

“Katkad vam u ruke dođe knjiga koja vam promijeni stavove o životu, no malokad ćete pronaći knjigu koja će promijeniti način na koji živite svoj život. *Čudesno jutro* učinit će i jedno i drugo, i to brže nego što ste mislili da je moguće!”

**Tim Sanders, bivši Chief Solutions Officer tvrtke Yahoo!**  
**Autor bestselera *New York Timesa*, *The Likeability Factor***

“Oduvijek sam bio noćna ptica i nikad me nije privlačila pomisao da bih trebao smisliti nekakvu jutarnju rutinu. Moj raspored funkcionira, zašto bih onda petljao po njemu? No stalno sam slušao o tome koliko su jutarnje rutine važne za uspjeh, koliko poboljšavaju raspoloženje i život. Zato sam se obvezao pružiti priliku *Čudesnom jutru*. Protekla sam tri tjedna posvetio tome i već vidim goleme promjene u svojoj koncentraciji, raspoloženju i količini posla koju uspijevam napraviti.”

**Pat Flynn, autor knjige *Let's Go* i voditelj popularnog podcasta, *Smart Passive Income***

“Nikad nisam mislio da ću to reći za ‘jutarnju knjigu’, ali *Čudesno jutro* PROMIJENILO MI JE ŽIVOT. Da, dobro ste pročitali. Godinama sam si govorio da nisam jutarnji tip i to je više-manje bila istina. Jedan od glavnih razloga zbog kojih sam se odlučio postati poduzetnik bila je moja želja da ujutro mogu dulje spavati. Nema budilice, nema ustajanja po mraku. Želio sam se buditi kad se probudim. Kad sam počeo čitati ovu knjigu, zanimalo me hoće li uspjeti pobiti moje dobre razloge. Uspjela je. Pročitao sam je i počeo ustajati u četiri ujutro, kako bih otišao u teretanu. Da, dobro ste pročitali — u ČETIRI UJUTRO. Dani su mi sada mnogo produktivniji, a tijelo mi se naočigled mijenja. Nisam mislio da bih mogao biti jedan od onih čudaka koji ustaju u četiri ujutro, ali sad sam jedan od njih. Ustajem se rano pet puta tjedno, a najčešće mi ni budilica ne treba.”

**MJ DeMarco, bivši izvršni direktor tvrtke Limos.com i autor bestselera *The Millionaire Fastlane***

“Čitanjem *Čudesnog jutra* dat ćete si dar — svakog ćete se jutra buditi i ostvariti svoj puni potencijal. Nemojte više odgađati stvaranje života kakvog želite i zaslužujete. Pročitajte ovu knjigu i naučite kako se to radi.”

**dr. Ivan Misner, izvršni direktor i osnivač tvrtke BNI**

“Hal Elrod mnogo je više od inspiracije. Svoju je nevjerovatnu priču pretvorio u lekcije koje će vam omogućiti da stvorite vlastita čuda.”

**Jeffrey Gitomer, autor bestselera *New York Timesa*,  
*The Sales Bible***

“*Čudesno jutro* omogućit će vam trenutačne i duboke promjene u svim područjima vašeg života. Želite li ODMAH poboljšati svoj život, preporučujem vam da odmah pročitate ovu knjigu.”

**Rudy Ruettiger, slavni igrač američkog nogometa iz kluba  
Notre Dame, koji je inspirirao hit film *Rudy***

“Kao govornik, autor i marketinški savjetnik shvatio sam da ljude u postizanju uspjeha ne koči to što ne znaju što trebaju učiniti, već ih koči nedostatak *vremena* i *motivacije* da učine ono što znaju. Hal Elrod doslovno je riješio taj problem. *Čudesno jutro* pružit će vam potrebno vrijeme i motivaciju kako biste došli do uspjeha, bez obzira na to koliko imate posla. Preporučujem!”

**James Malinchak, sudionik hit emisije *Secret Millionaire*  
na ABC-ju, suautor knjige *Chicken Soup for the College Soul* i  
osnivač stranice [www.MillionaireSpeakerSecrets.com](http://www.MillionaireSpeakerSecrets.com)**

“Najprije sam pomislio da je Hal poludio — zašto bi, zaboga, itko želio ustajati tako rano, i to *redovito!*?! Bio sam skeptičan... sve dok nisam pokušao i sam. Čim sam primijenio Halove strategije, primijetio sam promjene u osobnom i poslovnom životu. *Čudesno jutro* pokazat će vam kako preuzeti kontrolu u vlastitom životu, neovisno o vašoj prošlosti. Preporučujem!”

**Josh Shipp, TV voditelj, autor i stručnjak za  
ponašanje tinejdžera**

“Nakon što sam pročitala Halovu prvu knjigu, *Taking Life Head On*, potpuno sam promijenila način života te sam strpljivo čekala iduću knjigu. Mogu reći da je vrijedilo čekati *Čudesno jutro!* Hal nam pruža nacrt za dostizanje uspjeha, sreće i prosperiteta koji su nam nekoć bili izvan dohvata, i to na jednostavan način koji će svima omogućiti da promijene život, neovisno o životnim okolnostima.”

**Debra Poneman, suautorica knjige *Chicken Soup for the American Idol Soul* i osnivačica tvrtke *Yes to Success, Inc.***

“*Čudesno jutro* promijenilo mi je život. Omogućilo mi je ostvarenje mojega punog potencijala, što me na kraju dovelo na putovanje prema široj svjesnosti koja mi neprestano otkriva nove prilike i sposobnosti.”

**Nick Conedera, redatelj filma *SHARP: The World's Finest Movie***

“Od *Četverosatnog radnog tjedna* nije bilo knjige koja bi do te mjere promijenila paradigmu kao što je to *Čudesno jutro*. Hal živi navike kojima poučava, a ova će vam knjiga pokazati kako ćete uzdići svoj život i poslovanje na novu razinu.”

**Brad Weimert, izvršni direktor tvrtke *EasyPayDirect*, [EasyPayDirect.com](http://EasyPayDirect.com)**

“Ako ste spremni zaboraviti osrednjost i ostvariti svoj puni potencijal, pročitajte ovu knjigu. *Čudesno jutro* dat će vam ključ kojim ćete otključati svoju snagu i pristupiti sposobnostima koje običnim ljudima omogućuju da postanu izvanredni.”

**Gail Lynne Goodwin, osnivačica tvrtke [InspireMeToday.com](http://InspireMeToday.com)**

“*Čudesno jutro* doslovno je TA STVAR koja će SVE promijeniti. Preporučujem je svim članovima svoje skupine *Game Changers*, a jamčim da će i vama omogućiti promjene.”

**Peter Voogd, autor bestselera *6 Months to 6 Figures***



## Priče o uspjehu i rezultati

⇒ Pročitajte nekoliko svjedočanstava kako biste se uvjerali  
što je sve moguće...

“Već sedamdeset devet dana pratim *Čudesno jutro* i od početka nisam propustila nijedan dan. Iskreno, sada sam PRVI puta nešto odlučila učiniti i držala se toga dulje od nekoliko dana ili tjedana! Radujem se svakom buđenju. Nevjerojatno je. *Čudesno jutro* promijenilo mi je život.”

**Melanie Deppen, poduzetnica (Selinsgrove, Pennsylvania)**

“Danas mi je šezdeseti dan! S pomoću *Čudesnog jutra* postigla sam sljedeće:

- izgubila sam devet kilograma i 12,5 centimetara u struku
- prestala sam pušiti
- imam ZNATNO više energije tijekom dana
- stalno sam sretna ☺
- *Čudesno jutro* stalno me tjera naprijed i pomaže mi postati boljom verzijom same sebe!”

**Dawn Pogue, predstavница prodaje  
(Lakefield, Ontario, Kanada)**

“Prije nekoliko mjeseci odlučio sam isprobati *Čudesno jutro*. Život mi se tako brzo mijenja da to jedva pratim! Mnogo sam bolja osoba, a primijetio sam i da je to zarazno. Posao mi je bio u problemima, no nakon što sam započeo s *Čudesnim jutrom*, zapanjio sam se primijetivši da sam uspio riješiti poslovne probleme tako što sam radio na sebi.”

**Rob Leroy, viši voditelj za račune kupaca  
(Sacramento, Kalifornija)**

“Nakon što sam kao studentica na kalifornijskom sveučilištu u Davisu u prosincu 2009. započela s *Čudesnim jutrom*, odmah sam primijetila dubinske promjene. Ubrzo sam počela postizati ciljeve koje sam odavno željela, i to mnogo lakše nego što sam očekivala. Smršavjela sam, pronašla novu ljubav, dobila najbolje ocjene dosad, a čak sam i počela zarađivati na više strana — sve to za manje od dva mjeseca! Danas, godinama nakon toga, *Čudesno jutro* još je uvijek sastavni dio mogega svakodnevnog života.”

**Natanya Green, instruktorka joge (Sacramento, Kalifornija)**

“Otkad sam započeo s *Čudesnim jutrom*, ne samo da se osjećam fantastično nego sam i izgubio jedanaest kilograma. Nikad nisam bio sretniji, zdraviji i produktivniji! Tijekom dana obavim više nego što sam vjerovao da je moguće. E da, jesam li spomenuo da sam već izgubio jedanaest kilograma?”

**William Hougen, okružni rukovoditelj (Gresham, Oregon)**

“Deset mjeseci upotrebljavam tehnike *Čudesnog jutra*. U tom razdoblju udvostručio sam prihode, nikad nisam bio u boljoj formi i nikad nisam bio prisutniji uz obitelj i prijatelje, s kojima sada stvaram bolje uspomene. Ne moram ni reći da sam veliki obožavatelj!”

**Mike McDermott, regionalni rukovoditelj prodaje (Davis, Kalifornija)**

“Kad sam prvi puta čuo za *Čudesno jutro*, pomislio sam — ovo je tako suludo da bi čak moglo i upaliti! Studiram na fakultetu, imam devetnaest predmeta i radim puno radno vrijeme, zbog čega nisam imao vremena raditi na vlastitim ciljevima. Prije nego što sam naučio *Čudesno jutro*, ustajao sam između sedam i devet ujutro — jer sam morao krenuti na predavanja — no sada se stalno budim u pet ujutro. Učim i rastem putem svakodnevnoga osobnog razvoja i OBOŽAVAM *Čudesno jutro!*”

**Michael Reeves, student (Walnut Creek, Kalifornija)**

“Ne znam što bih vam drugo rekao — dani su mi sto puta bolji otkad sam počeo upotrebljavati *Čudesno jutro*.”

