa, bạn đang ở trong trạng thái chống lại ngày của bạn, cuộc sống của bạn, kháng cự lại việc thức dậy và tạo ra cuộc sống mà bạn nói rằng bạn mong muốn.
- Qua kinh nghiệm của chính bản thân mình, cũng như của rất nhiều người khác đã áp dụng The Miracle Morning, tôi đúc kết rằng, con người chúng ta chỉ cần ngủ số giờ mà chúng ta tin là chúng ta thực sự cần. Nói cách khác, tôi nhận ra rằng, chúng ta cảm thấy ra sao vào buổi sáng sớm khi chúng ta thức dậy, và điều này rất quan trọng, không phụ thuộc vào số giờ mà chúng ta đã ngủ, mà phụ thuộc vào điều mà chúng ta tự nhủ với bản thân khi chúng ta thức giấc.
- Tôi nhận ra rằng, dù tôi có ngủ chín, tám, bảy, sáu hay năm, hay thậm chí là bốn tiếng, tôi vẫn sẽ cảm thấy khỏe khoắn vào buổi sáng sớm, miễn là trước khi đi ngủ tôi tự nhủ với bản thân mình rằng tôi sẽ có được số giờ ngủ hoàn hảo vào buổi tối, số giờ ngủ

có thể tạo cho tôi năng lượng và trạng thái tuyệt vời vào buổi sáng.

- Cuốn sách *The Miracle Morning* viết về cách làm thế nào để tràn đầy năng lượng và hứng khởi vào buổi sáng sớm, và thực hành nó mỗi ngày, trong khoảng thời gian còn lại của cuộc đời bạn. Nó viết về việc bạn thức dậy vào buổi sáng sớm với một mục đích và ý nghĩa, không phải bởi vì bạn buộc phải thức dậy, mà là bạn thực sự muốn thức dậy, và dành thời gian để đầu tư, phát triển bản thân để tạo ra một cuộc sống tuyệt vời nhất, phong phú và trọn vẹn nhất mà bạn mong muốn.

CHIẾN LƯỢC 5 BƯỚC ĐỂ KHÔNG NGỦ NƯỚNG (DÀNH CHO TẤT CẢ NHỮNG AI HAY NGỦ NƯỚNG)

- ***Bước 1: Có một ý định rõ ràng là sẽ thức dậy sớm trước khi đi ngủ***

Chìa khóa đầu tiên cho việc thức dậy sớm là nhớ rằng: “Suy nghĩ đầu tiên trong buổi sáng của bạn thường chính là suy nghĩ cuối cùng trước khi bạn đi ngủ”. Vì thế, bạn hãy quyết định một cách có ý thức vào mỗi buổi tối rằng bạn sẽ dậy sớm và có những kỳ vọng tích cực cho buổi sáng hôm sau.

- ***Bước 2: Để đồng hồ báo thức ở thật xa nơi bạn ngủ***

Việc để đồng hồ báo thức thật xa giường ngủ của bạn sẽ buộc bạn phải ra khỏi giường và chuyển động cơ thể. Sự chuyển động của cơ thể tạo

ra năng lượng, vì thế việc thức dậy và bước ra khỏi giường sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn.

- ***Bước 3: Ngay lập tức đánh răng***

Ngay khi bạn bước ra khỏi giường, hãy đi thẳng vào nhà vệ sinh và đánh răng. Hành động đơn giản này giúp bạn tỉnh táo hơn và có thêm động lực. Và bạn còn có một hàm răng sạch với hơi thở thơm tho nữa.

- ***Bước 4: Ngay lập tức uống một ly nước đầy***

Việc bạn tiếp nước cho cơ thể sau khi tỉnh dậy là vô cùng quan trọng. Sau 6-8 giờ ngủ, cơ thể bạn sẽ bị mất nước trầm trọng, và sự thiếu nước là nguyên nhân của sự mệt mỏi. Thường thì khi người ta cảm thấy mệt mỏi – ở bất kỳ một thời điểm nào trong ngày, thứ họ cần là nước uống, chứ không phải là ngủ. Bắt đầu với một cốc nước hằng ngày (và tốt hơn, hãy cũng uống một chút trước khi bạn đi ngủ) và uống với tốc độ khiến bạn cảm thấy thoải mái.

- ***Bước 5: Thay quần áo thể thao hoặc nhảy vào bồn tắm***

Bước 5 này có hai lựa chọn: lựa chọn đầu tiên là bạn thay quần áo thể thao của mình vào, để bạn có thể sẵn sàng bắt đầu bước vào những hoạt động trong Buổi sáng Diệu kỳ của mình.

