

The Miracle Morning

早起的奇迹

那些能够在早晨 8 : 00 前改变人生的秘密

[美] 哈尔·埃尔罗德 (Hal Elrod) ◎著
易 伊 ◎译



SPIII

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

早起的奇迹 / (美) 哈尔·埃尔罗德 (Hal Elrod) 著; 易伊译. — 广州: 广东人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-218-12394-3

I. ①早… II. ①哈… ②易… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 305247 号

The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8 AM)
by Hal Elrod

Copyright © 2014 Hal Elrod International, Inc.

Published in agreement with Sterling Lord Literistic through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese edition copyright © 2018 **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

ZaoQi De QiJi

早起的奇迹

[美] 哈尔·埃尔罗德 (Hal Elrod) 著 易伊译

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 罗丹

特约编辑: 周丹丹 宋金龙

版式设计: 刘榴 吴惠婷

封面设计: WONDERLAND Book design
电话 0034491931

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市精彩印联合印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 8 字 数: 150 千

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 6 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

我要学会掌控
自己的工作和生活，
无论我经历了
怎样的过去，
都应该拥有更好的
未来。



权威推荐

罗伯特·清崎 (Robert Kiyosaki)

《富爸爸穷爸爸》(*Rich Dad Poor Dad*) 作者

哈尔简直是个天才，《早起的奇迹》给我的生活带来了奇迹。书中不仅提供了最好的个人成长计划，重塑了数世纪以来人们对于改变的认知，还为读者提供最有效的个人提升项目。现在，这些项目已经变成我每天早上的必做之事。

蒂姆·桑德斯 (Tim Sanders)

雅虎前首席问题官

畅销书《魅力赢天下》(*The Likeability Factor*) 作者

每隔一段时间，你都可能读到一本改变你人生观的书，但很少能遇到一本能真正改变你生活方式的作品。早起可以改变你的人生，它的神奇超乎你想象。

帕特·弗林 (Pat Flynn)

《一起出发》(*Let's Go*) 作者

我以前喜欢熬夜，从没有过早起的念头。既然熬夜也能活得井然有序，那为什么还要改变呢？当耐心地听完亲身实践者讲述早起是如何帮助他们获得成功、调节情绪和改变人生的故事后，我决心按照本书介绍的方法尝试早起。现在我至少已经坚持了3周，不仅注意力和情绪发生了积极改变，而且也知道如何发挥自己的潜力了。

伊凡·米斯纳博士 (Dr. Ivan Misner)

世界商讯机构 (BNI) 创始人和 CEO

阅读本书，你每天早晨都能精神抖擞地醒来。你应该创造并获得自己想要的生活。立即开始行动吧！

杰弗里·吉特默 (Jeffrey Gitomer)

畅销书《销售圣经》(*The Sales Bible*) 作者

哈尔·埃尔罗德完全可以称得上是励志典范，他不仅总结了自己传奇经历中的经验，还教你如何创造自己的奇迹。

鲁迪·鲁迪格 (Rudy Ruettiger)

电影《追梦赤子心》(*Rudy*) 原型

《早起的奇迹》是一本能帮你在生活中的每一个领域产生即时

和深刻改变的作品。如果你真的想提升自己的生活品质，立即阅读这本书吧！

黛博拉·伯尼曼（Debra Poneman）

《美国偶像灵魂鸡汤》

（*Chicken Soup for the American Idol Soul*）合著者

我爱哈尔。他是一位出色的导师，满腹经纶且为人正直。他的第一本书《让生活继续》完全改变了我每天的生活方式。我一直在耐心等待他的下一本书。现在，《早起的奇迹》终于来了。这本书没有辜负广大读者对哈尔的期待，他给了我们创造成功和幸福的蓝图，无论你现在处境如何，都可以借此改变生活。

约什·希普（Josh Shipp）

电视节目主持人，青少年行为研究专家

初读这本书时，我认为作者一定是疯了！为什么会有人那么早起床？！但直到我亲身尝试哈尔的方法，才真正发现个人生活和职业生涯都发生了巨大的积极转变。《早起的奇迹》将告诉你如何掌控生活，无论你经历了怎样的过去，都将拥有更好的未来。

梅勒妮·德彭 企业家（宾夕法尼亚州）

我已经坚持进行“神奇的早起”79天了。从第一天开始，我就再也没有晚起过。坦白讲，这还是我人生中第一次如此持之以恒地做一件事！现在我希望自己以后每天都能早起。太神奇了，“神奇的早起”彻底改变了我的的人生。