**Josh Thielbar, savjetnik za poslovni razvoj (Boise, Idaho)**

“Ovo mi je osamdeset treći uzastopni dan *Čudesnog jutra* i mogu samo reći da mi je žao što nisam prije doznao za to. Ne mogu vjerovati koliko sam tijekom dana bistriji, mogu se s mnogo više energije i entuzijazma usredotočiti na posao i druge zadatke. Zahvaljujući *Čudesnom jutru* živim mnogo bogatijim životom, na osobnoj i poslovnoj razini.”

**Ray Ciafardini, okružni rukovoditelj (Baltimore, Maryland)**

“Nakon što sam svega tri tjedna upotrebljavala tehnike *Čudesnog jutra*, mogla sam prestati uzimati lijekove za energiju koje sam uzimala tri godine! *Čudesno jutro* toliko mi je promijenilo život, a sigurna sam da će to učiniti i vama.”

**Sarah Geyer, studentica (Minneapolis, Minnesota)**

“*Čudesno jutro* otvorilo je novo poglavlje u mojem životu, a to može učiniti i za vas. Hvala ti, Hale!”

**Andrew Barksdale, poduzetnik (Vienna, Virginia)**

“Uz *Čudesno jutro* svaki je dan poput Božića. Doslovno. Sad ga primjenjujem čak i vikendom.”

**Joseph Diosana, agent za nekretnine (Houston, Teksas)**

**Nakladnik:**

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,  
Wickerhauserova 12, Zagreb

**Za nakladnika:**

Daniel Đurđevac

**Urednik:**

Branko Matijašević

**Lektura:**

Mihaela Kolar

**Korektura:**

Mirna Pucelj

**Grafičko oblikovanje:**

Blid

**Dizajn korica:**

Studio 2M

**Tisak:**

Znanje d. o. o., Zagreb, rujan 2021.

**The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform  
Your Life – Before 8AM**

Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

All rights reserved.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2021.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretnisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-22-6

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001109800.



HAL ELROD

# ČUDESN JUTRO

OTKRIJTE TAJNU KOJA ĆE VAM PROMIJENITI  
ŽIVOT PRIJE OSAM UJUTRO

S engleskoga prevela  
Ana Briški Đurđevac



KONCEPT  
IZDAVAŠTVO



## **POSVETA**

Ovu knjigu posvećujem najvažnijim ljudima u svojem životu — svojoj obitelji. Mami, tati, Hayley, svojoj supruzi Ursuli i našoj djeci — Sophie i Halstenu.  
Sve vas volim više nego što to riječima mogu opisati.

U sjećanje na moju sestru  
Amery Kristine Elrod



## **Misija Čudesnog jutra**

### ***Promijeniti milijun života, jutro za jutrom***

Osim što doniramo određeni postotak od prodaje svakog primjerka *Čudesnog jutra* neprofitnim organizacijama kao što je Front Row Foundation, svake godine poklanjamo tisuće primjeraka *Čudesnog jutra* organizacijama i pojedincima kojima su očajnički potrebne inspiracija i promjena. Naša je misija staviti *Čudesno jutro* u ruke milijunima ljudi tako da doslovno možemo *promijeniti milijun života, čudesno jutro za čudesnim jutrom*. Hvala vam na podršci! 😊



# SADRŽAJ

Napomena za vas, moje čitatelje .....	xvii
Posebna pozivnica: Zajednica <i>Čudesno jutro</i> .....	xix
<b>UVOD: Moja priča, i zašto je upravo vaša priča važna</b> .....	1
1. Vrijeme je za buđenje vašega punog potencijala .....	11
2. Nastanak <i>Čudesnog jutra</i> : Stvoreno iz očaja .....	18
3. 95 % je stvarnost .....	31
4. Zašto ste jutros ustali? .....	49
5. Strategija za odlučno ustajanje u pet koraka .....	55
6. Tehnike za spašavanje života .....	61
7. Šestominutno <i>Čudesno jutro</i> .....	104
8. Prilagođavanje <i>Čudesnog jutra</i> vašim potrebama .....	108
9. Od nepodnošljivog do nezaustavljivog .....	116
10. Tridesetodnevni izazov transformacije života s pomoću <i>Čudesnog jutra</i> .....	127
Zaključak .....	134
<b>POSEBNA POZIVNICA</b>	
(za slučaj da ste je propustili na početku) .....	137
<b>PRIJEKO POTREBAN DODATAK</b>	
(E-mail koji će vam promijeniti život) .....	139
<b>DODATAK A: Afirmacije prije spavanja</b> .....	146
<b>DODATAK B: Halove čudesne životne afirmacije za 2020.</b> ..	148
<b>DODATAK C: Afirmacije za uspjeh na razini 10.</b> .....	151
<b>DODATAK D: Halove preporuke najboljih knjiga</b> .....	154
<b>DODATAK E: Halov recept za smoothie “Živite do stote”</b> ..	156
<b>DODATAK F: Komplet za brzi početak Tridesetodnevnog izazova transformacije života s pomoću <i>Čudesnog jutra</i></b> ..	158
Citati koji će vas natjerati na razmišljanje .....	189
Zahvale .....	192
O autoru .....	197





## ⇒ Napomena za vas, moje čitatelje

Nije važno u kojoj se životnoj fazi nalazite — jeste li na vrhu i uspijevate u svemu ili ste u problemima i mučite se pronaći put — znam da nam je barem jedna stvar zajednička (vjerojatno ih je mnogo više, no za jednu sam siguran): svi mi želimo poboljšati svoj život i same sebe. Ne želim time reći da smo u nečemu *loši* ili da nam je u životu nešto loše, no svi smo ljudska bića i rođeni smo sa željom i potrebom neprestanog rasta i razvoja. Vjerujem da je to prisutno u svima nama. No uglavnom se samo budimo svakog dana, a život nam je uvijek isti.

Ja sam autor, govornik i savjetnik za život i poslovanje pa sam se usredotočio na to da pomazem ljudima kako bi postigli više i bili bolji u svim područjima njihova života, što je brže moguće. Već dugo proučavam ljudski potencijal i osobni razvoj, te mogu s potpunom sigurnošću ustvrditi da je *Čudesno jutro* najpraktičnija i najučinkovitija metoda usmjerena na rezultate koju sam ikad pronašao i unaprijedit će bilo koje ili sva područja vašeg života, brže nego što biste mogli povjerovati.

Svima onima koji su već uspješni i žele biti još bolji *Čudesno jutro* može donijeti potpunu promjenu i omogućiti im da postignu onu teško ostvarivu *iduću razinu*, na kojoj će osobni i poslovni uspjeh porasti u neslućene visine. To se može odnositi na povećanje prihoda, rast poslovanja, prodaje i dohotka, no češće će se odnositi na nove načine doživljavanja dubljih razina ispunjenja i ravnoteže u onim područjima života koja ste dosad zanemarivali. Dakle, vjerojatno ćete znatno poboljšati **zdravlje, sreću, odnose, financije, duhovnost** ili bilo koje drugo područje koje ste stavili na vrh popisa.

Za sve koji su u problemima ili proživljavaju teška vremena — bilo duševno, emocionalno, tjelesno, financijski, u odnosima ili bilo što drugo — *Čudesno jutro* dokazalo se kao

najvažniji pomagač koji će svima omogućiti da savladaju najizgled nepremostive prepreke, probiju se i promijene okolnosti u kojima žive, često u vrlo kratkom roku.

Neovisno o tome želite li znatno poboljšati svega nekoliko ključnih područja ili ste spremni za temeljite popravke koji će vam radikalno promijeniti cijeli život — te će vaše trenutačne okolnosti uskoro biti samo davna prošlost — odabrali ste pravu knjigu. Krenut ćete na čudesno putovanje na kojem ćete s pomoću jednostavnog, no revolucionarnog procesa zasigurno transformirati bilo koje područje svojeg života... i to prije osam ujutro.

Znam, znam — velika su to obećanja. No, *Čudesno jutro* već je donijelo mjerljive rezultate (doslovno) desecima tisuća ljudi u svijetu (uključujući i mene), i svakako vam može pomoći da stignete na željeno odredište. Čast mi je podijeliti ga s vama, a učinio sam sve što je u mojoj moći kako bih osigurao da ova knjiga uistinu bude dobro ulaganje vašeg vremena, energije i pozornosti. Hvala vam što ste mi dopustili da budem dio vašeg života; naše čudesno putovanje ubrzo će započeti.

S mnogo ljubavi i zahvalnosti,

Hal

⇒ Posebna pozivnica

**Zajednica  
Čudesno jutro**

Obožavatelji i čitatelji *Čudesnog jutra* čine nevjerojatno pleme pojedinaca koji razmišljaju na sličan način, koji se svakog dana bude *svrhovito*, s namjerom da ostvare neograničen potencijal koji se krije u svima nama. Kao tvorac *Čudesnog jutra* smatrao sam se odgovornim stvoriti *online* zajednicu gdje će se čitatelji i obožavatelji moći povezati, naći podršku, podijeliti najbolje ideje, razgovarati o knjizi, objavljivati videosnimke, pronaći Odgovornog partnera te razmjenjivati recepte za *smoothieje* i ideje za vježbanje.

Nisam imao pojma da će se Zajednica *Čudesno jutro* pretvoriti u jednu od najpozitivnijih, najmotiviranijih i najodgovornijih *online* zajednica koje sam ikad vidio, no upravo se to dogodilo. Uistinu sam oduševljen kvalitetom našeg članstva.

Otiđite na [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com) i pridružite se Zajednici *Čudesno jutro* na Facebooku. Tamo ćete se povezati sa srodnim dušama, osobama koje već prakticiraju *Čudesno jutro* — neki od njih čine to već godinama — i pronaći ćete dodatnu podršku kako biste brže stigli do uspjeha.

Ja ću moderirati zajednicu i redovito se javljati. Veselim se što ću vas čuti!

Želite li se osobno povezati sa mnom na društvenim mrežama, pratite @HalElrod na Twitteru, a na Facebooku ćete me pronaći na [www.Facebook.com/YoPalHal](http://www.Facebook.com/YoPalHal). Slobodno mi pošaljite poruku, ostavite komentar ili postavite pitanje. Dat ću sve od sebe da odgovorim na sva pitanja, pa se slobodno povežite sa mnom!



