



# Leseprobe

Hal Elrod

## Miracle Morning

Die Stunde, die alles verändert - Erweiterte und aktualisierte Neuauflage

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Die ultimative Ausgabe von »Miracle Morning«**

Hal Elrod hat ein genial einfaches Morgenprogramm entwickelt, das sein eigenes Leben und das seiner Millionen Fans und Leser um 100 Prozent verbessert hat. Wenn Sie »Miracle Morning« praktizieren, werden Sie endlich Ihr volles Potenzial ausschöpfen können – und zwar in allen Lebensbereichen. Was Sie dafür tun müssen? Jeden Morgen eine Stunde nur sich selbst widmen und die beschriebenen Übungen durchführen. Danach starten Sie voller positiver Energie in den Tag. In dieser vollständig überarbeiteten und stark erweiterten Neuausgabe verrät Ihnen Hal Elrod erstmals, wie Sie am Abend mit dem »Miracle Evening« zu innerer Ruhe finden und mit dem richtigen Mindset jeden Tag Ihr »Miracle Life« gestalten können.



### **Autor**

## **Hal Elrod**

---

Hal Elrod ist Coach, Keynote Speaker und Bestsellerautor. Auf der ganzen Welt folgen Millionen Menschen der von ihm entwickelten Miracle-Morning-Methode, um ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen. Sein Buch »Miracle Morning« ist ein internationaler Bestseller, der in 35 Sprachen übersetzt worden ist und sich weltweit bereits über zwei Million Mal verkauft hat.

HAL ELROD

# MIRACLE MORNING

DIE STUNDE, DIE ALLES VERÄNDERT  
ERWEITERTE UND AKTUALISIERTE  
NEUAUSGABE

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif typeface.

IRISIANA

*The Miracle Morning* copyright © 2023 by Miracle Morning,  
LP and International Literary Properties LLC

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2023

© 2023 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Umschlaggestaltung: SERIFA

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15476-4

Dieses Buch widme ich Ursula,  
meiner Frau dieses Lebens,  
die auch meine Muse ist und überhaupt  
der unglaublichste Mensch, den ich kenne.

Auch meinen Kindern Sophia und Halsten  
ist dieses Buch gewidmet.  
Ihr seid das größte Geschenk in meinem Leben,  
und euer Vater zu sein bedeutet mir mehr als alles andere.

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
<i>Neuigkeiten in dieser stark erweiterten Ausgabe</i> . . . . .	9
<i>Wie dieses Buch Ihr Leben verändern kann</i> . . . . .	14
<i>Werden Sie Mitglied der Miracle-Morning-Community</i> . . . . .	23
<i>Einleitung</i> . . . . .	29
<b>1</b> <i>Jetzt ist die Zeit, Ihr volles Potenzial zu wecken</i> . . . . .	37
<b>2</b> <i>Der Ursprung des Miracle Morning</i> . . . . .	45
<b>3</b> <i>Fünf von Hundert</i> . . . . .	65
<b>4</b> <i>Weshalb sind Sie heute Früh aufgestanden?</i> . . . . .	87
<b>5</b> <i>Aufwachen ohne Schlummertaste in fünf Schritten</i> . . . . .	97

<b>6</b>	<i>Die Life S.A.V.E.R.S.</i> . . . . .	105
<b>7</b>	<i>Der Sechs-Minuten-Miracle-Morning</i> . . . . .	171
<b>8</b>	<i>Den Miracle Morning auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden</i> . . . . .	175
<b>9</b>	<i>Erst unausstehlich, dann unwiderstehlich</i> . . . . .	187
<b>10</b>	<i>30 Tage der Transformation mit dem Miracle Morning</i> . . . . .	203
<b>11</b>	<i>Der Miracle Evening</i> . . . . .	211
<b>12</b>	<i>Miracle Life</i> . . . . .	237
	<i>Ausblick</i> . . . . .	268
	 <i>Dank</i> . . . . .	 271
	 <i>Quellen</i> . . . . .	 278
	 <i>Über den Autor</i> . . . . .	 283

