

VIISAS  ELÄMÄ



HAL ELROD

Aamun ihme

Miten yksi tunti päivässä
voi muuttaa elämän

VIISAS  ELÄMÄ



HAL ELROD

Aamun ihme

Miten yksi tunti päivässä
voi muuttaa elämän

Suomentanut Leena Siitonen

Englanninkielinen alkuteos
THE MIRACLE MORNING:
The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life...
(before 8am)
by Hal Elrod

Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

Kaikki oikeudet pidätetään.

www.MiracleMorning.com/Finland

Tämän kirjan ja sen osien kopiointi mekaanisesti, sähköisesti, kopioimalla, valokuvaamalla, äänittämällä tai millään muulla tavoin on kielletty. Kirjan sisältämää tietoa ei myöskään saa tallentaa minkäänlaiseen tallennus- tai hakujärjestelmään ilman kirjan kirjoittajan tai kustantajan kirjallista lupaa. Poikkeuksen muodostavat kirjarvostelijat, joilla on lupa arvosteluissaan lainata lyhyitä katkelmia ja näyttää lyhyitä videopätkiä.

ISBN 978-952-260-541-2

© Viisas Elämä 2022

4. painos

Kansi: Taivo Org, Kypress OÜ
Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy
Paino: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Mekaanikonkatu 19 A, 00880 Helsinki
www.viisaselama.fi

Aina joskus lukee kirjan, joka muuttaa suhtautumisen elämään, mutta on todella harvinaista löytää kirja, joka muuttaa sen, miten *elää* elämää. *Aamun ihme* tekee molemmat – ja nopeammin kuin olisi voinut edes kuvitella.

**Tim Sanders, Yahoo!':n entinen johtava ratkaisupäällikkö,
The Likeability Factor -menestyskirjan kirjoittaja**

Olen aina ollut melkoinen yökukkuja, joten aamuohjelman noudattaminen ei ollut tullut mieleenikään eikä houkutelut lainkaan. Asiat sujuivat jo hyvin nykyisen aikatauluni puitteissa, joten miksi korjata sellaista, mikä ei ole rikki? Sain kuitenkin yhä uudestaan kuulla, miten tärkeitä aamurutiinit ovat menestymiselle, mielialalle ja elämänlaadulle. Niinpä päätin antaa *Aamun ihmeelle* mahdollisuuden. Olen nyt noudattanut ohjelmaa kolmen viikon ajan, ja huomaan jo valtavia muutoksia keskittymiskyvyssäni, mielialassani ja siinä, miten paljon saan aikaiseksi.

Pat Flynn, *Let's Go* -kirjan kirjoittaja ja suosituksen *Smart Passive Income* -podcastin juontaja

Aamun ihme muutti koko elämäni. Kyllä, luit oikein. Olen vuosikausia vakuuttanut itselleni, etten ole aamuihminen, ja suurimmaksi osaksi se olikin totta. Yksi syy siihen, että ryhdyin itsenäiseksi yrittäjäksi, oli nimenomaan haluni nukkua aamuisin pitkään ja herätä ilman herätyskelloa. En halunnut herätä aamuhämärissä, vaan silloin, kun olin nukkunut tarpeeksi ja kun minua huvitti. Kun aloitin tämän kirjan lukemisen, minua kiinnosti, saisiko se minut luopumaan tuosta minussa tiukasti istuvasta uskomuksesta. Ja saihan se. Kirjan luettuani aloin nousta ylös aamuneljältä ja suunnata kuntosalille. Kyllä, aivan oikein – NELJÄLTÄ! USKO-

MATONTA. Siitä seurasi, että olen paljon aiempaa tuottoisampi ja kuntoni kohenee silmissä. En olisi ikinä uskonut, että minusta tulee yksi niistä friikeistä, jotka heräävät aamuneljältä. Mutta sellainen minä nyt olen. Teen niin viitenä päivänä viikosta, ja useimmiten ilman herätyskelloa.

MJ DeMarco, Limos.com-yhtiön entinen toimitusjohtaja ja *The Millionaire Fastlane* -menestyskirjan kirjoittaja

Aamun ihme on kuin antaisi itselleen lahjan herätä joka päivä toteuttamaan omaa potentiaaliaan täydesti. On aika lopettaa viivyttely ja alkaa luoda elämää, jollaisen haluaa ja ansaitsee. Lue tämä kirja, niin tiedät, miten.

