

خلاصه کتاب

صبح جادویی

شش عادتی که با انجام آن ها قبل از ساعت ۸ صبح زندگی تان متحول خواهد شد...

نویسنده: هال ال رود

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



فهرست

مقدمه

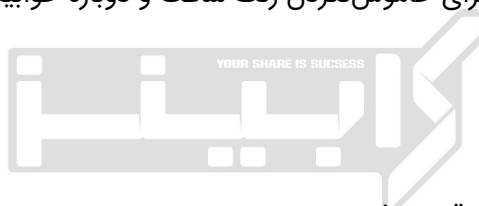
فصل اول - زمان بیدار شدن با تمام توان است.

فصل دوم - پیدایش معجزه سحرخیزی: در نتیجه ناامیدی

فصل سوم - بررسی حقیقت ۹۵ درصد جامعه

فصل چهارم - چرا امروز صبح بیدار شدید؟

فصل پنجم - راهکار ۵ مرحله‌ای برای خاموش نکردن زنگ ساعت و دوباره خوابیدن



فصل ششم - منجی‌های زندگی

فصل هفتم - معجزه ۶ دقیقه‌ای

فصل هشتم - شخصی‌سازی معجزه سحرخیزی

فصل نهم - از غیرقابل تحمل تا غیرقابل توقف

فصل دهم - چالش متحول‌کننده ۳۰ روزه معجزه سحرخیزی

مقدمه

شما در فرایند نوشتن داستان زندگی‌تان هستید و همه داستان‌های خوب قهرمانانی دارند که بر چالش‌ها و مشکلاتی غلبه می‌کنند. در حقیقت هرچه چالش بزرگ‌تر باشد داستان بهتر خواهد بود. از آنجایی که هیچ محدودیت و مانعی برای ادامه داستان زندگی شما وجود ندارد، دوست دارید در صفحه بعدی زندگی‌تان چه چیزی نوشته شود؟

خبر خوب برای شما این است که می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر دهید یا آن را به وجود آورید، و از همین‌الان می‌توانید شروع کنید. اشتباه نکنید من نمی‌گویم که بدون تلاش می‌توانید این کار را انجام دهید، اما اگر شخصیت خودتان را به درستی پرورش و توسعه دهید، به راحتی می‌توانید به هر چه که در زندگی می‌خواهید برسید و یا آنها را بسازید. این کتاب در همین مورد است؛ به شما کمک می‌کند که به شخصی که می‌خواهید باشید تبدیل شوید و به این وسیله هر چیزی را که می‌خواهید به دست آورید. هیچ محدودیتی در این راه وجود ندارد.

فصل اول - زمان بیدار شدن با تمام توان است.

اگر می‌خواهید هنگام شب با رضایت به خواب بروید، باید صبح‌ها با اراده از خواب بیدار شوید. (جرج لوریمر)

یکی از موردعلاقه‌ترین نکاتی که تابه‌حال از اپرا وینفری شنیده‌ام، وقتی بود که گفت: «بزرگ‌ترین ماجراجویی که می‌توانید داشته باشید این است که رؤیاهایتان را زندگی کنید.»

من کاملاً در این مورد با او موافق هستم. متأسفانه تعداد افرادی که توانسته‌اند به زندگی رؤیایشان برسند آن قدر کم بوده است که این عبارت به یک جمله کلیشه‌ای تبدیل شده است. بیشتر مردم به یک زندگی معمولی تن می‌دهند و منفعلانه هر چه را زندگی به آن‌ها بدهد می‌پذیرند.

حتی کسانی که در یک زمینه مانند کسب‌وکار بسیار موفق هستند، در زمینه‌های دیگری مانند سلامتی و روابط، زندگی معمولی‌ای دارند.

برای اینکه در هر جنبه‌ای از زندگی خود به چیزی کمتر از آنچه که لیاقت آن را دارید رضایت ندهید و سطح موفقیت شخصی، شغلی و مالی موردنظر خود را بسازید، شما باید ابتدا هر روز زمانی را اختصاص دهید که به شخص موردنیاز برای این مهم تبدیل شوید، شخصی که تمام شرایط لازم را دارا است و توانایی آن را دارد که پیوسته سطوح موفقیتی را که دلخواه شما است جذب کند و بسازد.

اینکه هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و برنامه‌های صبحگاهی که دارید یا ندارید، بر موفقیت شما در تمام جنبه‌های زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد. صبح‌های متمرکز، پُربار و موفق، روزهای متمرکز، پُربار و موفق را در پی خواهند داشت که در نهایت منجر به زندگی موفق می‌شوند، به همین صورت صبح‌های نامتمرکز، بی‌ثمر و معمولی، روزهای نامتمرکز، بی‌ثمر و معمولی را در پی خواهند داشت که در نهایت منجر به زندگی معمولی می‌شوند. به‌سادگی با تغییر نحوه بیدارشدن در صبح، می‌توانید هر جنبه‌ای از زندگی خود را سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید متحول کنید.

فصل دوم - پیدایش معجزه سحرخیزی: در نتیجه ناامیدی

ناامیدی ماده اولیه تغییرات اساسی است. شما برای ایجاد تغییرات عمیق در زندگی نیاز به الهام یا ناامیدی دارید.

(آنتونی رابینز)

من خوش‌شانسم که در زندگی نسبتاً کوتاه خودم دو بار سقوط بزرگ داشته باشم.

می‌گویم خوش‌شانس، زیرا این رشدی بود که تجربه کردم و درس‌هایی بود که یاد گرفتم. من این رشد و درس‌ها را در دوران سخت‌ترین چالش‌های زندگی‌ام یاد گرفتم و باعث شدند تبدیل به فردی شوم که بتوانم زندگی‌ای را بنا نهیم که همیشه به دنبال آن بودم. من خوشحال می‌شوم که علاوه بر موفقیت‌هایم، از شکست‌هایم نیز برای