# VORWORT

Hal Elrod ist ein Genie, sein Buch *Miracle Morning* hat in meinem Leben wahre Wunder bewirkt. Ich zähle mich seit 1973 zur sogenannten Human-Potential-Bewegung, in der es um persönliche Entwicklung geht. Damals nahm ich an meinem ersten EST-Training (Erhard Seminars Training) teil und erlebte eine ganze Welt neuer Möglichkeiten. Seit damals habe ich mich intensiv mit Religionen auseinandergesetzt, mit Gebet, Meditation, Yoga, Affirmation, Visualisierung und dem neurolinguistischen Programmieren (NLP). Ich bin über glühende Kohlen gelaufen und habe weitere »unkonventionelle« Philosophien erkundet, die teils so abgefahren sind, dass ich sie hier gar nicht erst erwähne.

In seinem Akronym S.A.V.E.R.S. fasst Hal die besten der praktischen Ansätze zusammen, die im Laufe der Jahrhunderte menschlicher Bewusstseinsentwicklung entstanden sind, und destilliert sie zu einer Essenz für ein tägliches Morgenritual. Es ist aus meinem Tagesablauf einfach nicht mehr wegzudenken.

Viele widmen sich jeden Tag einem dieser S.A.V.E.R.S. Sie wählen beispielsweise E (wie englisch *exercise*) und betätigen sich am Morgen sportlich, sie nehmen das erste S für Stille und meditieren oder widmen sich mit dem zweiten S, dem Schreiben, um ihre Gedanken in ihr Tagebuch zu notieren. Aber vor Hals Paketlösung S.A.V.E.R.S. hat wohl niemand alle sechs hier zusammengefassten Übungen jeden Morgen absolviert.



Dieser wahrlich wunderbare Morgen eignet sich besonders für stark eingespannte Erfolgsmenschen. Einmal durch die S.A.V.E.R.S., das ist für mich jeden Morgen wie ein gewaltiger Energieschub für Körper, Geist und Seele, nach dem der Tag ruhig kommen kann.

Wie mein Vater gern sagte: »Es ist kein Problem, immer noch ein bisschen mehr Geld zu verdienen, aber einen weiteren Tag – das geht nicht.« Wenn Sie aus jedem Tag alles, aber auch wirklich alles herausholen möchten, dann lesen Sie *Miracle Morning*.

### **Robert Kiyosaki**

Robert Kiyosaki ist Autor des *New York Times*-Spitzentitels und *Spiegel*-Bestsellers *Rich Dad Poor Dad* und darüber hinaus gründete er die Rich Dad Company, die sich die finanzielle Bildung aufs Panier geschrieben hat.

# NEUIGKEITEN IN DIESER STARK ERWEITERTEN AUSGABE

Als ich 2008 während der Wirtschaftskrise über die Entwicklung eines Morgenrituals nachdachte, war ich ziemlich in Panik. Mir war die Hälfte meines Einkommens weggebrochen, und in meinem Leben hakte und klemmte es an allen Ecken und Enden. Ich war überhaupt kein Morgenmensch und konnte mir auch nicht vorstellen, jemals einer zu werden. Doch jetzt galt es, das Steuer herumzureißen, und so begann ich, früher aufzustehen, und stellte mir sechs zeitlos bewährte Übungen für die Persönlichkeitsentwicklung zusammen. Niemals hätte ich auch nur im Traum daran gedacht, dass ein Buch daraus werden würde oder gar, dass es Millionen Menschen zu einer Neuausrichtung ihres Lebens verhelfen würde.

Ich selbst widme mich jetzt schon fünfzehn Jahre jeweils sechs- bis siebenmal die Woche (siebenmal wäre mein persönliches Ideal, aber meine Frau legt großen Wert auf unsere wöchentliche »Date-Night«, und da kann es dann schon mal ein bisschen später werden) dem hier dargestellten Morgenritual mit seinen sechs Schritten. Darüber hinaus profitiere ich auch seit mehr als zehn Jahren vom Austausch mit Angehörigen der Miracle-Morning-Community. Als einer mit der kleinen Marotte, alles im Leben optimieren zu wollen, habe ich seit dem Erscheinen dieses Buchs in seiner ursprüng-

lichen Fassung eine Menge gelernt und in dieser Neuausgabe verarbeitet.