Ivan Misner, FT, BNI-yhtiön toimitusjohtaja ja perustaja

Hal Elrod on enemmän kuin inspiroiva. Hän on kääntänyt uskomattoman tarinansa opetuksiksi, joita jokainen voi käyttää omien ihmeidensä luomiseen.

Jeffrey Gitomer, *The Sales Bible* -menestyskirjan kirjoittaja

Aamun ihme voi saada aikaan välittömiä ja syvällisiä muutoksia millä tahansa elämänalueella – tai niillä kaikilla. Jos haluat parantaa elämänlaatuasi NYT HETI, suosittelen lämpimästi tämän kirjan lukemista heti paikalla.

Rudy Ruettiger, kuuluisa Notre Damen amerikkalaisen jalkapallon pelaaja joka innoitti Hollywood-menestyselokuvan *Rudy*

Puhujana, kirjoittajana ja markkinointikonsulttina tiedän, että suurin este ihmisten menestymisen tiellä ei ole se, etteivät he

tietäisi, mitä tehdä, vaan *ajan* ja *motivaation* löytäminen kaiken tarvittavan tekemiseen. Hal Elrod on ratkaissut tämän ongelman. *Aamun ihmeen* avulla löydät tarvitsemasi ajan ja motivaation haluamasi menestyksen luomiseen riippumatta siitä, miten kiireinen olet. Suosittelen kirjaa todella, todella lämpimästi.

James Malinchak, tuttu ABC-kanavan menestysarjasta *Secret Millionaire*, yksi *Chicken Soup for the College Soul* -kirjan kirjoittajista ja www.MillionaireSpeakerSecrets.com-sivuston perustaja.

Ensin ajattelin, että Hal oli tullut hulluksi – miksi ihmeessä joku heräisi säännöllisesti niin älyttömän aikaisin? Suhtauduin suunnitelmaan epäilevästi, kunnes kokeilin. Kun aloin soveltaa Halin ohjeita, huomasin heti muutoksia niin henkilökohtaisessa elämässäni kuin työelämässäni. *Aamun ihme* neuvoo, miten elämä otetaan omiin käsiin, menneisyydestä riippumatta. Suosittelen kirjaa lämpimästi.

Josh Shipp, TV-juontaja, kirjailija ja teini-ikäisten käyttäytymisen asiantuntija

Halin ensimmäinen kirja, *Taking Life Head On*, muutti täysin tavan, jolla elän elämäni jokaisen päivän, ja olen odottanut kärsivällisesti hänen uutta kirjaansa. Voin vain todeta, että *Aamun ihmettä* kannatti ehdottomasti odottaa! Hal neuvoo, miten voimme luoda elämäämme menestystä, onnellisuutta ja vaurautta, jotka ovat ehkä tähän asti antaneet odottaa itseään. Lisäksi hän tekee sen niin yksinkertaisella tavalla, että kuka tahansa pystyy muuttamaan elämänsä – olivatpa olosuhteet sitten millaiset tahansa.

Debra Poneman, yksi *Chicken Soup for the American Idol® Soul* -kirjan kirjoittajista ja Yes to Success -yhtiön perustaja

Aamun ihme muutti koko elämäni. Sen ansiosta sain kaikki voimavarani käyttöön, mikä johti minut lopulta tietoisuuden laajentumisen polulle. Sen ansiosta uusia tilaisuuksia ja kykyjä paljastuu jatkuvasti lisää.

**Nick Conedera, *SHARP: The World's Finest Movie*
-elokuvan ohjaaja**

Aamun ihme mullistaa koko maailmankuvamme Timothy Ferrissin *4 tunnin työviikon* tapaan. Hal elää itse niin kuin opettaa, ja tämä kirja näyttää, miten elämä ja liiketoiminta viedään seuraavalle tasolle.

