

.....
:
:
:
:
.....

**Brīnumu rīta
veiksmes stāsti un rezultāti**

⇒ **Izlasi dažus no tiem, lai saprastu, kādas
iespējas TEV paveras...**

Man jau ir 79-tā *Brīnumu rīta* diena, un, kopš es to iesāku, es neesmu izlaidusi nevienu pašu dienu. Godīgi sakot, šī ir **PIRMĀ** reize, kad uzsāku kaut ko darīt un tiešām arī turpinu to darīt ilgāk nekā tikai pāris dienu vai nedēļu! Tagad es ar prieku gaidu, kad katru dienu pamodīšos. Neticami! *Brīnumu rīts* ir pilnīgi izmainījis manu dzīvi."

**Melānija Depena,
uzņēmēja (Selingsgrova, Pensilvānija)**

Šodien man ir 60-tā diena! Mani līdzšinējie *Brīnumu rīta* sasniegumi:

- Esmu zaudējusi 9 kg un 14 cm
- Es pilnīgi atmetu smēķēšanu
- Man visu dienu ir **DAUDZ** vairāk enerģijas
- *Brīnumu rīts* vienkārši turpina mani virzīt uz priekšu, lai es kļūtu par labāku savas personības versiju!

**Dona Pouga,
tirdzniecības pārstāve (Leikfīlda, Ontārio, Kanāda)**

Pirms dažiem mēnešiem es nolēmu izmēģināt *Brīnumu rītu*. Mana dzīve mainās tik strauji, ka es nespēju tai tikt līdz! Tās dēļ esmu kļuvis par daudz labāku cilvēku, un tas ir aizraujoši. Man bija neveiksmīgs bizness, bet, kad uzsāku *Brīnumu rītu*, biju pārsteigts, kā spēju to padarīt par veiksmīgu, vien katru dienu strādājot pašam ar sevi.

**Robb Lerojs, klientu apkalpošanas daļas vadītājs
(Sakramento, Kalifornija)**

Kad, būdama Kalifornijas Deivisas universitātes koledžas studente, es 2009. gada decembrī biju uzsākusi *Brīnumu rītu*, es uzreiz ievēroju pamatīgas pārmaiņas. Es ātri vien sāku sasniegt ilgi lolotos mērķus daudz vieglāk, nekā to jebkad biju cerējusi. Es nometu svaru, atradu jaunu mīlestību, guvu labākās atzīmes, kādas man bijušas, un izveidoju pat daudzkārtīgas ienākumu straumes – un tas viss nepilnos divos mēnešos! Tagad, jau pēc gadiem, *Brīnumu rīts* joprojām ir neatņemama manas ikdienas dzīves sastāvdaļa.

**Neitanja Grīna, jogas instruktore
(Sakramento, Kalifornija)**

Katru reizi, kad izpildu *Brīnumu rītu*, es ne tikai jūtos brīnišķīgi, bet faktiski tā rezultātā esmu zaudējis 11 kilogramus. Nekad neesmu juties laimīgāks, veselīgāks un produktīvāks! Tagad es dienā padaru daudz vairāk, nekā agrāk to spēju iedomāties. Ak, jā – un vai es pieminēju, ka esmu zaudējis 11 kilogramus?

**Viljams Haugens, apgabala pārdošanas menedžeris
(Grešema, Oregona)**

Es pildu *Brīnumu rītu* jau 10 mēnešus. Kopš tā laika mani ienākumi ir vairāk nekā dubultojušies, esmu savā dzīvē vislabākajā formā un nekad neesmu tik ļoti aizrāvis ar labāku atmiņu radīšanu kopā ar ģimeni un draugiem kā pēc *Brīnumu rīta* uzsākšanas. Nav pat jāsaka – esmu MILZĪGS tā fans.

**Maiks Makdermots, apgabala pārdošanas
menedžeris (Deivisa, Kalifornija)**

Kad pirmo reizi dzirdēju par *Brīnumu rītu*, es pie sevis nodomāju: “Tas ir tik neiedomājami dulli, ka varētu nostrādāt!” Esmu koledžas students, kas paņēmis 19 kredītpunktus un strādā darbā pilnu slodzi, tāpēc man bija nulle laika, lai strādātu pie saviem mērķiem. Pirms uzzināju par *Brīnumu rītu*, es katru dienu mēdzu mosties starp plkst. 7 un 9 no rīta – jo bija jāsaņem nodarbībām, bet tagad es pastāvīgi mostos plkst. 5 no rīta. Pateicoties personīgajai pilnveidei katru dienu, es tik daudz mācos un augu, un es MĪLU *Brīnumu rītu*!