Außerdem habe ich sehr viele der über fünfzigtausend Leserkommentare bei Amazon, Audible, Goodreads und anderswo nach übergreifenden Themen durchforstet. Ich wollte schon immer wissen, was meine Leser wirklich anspricht und was nicht so, damit ich meine Sachen entsprechend überarbeiten konnte und für alle Probleme und Fragen gerüstet war. Anhand meiner eigenen Einschätzung, des Feedbacks und der Nachfragen seitens der Leserschaft und all der Menschen, die den Miracle Morning praktizieren, habe ich alle Kapitel gründlich überarbeitet und auf fast jeder Seite etwas geändert. Es war mir wichtig, die nach der Lektüre der ersten Fassung aufkommenden und für die praktische Umsetzung relevanten Fragen zu beantworten. Zum Beispiel:

- Was, wenn ich einfach kein Morgenmensch bin und auch nicht glaube, dass ich mich umgewöhnen kann?
- Was, wenn ich den Miracle Morning schon lange geübt habe und er ein bisschen eintönig wird? Wie bringe ich wieder neuen Schwung rein?
- Was, wenn ich keine richtige Lust habe, weil mir eh schon alles zu viel ist und ich nicht weiß, wie ich noch einen Punkt in meinem Tagesplan/Leben unterbringen soll?
- Hilft mir der Miracle Morning beim Erreichen bestimmter Ziele oder beim Umgang mit besonderen Schwierigkeiten?

Außerdem gibt es zwei ganz neue Kapitel, nämlich »11. Miracle Evening« und »12. Miracle Life«. Im ersteren finden Sie eine komplette Anleitung, nach der Sie sich die Schritte eines Abendrituals zusammenstellen können, das Ihnen friedlich, dankbar und selig entspannt einzuschlafen erlaubt, besonders in schwierigen und stressigen Zeiten mit hohen Anforderungen.

Im abschließenden Kapitel »Miracle Life« erfahren Sie, wie Sie Ihr Bewusstsein auf die Stufe der inneren Freiheit heben können, um von da aus immer schon im Voraus zu steuern, wie Sie die Augenblicke Ihres Lebens empfinden und erfahren werden – unabhängig von den Umständen und gerade dann, wenn es richtig schwierig wird.

Einerlei, ob Sie den Miracle Morning gerade erst kennenlernen oder die Erstausgabe dieses Buchs gelesen haben (vielleicht auch mehrmals), möchte ich den Bedürfnissen meiner Leser mit dieser Neuauflage voll und ganz entsprechen und ihre Erwartungen sogar in jeder Hinsicht übertreffen. Ich hoffe, es wird Ihnen mit den hier zitierten neuen Berichten und den darin enthaltenen Anstößen leichter fallen, Ihr Leben so zu lieben, wie es ist, um sich von darauf aufbauend das tolle Leben zu gestalten, das Ihnen vorschwebt. Es steht Ihnen zu.

## **Das neue Miracle-Morning-Ziel: Morgen für Morgen und Mensch für Mensch das Bewusstsein der Menschheit erweitern**

Die amerikanische Erstausgabe dieses Buchs erschien am 12.12.2012. Mich trieb der Gedanke an, dass es meine Aufgabe sei, dieses für mich selbst so unglaublich segensreiche Morgenritual möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Als ich dann immer wieder erlebte, wie tief sich das Buch oder besser der darin beschriebene *Ablauf* des Miracle Morning auf das Leben der Menschen auswirkte, empfand ich die Verantwortung eher noch deutlicher. Meine Pläne wurden kühner, und ich nahm mir für das bevorstehende Jahr tatsächlich vor, Morgen für Morgen etwas im Leben von einer Million Menschen zu bewegen.