Brad Weimert, *Easy Pay Direct* -yhtiön toimitusjohtaja

Jos olet valmis jättämään keskinkertaisuuden taaksesi ja ottamaan käyttöön koko potentiaalisi, lue tämä kirja. Muuta ei tarvita. *Aamun ihmeestä* löydät avaimet oman voimasi vapauttamiseen, ja saat käyttöösi kyvyt, joiden avulla tavallisista ihmisistä tulee erikoislaatuisia.

**Gail Lynne Goodwin, *InspireMeToday.com*-sivuston
perustaja**

Aamun ihme muuttaa lukijansa koko elämän – aivan kaiken siinä. Suosittelen sitä kaikille *Game Changers* -valmennukseeni osallistuville, ja takaan, että sinunkin elämäsi muuttuu täysin.

**Peter Voogd, *6 Months to 6 Figures* -menestyskirjan
kirjoittaja**

Aamun ihme

Menestystarinoita ja tuloksia

Lue muutama, niin huomaat, mikä kaikki voi olla mahdollista myös sinulle!

Nyt on 79. *Aamun ihmeeni*, enkä ole jättänyt päivääkään väliin aloitettuani. Tämä on ensimmäinen kerta, kun olen jatkanut jonkinlaisen ohjelman noudattamista kauemmin kuin muutaman päivän tai pari viikkoa! Nykyään odotan heräämistä innolla. Uskomatonta. *Aamun ihme* on muuttanut elämäni täysin.

Melanie Deppen, yrittäjä (Selinsgrove, Pennsylvania)

Tänään on 60. päiväni! Tähänastiset *Aamun ihmeen* saavutukseni:

- Olen laihtunut yhdeksän kiloa ja kaventunut 14 senttiä.
- Lopetin tupakoinnin kokonaan.
- Minulla on paljon aiempaa enemmän energiaa päivän aikana.
- Olen koko ajan onnellinen.
- *Aamun ihme* kannustaa minua koko ajan jatkamaan kohti parasta versiota itsestäni!

Dawn Pogue, myyntiedustaja (Lakefield, Ontario, Kanada)

Päätin muutama kuukausi sitten kokeilla *Aamun ihmettä*. Elämäni muuttuu nyt niin nopeasti, että pysyn hädin tuskin perässä! Tämän ansiosta olen paljon aiempaa parempi ihminen, ja se on tarttuvaa. Minulla oli ongelmia yritystoimintani kanssa, mutta aloitettuani *Aamun ihme* -ohjelman hämmästyin. Pelkästään työstämällä itseäni joka päivä sain aikaan suuria muutoksia.

Rob Leroy, vanhempi asiakkuusjohtaja (Sacramento, Kalifornia)

Aloitettuani *Aamun ihmeen* joulukuussa 2009, jolloin opiskelin Kalifornian Davisin yliopistossa, huomasin välittömästi syvällisiä muutoksia. Aloin pian saavuttaa pitkään haikailemiani tavoitteita helpommin kuin olisin koskaan voinut kuvitella. Laihduin, löysin uuden rakkauden, sain parempia arvosanoja kuin koskaan aikaisemmin ja ryhdyin jopa ansaitsemaan rahaa eri lähteistä – ja kaikki tämä alle kahdessa kuukaudessa! Nyt, vuosia myöhemmin, *Aamun ihme* on edelleen olennainen osa päivittäistä elämääni.

Natanya Green, joogaohjaaja (Sacramento, Kalifornia)

Nyt kun aloitan päiväni *Aamun ihmeen* ohjelmalla, oloni on mahtava. Lisäksi olen laihtunut sen ansiosta yksitoista kiloa. En ole koskaan ollut onnellisempi, terveempi tai tuotteliaampi! Nykyään saan tehtyä yhdessä päivässä enemmän kuin koskaan aiemmin pidin mahdollisena. Niin, ja joko mainitsin, että olen laihtunut jo yksitoista kiloa?

William Hougen, aluepäällikkö (Gresham, Oregon)

Olen noudattanut *Aamun ihmeen* ohjelmaa nyt 10 kuukauden ajan. Tuossa ajassa tuloni ovat yli kaksinkertaistuneet, ja olen elämäni kunnossa. En ole koskaan ollut niin hyvin läsnä perheeni ja ystäväni parissa kuin aloitettuani ohjelman. Tarpeetonta sanoakaan, että olen sen suuri ihailija!