“Život možete živjeti samo na dva načina. Jedan je kao da ništa nije čudo. Drugi je kao da je sve čudo.”

Albert Einstein

“Čuda se ne događaju u opreci s prirodom, već s onim što znamo o prirodi.”

sv. Augustin

“Život počinje svakog jutra.”

Joel Olsteen



## UVOD

### ⇒ Moja priča, i zašto je upravo vaša priča važna

**T**rećeg prosinca 1999. — život je bio dobar. Ne, bio je *izvrstan*. Imao sam 20 godina i upravo sam završio prvu godinu studija. Proteklih sam osamnaest mjeseci proveo tako što sam postao jedan od najboljih predstavnika prodaje za marketinšku tvrtku koja je vrijedila dvjesto milijuna dolara, oborio sam sve rekorde i zarađivao više novca nego što sam to mogao i zamisliti. Bio sam zaljubljen u svoju djevojku, imao obitelj punu podrške i najbolje prijatelje. Bio sam uistinu blagoslovljen.

Mogli biste reći da sam bio na vrhu. Nisam nikako mogao znati da će se moj svijet te noći urušiti.

### **23:32 / Vozeći 115 kilometara na sat na jug po Autocesti 99**

Iza nas je ostao restoran i naši prijatelji. U automobilu smo bili samo nas dvoje. Moja je djevojka bila umorna i drijemala je u suvozačkom sjedalu. No ja nisam bio umoran. Bio sam potpuno budan — pogled sam zalijepio za cestu i mahao prstom kao dirigentskim štapićem prateći tihu melodiju Čajkovskog.

Još sam bio u euforiji nakon te večeri i san mi nije bio na pameti. Prošla su tek dva sata od najboljega govora koji sam održao u životu dok sam tako jurio autocestom 115 kilometara na sat u svojem novom Fordu Mustangu. Prvi puta doživio sam da mi publika plješće ustajući sa sjedala i bio sam oduševljen. Bio bih najsretniji da sam mogao naglas izvikivati koliko sam zahvalan, no moja je djevojka spavala, pa mi nije bila od pomoći. Palo mi je na pamet nazvati mamu i tatu, no

bilo je kasno; možda već spavaju. Trebao sam ih nazvati. Ipak, nisam mogao znati da će ovaj trenutak biti posljednja prilika kad sam mogao razgovarati s roditeljima — ili s bilo kime — i da će to stanje potrajati.

### **Nezamisliva stvarnost**

Ne, ne sjećam se da sam vidio svjetla golema kamiona koji je jurio ravno na mene. No upravo se to dogodilo. Nesretna je sudbina poslala veliki *pick-up* marke Chevrolet, koji je putovao brzinom od gotovo 130 kilometara na sat, ravno u moj mali Ford Mustang. Iduće sekunde odvijale su se kao u usporenom filmu, a našim je nesretnim plesom upravljala dominantna melodija Čajkovskog.

Metalni okviri vozila sudarili su se, iskrivili i lomili uz užasnu škripu i vrisak. Zračni jastuci u Mustangu eksplodirali su tolikom žestinom da smo se onesvijestili. Moj mozak kretao se još većom brzinom od sto kilometara na sat te je tresnuo o prednji dio moje lubanje, što mi je gotovo uništilo frontalni režanj.

Od udara je stražnji dio Mustanga odletio u desnu traku, tako da su se vozačka vrata pretvorila u neizbježnu metu za automobil iza nas. Limuzina marke Saturn koju je vozio šesnaestogodišnjak zabila se u moja vrata sa 115 kilometara na sat. Vrata su se zabila u lijevu stranu mojeg tijela. Okvir krova urušio mi se na glavu, razrezao mi lubanju i gotovo mi odrezao lijevo uho. Kostí oko lijevog oka su bile zgnječene, a lijeva mi je očna jabučica gotovo ispala. Lijeva ruka je bila slomljena, radijalni živac podlaktice prerezan, lakat zdrobljen, a slomljena nadlaktična kost probila je kožu iza mišića.

Moja je zdjelica dobila nemoguć zadatak da razdvoji prednji dio Saturna od središnje konzole mojeg automobila. Nije uspjela. Slomila se na tri mjesta. I na kraju, moja je bedrena kost — najduža kost u ljudskom tijelu — prepukla napola, jedan se kraj probio kroz kožu bedra i razderao mi hlače.



Krvi je bilo posvuda. Tijelo mi je bilo uništeno. Mozak mi je bio trajno oštećen.

Moje tijelo nije se moglo nositi s užasnim bolom i ugasilo se, tlak mi je pao, sve se smračilo i ja sam pao u komu.

### **Živi se samo... dvaput?**

Ono što se dogodilo nakon toga može se nazvati nevjerojatnim... možda čak i *čudesnim*.

Stigla je hitna pomoć i s pomoću hidrauličkog alata vatrogasci su izrezali moje krvavo tijelo iz krša automobila. U tom sam trenutku iskrvario. Srce mi je prestalo kucati. Prestao sam disati.

Bio sam klinički mrtav.

Bolničari su me hitno ukrkali u helikopter, cijelim se putom mahnitro trudeći spasiti mi život. Uspjeli su nakon šest minuta. Srce mi je ponovno počelo kucati i opet sam udisao kisik. Srećom, bio sam živ.

Proveo sam šest dana u komi. Nakon što sam se probudio, rekli su mi da vjerojatno nikad više neću hodati. Nakon sedam napornih tjedana oporavka i rehabilitacije u bolnici, gdje sam ponovno učio hodati, pustili su me iz bolnice roditeljima na brigu, natrag u stvarni svijet.

Imao sam jedanaest slomljenih kostiju, trajno oštećenje mozga, i sada bivšu djevojku koja je prekinula sa mnom dok sam još bio u bolnici. Život mi više nikad neće biti isti. Vjerovali ili ne, ispostavilo se da je to bilo dobro.

Nije se bilo lako pomiriti s novim stanjem stvari i katkad sam se pitao: *Zašto mi se to dogodilo?*, no morao sam se pribрати i vratiti se u život. Umjesto da se žalim zbog toga kako bi *trebalo* biti, prihvatio sam situaciju kakva je bila. Prestao sam trošiti energiju na *priželjkivanje* da mi je život drukčiji, nisam se zamarao željama da mi se ništa loše nije dogodilo. Umjesto toga potpuno sam se usredotočio na to

da učinim najbolje s onime što sam imao. Budući da nisam mogao promijeniti prošlost, usredotočio sam se na budućnost. Posvetio sam život tome da ostvarim svoj potencijal i svoje snove, tako da mogu otkriti kako ću pomoći drugima učiniti jednako. Odlučio sam biti iskreno *zahvalan* na svemu što sam imao, iskreno sam *prihvatio* da neke stvari više nemam i preuzeo potpunu odgovornost za *stvaranje* onoga što želim, pa je nesreća koja me mogla potpuno uništiti u stvari postala nešto najbolje što mi se ikad dogodilo. Vjerovao sam da se sve događa zbog nekog razloga — no *na nama je odgovornost da odaberemo razloge koji će nas najviše osnažiti* i omogućiti nam da se suočimo s izazovima, događajima i životnim okolnostima — stoga sam upotrijebio nesreću kako bih se potaknuo na trijumfalan povratak.

**2000.** Godina koja je počela u bolničkom krevetu — bio sam slomljen, no nisam bio poražen — završila je potpuno drukčije. Unatoč tome što nisam imao automobil, a bogme ni kratkoročnu memoriju, unatoč tome što sam imao sve moguće izgovore da ostanem kod kuće i sažalijevam se, vratio sam se na posao u Cutco. To je bila najbolja godina u mojoj karijeri, završio sam kao šesti najuspješniji prodavač u tvrtki (od nas šezdeset tisuća). Sve sam to uspio dok sam se još oporavljao — tjelesno, duševno, psihički i financijski — od nesreće.

**2001.** Nakon što sam iz vlastita iskustva naučio neke neprocjenjive životne lekcije, došao je trenutak da svoje nevolje pretvorim u inspiraciju i izvor snage za druge. Počeo sam govoriti i prenositi svoju priču u srednjim školama i na koledžima. Reakcije učenika, studenata i profesora bile su nevjerojatno pozitivne te sam se *prihvatio misije utjecanja na mlade*.

**2002.** Moj dobri prijatelj Jon Berghoff potaknuo me da napišem knjigu o nesreći kako bih inspirirao druge. Zato sam počeo pisati. Kako sam počeo, tako sam i stao. Ja nisam *pisac*. Već su mi dovoljno muke zadavali i školski eseji, pa kako ću

onda napisati knjigu? Nakon silnih pokušaja koji su uvijek završavali tako što sam potpuno frustriran zurio u zaslon računala, činilo se da od knjige neće biti ništa. Ipak, drugu sam godinu za redom završio u prvih deset najboljih prodavača za Cutco.

**2004.** Želio sam se okušati kao rukovoditelj, te sam prihvatio poziciju rukovoditelja prodaje u Cutcovu uredu u Sacramentu. Naša je ekipa završila na prvome mjestu i oborila je sve godišnje rekorde. Te sam jeseni postigao i svoj najveći uspjeh u prodaji, te sam postao članom Dvorane slavnih svoje tvrtke. Imao sam osjećaj da sam postigao sve što sam želio u Cutcou, pa je došao trenutak da krenem ostvarivati svoj san i postanem profesionalni motivacijski govornik. Možda ću čak i napisati tu knjigu koja mi se već godinama mota po glavi. Usto sam upoznao Ursulu. Bili smo nerazdvojni i imao sam osjećaj da bi ona mogla biti *ona prava*.

**Veljača 2005.** Sjedio sam u publici na posljednjoj konferenciji Cutcoa kojoj sam namjeravao prisustvovati i odjednom me spopala bolna spoznaja: *Nisam ostvario svoj puni potencijal*. Au. Naravno, dobio sam neke nagrade i oborio neke rekorde u prodaji, no dok sam gledao dvojicu najboljih prodavača kako dobivaju najveću godišnju nagradu Cutcoa — sat Rolex koji su toliki priželjkivali — shvatio sam da se nikad nisam u potpunosti posvetio tome, barem ne tijekom cijele godine. Ne bih mogao živjeti sam sa sobom ako odem iz tvrtke, a nisam ostvario svoj potencijal. Morat ću joj posvetiti još jednu godinu, no ovog ću puta morati dati sve od sebe.