Nun war eine Million sicher eine eher willkürlich gewählte Zahl, aber sie beflügelte meine Fantasie, den Rahmen dessen

zu verlassen, was aus meiner Sicht vorstellbar war. Ich war ein unbekannter Autor, der sein Buch selbst zu verlegen gedachte, ich hatte keine Ahnung, wie man eine Million Menschen erreicht. Aber immerhin, dachte ich, würde ich damit ein Ziel haben, auf das ich in diesem Jahr und womöglich allen weiteren Jahren meines Lebens hinarbeiten konnte.

Nach ungefähr sechs Jahren der unerschütterlichen Zuversicht und des beharrlichen Einsatzes hatten über eine Million Menschen die englischsprachige Ausgabe des Buchs erworben. In dieser Zeit wurde bei mir Krebs diagnostiziert, und die Ärzte sprachen von einer dreißigprozentigen Überlebenschance (dazu später noch mehr). Zum Glück war das Unternehmen da schon nicht mehr ganz von mir abhängig. In der Zeit meines Kampfs gegen den Krebs war der Miracle Morning buchstäblich eine weltweite Bewegung geworden. Viele haben tiefe persönliche Wandlungserfahrungen gemacht und davon berichtet und auch das Buch weitergegeben. Es wurde in der Folge in 37 Sprachen übersetzt und inzwischen von Millionen Menschen in über hundert Ländern gelesen.

Was mit der Vorstellung begann, Morgen für Morgen etwas im Leben von einer Million Menschen zu bewegen, hat sich zu etwas für die Zukunft der Menschheit Wichtigem, ja Unabdingbarem ausgeweitet und ist längst nicht mehr einfach meine persönliche Mission. Es zeigt sich nämlich, dass wir mit der täglichen Praxis des Miracle Morning unser Bewusstsein erweitern und dadurch klar und gezielt wahrnehmen, was unser Denken, Sprechen und Tun in unserem Leben und im Leben der Menschen ringsum bewirkt. Wer sein Bewusstsein auf eine höhere Stufe hebt, **erweitert das Bewusstsein der Menschheit – Morgen für Morgen und Mensch für Mensch**. Deshalb bewirken die vielen Miracle-Morning-Praktizierenden durchaus etwas im Leben von vielen Millionen und vielleicht bald zig Millionen anderen.

Mehr denn je gilt es jetzt im Blick zu behalten, dass wir alle zur großen Menschheitsfamilie gehören und es viel mehr Verbindendes als Trennendes zwischen uns gibt. Sie gehören zu meiner Familie, ich liebe und schätze Sie mehr, als Sie ahnen. Ich bin sehr dankbar, mich in diesem so besonderen Abschnitt der Menschheitsgeschichte mit Ihnen zu einem gemeinsamen Vorhaben verbunden zu wissen. Die Menschen brauchen uns, sehen wir zu, dass kein Morgen mehr ungenutzt bleibt.

# WIE DIESES BUCH IHR LEBEN VERÄNDERN KANN

Wahrscheinlich sind wir uns noch nie begegnet, und ganz bestimmt weiß ich nicht, was in Ihrem Leben gerade los ist. Vielleicht läuft alles ganz wunderbar, und Sie segeln von Erfolg zu Erfolg. Vielleicht erleben Sie aber auch besonders schwierige Zeiten, ich weiß es einfach nicht.

Dennoch gibt es sicher ein paar Dinge, bei denen wir Berührungspunkte finden würden, wahrscheinlich sogar mehr als nur ein paar. Jedenfalls hätten wir dann etwas, wovon wir ausgehen könnten. Das wäre erstens, dass wir in unserem Leben und an uns selbst gern manches verbessern würden. Damit ist nicht gesagt, dass mit uns oder unserem Leben etwas nicht in Ordnung wäre, aber wir sind als Menschen einfach mit dem Bestreben geboren, uns zu entwickeln und immer besser zu werden. Ich glaube, das ist in uns allen so angelegt. Dennoch wachen ja die meisten von uns täglich in einem Leben auf, das ungefähr so ist wie am Vortag. Das Leben bleibt gleich, weil wir gleich bleiben. Wie Sie in diesem Buch sehen werden, können Sie in Ihrem Leben am ehesten dann etwas ändern, wenn Sie sich zuvor selbst verändert haben. Wenn Sie Tag für Tag und Morgen für Morgen besser werden, passt sich Ihr Leben dem unweigerlich an.