**Maikls Rīvs,
koledžas students (Volnatkrīka, Kalifornija)**

Esmu jau *Brīnumu rīta* 83. dienā pēc kārtas un vēlos, kaut būtu zinājis par to agrāk. Apbrīnojami, cik man tagad visu dienu ir skaidra galva! Ar daudz lielāku enerģiju un aizrautību es katru dienu spēju koncentrēties uz darbu un citiem uzdevumiem. Pateicoties *Brīnumu rītam*, es gūstu daudz bagātīgāku pieredzi – gan savā privātajā, gan profesionālajā dzīvē.

**Rejs Sjafardini, apgabala menedžeris
(Baltimora, Mērilenda)**

Es tiešām nezinu, ko citu lai saku, kā vien to, ka mana dzīve ir 100 reižu labāka, kad pildu *Brīnumu rītu*.

**Džošs Tīlbārs, Biznesa attīstības konsultants
(Boise, Aidaho)**

Kad biju praktizējusi *Brīnumu rītu* vien 3 nedēļas, es jau varēju pārtraukt lietot zāles enerģijas uzturēšanai, kuras lietoju vairāk nekā 3 gadus! *Brīnumu rīts* daudzējādā ziņā ir izmainījis manu dzīvi, un es esmu pārliecināta, ka izmainīs arī tavējo.

**Sāra Geijere, koledžas studente
(Mīneapolisā, Minesota)**

Brīnumu rīts pavēra pilnīgi jaunu nodaļu manā dzīvē, un to pašu var izdarīt arī tavējā. Paldies tev, Hel!

Endrū Bārksdeils, uzņēmējs (Vjenna, Virdžīnija)

Brīnumu rīts liek man katru dienu justies kā Ziemassvētkos. Burtiskā nozīmē. Tagad es to praktizēju pat nedēļas nogalēs.

**Džozefs Diosana, nekustamo īpašumu aģents
(Hjūstona, Teksasa)**

**BRĪNUMU
RĪTS**



HELŠ ELRODS

BRĪNUMU RĪTS

NE PĀRĀK ACĪMREDZAMĀIS NOSLĒPUMS,
KAS GARANTĒ TAVAS DZĪVES
PĀRVEIDOŠANU
PIRMS PULKSTEN **8** NO RĪTA



Hal Elrod
The Miracle Morning
The not-so-obvious secret guaranteed to transform your life before 8 AM

No angļu valodas tulkojusi
Vineta Laudurga
Mākslinieks *Uldis Baltutis*

Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

Vākam izmantota fotogrāfija no
© sqwanjia.net

ISBN 978-9934-534-68-3

© «Izdevniecība Avots»
© V. Laudurga, tulk.
© U. Baltutis, vāks

VELTĪJUMS

Šī grāmata ir veltīta pašiem svarīgākajiem cilvēkiem
manā dzīvē – manai ģimenei.

Mammai, tētim, Heilijai, manai sievai Ursulai un mūsu
diviem bērniem – Sofijai un Halstenam.

Es milu jūs vairāk, nekā spēju to pateikt vārdiem.

Šī grāmata mīlestības pilnā piemiņā ir veltīta
manai mātai Eimerijai Kristīnei Elrodai.

Atruna: šeit iekļautais padoms un stratēģijas var nebūt piemērotas katrai situācijai. Šis darbs tiek pārdots, izprotot to, ka ne autors, ne izdevējs nav iesaistīti juridisku, grāmatvedības vai citu profesionālu pakalpojumu sniegšanā. Ne autors, ne izdevējs nav atbildīgi par kaitējumiem, kas varētu rasties, vadoties no grāmatā sniegtajiem ieteikumiem. Tas, ka šajā darbā lietota atsauce uz kādu organizāciju vai interneta mājaslapu, to citējot vai norādot kā uz iespējamu turpmākās informācijas avotu, nenozīmē, ka autors vai izdevējs apstiprina informāciju vai ieteikumus, kurus šī organizācija vai mājaslapa varētu sniegt. Lasītājiem arī vajadzētu saprast, ka šajā grāmatā uzrādītās interneta mājaslapas var būt izmainītas vai izzudušas laika posmā starp šīs grāmatas uzrakstīšanu un tās lasīšanu tagad.

Brīnumu rīta misija

*Izmainīt vienu miljonu dzīvju,
pa vienam rītam vien*

Papildus tam, ka procents no katra
“Brīnumu rīta” eksemplāra honorāra tiek ziedots
bezpeļņas labdarības organizācijām, ieskaitot
Front Row Foundation, tūkstošiem grāmatas
“Brīnumu rīts” eksemplāru katru gadu tiek ziedoti
organizācijām un personām, kurām izmisīgi
nepieciešama iedvesma un pārveide.