**2005.** Unatoč tomu što sam te godine kasno krenuo, postavio sam si cilj udvostručiti svoju najbolju godišnju prodaju. Bio sam prestrašen, no odlučan. Zaključio sam i da imam obvezu napisati tu knjigu i podijeliti svoju priču sa svijetom. Radio sam svih tristo šezdeset dana, prodavao sam i pisao s razinom discipline koju nisam uspio dostići u prvih dvadeset pet godina života. Tjerala me strast da učinim nešto što mi nikad dosad nije uspjelo: da se odvažim izdvojiti iz bolno

ugodnog područja prosječnosti — u kojem sam funkcionirao cijelog života — u prostor izvrsnosti. Do kraja godine postigao sam oba cilja — udvostručio sam najbolju godišnju prodaju i završio pisanje prve knjige. Zato vam zasigurno mogu reći: sve je moguće kad se uistinu posvetite.

**Proljeće 2006.** Moja prva knjiga, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* (*Suočavanje sa životom: Kako voljeti život koji imate dok stvarate život kakav želite*) popela se na sedmo mjesto Amazonova popisa bestselera. A onda se dogodilo nezamislivo. Izdavač je pobjegao iz države s mojom zaradom i netragom nestao. Moji su roditelji bili potpuno poraženi, no ja nisam. Ako sam išta naučio nakon automobilske nesreće, to je da nema smisla jadikovati zbog onih dijelova života koje ne možemo promijeniti. I zato nisam to učinio. Naučio sam da i neprilike možemo pretvoriti u prednost ako se usredotočimo na ono što možemo naučiti iz njih te kako to znanje možemo upotrijebiti da poboljšamo tuđe živote. Pa sam upravo to učinio.

**2006.** Iako nisam imao pojma što sve uključuje ta profesija, slučajno sam postao poslovni i životni trener za uspjeh, kad me četrdesetogodišnji financijski savjetnik pitao bih li ga trenirao. Pristao sam i na kraju mi se to jako svidjelo. Moj je prvi klijent imao jasne i vidljive rezultate u poslu i životu, a ja sam strastveno želio pomoći drugima kao trener. Iako sam imao tek dvadeset šest godina, vjerojatnost uspjeha u poslu profesionalnog trenera bila je gotovo nikakva, no ta je karijera bila u potpunom skladu s mojom životnom svrhom, pa sam se odvažio. Posao je krenuo, a ja sam trenirao stotine poduzetnika, prodavača i vlasnika tvrtki.

Ubrzo nakon toga održao sam prvo *plaćeno* predavanje kad me zaposlila organizacija Boys and Girls Clubs of America da budem glavni govornik na njihovoj nacionalnoj konferenciji. Iako sam već od 1998. govorio pred publikom sastavljenom

uglavnom od prodavača, rukovoditelja i direktora, zaključio sam da ću s raščupanom kosom, (ponešto) mladenačkim izgledom i nadimkom “Yo Pal Hal” vjerojatno imati najviše utjecaja na mlade. Počeo sam održavati predavanja u lokalnim srednjim školama i na koledžima.

**2007.** Godina kad mi se život raspao. Došlo je do teške ekonomske krize u SAD-u. Moji su se prihodi preko noći prepolovili. Moji klijenti nisu si više mogli priuštiti trenera. Nisam mogao plaćati račune, uključujući i kredit za kuću. Dugovao sam 425 000 dolara i bio sam slomljen. Mentalno, tjelesno, emotivno i financijski — našao sam se na dnu. Nikad se u životu nisam osjećao tako beznadno, poraženo i depresivno. Nisam znao kako si ponovno popraviti život i očajnički sam tragao za rješenjima nerješivih problema. Čitao sam knjige o samopomoći, pohađao seminare, čak sam unajmio i trenera — ništa nije pomagalo.

**2008.** Godina kad se sve počelo mijenjati. Napokon sam priznao bliskom prijatelju koliko je situacija loša (to sam dotad uspješno skrivao). Pitao me: “Vježbaš li?” Odgovorio sam: “Jedva ustajem ujutro, naravno da ne vježbam.” “Počni trčati”, rekao mi je. “Pomoći će ti da se bolje osjećaš i jasnije razmišljaš.” Fuj, mrzim trčanje. Ipak, bio sam očajan pa sam poslušao njegov savjet i otišao na trčanje. Spoznaje koje sam stekao tijekom tog trčanja postale su prekretnica u mojem životu (detalji u drugom poglavlju: *Nastanak Čudesnog jutra: Stvoreno iz očaja*), te sam dobio inspiraciju stvoriti dnevnu rutinu osobnog razvoja koja će mi, nadao sam se, pomoći da se pretvorim u osobu kakva trebam biti kako bih riješio svoje probleme i poboljšao si život. Nevjerojatno, ali uspjelo je. Gotovo su se svi dijelovi mojeg života tako brzo promijenili da sam to nazvao svojim “čudesnim jutrom”.

**Jesen 2008.** Nastavio sam razvijati *svoje* “čudesno jutro”, eksperimentirao sam s različitim tehnikama osobnog razvoja i rasporedima spavanja te sam istraživao koliko nam je sna

uistinu potrebno. Moja su otkrića potpuno razbila percepcije kojih se drži većina ljudi, uključujući i mene. Svidjeli su mi se rezultati pa sam ih podijelio sa svojim klijentima, kojima su se također svidjeli. Oni su ih prenijeli svojim prijateljima, obitelji-ma i suradnicima. Neočekivano sam počeo primjećivati kako ljudi koje nikad nisam upoznao pišu na Facebooku i Twitteru o *svojim* “čudesnim jutrima” (o tome ćemo više nešto poslije).

**2009.** Mogao bih reći da mi je to bila najbolja godina dotad! Oženio sam se ženom svojih snova. Zatrudnjeli smo i rodili kćer (smijem li reći “mi” ili je to ipak “ona” učinila?). Posao s treninzima je cvao; imao sam listu čekanja za klijente. Pokrenula se i moja govornička karijera. Govorio sam i održavao predavanja u srednjim školama, na koledžima, na konferencijama korporacija i neprofitnih organizacija. *Čudesno jutro* širilo se poput požara. Svakog sam dana dobivao e-mailove od ljudi koji su mi govorili koliko im je promijenilo život. Znao sam da je na meni odgovornost podijeliti to sa svijetom, i znao sam da je najbolji način za to pisanje knjige. Polagano sam ponovno počeo pisati. Pazite, ja i dalje nisam pisac — no posvećen sam. Kako kaže moj dobri prijatelj Romacio Fulcher: “Uvijek ćeš naći način... kad si posvećen.”

**2012.** Knjiga koju držite u rukama, knjiga kojoj sam posvetio tri godine života, *Čudesno jutro: Otkrijte tajnu koja će vam promijeniti život prije osam ujutro* napokon je objavljena. Zapanjio sam se koliko je brzo skočila na prvo mjesto prodaje na Amazonu, a usto je u prvoj godini nakon objave postala jedna od najbolje ocijenjenih knjiga u povijesti Amazona (trenutačno ima više od petsto ocjena, prosjek je 4.7 od 5 zvjezdica). No, važnije je ono što je pisalo u recenzijama. Ljudima se mijenjao život. A dokazano je da djeluje na sve tipove ljudi — od kućanica do izvršnih direktora, *Čudesno jutro* pruža ljudima mogućnost poboljšanja bilo kojeg ili svih područja njihova života.

## Izravno suočavanje sa životom

Podijelio sam svoju priču s vama kako bih vam dokazao što se sve može pobijediti i postići, bez obzira na to u kakvom vam je stanju život ili s kakvim se izazovima suočavate. Ako sam ja mogao biti na samrtni, čuti da više nikad neću hodati, ako sam mogao završiti u bankrotu i takvoj depresiji da nisam želio ujutro ustati iz kreveta, da bih na kraju uspio stvoriti život koji sam oduvijek želio, onda ni vi nemate pravi izgovor da ne nadvladate sva ograničenja koja su vas dosad sprečavala u tome da postignete sve što želite. Nemate nijedan izgovor, vjerujte mi.

Vjerujem da je ključno prihvatiti perspektivu koja govori da je sve što netko drugi prevlada ili postigne jednostavno dokaz da je i za nas moguće prevladati ili postići sve — i to mislim doslovno — bez obzira na naše prošle i trenutačne okolnosti. Počnimo tako što prihvatimo potpunu odgovornost za sve dijelove svojeg života i odbijemo okrivljavati druge. Razina do koje prihvatite odgovornost za *sve* u svojem životu točno je ona razina osobne moći koju imate kako biste promijenili ili stvorili *bilo što* u svojem životu.

Važno je shvatiti da odgovornost nije isto što i krivnja. Dok *krivnja određuje tko je za nešto kriv, odgovornost ukazuje na to tko se posvetio poboljšanju situacije*. Kad razmišljam o svojoj nesreći, znam da je pijani vozač bio kriv za nesreću, no ja sam bio odgovoran za to da popravim *vlastiti* život — da pretvorim svoje okolnosti u ono što sam ja želio da budu. Nije važno tko je kriv — važno je samo da smo vi i ja posvećeni tome da prošlost ostavimo prošlosti te da svoj život stvorimo *točno* onakvim kakvim ga želimo, i to od danas.

## Ovo je vaše vrijeme, ovo je VAŠA priča

Znajte da je vaša životna situacija istodobno privremena i točno onakva kakva treba biti. Stigli ste do ovog trenutka kako biste naučili ono što morate naučiti, kako biste postali

osoba kakva trebate biti da biste stvorili život kakav želite. Čak i kad je život težak ili izazovan — *posebno* kad je život težak i izazovan — sadašnjost nam uvijek pruža priliku da učimo, rastemo i postanemo bolji nego ikad.

Trenutačno pišete svoju životnu priču, a nema dobre priče u kojoj junak ili junakinja ne prevladaju poteškoće i izazove. Što veći izazovi, to je bolja priča. Budući da nema ograničenja kojim će putom vaša priča krenuti, što želite da piše na idućoj stranici?