Lựa chọn thứ hai là bạn nhảy vào bồn tắm. Cá nhân tôi thì tôi sẽ chỉ mặc vào bộ quần áo thể thao của mình, vì trước sau gì tôi cũng sẽ phải đi tắm. Nhưng nhiều người thì thích việc đi tắm vì nước lạnh có thể giúp họ tỉnh ngủ hoàn toàn và bắt đầu một ngày tươi mới.

CÔNG CỤ S.A.V.E.R.S – SÁU HOẠT ĐỘNG VÀO BUỔI SÁNG SỚM GIÚP BẠN CÓ CUỘC SỐNG TRỌN VẸN NHẤT

- Cuộc sống của bạn được tạo nên bởi 4 mặt, mỗi mặt bắt đầu bằng chữ T: Thể chất – Trí tuệ – Tình cảm và Tinh thần, hay nói ngắn gọn là vòng tròn cuộc sống 4T. Thể chất bao gồm những thứ như cơ thể, sức khỏe, năng lượng của bạn. Trí tuệ bao gồm trí óc, kiến thức, những suy nghĩ của bạn. Tình cảm bao gồm những trạng thái cảm giác, cảm xúc, sự biết ơn. Và tinh thần bao gồm những thứ vô hình như tâm hồn, hay những đáng thiêng liêng tối cao mà bạn tin tưởng như Thượng đế, Vũ trụ hay Chúa.
- Cuộc sống là nơi mà bạn có khả năng thay đổi những cảm xúc, niềm tin, thái độ, góc nhìn, v.v, những thứ thuộc về thế giới bên trong, để có thể thay đổi, hay tạo ra những kết quả, hoàn cảnh, mối quan hệ, và tất cả những thứ thuộc thế giới bên ngoài. Như những nhà thông thái từng dạy chúng ta: "Thế giới bên ngoài chính là sự phản chiếu của thế giới bên trong". Nói cách khác, bằng cách tập trung thời gian và nỗ lực hằng ngày để phát triển vòng tròn 4T, bạn sẽ dần dần tạo nên những phiên bản mới tốt hơn của bản thân bạn, và theo đó dần dần nâng cuộc sống của bạn lên một tầm cao mới.

S viết tắt cho Silence (Khoảnh khắc tĩnh lặng)

- Silence – Khoảnh khắc yên lặng là hoạt động đầu tiên trong công cụ S.A.V.E.R.S, và có thể là một trong những hoạt động quan trọng nhất đối với bạn, khi mà chúng ta đang sống trong một thế giới ồn ào, bận rộn, náo nhiệt hằng ngày. Ở đây tôi nhấn mạnh đến sức mạnh thay đổi cuộc sống của sự tĩnh lặng có ý nghĩa, tức là bạn tham gia khoảnh khắc tĩnh lặng của bạn vào buổi sáng với sự ý thức rằng nó sẽ mang lại những lợi ích cho tâm trí bạn.
- Sự tĩnh lặng là một trong những cách tốt nhất để giảm đi sự căng thẳng, đồng thời gia tăng sự tự nhận thức và có được sự minh triết để cho phép bạn duy trì sự tập trung cho những ưu tiên, mục tiêu và những điều quan trọng trong cuộc sống của bạn mỗi ngày. Có một số hoạt động tĩnh lặng mà bạn có thể lựa chọn để thực hành mỗi ngày như thiền định, cầu nguyện, hít thở sâu hay tự nghiệm.

A viết tắt cho Affirmations (Sự tự khẳng định)

- “*Tôi là người giỏi nhất*” – những từ này được Muhammad Ali tự lặp đi lặp lại cho bản thân mỗi ngày, và cuối cùng anh ấy thực sự trở thành võ sĩ đấm bốc giỏi nhất thế giới. Tự khẳng định là một trong những công cụ hiệu quả nhất để bạn trở thành con người mà mình mong muốn để có thể đạt được mọi thứ trong cuộc sống của bạn. Tự khẳng định cho phép bạn thiết kế và phát triển tư duy (những

suy nghĩ, niềm tin, v.v.) bạn cần có để đưa mỗi lĩnh vực trong cuộc sống đến một tầm cao mới.