Mike McDermott, aluemyyntipäällikkö (Davis, Kalifornia)

Kun kuulin Aamun ihmeestä ajattelin: tämä on niin hullua, että saattaa jopa toimia! Olen yliopisto-opiskelija ja käyn opiskelun lisäksi töissä, joten minulla ei ollut lainkaan aikaa tavoitella päämääriäni. Ennen kuin otin käyttöön *Aamun ihmeen*, minulla oli tapana herätä kello 7 ja 9 välillä joka aamu, koska minun oli lähdettävä luennolle, mutta nykyään herään säännöllisesti klo 5. Opin, kasvan ja kehityn ihmisenä päivittäin, ja rakastan *Aamun ihmettä!*

Michael Reeves, opiskelija (Walnut Creek, Kalifornia)

En oikein tiedä, mitä sanoa, paitsi että päiväni ovat sata kertaa parempia, kun aloitan ne *Aamun ihmeellä*.

Josh Thielbar, liikekehityskonsultti (Boise, Idaho)

Olen noudattanut *Aamun ihmettä* nyt 83 päivää peräkkäin, ja toivon vain, että olisin kuullut siitä aikaisemmin. On hämmästyttävää, miten paljon selkeämpiä päiväni nykyään ovat. Pystyn keskittymään työhöni ja muihin tehtäviini paljon energisemmin ja innokkaammin. *Aamun ihmeen* ansiosta elämäni on vauraampaa ja runsaampaa – sekä henkilökohtainen elämäni että työelämäni.

Ray Cifardini, aluejohtaja (Baltimore, Maryland)

Olin noudattanut *Aamun ihmeen* ohjelmaa vasta kolme viikkoa, kun jo pystyin lopettamaan yli kolme vuotta kestäneen piristävien lääkkeiden käytön. *Aamun ihme* on muuttanut elämäni monin tavoin, ja muuttaa varmasti myös sinun elämäsi.

Sarah Geyer, opiskelija (Minneapolis, Minnesota)

Aamun ihme aloitti elämässäni aivan uuden luvun. Sinulle voi käydä samoin. Kiitos, Hal!

Andrew Barksdale, yrittäjä (Vienna, Virginia)

Aamun ihmeen ansiosta jokainen päivä on kuin joulu. Kirjaimellisesti. Noudatan ohjelmaa nykyään jopa viikonloppuisin.

Joseph Diosana, kiinteistövälittäjä (Houston, Teksas)

Aamun ihme

Miten yksi tunti päivässä voi muuttaa elämän

Hal Elrod

YoPalHal

Omistus

Tämä kirja on omistettu elämäni
tärkeimmille ihmisille: perheelleni.
Äiti, isä, Hayley, vaimoni Ursula ja kaksi lastamme
Sophie ja Halsten: rakastan teitä enemmän
kuin sanat voivat ilmaista.

Tämä kirja on omistettu rakkaan sisareni
Amery Kristine Elrodin muistolle.

***Positiivisten elämänmuutosten
käynnistyminen voi olla pienestä kiinni
– yksi tehotunti ennen aamukahdeksaa riittää.***

MITEN ELÄMÄSI MUUTTUISI, jos puolitiehen jääneet hyvät aikomukset alkaisivat toteutua? Hal Elrodin yksinkertainen aamuohjelma on muuttanut kymmenientuhansien ihmisten elämän onnellisemmaksi ja tasapainoisemmaksi.

Ohjelman tulokset alkavat näkyä nopeasti, jopa muutamassa päivässä. Elämässä on todella mahdollista onnistua kaikilla alueilla: työssä, terveydessä, ihmissuhteissa ja toimeentulon turvaamisessa.

Aamun ihmeen neuvot ovat käytännöllisiä ja ne toimivat. Elrodin kehittämä ohjelma on lyönyt ällikällä nekin lukijat, jotka ovat kahlanneet läpi kasapäin itsensä kehittämisen ja elämänhallinnan kirjoja. *Aamun ihme* on käännetty kahdellekymmenelle kielelle ja kirja on ollut kaikkialla myyntimenestys.

halelrod.com
miraclemorning.com

ISBN 978-952-260-541-2

Kl. 17,3

www.viisaselama.fi