Znajte da imate sposobnost promijeniti — ili stvoriti — bilo što u svojem životu, i to odsad. Neću reći da se nećete morati potruditi, no možete hitro i lako privući i stvoriti sve što želite u životu ako se pretvorite u osobu koja je za to sposobna. O tome je riječ u ovoj knjizi — pomoći će vam da postanete upravo onakvi kakvi trebate biti kako biste stvorili sve što ste ikad željeli u životu. Nema granica.

## **Uzmite olovku**

Prije nego što nastavite s čitanjem, uzmite olovku tako da možete pisati po ovoj knjizi. Dok čitate, označite sve što vam privuče pozornost i čemu biste se željeli vratiti. Podcrtavajte, zaokružite, savijte rubove stranica i pišite bilješke po marginama, tako da se lako možete vratiti i podsjetiti se na najvažnije lekcije, ideje i strategije.

Ja sam se osobno mučio s ovime jer sam opsesivno-kompulzivni perfekcionista i jako mi je važno da sve moje stvari izgledaju čisto i uredno. Onda sam shvatio da se moram otresti toga jer svrha ove knjige nije da ostane netaknuta, nego da iz nje dobijemo najviše što možemo. Sada označavam i bilježim u sve svoje knjige, tako da im se uvijek mogu lako vratiti i hitro se podsjetiti na najvažnije stvari a da ne moram ponovno pročitati cijelu knjigu.

Dobro, sad imate olovku u ruci i možemo započeti! Upravo kreće novo poglavlje *vašeg* života...



## Vrijeme je za buđenje vašega punog potencijala

“*Život je prekratak* – ta je fraza ponavljana toliko puta da se pretvorila u klišej, ali ovog puta je istina. Nemate dovoljno vremena i za nesreću i za osrednjost. To nije samo besmisleno već i bolno.”

SETH GODIN

“Ako svakog jutra ustanete odlučni, navečer ćete leći u krevet zadovoljni.”

GEORGE LORIMER

**Z**ašto novorođenčad vrlo često smatramo “čudom života”, ali prihvaćamo osrednjost u vlastitom životu? U kojem smo trenutku zaboravili da i sami živimo to “čudo”?

Nakon rođenja svi vas uvjeravaju da ćete, kad odrastete, moći raditi, imati i biti što god poželite. Sada, kad ste odrasli – radite li, imate li i jeste li sve što ste oduvijek željeli? Ili ste putem redefinirali “sve što želite”, te se pomirili s mnogo manje od toga?

Nedavno sam pročitao zabrinjavajuću statistiku: prosječan Amerikanac ima devet kilograma viška, dug od deset tisuća dolara, laganu depresiju, ne voli svoj posao i ima manje od jednog bliskog prijatelja. Čak i ako je samo djelić ove statistike istinit, Amerikancima predstoji da se ozbiljno trgnu.

A što je s vama? Upotrebljavate li u potpunosti svoj potencijal i jeste li zadovoljni svojim uspjehom – u svim područjima svojeg života? Ili postoje područja u kojima ste

se pomirili s manje od onog što uistinu želite? Jeste li se pomirili s manje nego što ste sposobni, te se uvjeravate da je to u redu? Želite li se konačno prestati miriti i početi živjeti punim plućima — jeste li spremni živjeti svoj san?

## Uspostavljanje “razine 10” u životu

Jedan od meni najdražih Oprinih citata jest: “Najveća životna pustolovina jest živjeti svoj san.” U potpunosti se slažem s tim. Nažalost, toliko malo ljudi uspije ostvariti svoje snove da je sama fraza postala klišej. Većina se pomiri s osrednjim životom, pasivno prihvaćajući što god im se u životu događa. Čak i ljudi koji su iznimno uspješni u jednom području, poput posla, skloni su osrednjosti u drugim područjima, poput zdravlja i odnosa. Hit autor Seth Godin elokventno je objasnio: “Ima li razlike između prosječnosti i osrednjosti? Pa i ne baš.” Samo zato što to čini većina, ne znači da i vi morate prihvatiti manje nego što želite u *bilo kojem* području. Čak i ako ta većina uključuje vaše prijatelje, obitelj i kolege. Vi možete biti jedna od malobrojnih osoba koje istovremeno mogu postići nevjerojatan uspjeh u SVIM područjima života. Sreću. Zdravlje. Novac. Slobodu. Uspjeh. Ljubav. Zaista možete imati sve što želite.

Kad bismo na ljestvici 1 — 10 mjerili uspjeh, zadovoljstvo i ispunjenje u svim područjima života, svi bismo željeli deset, zar ne? Nisam upoznao osobu koja će reći: *Ne, meni je u redu da mi je zdravlje na razini 7. Ne želim biti previše zdrav i previše energičan.* Ili: *Znaš, meni je sasvim u redu veza na razini 5. Ne smetaju mi svađe s partnerom ili to što moje potrebe nisu ispunjene, i svakako sam protiv toga da svojom srećom iritiramo druge parove.*

Saznat ćete kako ne samo da nije nemoguće postići “razinu 10” uspjeha u svim područjima već je i jednostavno. A to se postiže tako da svakog dana posvetite određeno vrijeme kako biste postali ta osoba, na razini 10, koja je sposobna

stvarati, privlačiti i održavati tu razinu uspjeha u svim područjima.

Kako biste reagirali kad bih vam rekao da sve počinje s time kako ustajete ujutro te da već danas možete poduzeti malene, jednostavne korake koji će vam omogućiti da postanete osoba koja trebate postati kako biste uspostavili razinu uspjeha koju zaista želite i zaslužujete — u *svim* područjima vašeg života? Bi li vas to zainteresiralo? Biste li mi vjerovali? Neki ne vjeruju. Mnogi su izmoždjeni. Pokušali su sve i svašta kako bi popravili svoje živote i odnose i svejedno nisu tamo gdje žele biti. Razumijem to. I sâm sam to iskusio. S vremenom sam naučio neke stvari koje su sve promijenile. Pružam vam ruku i pozivam vas na drugu stranu, na stranu gdje život nije samo dobar, već je nevjerojatan koliko i naši snovi.

### **Ova knjiga utemeljit će tri važna argumenta:**

- Jednako ste vrijedni i sposobni stvoriti život prepun zdravlja, bogatstva, sreće, ljubavi i uspjeha kao i bilo koja druga osoba na Zemlji. Iznimno je važno — ne samo radi kvalitete vašeg života, već zbog utjecaja koji imate na svoju obitelj, prijatelje, klijente, kolege, djecu, zajednicu, kao i na bilo koju osobu s kojom ste u kontaktu — da počnete živjeti u skladu s tom istinom.
- Kako biste prestali prihvaćati manje od onog što zaslužujete — u bilo kojem području — te uspostavili razinu osobnog, profesionalnog i financijskog uspjeha koju želite, potrebno je svakog dana posvetiti vrijeme stvaranju te osobe koja je u stanju dosljedno privlačiti, stvarati i održavati razinu uspjeha koju želite.
- Način na koji ujutro ustajete i vaša jutarnja rutina (ili nedostatak iste) značajno utječu na razinu uspjeha u svim područjima vašeg života. Jutra u kojima ste usredotočeni, produktivni i uspješni čine dane u kojima

ste usredotočeni, produktivni i uspješni — a oni pak neizbježno stvaraju uspješan život — isto tako, ako ujutro niste usredotočeni ni produktivni, vaša jutra bit će osrednja, a ona pak rezultiraju osrednjim danima tijekom kojih niste usredotočeni ni produktivni, te na kraju osrednjom kvalitetom života. S pomoću jednostavnih promjena u načinu ustajanja ujutro moći ćete uvesti promjene u bilo koje područje svojeg života, i to prije nego što mislite.

### **Hale, ali ja nisam ranoranilac**

Pokušali ste ustajati ranije, ali vam nije uspjelo?

Reći ćete: “Ja nisam ranoranilac.”

“Ja sam noćna ptica.”

“Tijekom dana nemam dovoljno vremena.”

“Trebam više sna, ne manje!” Prije *Čudesnog jutra* to je vrijedilo i za mene. Ako ste pročitali prvu stranicu ove knjige, tada znate da je isto vrijedilo i za uspjezne ljude poput Pata Flynna i MJ DeMarca (obojica su sljedbenici *Čudesnog jutra*).

Neovisno o vašim prijašnjim iskustvima — čak i ako ste cijeli život imali problema s ustajanjem i funkcioniranjem ujutro — stvari će se promijeniti.

*Čudesno jutro* je dokazano moguće uklopiti u bilo čiji životni stil (u osmom poglavlju: Prilagođavanje *Čudesnog jutra* vašim potrebama). Ovi novopečeni ranoranioци — od poduzetnika, prodavača, izvršnih voditelja, učitelja, agenata za nekretnine, domaćica, srednjoškolaca, studenata, ali i svih ostalih — toliko su uzbuđeni dubinskim promjenama koje su iskusili da mnogi od njih objavljuju snimke na YouTubeu te ih dijele sa svojim prijateljima na Facebooku i Twitteru.

Pročitajte samo neke od Priča o uspjehu s početka knjige i uvidjet ćete o kakvim se dubinskim promjenama radi. Vidjet ćete da se radi o stvarnim rezultatima poput: Život mi se tako

brzo mijenja da to jedva pratim... *Posao mi je bio u problemu, no nakon što sam započeo s Čudesnim jutrom zapanjio sam se primijetivši da sam uspio riješiti poslovne probleme tako što sam radio na sebi. Ili: Već sedamdeset devet dana pratim Čudesno jutro i od početka nisam propustila nijedan dan. Iskreno, sada sam PRVI puta nešto odlučila učiniti i držala se toga dulje od nekoliko dana ili tjedana. Pa čak: Deset mjeseci upotrebljavam tehnike Čudesnog jutra. U tom razdoblju udvostručio sam prihode i nikad nisam bio u boljoj formi. I jedan od meni najdražih: S pomoću Čudesnog jutra izgubio sam jedanaest kilograma! Veći prihodi, poboljšana kvaliteta života, više discipline, manje stresa, gubitak viška kilograma — sve vam je to dostupno.*

U sljedećem poglavlju ispričat ću vam kako sam ja upotrijebio *Čudesno jutro* kako bih se izvukao iz najgore situacije u životu — posao mi je propadao, gušio sam se u dugu od 425 000 dolara, bio sam ozbiljno depresivan i u najgoroj tjelesnoj formi u životu — do toga da sam izgradio nekoliko uspješnih poduzeća, udvostručio prihode, otplatio dug u potpunosti, ostvario san da postanem međunarodni govornik, moja priča objavljena je u jednoj od knjiga serijala *Melem za dušu*, gostovao sam u radijskim i televizijskim emisijama diljem zemlje, a na vrhuncu svoje mentalne i tjelesne snage završio sam ultramaraton od osamdeset četiri kilometra — a sve to u manje od dvanaest mjeseci. Saznat ćete “manje očite trikove” koji će vam jamčiti uspjeh.