Unsere zweite Gemeinsamkeit besteht darin, dass wir im Leben schon so manches durchgestanden haben und uns wahr-

scheinlich noch einiges von dieser Art bevorsteht. Ja, das Leben kann schwierig, schmerzlich und manchmal so unfair sein, dass es uns alles abverlangt. Aber wenn wir die Sichtweise einnehmen, dass Widrigkeiten immer Chancen bereithalten, zu lernen, zu wachsen und besser denn je zu werden, dann haben wir umso mehr zu erwarten, je stärker der Gegenwind ist.

Wenn Sie die Szenen Ihres Lebens einmal Revue passieren lassen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass die meisten Dinge am Ende doch so laufen, wie sie sollen. Manchmal sogar besser als erwartet. Vergewärtigen Sie sich Engpässe oder Notlagen, die Sie erlebt haben und die seinerzeit unüberwindlich schienen oder schier nicht zu ertragen waren. Nehmen Sie irgendetwas – eine gescheiterte Beziehung, eine Kündigung, den Tod eines geliebten Menschen oder etwas anderes, das mit heftigen körperlichen oder seelischen Schmerzen verbunden war. Haben Sie das nicht alles irgendwie überstanden? Ich spreche nicht von Dingen, die Ihnen vielleicht jetzt noch zu schaffen machen (die sich aber wahrscheinlich auch irgendwie fügen werden, vielleicht sogar besser, als Sie es sich vorstellen können); nein, ich meine sämtliche schwierigen Erfahrungen, die Sie je gemacht und allesamt überstanden haben. Das berechtigt zu der Hoffnung, dass Sie auch alles, was noch kommen mag, irgendwie durchstehen werden.

Deshalb ist es so wichtig, sich auch bei hoffnungslos erscheinenden Dingen zu sagen, dass alles ständig im Fluss ist und wir schon irgendwie mit neuen Herausforderungen zurecht kommen werden. Dazu müssen wir von jetzt an bereit sein, uns für alles in unserem Leben selbst zuständig zu fühlen und uns nicht durch Schuldzuweisungen schwächer zu machen, als wir es sind. Es kann sinnvoll sein zu ermitteln, wer Fehler gemacht hat, aber nur wenn wir uns für alles in unserem Leben selbst verantwortlich fühlen, sind wir in der Lage, Kurskorrekturen vorzunehmen oder etwas auf die Beine zu stellen.



Wo Sie gerade im Leben stehen, ist erstens nicht von Dauer und zweitens genau richtig. Sie sind so weit gekommen, um der Mensch zu werden, der Sie sein müssen, um sich das Leben zu schaffen, das Sie wirklich möchten. Wenn das Leben schwierig oder aussichtslos erscheint, haben wir trotzdem *jetzt* die Chance, zu lernen, uns zu entwickeln und besser denn je zu werden.

Sie schreiben an Ihrer Lebensgeschichte, und eine gute Story braucht eine Heldin, einen Helden, die allerlei Abenteuer zu bestehen haben – je größer die Herausforderungen, desto spannender die Geschichte. Da der weitere Gang ihrer Geschichte von hier an offen ist, fragen Sie sich doch mal, um was es im nächsten Kapitel gehen soll.

Da trifft es sich gut, dass Sie wirklich alles in Ihrem Leben ändern oder in Gang setzen können. Nicht unbedingt mühe-los, aber Sie können jetzt gleich anfangen, die Fähigkeiten aufzubauen, die Sie benötigen werden. Dazu haben Sie dieses Buch, es vermittelt Ihnen eine tägliche Praxis, mit der Sie so werden, dass Sie alles verwirklichen und erleben können, was sie sich je gewünscht haben. Gönnen Sie sich die Vorfreude, es gibt nämlich nicht viel, was sich auf diesem Wege nicht erreichen ließe.