- Chúng ta thường xuyên có những cuộc đối thoại với bản thân chúng ta giờ này qua giờ khác và rất nhiều lần những cuộc đối thoại đó đi theo hướng tiêu cực. Tin tốt là chúng ta có khả năng thay đổi và cải tiến sự lập trình trong bộ não chúng ta. Chúng ta có thể tái lập trình chính bản thân chúng ta để có thể vượt qua những nỗi sợ hãi, lo lắng, những thói quen xấu, những niềm tin tiêu cực hay những hành vi mà chúng ta đang có, để chúng ta có thể đạt được những thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào mà chúng ta mong muốn.

Để tạo nên những câu tự khẳng định, hãy nghĩ về:

- Điều bạn thực sự muốn.
- Lý do bạn muốn nó.
- Con người mà bạn cần trở thành để có thể đạt được những điều đó.
- Những điều mà bạn cam kết sẽ làm để đạt được những điều đó.
- Thêm vào những câu nói hay triết lý truyền cảm hứng.

V viết tắt cho Visualisation – Sự hình dung, tưởng tượng

- Sự hình dung, hay còn biết đến là sự tưởng tượng sáng tạo, hay sự diễn tập trong tâm trí, chính là một hoạt động để tạo ra những kết quả tích cực ở thế giới bên ngoài bằng cách sử dụng trí tưởng

tượng của bạn để tạo ra những bức tranh trong tâm trí về những hành vi hay kết quả cụ thể trong cuộc sống của bạn. Thường xuyên được sử dụng bởi các vận động viên chuyên nghiệp để nâng cao thành tích, sự hình dung là một quá trình tưởng tượng những điều bạn muốn đạt được, và sau đó nghĩ đến những điều bạn cần làm để đạt được nó.

- Nhiều người bị trói chặt trong quá khứ của họ, trí óc họ thường xuyên lặp đi lặp lại những thước phim về sự thất bại hay những lần tan vỡ trong quá khứ. Sự hình dung cho phép bạn thiết kế một tầm nhìn, đảm bảo rằng động lực lớn nhất của bạn chính là tương lai, một tương lai đầy hứa hẹn, thú vị và không có giới hạn nào.
- Để thực hiện sự tự hình dung: 1) Chuẩn bị. Ngồi trên ghế và hít thở sâu; 2) Hình dung điều mà bạn muốn. 3) Tưởng tượng con người bạn cần trở thành và những điều mà bạn cần phải làm. Nhìn thấy bản thân bạn tham gia vào những việc bạn cần hoàn thành và hưởng thụ quá trình làm việc đó.

E viết tắt cho Exercises – Tập thể dục

- Tập thể dục là một thói quen không thể thiếu trong sáu hoạt động vào buổi sáng của bạn. Khi bạn tập thể dục, thậm chí là chỉ vài phút mỗi sáng, nó sẽ tiếp thêm cho bạn nhiều năng lượng, nâng cao sức khỏe, gia tăng sự tự tin, tạo ra cảm giác sảng khoái, cho phép bạn suy nghĩ tốt hơn và khả năng tập trung cao hơn.

- Lợi ích của việc tập thể dục là không thể bỏ qua. Nó giúp bạn tỉnh táo, giúp cho tâm trí trở nên rõ ràng, duy trì năng lượng của bạn trong suốt cả ngày, tập thể dục sau khi tỉnh giấc thực sự có thể nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn theo nhiều cách khác nhau.

R viết tắt cho Reading – Đọc

- Đọc, hoạt động thứ năm trong S.A.V.E.R.S, là con đường tắt để biến đổi bất cứ khía cạnh nào trong cuộc sống của bạn. Nó là một trong những phương pháp tốt nhất để có được những kiến thức, ý tưởng, và các chiến lược bạn cần để có những thành công cao hơn trong cuộc sống.
- Chìa khóa ở đây là hãy học từ những người giỏi nhất – những người đã đạt được điều mà bạn đang muốn đạt được trong hiện tại. Cách tốt nhất để đạt được bất kỳ một thứ gì đó là hãy bắt chước theo những người thành công trong việc đạt được điều đó. Với một số lượng sách hầu như vô hạn trong mọi khía cạnh cuộc sống, dường như không có một giới hạn nào về kiến thức mà bạn có thể học được thông qua việc đọc hằng ngày. Hãy đặt mục tiêu đọc 10 trang sách mỗi ngày, hoặc đọc những tóm tắt sách có được trong website này, sau một thời gian ngắn bạn sẽ ngạc nhiên với sự phát triển của bản thân mình.