Mūsu misija ir iedot “Brīnumu rītu” 1 000 000+
cilvēku, lai burtiskā nozīmē mēs spētu
*Izmainīt vienu miljonu dzīvju pa vienam
Brīnumu rītam vien.*

Liels paldies par tavu atbalstu! ✨



SATURA RĀDĪTĀJS

VĒSTULE TEV, LASĪTĀJ!	19
ĪPAŠS UZAICINĀJUMS	23
IEVADS. Mans stāsts, un kāpēc tieši tavš stāsts ir svarīgs.....	27
1. nodaļa. Ir laiks mosties pretim savam PILNAJAM potenciālam	41
2. nodaļa. Brīnumu rīta sākums: radies izmisumā ..51	
3. nodaļa. 95% realitātes pārbaude.....	69
4. nodaļa. Kāpēc TU šodien pamodies?.....	93
5. nodaļa. Pārbaudīta 5 soļu pamošanās stratēģija	101
6. nodaļa. Dzīves glābēji	109
7. nodaļa. 6 minūšu Brīnumu rīts	161
8. nodaļa. Brīnumu rīta pielāgošana	165
9. nodaļa. No nepanesami līdz neapstādināmi	175
10. nodaļa. Brīnumu rīta 30 dienu Dzīves pārveides programma.....	191
NOBEIGUMS	201
ĪPAŠS UZAICINĀJUMS. Brīnumu rīta kopiena	205
SVARĪGS BONUSS. E-pasts, kas izmainīs tavu dzīvi ...	207
PĀRDOMAS RAISOŠI CITĀTI	215
PATEICĪBAS	219
PAR AUTORU	227

4. nodaļa



Kāpēc TU šodien pamodies?

Ja gribi iet gulēt ar gandarījuma sajūtu, tad tev katru rītu jāceļas apņēmības pilnam.

Džordžs Lorimers

Pirmais rituāls, ko tu veic dienas laikā, ir visspēcīgākais rituāls, jo tas iespaido tavu lēmumu pieņemšanu un nosaka kontekstu visai pārējai dienai.

Ebens Peigens

Kāpēc tu šorīt apgrūtināji sevi ar izkāpšanu no gultas? Mirkli padomā par to... Kāpēc tu no rītiem pamosties? Kāpēc tu pamet savas siltās, mīkstās gultas komfortu? Vai tāpēc, ka to *vēlies* darīt? Vai arī tu vilcinies pamosties līdz brīdim, kad tev tas obligāti jā dara?

Ja esi līdzīgs vairākumam cilvēku, tad tu katru rītu pamosties, modinātājam beidzot zvanīt, un negribīgi izvelc sevi no gultas, jo tev *vajag* būt kaut kur, darīt kaut ko, atbildēt kādam vai jāparūpējas par kādu. Ja vien būtu izvēle (vai tev ir izvēle?), lielākā daļa cilvēku turpinātu gulēt.

Tā nu mēs, tīri dabiski, saceļamies. Mēs nospiežam modinātāja pogu un pretojamies neizbēgamajam pamošanās brīdim, neapzinoties, ka mūsu pretošanās sūta vēsti Visumam, ka mēs labāk guļam te, savā gultā, un aktīvi dzīvojam un radām tādu dzīvi, kādu mēs *apgalvojam*, ka vēlamies. Lielākā daļa no mums ir samierinājusies ar zināmu viduvējības un neīstenota potenciāla līmeni. Mums tas nepatīk. Mēs neesam ar to apmierināti. Mēs zinām, ka neapšaubāmi pastāv cits panākumu, sasniegumu un piepildījuma līmenis, kāds iespējams mūsu dzīvē, taču mēs jūtamies iestrēguši un nezinām, ko darīt, lai atbrīvotos no šīs sajūtas.

Ja snaudīsi, būsi zaudētājs: patiesība par pamošanos

Vecajam teicienam: “Ja snaudīsi, būsi zaudētājs”, iespējams, ir daudz dziļāka nozīme, nekā jebkurš no mums to apjauš. Kad mēs atliekam pamošanos, līdz kamēr tas ir *jādara* – ar to domāts, ka tu izkāpšanu no gultas un dienas uzsākšanu nogaidi līdz pēdējam iespējamam brīdim –, tad ņem vērā, ka tu ar savu rīcību faktiski pretojies savai dzīvei. Katru reizi, kad tu nospied modinātāja zvana pogu, tevī ir noskaņojums pretoties savai dienai, savai dzīvei un pamošanās brīdim, un tādas dzīves radīšanai, kādu tu apgalvo, ka vēlies. Padomā par to negatīvo enerģiju, kas tevi apņem, kad tu iesāc savu dienu ar pretošanos, kad tu modinātājpulksteņa skaņai atsaucies ar šādu iekšējā dialoga tekstu: “Ak, nē, ir jau laiks. Man *ir* jāmostas. Es negribu mosties.” Tas ir it kā tu teiktu: “Es negribu dzīvot savu dzīvi, vismaz ne pilnā mērā.”