Prakticiranje *Čudesnog jutra* nije samo jednostavno već je i iznimno ugodno, te ćete ga moći prakticirati ostatak života bez napora. Iako uvijek možete ustati kasnije ako to želite, uvidjet ćete da to više neće biti tako.

Ne znam ni sam koliko mi je ljudi reklo da ustaju ranije — čak i vikendima — jer se tako osjećaju bolje i više toga stignu obaviti. Tko bi rekao!

Korisnici *Čudesnog jutra* neprestano uspoređuju tu svakodnevnu praksu s osjećajem uzbuđenja kad su bili djeca na

božićno jutro. Taj je osjećaj tako dobar! Ako ne slavite Božić, prisjetite se vremena kad ste jedva čekali probuditi se — možda za prvi dan škole, za vaš rođendan ili odlazak na odmor. Zamislite kako bi bilo sjajno osjećati se tako svakog dana.

Slijede neke od najčešćih, ali dubinskih prednosti koje možete očekivati:

- ✓ ujutro ćete ustati energičniji, uz podršku strategije i strukture s pomoću kojih ćete početi u potpunosti iskorištavati svoj potencijal
- ✓ smanjit ćete razinu stresa
- ✓ steći ćete bistrinu uma kojom ćete moći brzo prebroditi izazove, nevolje i štetna uvjerenja koji su vas kočili
- ✓ poboljšat ćete zdravlje, smanjiti tjelesnu težinu (ukoliko to želite) i steći najbolju tjelesnu formu u životu
- ✓ povećat ćete produktivnost i održati fokus na prioritetima
- ✓ bit ćete zahvalniji i manje ćete se brinuti
- ✓ značajno ćete razviti vašu sposobnost privređivanja i privlačenja novca
- ✓ otkrit ćete svrhu svojeg života, te je početi živjeti
- ✓ više nećete prihvaćati manje od onog što zaista želite i zaslužujete (u svim područjima vašeg života), te ćete početi živjeti u skladu s vizijom iznimnog života kakvog želite.

Svjestan sam da su to vrlo smione izjave, i može se činiti kao da vam prodajem ili obećavam stvari koje ne mogu ispuniti — predobro je da bi bilo istinito, zar ne? Ali uvjeravam vas da se ovdje ne radi ni o kakvoj hiperboli. Prakticiranje *Čudesnog jutra* osigurat će vam da svakog dana nađete vremena kako biste postali osoba koja je u stanju unaprijediti se u svakom području svojeg života.

Osim toga, dobit ćete i *Tehnike za spašavanje života* – šest prokušanih praksi koje tvore *Čudesno jutro* i koje će vam osigurati da ne propustite život kakav zaslužujete – život kakav, prema statistikama, 95 % našeg društva nažalost neće iskusiti (više o tome u trećem poglavlju: *95 % je stvarnost*). Vjerujem da uz vašu pomoć možemo promijeniti tu statistiku.

Na kraju ćete biti spremni upustiti se u *Tridesetodnevni izazov transformacije života s pomoću Čudesnog jutra* koji će vam omogućiti da uvježbate navike i razvijete stanje uma potrebno za kontinuirano stvaranje, privlačenje i održavanje razine uspjeha koje želite i zaslužujete u svim područjima svojeg života. Nemojte smetnuti s uma da je *osoba koja postajete* apsolutno najvažniji čimbenik vaše kvalitete života, sada i u budućnosti.

Neovisno o tome smatrate li se ranoraniocem ili ne, naučit ćete kako ustajanje rano ujutro učiniti lakšim nego ikad prije. Nakon toga moći ćete iskoristiti neospornu vezu između ranog ustajanja i nevjerojatnog uspjeha te otkriti da način na koji provedete prvih sat vremena svakog dana postaje ključ za vaš puni potencijal i stvaranje razine uspjeha koje zaslužujete. Brzo ćete shvatiti da ćete promjenom načina ustajanja ujutro promijeniti cijeli život.

## 2

### Nastanak Čudesnog jutra: Stvoreno iz očaja

“Očaj je gorivo koje pokreće drastične promjene. Samo oni koji ostave za sobom sve u što su vjerovali, mogu se nadati bijegu.”

WILLIAM S. BURROUGHS

“Za dubinske životne promjene potrebna je inspiracija ili očaj.”

ANTHONY ROBBINS

Srećom, dvaput sam se u svojem relativno kratkom životu našao na “dnu dna”. Kažem *srećom* jer su mi razvoj koji je uslijedio i lekcije koje sam naučio — tijekom najtežih dana mojeg života — omogućili da postanem osoba koja sam trebao postati, da stvorim život kakav sam oduvijek želio. Zahvalan sam što mogu iskoristiti svoje uspjehe, kao i neuspjehe, kako bih pomogao drugima prevladati vlastita ograničenja i postići više nego što su vjerovali da je uopće moguće.

#### **Moje prvo dno: Mrtav na licu mjesta**

Kao što znate, moje prvo dno bilo je umalo i moje zadnje, kada se na mene u mojoj dvadesetoj godini zaletio pijani vozač, a ja sam umro na licu mjesta. (U svojoj prvoj knjizi *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* detaljno sam opisao kako sam savladao tu naočigled nesavladivu teškoću, kao i osam lekcija koje sam naučio a koje će vam odmah poboljšati kvalitetu života.)



## Moje drugo dno: Depresivan i u dugu

Drugi ponor u očaj bio je teži od prvog, kad sam poginuo u automobilskoj nesreći.

Bila je 2008. godina. Ekonomija Sjedinjenih Američkih Država uronila je u goru recesiju od Velike depresije tridesetih godina dvadesetog stoljeća. Iako sam se u idućim godinama nakon automobilske nesreće uspio oporaviti i ostvariti rekordnu karijeru u prodaji, pokrenuti radionice za trening uspjeha sa šesteroznamenkastom zaradom i napisati hit knjigu, ponovno me čekao izazov. Ovog puta radilo se o potpunom psihičkom, osobnom i financijskom slomu.

Gotovo preko noći, uspješni poslovi koje sam pokrenuo više nisu donosili zaradu. Presušilo je više od polovine mojih mjesečnih prihoda. Odjednom nisam imao za račune. Upravo sam kupio prvu kuću. Bio sam zaručen i planirali smo prvo dijete. Prvi put u životu, dok sam grcao u dugovima, postao sam ozbiljno depresivan.

To je bilo najgore razdoblje mojeg života. Je li moglo biti gore? Vjerojatno. Ali je li meni tada bilo najgore? Apsolutno. Bio sam na dnu dna.

## Zašto je dug gori od smrti

Da me pitate što mi je bilo gore, automobilska nesreća ili financijski problemi, bez razmišljanja bih odgovorio — ovo drugo. Većina ljudi misli da teško može biti gore od toga da se u tebe zaleti pijani vozač, da slomiš jedanaest kostiju, patiš od trajnog oštećenja mozga, umreš na šest minuta i probudiš se iz kome kako bi te dočekala vijest da možda više nećeš moći hodati. Razumna je pretpostavka da bi za svakog takva užasna nesreća i fizička, psihička i emotivna bol bilo najgore razdoblje u njihovu životu. Ali, to nije bio moj slučaj.

Vidite, drugi su se brinuli za mene nakon automobilske nesreće. Moja se obitelj u bolnici nije odvajala od mene.

Uvijek sam bio okružen posjetiteljima — svakog dana obilazili su me prijatelji i članovi obitelji i obasipali me ljubavlju i potporom. Liječnici i medicinsko osoblje zaduženi za moju njegu i oporavak bili su nevjerovatni. Drugi su mi pripremali i donosili hranu. Nije bilo ni svakodnevnog stresa vezanog za posao i plaćanje računa. Život u bolnici bio je lak.

Sljedeći put to nije bio slučaj. Nitko me nije žalio. Nisam imao posjete. Nitko me nije njegovao i pratio moj oporavak. Nitko mi nije donosio hranu. Ovog puta bio sam sâm. Ostali su se bavili vlastitim problemima.

Zbog domino-efekta počela su patiti i druga područja mogeg života. U bilo kojem području — fizičkom, psihičkom, emotivnom i financijskom — bio sam katastrofa.

Osjećao sam takav strah i nesigurnost da mi je jedina utjeha tijekom svakog dana bio krevet. Koliko god jaderno zvučalo, misao koja mi je pomagala izdržati dan bila je utjeha da se na kraju krajeva mogu zavući u krevet i privremeno pobjeći od problema. Iako su mi glavom svakodnevno kružile suicidalne misli, mislim da to ne bih mogao učiniti. Sama pomisao da bih samoubojstvom uništio mamu i tatu bila je dovoljna da zagrizem i nastavim. Duboko u sebi bio sam siguran da neovisno o tome koliko život postane grozan, *uvijek* postoji način kako ga popraviti. Ali te misli i dalje su bile prisutne. Jednostavno nisam nalazio izlaz iz svoje financijske krize. Nisam se mogao sjetiti ničega drugog što bi olakšalo emotivnu bol koju sam osjećao.

### **Jutro koje mi je promijenilo život**

Zatim, jednog jutra, sve se promijenilo. Probudio sam se depresivan kao i prošlih tjedana, ali tog jutra *napravio sam* nešto drukčije. Poslušao sam savjet jednog prijatelja i otišao trčati da razbistrim glavu. E sada, nemojte se zavaravati, ja *nisam* bio trkač. Dapače, trčanje čisto radi trčanja bila je jedna od svega nekoliko stvari koje sam uistinu prezirao. Unatoč tome, moj dobar prijatelj, Jon Berghoff, rekao mi je da uvijek ide

trčati kad god se osjeća pod stresom ili pritiskom, i da mu to pomaže jasnije razmišljati, podiže mu raspoloženje i pomaže mu naći rješenja problema.