Falls Sie sich gerade in Schwierigkeiten befinden – seien sie persönlicher, beruflicher, geistiger, emotionaler, körperlicher oder finanzieller Natur –, will ich Ihnen versichern, dass der Miracle Morning den unterschiedlichsten Menschen dabei geholfen hat, scheinbar unüberwindliche Hindernisse zu bezwingen, gewaltige Fortschritte zu erzielen und das Ruder in ihrem Leben herumzureißen, und das oft in sehr kurzer Zeit.

Mein Paradebeispiel dafür ist Keith Minick, der ehemalige Leiter des Prozessmanagements beim US-amerikanischen Medienunternehmen Turner. Nach dem Tod seines Sohns litt er über ein Jahr lang an Depressionen. Hier beschreibt er selbst, wie sein erster Miracle Morning die Wende gebracht hat:

»Im Mai 2012 starb mein Sohn Everett drei Stunden nach seiner Geburt – eine so kurze und zugleich maßgebliche Zeit. Inmitten dieser Eindrücke und der Unzufriedenheit mit meinem Job geriet ich in eine tiefe Depression. Irgendwie, schien mir, ging bei mir nichts voran. Ich fühlte mich hundelend und kam einfach nicht darüber hinweg. Dabei war ich durchaus nicht untätig, ich las jede Menge hoch gepriesene Selbsthilfebücher, aber nichts sprach mich wirklich an – bis ich auf den Miracle Morning stieß.

Ich hörte Hal Elrod in einem Podcast und war gleich Feuer und Flamme. Ich kaufte mir das Buch und verschlang es an einem Tag. Der nächste Tag brachte mein Leben auf einen neuen Kurs, den es bis heute beibehalten hat. Ich stellte mir den Wecker und begann mit dem S.A.V.E.R.S.-Programm. Fast augenblicklich machten sich seelische und körperliche Veränderungen bei mir bemerkbar. Ich machte mir ganz klar, wo ich stand, ich überlegte mir, auf welchem Weg und mit welchen Maßnahmen ich mein Wunschleben verwirklichen wollte, und ich bekräftigte das täglich auf meinem Vision Board und in meinen Affirmationen. Inzwischen habe ich meinen Posten bei Turner aufgegeben und zwei Unternehmen gegründet und eins wieder verkauft. Es ist jetzt wirklich mein Traumleben.

Der Miracle Morning begleitet mich nun schon fast zehn Jahre. Das S.A.V.E.R.S.-Programm ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Ganz wichtig für meinen Erfolg war es, den morgendlichen Ablauf wirklich durchzuziehen und auszubauen. Falls Sie einen entscheidenden Wandel anstreben oder sich mit Depressionen herumschlagen oder einfach wieder Fahrt aufnehmen möchten in Ihrem Leben, lege ich Ihnen ans Herz, sich das S.A.V.E.R.S.-Programm zu erarbeiten und es umzusetzen.«

Keiths Geschichte ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass sich das Leben von heute auf morgen ganz schnell ändern kann und die persönliche Entwicklung auch zehn Jahre danach immer noch weitergeht.

Und wenn man bereits ganz schön erfolgreich ist, kann der Miracle Morning erfahrungsgemäß den Durchbruch zum schwer erreichbaren nächsten Level bewirken und einen persönlich wie beruflich voranbringen. Sie möchten vielleicht mehr verdienen, sich beruflich verbessern oder Ihr Geschäft ausbauen, aber vielfach geht es eher darum, sich in anderen zentralen und vielleicht bisher vernachlässigten Lebensbereichen neue Wege zu mehr Zufriedenheit und Ausgewogenheit zu erschließen. Vielleicht möchten Sie jetzt einmal beherzt etwas für die Gesundheit von Körper und Geist tun oder sich um Ihre Beziehungen kümmern oder Ihrem Glück und Ihrer Spiritualität Nahrung geben.