道恩·波格 销售代表（加拿大莱克菲尔德）

今天是我第60天早起！目前我的变化包括：

- ✔ 减重9公斤；
- ✔ 彻底戒烟；
- ✔ 每天都开心；
- ✔ 每天都精力充沛；
- ✔ “神奇的早起”让我变成了更好的自己！

罗伯·勒罗伊 高级客户经理（萨克拉门托市）

几个月前，我决定尝试进行“神奇的早起”，结果生活一下子全改变了。我的生活节奏太快，以至于自己都有些跟不上了！从此以后我变得更优秀了，而且这对我的事业也产生了积极的影响。本来我的业务处于泥沼之中，自从开始“神奇的早起”之后，我发现自己只需要每天认真地工作，就能挽救自己的事业。

麦克·德莫特 地区销售经理（加利福尼亚州）

我已经坚持进行“神奇的早起”10个月了。现在我的收入翻了一倍，正处于人生的巅峰阶段。我甚至等不及要和亲朋好友分享这个成果。毫无疑问，我是“神奇的早起”的超级粉丝！

纳坦亚·格林 瑜伽教练（萨克拉门托市）

2009年12月，我开始进行“神奇的早起”，当时我还是加州大学戴维斯分校的学生。很快，我的生活发生了重大改变，比如我变得更容易实现长期目标了，

减肥成功了，找到新的爱人了，成绩创造历史新高了，收入增加了。这一切都发生在短短两个月之内。现在，虽然时隔多年，但“神奇的早起”仍然是我日常生活中不可或缺的一部分。

迈克尔·里夫斯 大学生（加利福尼亚州）

当第一次听说这本书时，我想：很疯狂，但或许值得一试。我是一名大学生，每年要上19门课，都快忙疯了，根本没时间实现

自己其他的目标。开始“神奇的早起”前，我每天7:00~9:00起床，因为必须为上课养足精神，但现在我每天5:00就起床了，我在个人发展方面取得了很多成果。我爱早起！

威廉·霍根 区域经理（俄勒冈州）

实行“神奇的早起”计划后，我减掉了11公斤。我从未像现在这样健康、快乐和高效！我每天能够完成比以前更多的事情。

乔希·泰尔巴 业务拓展顾问（爱德华州）

我真不知道该说什么。自从开始进行了“神奇的早起”，我的人生价值提升了超过100倍！

萨拉·盖耶 大学生（明尼苏达州）

坚持进行“神奇的早起”3周后，我就戒掉了3年以来“嗑药”的习惯！《早起的奇迹》彻底改变了我的人生，所以我敢肯定它对你也有帮助。

拉伊·西亚法迪尼 区域经理（马里兰州）

我已经连续进行“神奇的早起”83天了，我真希望自己可以早点遇到这本书。现在，我的思维变得比以前更敏捷了，而且每天都是活力四射，我能更好地专注工作。感谢《早起的奇迹》，让我比以前过得更加充实、富足。

安德鲁·巴克斯代尔 企业家（奥地利维也纳）

《早起的奇迹》揭开了我人生的新篇章，它也能够开启你的新人生。谢谢你，哈尔。

约瑟夫·迪欧萨那 房地产经纪人（休斯敦）

本书让我的每一天都变成了圣诞节。现在我甚至在周末也会进行“神奇的早起”。

奇迹，就在早起的瞬间发生

无论你现在是处于人生的颠覆时期，还是正在困顿和迷茫中生活，我知道，我们至少有一个共同点：怀揣着雄心壮志，想要不断提升自我，让生活变得更美好。这并不意味着我们自己或现在的生活很糟糕，而是“人往高处走”的内在欲求不断推动我们向前发展。我相信，每个人都认为自己会成功，但大多数人每天早晨醒来时，都会发现今天跟昨天相比没有丝毫差别。

作为一名作家、专业演说家和人生事业的成功学教练，我的工作是以最快的速度改变别人的人生，让他们在自己的领域变得更加成功和充实。

通过对人类潜能和个人发展的多年研究，我绝对有信心告诉读者：“《早起的奇迹》是一本以结果为导向，最实用且最有效

的工具书，它能让你在人生的每一个领域都更上一层楼，而且速度绝对超乎你想象。”

