

HAL ELROD

*the*  
**MIRACLE  
MORNING**  
*Il tuo diario  
quotidiano*



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid  
Santiago de Chile • Ciudad de México

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

# INDICE

Il presente diario di <i>The Miracle Morning</i> appartiene a .....	7
Impegnativa del diario di <i>The Miracle Morning</i> .....	7
Un invito speciale: la community di <i>The Miracle Morning</i> .....	8
<b>1. COME UTILIZZARE IL DIARIO DI <i>THE MIRACLE MORNING</i></b> .....	9
<b>2. I LIFE S.A.V.E.R.S.</b> .....	13
<b>3. I LIFE S.A.V.E.R.S. "S" COME SILENZIO</b> .....	17
<b>4. I LIFE S.A.V.E.R.S. "A" COME AFFERMAZIONI</b> .....	25
<b>5. I LIFE S.A.V.E.R.S. "V" COME VISUALIZZAZIONE</b> .....	35
<b>6. I LIFE S.A.V.E.R.S. "E" COME ESERCIZIO</b> .....	41
<b>7. I LIFE S.A.V.E.R.S. "R" COME RICERCA</b> .....	45
<b>8. I LIFE S.A.V.E.R.S. "S" COME SCRITTURA</b> .....	49
<b>9. UN MIRACOLO IN SEI MINUTI</b> .....	57
<b>10. RETROSPETTIVA SEMESTRALE</b> .....	115
<b>11. BONUS: COSA FARE PER RENDERE I PROSSIMI DODICI MESI I MIGLIORI DELLA VOSTRA VITA</b> .....	167
<b>12. RETROSPETTIVA ANNUALE</b> .....	179
Dicono di <i>The Miracle Morning</i> .....	186

## Settimana 44 - Mese 10/11

**OBIETTIVI/IMPEGNI SETTIMANALI PRINCIPALI** - I 3-5 obiettivi principali che mi impegno al cento per cento a raggiungere questa settimana sono:

---

---

---

---

---

I Life S.A.V.E.R.S. - Annotate tutte le pratiche che eseguite ogni giorno.

SILENZIO	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
AFFERMAZIONI	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
VISUALIZZAZIONE	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
ESERCIZIO	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
RICERCA	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
SCRITTURA	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D

### LUNEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

Troverò la strada o ne tratterò una mia

---

---

---

---

---

### MARTEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

La persona che divento dipende da ciò che faccio con costanza

---

---

---

---

---

### MERCOLEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

Mi dedicherò con tutto il cuore a ogni attività

---

---

---

---

---

### **GIOVEDÌ** \_ \_ \_

Non voglio aspettare ulteriormente. Oggi è il giorno in cui inizia la mia felicità

---

---

---

---

---

---

### **VENERDÌ** \_ \_ \_

Sarò sempre disposto a cimentarmi in qualcosa di nuovo

---

---

---

---

---

---

### **SABATO** \_ \_ \_

Tutto ciò in cui credo è una mia scelta

---

---

---

---

---

---

### **DOMENICA** \_ \_ \_

I pensieri positivi si amplificano con la ripetizione

---

---

---

---

---

---

### **RETROSPETTIVA SETTIMANALE** \_ \_ \_

Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?

---

---

---

---

---

---

## Settimana 45 - Mese 11

**OBIETTIVI/IMPEGNI SETTIMANALI PRINCIPALI** - I 3-5 obiettivi principali che mi impegno al cento per cento a raggiungere questa settimana sono:

---

---

---

---

---

I Life S.A.V.E.R.S. - Annotate tutte le pratiche che eseguite ogni giorno.

SILENZIO	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
AFFERMAZIONI	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
VISUALIZZAZIONE	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
ESERCIZIO	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
RICERCA	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D
SCRITTURA	<input type="checkbox"/> L	<input type="checkbox"/> MA	<input type="checkbox"/> ME	<input type="checkbox"/> G	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> D

### LUNEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

Sono una persona mirabile anche quando non mi osserva nessuno

---

---

---

---

---

### MARTEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

Accetterò tutto ciò che non posso controllare

---

---

---

---

---

### MERCOLEDÌ \_\_ \_\_ \_\_

Non sprecherò mai una buona idea per colpa dell'inazione

---

---

---

---

---

### **GIOVEDÌ** \_ \_ \_

Ogni volta che incontrerò un ostacolo non ci rimuginerò sopra, anzi, cercherò attivamente una soluzione

---

---

---

---

---

---

### **VENERDÌ** \_ \_ \_

Nel creare i miei sogni non porrò limite all'immaginazione

---

---

---

---

---

---

### **SABATO** \_ \_ \_

Mi godrò la gioia di condividere buone notizie con il prossimo

---

---

---

---

---

---

### **DOMENICA** \_ \_ \_

Quando mi si parerà davanti un muro correrò a prendere una scala

---

---

---

---

---

---

### **RETROSPETTIVA SETTIMANALE** \_ \_ \_

Quali traguardi ho raggiunto e quali no? Quali nuovi impegni posso formulare ADESSO per assicurarmi che la prossima settimana farò di meglio?

---

---

---

---

---

---

# 10

## RETROSPETTIVA SEMESTRALE

**S**iete già a metà strada, ci credete? Il tempo vola quando si è impegnati a creare e a vivere una vita straordinaria! :)

È arrivato il momento di ripensare ai sei mesi appena trascorsi e valutarli rispondendo a quattro domande semplici ma fondamentali. Questo potente processo vi permetterà di trarre un valore inestimabile da quanto avvenuto negli ultimi mesi, incrementando la vostra autoconsapevolezza e aiutandovi ad affinare e migliorare la vostra strategia in modo da decuplicare (esatto, moltiplicare per 10!) i risultati ottenuti finora in ciò che resta dell'anno.

Questo esercizio è così importante che vi consiglio di prendervi qualche ora per ritornare alla prima voce del diario e rivivere il semestre trascorso prima di rispondere alle domande presentate di seguito. Forza, fatelo subito! Se non avete tempo adesso, segnatevelo in agenda e recuperate il prima possibile...

**Quattro domande per assicurarvi che i prossimi sei mesi della vostra vita siano i MIGLIORI di sempre!**

Di fatto, queste quattro domande sono TALMENTE importanti che, la prima volta che ho eseguito io stesso l'esercizio, le risposte che ho elaborato hanno avuto un impatto tale da costringermi a prendermi un intero weekend per rifletterci sopra (nota: potete rispondere alle domande in 10