Unabhängig davon, ob Sie Kernbereiche Ihres Lebens aufwerten möchten oder Ihnen eine Generalanierung vorschwebt, nach der alles Bisherige nur noch eine ferne Erinnerung sein wird, halten Sie gerade das richtige Buch in der Hand. Sie sind dabei, eine wunderbare Reise anzutreten, und bekommen einen revolutionären Ansatz mit auf den Weg, der Ihnen zur Gewohnheit werden soll und ganz sicher alle Bereiche Ihres Lebens verbessern wird.

Das sind steile Ansagen, ich weiß, aber ich bin mir meiner Sache sicher, weil ich Tausende Leserzuschriften und Rezensionen gelesen habe, in denen immer wieder geschildert wird, wie die Lektüre dieses Buchs und die Umsetzung seiner Ratschläge große Veränderungen zum Besseren bewirkten, und das vielfach in ganz kurzer Zeit. Der Ansatz funktioniert unabhängig von Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Ort und gesellschaftlichen oder wirtschaftlichen Umständen. Er kann genau das sein, was Sie zu den Veränderungen befähigt, auf die Sie aus sind.

Ich schlage vor, Sie lesen einfach mal ein paar Auszüge aus Briefen, die ich bekommen habe, um sich ein Bild von den Möglichkeiten zu machen, die auch Sie haben. Es sind Erlebnisberichte von ganz normalen Menschen, die dieses Buch gelesen und mit dem Miracle Morning ihr Leben in neue Bahnen gelenkt haben.

»Dass ich auf den Miracle Morning gestoßen bin, gehört zu den besten Dingen in meinem Leben. Ich praktiziere ihn jetzt schon fast ein Jahr total engagiert. Zuvor war ich alles andere als fit und wurde immer schlapper, es machte mich unglücklich, dass ich so wenig Disziplin hatte und nicht meinen Werten entsprechend lebte. Ich wusste nicht mehr weiter, ich weinte viel. Dann stieß ich auf den Miracle Morning – was für ein Segen, der Einstieg in ein viel besseres Leben. Ein Jahr später bin ich richtig in Form und bei Kräften, ich weiß, was ich will, bin total bei der Sache und viel ausgeglichener. Als Mutter von drei halbwüchsigen Töchtern und Inhaberin eines kleinen Betriebs zusammen mit meinem Mann habe ich alle Hände voll zu tun. Der Miracle Morning hält mich bei der Stange. Das Beste daran ist dieses Gemeinschaftsgefühl, so als hätte ich endlich meine Leute gefunden, die wie ich Neues lernen und an sich arbeiten möchten. Ich bin hal so dankbar.«

– **Katrina Kelly nach einem Jahr Miracle Morning**

»Yatra, meine Frau, und ich haben im Dezember 2016 mit dem Miracle Morning angefangen. Wir hatten die schwersten Umstellungen unseres Lebens hinter uns und waren ganz unten angekommen. Wir mussten unser Restaurant schließen, und dann wurde Yatra auch noch während ihres Mutterschaftsurlaubs gekündigt. Wir hatten nicht nur keine Einkommen mehr, sondern außerdem einen Berg von Schulden. Wir begannen mit dem S.A.V.E.R.S.-Programm,

und bereits nach wenigen Wochen war die Wirkung zu spüren. Wir waren viel besser drauf, und schon boten sich uns neue persönliche und berufliche Chancen. Der Miracle Morning hat unser Leben ganz neu ausgerichtet und uns aus der depressiven Stimmung geholt. Dafür bin ich Hal für immer dankbar. Ich habe drei Jungen und bin seit vierzehn Jahren mit einer wunderbaren Frau verheiratet und jetzt auch noch Inhaber eines florierenden Unternehmens.«