Rekao sam Jonu: “Mrzim trčati.” Jon mi je istoga trenutka odgovorio: “Što više mrziš — trčanje... ili svoju trenutnačnu životnu situaciju?” Bio sam očajan. Nisam imao što izgubiti. Odlučio sam se za trčanje.

Tog jutra zavezao sam Nike Air Jordan košarkaške tenisice (rekao sam vam da nisam bio trkač), uzeo iPod da slušam nešto pozitivno i izišao iz naše kuće koju će uskoro posjedovati banka. Nisam imao pojma da ću trčeci tog dana doći do najmoćnijih i najdubljih saznanja koja će istog trenutka početi mijenjati tijek mojeg života.

Slušao sam audiosnimku Jima Rohna o osobnom napretku i Jim je rekao nešto što sam i ja čuo prije, ali nisam *zapravo shvaćao* što znači. Znete ono kad čujete nešto ponovno i ponovno, ali zapravo ne upotrebljavate, a onda vam samo jednog dana konačno klikne? Stvar je samo u tome da morate biti u pravom stanju uma da biste konačno *shvatili*. Pa, tog jutra, ja sam bio u pravom stanju uma — u stanju očaja — i shvatio sam. Čuvši Jima kako odlučno govori: “Razina vašeg uspjeha nikad neće nadmašiti vašu razinu osobnog napretka, jer će uspjeh privući osoba koja ćete tek postati”, zastao sam na mjestu. Ova rečenica promijenit će mi život.

### **Paralela uspjeha**

Konačno sam shvatio! Stvarnost me preplavila poput plime, te sam postao svjestan činjenice da se nisam razvijao u osobu koja bih trebao biti kako bih privukao, stvorio i održavao željenu razinu uspjeha. Na ljestvici 1 — 10, ja sam želio razinu uspjeha 10, ali razina mogega osobnog razvoja bila je 2 — možda 3 ili 4 u dobrim danima.

Shvatio sam da svi imamo taj problem. Svi želimo razinu 10 uspjeha u svim područjima naših života — zdravlju,

sreći, financijama, odnosima, karijeri, duhovnosti, čemu god — ali ako razina našega osobnog razvoja (znanja, iskustva, pogleda na svijet, vjerovanja itd.) u bilo kojem području nije na razini 10, tad će život uvijek biti borba.

Svijet koji nas okružuje uvijek je odraz našega unutar-njeg svijeta. Razina uspjeha uvijek će biti paralelna s razinom osobnog razvoja. Ukoliko svakog dana ne počnemo posvećivati vrijeme razvoju osobe koja moramo postati kako bismo stvorili život kakav želimo, uspjeh će uvijek biti teško dostižan.

Potrčao sam nazad kući. Bio sam spreman promijeniti život.

### **Naš prvi izazov: Vrijeme**

Znao sam da je rješenje svih mojih problema u tome da osobni razvoj postavim kao prioritet u svakodnevnom životu. To je bila karika koja nedostaje, a koja će mi omogućiti da postanem osoba koja trebam biti kako bih privlačio, stvarao i održavao razine uspjeha koje želim. Jednostavno.

Unatoč tome, moj glavni problem bio je isti kao i ostalima: *pronaći vrijeme*. Bio sam toliko zaposlen pokušavajući preživjeti i platiti račune, te mi se sama ideja “slobodnog” vremena za moj osobni razvoj činila nemogućom. Vjerojatno se možete poistovjetiti?

Obožavam rečenicu hit autora Matthewa Kellya u knjizi *Darovi i ritam života*: “U jednu ruku svi želimo biti sretni. U drugu, svi znamo što nas usređuje. I svedjedno to ne radimo. Zašto? Jednostavno zato što smo prezaposleni. Prezaposleni čime? Prezaposleni pokušavajući biti sretni.” Uzeo sam planer, sjeo na kauč i odlučio pronaći vrijeme — *stvoriti* vrijeme — za osobni razvoj. Razmotrio sam mogućnosti:

### **Možda navečer?**

Moja prva pomisao bila je da bih mogao naći vremena predvečer, nakon posla ili kasno navečer, nakon što moja zaručnica

ode spavati. Ali tad sam shvatio da je večer jedino vrijeme tijekom dana koje mogu provesti s njom. Da ne spominjem kako kasno navečer nisam u najboljoj formi. Obično sam toliko umoran da mi je koncentracija veći problem nego inače. Dapače, jedva sam suvisao, a kamoli u “optimalnom” stanju uma za rad na osobnom razvoju. Večer nije opcija.

### **Možda popodne?**

Možda da planiram usred dana? Možda za vrijeme stanke za ručak, ili negdje između nađem malo “slobodnog” vremena. Pa, to slobodno vrijeme nikako da se ukaže, i dan samo prođe.

### **O ne, samo ne ujutro!**

Onda mi je palo na pamet jutro — ali sam se opirao. Bilo bi preblago reći da nisam bio ranoranilac. Činjenica je da sam se užasavao buđenja ujutro, pogotovo buđenja u rano jutro, gotovo jednako kao i trčanja. Ali što sam više razmišljao o tome, to su stvari imale više smisla.

Za početak, odvajanjem vremena za osobni razvoj ujutro moj dan počet će s nečim pozitivnim. Svakog jutra mogu naučiti nešto novo. Vjerojatno je da ću se ostatak dana osjećati energičnije, usredotočenije i motiviranije. Sjetio sam se članka s bloga *StevePavlina.com*, naslovljenog *Dnevno kormilo*. Steve, autor knjige *Personal Development for Smart People (Osobni razvoj za pametne)*, kaže: “Kažu da je prvi sat u danu poput kormila koje pokreće ostatak. Ako sam lijen i nesređen tijekom prvog sata nakon što se probudim, tad ću taj cijeli dan provesti lijen i nesređen. Ali ako težim provesti taj prvi sat što produktivnije, tada će i ostatak dana biti takav.” Da ne spominjem sljedeće: ako ujutro odvojim vrijeme za osobni razvoj, neću imati izgovore koji se nakupljaju tijekom dana (*umoran sam, nemam vremena* itd.). Ako se tome posvetim ujutro, prije nego što me u tome onemogućuje život i posao, mogu jamčiti da ću to i ispuniti.

Na kraju krajeva, nisam mogao naći povoljnije vrijeme. Činilo se da će najkorisnije biti ako odmah ujutro krenem s osobnim razvojem, ali već mi je ionako bilo dovoljno teško izvući se iz kreveta u šest ujutro — *jer sam to morao* — i pomisao da ustajem u pet činila se nemogućom. Frustriran i poražen, već sam mislio zatvoriti svoj planer kad sam u glavi začuo glas svojeg mentora Kevina Bracyja. Kevin je uvijek znao reći: “Ako želiš život, tada moraš biti voljan učiniti nešto drukčije!”

Dovraga. Znao sam da je Kevin u pravu, ali zbog tog mi ranije ustajanje nije bilo lakše. Odlučan u namjeri da nešto promijenim, prešao sam preko osobnog uvjerenja koje sam gajio cijeli život — uvjerenja da nisam ranoranilac — i za sljedeće jutro upisao buđenje u pet kako bih se posvetio rutini za osobni razvoj.

### **Naš drugi izazov: Što će imati najveći utjecaj**

Tada sam se suočio sa sljedećim izazovom — čemu posvetiti taj sat, što će imati najbolji i najbrži učinak na moj život? Mogao sam čitati, ali to sam činio i prije. Uostalom, želio sam da to bude nešto posebno. Mogao sam vježbati, ali to nije poticalo moju kreativnost. I zato sam izvukao prazan list papira i zapisao sve prakse iz osobnog razvoja koje sam naučio tijekom godina, a koje nikad nisam sâm isprobao — svakako ne dosljedno. Aktivnosti poput *meditacije, afirmacije, vođenja dnevnika, vizualizacije*, kao i *čitanja te vježbanja*.

Izabrao sam šest aktivnosti za koje sam smatrao da će imati najneposredniji i najdublji učinak na moj život, za svaku odredio deset minuta i isplanirao isprobati svih šest sljedećeg jutra. Zanimljivo, ali već me taj popis motivirao! Odjednom je pomisao da se ranije probudim postajala sve privlačnija, a sve manje nešto čega se užasavam. Te noći jedva sam zaspao od uzbuđenja, jedva sam čekao jutro!

Kad je budilica zazvonila u pet ujutro, širom sam otvorio oči i iskočio iz kreveta, uzbuđen i energičan! Bilo je lako,

okrepljujuće i podsjetilo me na božićno jutro kad sam bio dijete. U mojem životu nije bilo jutra kad mi je buđenje bilo ovoliko lagano, dana kad sam se osjećao poletnije i veselije, kao dijete na Božić... do tog dana.

### **Jutro koje mi je promijenilo život**

Oprao sam zube, umio se, uzeo čašu vode i sjeo u 5:05 na kauč u dnevnoj sobi, osjetivši prvi put u dugo vremena uzbuđenje zbog vlastitog života. Vani je još uvijek bilo mračno i to je na mene djelovalo osnažujuće. Izvukao sam popis aktivnosti za osobni razvoj koje sam naučio tijekom godina, ali nikad nisam isprobao. Isprobao sam svaku.

**Tišina** Deset minuta sjedio sam u tišini, molio se, meditirao, koncentrirao na disanje. Osjetio sam kako stres nestaje i kako moj um i tijelo preplavljuje osjećaj mira. Nije bilo uobičajenog jutarnjeg kaosa. Prvi put nakon dugo vremena osjetio sam *mir*.

**Čitanje** Usprkos izgovorima zašto nikad nemam vremena za čitanje, tog jutra veselio sam se čitanju, s nadom da je to početak cjeloživotne navike koju sam oduvijek želio steći. S police sam uzeo klasik Napoleona Hilla, *Promišljanjem do bogatstva*. Kao i većinu knjiga, i ovu sam počeo čitati, ali nikad nisam završio. Čitao sam deset minuta prije nego što sam pokupio nekoliko ideja koje sam s uzbuđenjem namjeravao isprobati tog dana. Podsjetio sam se da je potrebna samo jedna ideja koja ti može promijeniti život, i osjećao sam se *motivirano*.

**Afirmacije** Iako nikada dotad nisam uspio upotrijebiti snagu afirmacijskih izjava, osjećao sam se izvrsno napokon naglas čitajući afirmacije iz knjige *Promišljanjem do bogatstva*. Afirmacije su moćan podsjetnik da u meni — i u svakome od nas — postoji beskonačni potencijal. Odlučio sam zapisati afirmaciju za sebe. Zabilježio sam što želim, kakva osoba želim biti i što sam spreman učiniti da promijenim život. Osjećao sam se *osnaženo*.