对于那些已经有所成就的准人生赢家而言，本书能够帮你继续突破自我达到传说中的至高境界，改变你的生活和职业前景，包括增加家庭收入、提高销售业绩、增长公司收益等。同时，它也可以帮你开拓更多的隐形道路，让你体会到人生各方面更深层次的充实和平衡。

你的健康、幸福、人际关系、财务状况和精神境界都将得到升华。而对于那些正处于人生低谷或者在泥沼中苦苦挣扎的人而言，无论你是在精神、身体、财务、人际关系或者其他方面面临危机，事实都一再证明，“神奇的早起”就是你的雪中炭和及时雨，它能助你跨过貌似无法逾越的高山，让你在电光火石之间创造属于自己的奇迹。

无论你是希望自己能够在少数几个方面取得突破，还是期盼自己的人生发生翻天覆地的变化，只要翻开这本书，你过去的处境和生活，将会成为永恒的历史。你即将开启一段神奇之旅。书中简单又极具革命性的方法，能够保证彻底改变你的人生，而所有的奇迹都发生在早晨 8 : 00 之前。

我没疯。我知道自己许下了一个分量十足的承诺，但全世界成千上万人的真实案例已经证明，本书绝对能助你一臂之力。我非常荣幸可以把它分享给你。我付出了巨大的努力，确保这本书

能够真正帮你充分利用时间、保持精力和提高专注力，让你的人生更上一层楼。感谢你，允许我成为你生命的一部分，现在，就让我们共同踏上这段奇迹之旅吧！

前 言 人生最大的奇迹，就是成为梦想中的自己 1

第 1 章 负分还是及格？当然选择满分！ 1

从“负分人生”到“满分人生”的小秘诀 3

赚钱、解压、减肥，原来可以如此简单 4

95%的人都未能实现的目标，如何做到？ 8

第 2 章 创造奇迹，要么需要绝望，要么需要灵感 11

用 2 级能力怎么创造 10 级成功？ 15

在从未早起过的时间，做从未做过的事 17

“神奇的早起”，让收入神奇翻番 22

第 3 章 你如果不能出众，就可能出局 27

95%的人都没能处理好的人生四大命题 29

犯下这 7 个错误，势必苟且一生 31

做“神奇”的事，成为出众的人 46

第 4 章 如何做到只睡 4 小时，依旧活力四射？ 49

不想起床，并不是因为没睡醒 51

重要的不是睡多久，而是你以为自己睡了多久 53

五个步骤，从跟床谈恋爱到“弹”恋爱 56

第 5 章 S.A.V.E.R.S. 人生拯救计划 63

保持“目的性心静”（Silence） 67

真正的自我肯定（Affirmations） 74

内心演练（Visualization） 84

开始锻炼（Exercise） 90

阅读（Reading，含推荐书单） 94

书写，从日记开始（Scribing） 98

第 6 章 你和理想的自己只差 6 分钟 109

第一分钟：心静 or 冥想 or 感恩 111

第二分钟：大声朗诵自我肯定宣言 111

第三分钟：尽情地想象未来 111

第四分钟：写下让自己感激的事情 112

第五分钟：静静地读一页书 112

第六分钟：动起来 112

第7章 制订个性化早起方案 115

- “早起”不一定要在早晨 116
- 营养早餐：什么时候吃，吃什么？ 117
- 设计你的自我肯定宣言 119
- 把最具前瞻性的事项安排在早晨 120
- 周末要早起吗？ 121
- 周期性调整早起计划 122

第8章 30天早起习惯巩固法 125

- 21天只能养成习惯，但无法巩固 128
- 三阶段“习惯固化”策略 129
- 打破舒适区，从“我不能”到“试试看” 132
- 建立新习惯，从“我可以”到“超喜欢” 135

第9章 要不要低配版的人生，这取决于你 139

- 别人能做到，你为什么不能？ 141
- 最后三步 144
- 成就被分享之后，才叫成功 145

**结 语 人生最幸福的事，就是梦醒之后，真的成了
梦想中的自己 147**

致 谢 至少读完最后一段，这是写给你的 159

加入早起俱乐部	167
关于作者 用早起创造奇迹的人	169
附录一 推荐书单	173
附录二 哈尔的自我肯定宣言	177
附录三 快速开始指南	185
附录四 神奇的早起日记	205