– **Christopher Moscarino nach fünf Jahren Miracle Morning**

»Ich bin Immobilienmaklerin, verheiratet und Mutter dreier Kinder. Zeit für mich selbst zu nehmen, ist mir immer sehr schwergefallen. Ich sorgte nicht gut für mich, mein Leben war in Schiefelage geraten. Für alles und jeden hatte ich immer Zeit, nur nicht für meine eigene Seelenhygiene. Der Miracle Morning hat das alles innerhalb eines halben Jahres geändert und mein Einkommen buchstäblich verdoppelt. Diese morgendlichen Übungen haben mich persönlich und meine ganze Einstellung verändert, seit ich mir die Zeit nehme, den Tag ganz bewusst einzuleiten. Zum ersten Mal seit meinen Teenagerjahren drehte sich mein Morgen ganz um mich, nicht um die Kinder oder die Arbeit, und diese neue Sicht der Dinge hat für mich alles geändert. Wer mich fragt: »Wie machst du das, was ist dein Geheimnis?«, bekommt von mir als Antwort das Buch geschenkt – inzwischen fünfzehnmal. Der Miracle Morning ist mein Geheimnis, das Fundament meines Tagesablaufs. Mir scheint, die Botschaft ist endlich bei mir angekommen, und ich weiß jetzt, wie ein ausgewogenes Leben geht. Danke, Hal.«

– **Maria Rita Velez nach zwei Jahren Miracle Morning**

»Ich mache jetzt den Miracle Morning schon etwas länger als vier Jahre. Ich habe im Laufe dieser Zeit beruflich einiges geleistet, aber mein größter Erfolg ist neueren Datums und

ganz persönlich. Zwei sehr liebe Menschen hatten mit Ängsten und Depressionen zu kämpfen, einer wurde sogar von Selbstmordgedanken verfolgt. Ich war in dieser Zeit von Gewissensbissen geplagt und fühlte mich mitschuldig, und meine eigene depressive Neigung kam wieder durch. Mit Unterstützung der Miracle-Morning-Community und durch intensive Praxis der morgendlichen Übungen konnte ich mich schnell wieder fangen, für meine Lieben da sein und ihnen über die schwierige Phase hinweghelfen. Solange ich durchgehend und engagiert beim S.A.V.E.R.S.-Programm bleibe, so viel weiß ich jetzt, kann ich für meine Lieben stark sein, wenn sie schwierige Phasen erleben. Hal Elrod, danke für alles, was Sie mit dem Miracle Morning in die Wege leiten. Er bewirkt das, was die Welt braucht.«

– **Rob Stein nach vier Jahren Miracle Morning**

»Der Miracle Morning gibt meinem Tag von Anfang an die Richtung vor. Er bietet mir die Möglichkeit, mir Zeit für mich selbst zu nehmen, bevor mein Mann und mein Sohn aufstehen. Für mich als Unternehmerin hat sich der zur Gewohnheit gewordene Miracle Morning als produktivitäts- und gewinnsteigernd erwiesen. Außerdem hat er mir ermöglicht, nach über fünfundzwanzig Jahren mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist ein besseres Leben geworden, und ich fühle mich heute ausgeglichener.«

– **Jennifer Cooper nach drei Jahren Miracle Morning**

Diese geschilderten Erfahrungen sind inzwischen die Norm bei Menschen, die den Miracle Morning praktizieren. Sie zeigen beispielhaft, was alles passieren kann, wenn man das Buch durchliest und die darin beschriebenen Schritte tatsächlich tut.

Ich schlage vor, Sie pausieren jetzt kurz und atmen einmal tief durch, bevor wir uns zusammen auf den Weg machen, ei-

nen Weg, auf dem Sie aufgefordert sind, sich auf Ihre wahren Wünsche und Ziele zu besinnen, um sich das wunderbarste Leben zu verwirklichen, das Sie sich vorstellen können. Damit meine ich ein Leben, in dem Sie glücklich und in Frieden sein können, um das in der Welt zu bewegen, was Sie gern möchten. Dieses Leben steht für Sie bereit und wartet nur darauf, dass Sie Ihr volles Potenzial erwecken, um es zu führen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie das geht.

In Liebe und Dankbarkeit

Hal