Daudzi cilvēki, kas cieš no depresijas, ziņo, ka rīts ir visgrūtākais laiks. Viņi mostas ar šausmu izjūtu. Dažreiz tas ir darba dēļ, uz kuru viņi jūt pienākumu

iet, vai arī neveiksmīgu attiecību dēļ. Daži cilvēki tā jūtas, vienkārši pateicoties depresijas dabai un tās spējai nomākt cilvēka prātu, emocijas un sirdi bez kāda īpaša iemesla. Mūsu rīta gaisotnei ir spēcīga ietekme uz visu atlikušo dienu. Tas kļūst par ciklu: pamošanās ar izmisumu, šīs sajūtas izjušana visu dienu, aizmigšana, izjūtot raizes vai satraukumu, un pēc tam šīs melanholijas cikls atkārtojas nākamajā dienā.

Cilvēki ne tikai palaiž garām skaidrības, enerģijas, motivācijas un personīgā spēka pārbagātību, kas rodas, mostoties katru dienu *ar mērķi*, bet arī viņu pretošanās šim neizbēgamajam ikdienas procesam ir izaicinošs paziņojums Visumam, ka viņi labāk gulēs gultā, neko neapzinoties, nevis radīs un dzīvos tādu dzīvi, pēc kādas ilgojas.

No otras puses, kad tu katru dienu mosties ar degsmi un mērķi, tu pievienojies nelielajam skaitam veiksmīgo cilvēku, kuri izdzīvo savus sapņus. Pats svarīgākais – tu būsi laimīgs. Vienkārši izmainot savu attieksmi pret pamošanos no rīta, tu burtiski izmainīsi visu. Vari man neticēt, bet uzticies šiem slavenajiem cilvēkiem, kuri agri ceļas: Opra Vinfrija, Tonijs Robins, Bils Geits, Hovards Šulcs, Dīpaks Čopra, Viens Daiers, Tomass Džefersons, Bendžamins Franklins, Alberts Einšteins, Aristotelis un vēl daudzi jo daudzi, kurus nevaram šeit uzskaitīt.

Neviens nekad mums nav mācījis, ka, apgūstot, kā apzināti noskaņoties pamosties katru rītu ar patiesu vēlmi – pat entuziasmu – tā darīt, mēs varam izmainīt visu savu dzīvi.

Ja tu katru dienu guli līdz pēdējam brīdim, pirms tev jādodas uz darbu, jāparādās skolā vai jāsāk rūpēties par ģimeni, un pēc tam tu nāc mājās un televizora priekšā no visa atslēdzies līdz gulētiešanai (tāda bija

mana ikdienas rutīna), tad man tev ir jautājums: “Kad tu domā pilnveidot sevi par cilvēku, kādam tev jābūt, lai radītu tādus veselības, bagātības, laimes, panākumu un brīvības līmeņus, kādus patiesi vēlies un esi pelnījis? Kad tu īsti grasies sākt dzīvot savu dzīvi, nevis bezjūtīgi izlikties kaut ko darām, meklējot katru iespējamo izklaidi, lai izbēgtu no realitātes? Bet ja nu tava realitāte – tava dzīve – galu galā varētu būt kas tāds, ko tu nespēj vien sagaidīt, lai apzināti to pieredzētu?”

Mums nav labākas dienas par šodienu, lai pamestu to, kas esam bijuši, un kļūtu par to, kas varam būt, un to dzīvi, ko dzīvojam, paceltu tādā līmenī, kādā patiesi vēlamies. Nav labākas grāmatas par to, kuru turi savās rokās, kas tev parādīs, kā kļūt par tādu cilvēku, kādam tev jākļūst, lai būtu spējīgs ātri piesaistīt, izveidot un uzturēt dzīvi, kādu vienmēr esi vēlējis.

Cik daudz mums *īstenībā* vajag gulēt?

Pirmā lieta, ko eksperti tev pateiks par to, cik stundu miega mums vajadzīgs, ir tas, ka tāda “magiska skaitļa” nav. Ideālais gulēšanas ilgums katram cilvēkam ir atšķirīgs, un to iespaido tādi faktori kā vecums, ģenētika, vispārējais veselības stāvoklis, fiziskās aktivitātes un daudzi citi. Tajā laikā, kad tu varbūt vislabāk jūties, guļot septiņas stundas naktī, kādam citam varbūt, lai dzīve būtu laimīga un produktīva, nepārprotami vajadzīgas deviņas stundas.

Daži *National Sleep Foundation* (Nacionālais miega fonds) pētījumi ir atklājuši, ka *garš* miega periods (9 stundas vai vairāk) saistīts arī ar palielinātu slimīguumu (slimības, nelaimes gadījumi) un pat ar mirstību (nāvi). Šis pētījums atklāja, ka tāds mainīgais lielums kā depresija ir ārkārtīgi saistīts ar ilgu gulēšanu.