**Vizualizacije** Skinuo sam ploču s vizijama sa zida. Napravio sam je nakon što sam pogledao film *Tajna*. Rijetko bih je uopće pogledao, a kamoli je upotrijebio kao oruđe kako je i zamišljena. Deset minuta promatrao sam redom svaku sliku, zastajući na svakoj kako bih zatvorio oči i u svakoj pori osjećao kako bi bilo ostvariti svaki od tih prizora u vlastitom životu. Osjećao sam *inspiraciju*.

**Vođenje dnevnika** Sljedeće na redu bilo je otvoriti jedan od mnogobrojnih neispunjenih dnevnika koje sam kupio tijekom godina. Kao i prije, nisam izdržao pisati dulje od nekoliko dana — najviše jedan tjedan. Tog dana zapisao sam za što sam sve zahvalan u životu. Gotovo istog trena osjetio sam kako depresija popušta, poput guste magle koja me pritiskala. Nije u potpunosti nestala, ali osjećao sam se lakše. Samim time što sam zapisao za što sam zahvalan, osjećao sam se bolje. Osjećao sam *zahvalnost*.

**Vježbanje** Na koncu sam se sjetio što Tony Robbins uvijek kaže: “Gibanje pokreće emocije”, i ustao s kauča. Spustio sam se na pod i napravio što više sklekova. Zatim sam se prebacio na leđa i radio trbušnjake koliko su mi moji slabi trbušni mišići dopustili. Imao sam još šest minuta pa sam odlučio ubaciti zaručnicin DVD s vježbama joge, te sa zadovoljstvom završio prvih šest minuta vježbe. Osjećao sam se *energično*.

Bilo je nevjerojatno! Nije još šest ujutro, a ja sam već okusio dan prepun mira, motivacije, osnaženja, inspiracije, zahvalnosti i energičnosti — kao nikad u životu!

## Kao čudo

Idućih tjedana nastavio sam se buditi u pet ujutro i nastavljati sa svojom šezdesetominutnom rutinom za osobni razvoj. Bio sam toliko zadovoljan time kako sam se osjećao i napretkom koji mi je donijela moja jutarnja rutina, da sam poželio *još!* Zato sam jedne večeri, prije spavanja, učinio nešto nezamislivo;



namjestio sam budilicu da zvoni u četiri ujutro. Tonući u san, pitao sam se jesam li poludio.

Začudo, probuditi se u četiri ujutro bilo je jednako lako kao i buđenje u pet, s tim da je i jedno i drugo bilo deset puta lakše nego ikad prije, kada sam se *opirao* buđenju.

Razine stresa u mojem životu drastično su pale. Bio sam energičniji, bistriji i usredotočeniji. Osjećao sam iskonsku sreću, motivaciju, inspiraciju. Depresija je postala davna uspomena. Mogli bismo reći da sam *ponovno postao onaj stari* — ali moj napredak bio je toliko brz da sam ubrzo pre-rastao sve prijašnje verzije samog sebe. A s novootkrivenim razinama energije, motivacije, bistrine i usredotočenosti, bio sam u stanju lako postaviti ciljeve, osmisлити strategije i plan kako spasiti posao i povećati prihode. Za manje od dva mjeseca otkad sam počeo s *Čudesnim jutrom*, moji prihodi ne samo da su se vratili na razinu prije ekonomskog kraha već su bili veći nego ikad.

Shvatio sam da je ta moćna jutarnja rutina za osobni razvoj nešto što ću morati podijeliti sa svojim klijentima, stoga mi je trebalo ime. Uzevši u obzir transformaciju koju sam iskusio, koja je bilo toliko duboka i brza — u manje od dva mjeseca iz besparice i depresije postigao sam financijsku sigurnost i optimizam — zaključio sam da je jedino prikladno ime *Čudesno jutro*, jer se upravo tako i doimalo.

### **Hej, ako može Katie...**

Nekoliko tjedana poslije razgovarao sam s Katie tijekom naših treninga na daljinu, kad me pitala: “Hale, kako započinješ dan?” Usprkos mojem oduševljenju *Čudesnim jutrom* i prednostima buđenja sat vremena ranije, Katie se opirala. “Hale, ne znam želim li se buditi ranije. Vjeruj mi, nisam ranoranilac!” Unatoč tome, Katie je timski igrač. Odlučila je probuditi se u šest ujutro — sat ranije nego inače — kako bi isprobala *Čudesno jutro*. Ponudio sam joj ohrabrenje i zaželio sreću.

Nakon jednog tjedna, za vrijeme našeg treninga na daljinu, Katie je bila oduševljena! Kad sam je pitao je li se za vrijeme *Čudesnog jutra* zaista budila u šest ujutro, dobio sam neočekivan odgovor. “Ne, jedino sam se prvi dan probudila u šest, i bio si u pravu — toliko sam bila oduševljena tim jutrom, da sam poželjela ustati još ranije. Tako da sam se ostatak tjedna budila u pet ujutro! Hale, to je fantastično!” Čovječe. I ostale klijente moram poučiti tome.

Za samo nekoliko tjedana deseci mojih klijenata sa mnom su dijelili svoja iskustva s *Čudesnim jutrom* te njegove prednosti. Neki klijenti svojim su prijateljima i kolegama ispričali kako im je *Čudesno jutro* promijenilo živote. Te priče proširile su se internetom poput požara. Ljudi su počeli stavljati objave o *Čudesnom jutru* na Facebook, pisati na Twitteru, pa čak i ponosno dijeliti svoje snimke na YouTubeu kako rano ujutro prakticiraju *Čudesno jutro*.

Ludo, zar ne?

### **Tko je, dovraga, Joe?**

Konačno sam shvatio da ima nešto u tom *Čudesnom jutru*. Jednom prilikom tražio sam na YouTubeu svoj video, i ukucao svoje ime u tražilicu. (Hej, nemojte me osuđivati, kao da se vi nikad niste “guglali”.)

Izbacio mi je video naslovljen *Čudesno jutro kod Joea*. A na snimci je neki tip kojeg u životu nisam vidio. Moja prva pomisao nije bila naročito pozitivna: „Tko je, dovraga, Joe i kako mu pada na pamet kopirati moje *Čudesno jutro*?” Postao sam pomalo obramben — to nije bio jedan od mojih najsvjetlijih trenutaka. Nisam znao što da mislim. Bogme, ugodno ću se iznenaditi i postidjeti.

Pokrenuo sam video i ugledao sljedeći prizor: “Bok, ovdje Joe Diosana, vaš prijatelj. Provjerimo koliko je sati...” (Joeov sat pokazuje da je 5:41) “Sada je 5:41 ujutro, nedjelja

je i sigurno se pitate: *Čovječe, Joe, zašto si budan u 5:41 u nedjelju?* Pa, potražite *miraclemorning.com*. Da ponovim, *miraclemorning.com*. Provjerite informacije i skinite. Iskreno, osjećam se kao na Božić i imam gomilu energije. Kao da je Božić svaki dan. Pogledajte o čemu se radi i nadam se da će i vaš život biti blagoslovljen.” (Sada možete pogledati Joeov slavni video od četrdeset tri sekunde, kao i mnoge druge na *TheMiracleMorning/SuccessStories*.) Sjedio sam otvorenih usta ispred zaslona svojeg računala, u čudu, gotovo u suzama. Postalo mi je jasno da iako sam osmislio *Čudesno jutro* za svoju osobnu jutarnju rutinu, sada je moja odgovornost podijeliti ga sa što više ljudi kako bi utjecalo na njihov život, kao što je i na moj. Ali u tom trenutku nisam bio svjestan koliko će još priča narasti.

### **Pokret? Ili buđenje?**

Prošlo je pet godina otkako sam Katie preporučio *Čudesno jutro* i pogledao Joeov video na YouTubeu. U međuvremenu sam primio na tisuće poruka od ljudi diljem svijeta, punih zahvalnosti i entuzijazma za *Čudesno jutro* i utjecaj na njihove živote. Uistinu je postao svjetski pokret — globalno buđenje — u kojem sudjeluju razni tipovi pojedinaca, svaki odlučan u namjeri svakog si dana pružiti dar osobnog razvoja. Sad vidim širu sliku, vidim kakav utjecaj *Čudesno jutro* može imati na cijeli svijet, vidim da svakome od nas može omogućiti da postanemo osobe koje žive život kakav žele i da pozitivno utječemo na tuđe živote te mijenjamo svijet oko sebe.

Zvali to pokretom, buđenjem ili kako mnogi kažu *Misijom Čudesnog jutra*, radi se o osnaživanju ljudi da promijene svoje živote, obitelji, zajednice i svijet, transformirajući same sebe buđenjem rano ujutro. Gotovo svakog dana još se stotine ljudi priključuju misiji i dijele je s drugima. A ja se i dalje divim dubokom utjecaju koji ima na tolike živote.

Drugi prate Joeov primjer, i snimaju videe u kojima prakticiraju *Čudesno jutro* (što obično uključuje kadar njihove budilice — kao dokaz da su se uistinu probudili rano).

Počašćen sam i iznimno zahvalan što imam priliku podijeliti ga s tolikim brojem ljudi, na toliko različitih načina. Dapače, *Čudesno jutro* postala je poruka i radionica po kojoj me ljudi prepoznaju, za pomoć korporacijama, neprofitnim udrugama, prodavačima, učiteljima, srednjoškolcima i studentima, kako bi povećali produktivnost, motivaciju i učinkovitost. Neovisno je li prezentirano kao govor ili radionica, predstavlja novi pristup pomoći osobama i organizacijama da istovremeno poboljšaju rezultate, kao i stav prema poslu. Kao što možete pogoditi, radionica *Čudesnog jutra* održava se kako je i prikladno — rano ujutro, katkad i prije same konferencije.

### **Iako je na kraju, nije nevažno**

Ova knjiga poziva vas da se uzdignete na višu razinu, kako bi i vaš uspjeh došao do više razine (to uvijek ide tim redosljedom). Ako počnete odmah i svakog se dana trudite postati osoba na razini 10 koja morate biti da biste živjeli život na razini 10, koji želite i zaslužujete, vaš uspjeh je neizbježan.