S viết tắt cho Scribing – Viết

- Viết là hoạt động cuối cùng trong S.A.V.E.R.S. Hình thức viết ưa thích của tôi là viết nhật ký, và tôi thường chỉ cần 5 – 10 phút trong buổi sáng của mình. Bằng cách đưa những suy nghĩ của bạn ra khỏi đầu và đưa nó lên trên những trang giấy, tâm trí bạn sẽ có thêm nhiều khoảng trống và sáng suốt hơn trong việc suy nghĩ và sáng tạo. Viết cũng cho phép bạn lưu lại trên giấy những góc nhìn, ý tưởng, những sự tiến bộ, những điều tự nghiệm của bản thân, những thành công, những bài học, cũng như những khía cạnh khác như những cơ hội, sự phát triển bản thân, v.v.
- Để tóm lại công cụ S.A.V.E.R.S, hãy nhớ rằng mọi thứ đều khó khăn trước khi chúng trở nên dễ dàng. Bất kỳ một trải nghiệm nào cũng sẽ hơi khó chịu trước khi chúng trở nên dễ chịu. Bạn càng thực hành S.A.V.E.R.S nhiều, chúng sẽ càng trở nên bình thường và tự nhiên.

ĐIỀU CHỈNH THE MIRACLE MORNING PHÙ HỢP VỚI PHONG CÁCH SỐNG CỦA RIÊNG BẠN VÀ ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG GIÁC MƠ VÀ MỤC TIÊU LỚN NHẤT

- Việc này nghe có vẻ hơi kỳ cục, nhưng hãy lắng nghe tôi. Bạn không nhất thiết phải thực hiện Buổi sáng kỳ diệu vào buổi sáng. Dĩ nhiên buổi sáng sẽ được ưu tiên, nhưng với một vài người thì việc này là không thể. Bạn vẫn có thể dành thời gian để đầu tư vào bản thân vào buổi chiều hoặc buổi tối.

- Hãy nhớ rằng việc tiêu hóa thức ăn là một trong những quá trình tiêu hao nhiều năng lượng nhất của cơ thể trong ngày. Bữa ăn càng lớn, thức ăn cần tiêu hóa càng nhiều, bạn càng dễ cảm thấy mệt mỏi. Vì vậy, tôi đề nghị bạn hãy thực hiện Buổi sáng kỳ diệu trước những bữa ăn của mình.
- Cũng nói về việc ăn uống, khoa học đã chứng minh rằng bạn nên ăn những thức ăn tươi sống, như trái cây và rau xanh. Những loại thức ăn này sẽ giúp tăng năng lượng của bạn, nâng cao khả năng tập trung và trạng thái cảm xúc, giúp bạn khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật.
- Hãy chắc chắn rằng Buổi sáng kỳ diệu của bạn sẽ gắn chặt với những ước mơ và mục tiêu của bạn. Đa số những người thực hành Buổi sáng kỳ diệu sử dụng nó để tập trung trên những mục tiêu và những giấc mơ to lớn của họ. Điều này đặc biệt đúng cho những thứ mà họ đang trì hoãn, hoặc không dành thời gian cho nó, như khởi nghiệp, hay viết một cuốn sách. Công cụ S.A.V.E.R.S là một công cụ rất lý tưởng để bạn tập trung vào những mục tiêu hay đẩy nhanh tiến độ đi đến giấc mơ của mình.
- Bạn cũng nên kết hợp những thứ khác nhau để làm Buổi sáng kỳ diệu của mình thêm thú vị. Hãy tập những hoạt động thiền mới, những bài tập thể dục mới, tạo ra những hình dung mới và những lời tự khẳng định mới.
- Khi bạn đã sẵn sàng, bạn hãy thực hành Buổi sáng kỳ diệu trong suốt cả tuần. Đừng nghĩ rằng đây chỉ là một công cụ từ thứ hai

đến thứ sáu. Bạn càng tập luyện nhiều, bạn càng cảm thấy tốt hơn.

TỪ KHÔNG THỂ CHỊU NỖI ĐỀN KHÔNG THỂ NGĂN CẢN: BÍ MẬT THỰC SỰ ĐỂ HÌNH THÀNH NÊN THÓI QUEN MỚI LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN (TRONG 30 NGÀY)

- Chất lượng cuộc sống của bạn sẽ phụ thuộc vào chất lượng của những thói quen của bạn. Nếu bạn thấy một người đang có cuộc sống thành công, đơn giản vì anh ta đã và đang xây dựng và duy trì những thói quen tốt để tạo nên sự thành công. Mặt khác, nếu một người đang chưa có những thành công mà họ mong muốn, trong bất kỳ một khía cạnh cuộc sống nào, đơn giản là vì họ chưa cam kết để có được những thói quen mang lại kết quả mà họ mong muốn.
- Khi mà thói quen tạo nên cuộc sống, không có kỹ năng nào quan trọng hơn kỹ năng xây dựng và duy trì những thói quen của bạn. Bên cạnh việc xác định, áp dụng và duy trì những thói quen cần thiết để tạo ra những kết quả bạn mong muốn, bạn cũng phải học cách để từ bỏ những thói quen tiêu cực đang kéo bạn lại phía sau.
- Theo kinh nghiệm của cá nhân tôi và những chứng minh khoa học, tôi kết luận rằng bạn có thể thay đổi bất kỳ thói quen nào trong vòng 30 ngày, nếu bạn có một chiến thuật đúng đắn:

[Ngày 1 – 10] Bước 1: Không thể chịu nổi

- Mười ngày đầu tiên thực hiện bất kỳ thói quen mới nào, hoặc từ bỏ bất kỳ thói quen cũ nào, có thể bạn cảm thấy gần như không thể chịu nổi. Mặc dù vài ngày đầu tiên bạn có thể thấy thật dễ dàng, thậm chí còn thích thú bởi nó là một điều mới mẻ, nhưng ngay sau khi sự mới mẻ qua đi, bạn sẽ phải đối mặt với sự thật phũ phàng. Bạn ghét nó. Nó thật đau đớn. Nó không còn thú vị nữa.
- Vấn đề của hầu hết mọi người là họ không nhận ra rằng điều dường như không thể chịu nổi này của 10 ngày đầu tiên chỉ là một vấn đề “tạm thời”. Đây là nơi mà bạn sẽ có lợi thế hơn 95% những người còn lại. Nếu bạn chuẩn bị tinh thần trước cho 10 ngày đầu tiên này, và bạn biết rằng bạn phải trả giá cho sự thành công, rằng 10 ngày đầu tiên này sẽ rất khó khăn nhưng chỉ là tạm thời, bạn có thể vượt qua nó, và bước sang giai đoạn thứ hai

[Ngày 11 – 20] Bước 2: Cảm giác không dễ chịu

- Sau khi bạn vượt qua 10 ngày đầu tiên, 10 ngày khó khăn nhất, bạn bắt đầu giai đoạn 10 ngày thứ 2, giai đoạn này sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Bạn dần dần làm quen với thói quen mới. Bạn bắt đầu cảm thấy tự tin và nhận ra những lợi ích từ thói quen mới này.
- Mặc dù giai đoạn này không còn là “không thể chịu nổi” nữa, bạn vẫn sẽ cảm thấy đôi chút không thoải mái và dễ chịu và đòi hỏi sự cam kết và kỷ luật để vượt qua.

[Ngày 21 – 30] Bước 3: Không thể ngăn cản

- Khi bạn bước vào 10 ngày cuối cùng, số ít người đi đến giai đoạn này thường phạm phải một sai lầm đáng tiếc: họ nghe theo những lời khuyên của các chuyên gia rằng bạn chỉ cần 21 ngày để có được thói quen mới.
- Những chuyên gia này có một phần đúng. Đúng là cần 21 ngày – tức hai giai đoạn đầu tiên – để hình thành một thói quen mới. Tuy nhiên giai đoạn 10 ngày thứ ba rất quan trọng để bạn có thể duy trì thói quen mới trong dài hạn. Giai đoạn này là giai đoạn bạn sẽ củng cố thói quen của mình, và bạn cũng cảm thấy niềm vui và hạnh phúc. Bạn đã phải trải qua sự đau đớn và khó chịu ở 20 ngày đầu tiên. Giờ đây, cơ thể bạn sẽ không còn chán ghét và chống lại thói quen mới nữa, bạn bắt đầu cảm thấy tự hào về bản thân vì đã có thể đi một đoạn đường xa như vậy.

Bạn đã sẵn sàng đưa cuộc sống của mình lên một tầm cao mới ?

Tầm cao mới trong cuộc sống cá nhân và sự nghiệp của bạn là gì ? Những điều gì bạn cần thay đổi để đạt đến tầm cao ấy ? Hãy tặng cho bạn một món quà trong 30 ngày tiếp theo để phát triển cuộc sống của bạn. Hãy bắt đầu thực hành The Miracle Morning ngay từ ngày mai. Dù quá khứ của bạn đã thế nào đi chăng nữa, bạn luôn có thể thay đổi tương lai, bằng cách thay đổi hiện tại của mình.

