O que é o método ?

Para o autor Hal Elrod, esse é o método mais simples e eficaz para melhorar qualquer área de nossa vida. Um processo simples, porém revolucionário. Uma jornada milagrosa.

E como isso funciona na prática?

Acordar mais cedo do que o costume todos os dias, de 30 a 60 minutos antes, e dedicar a primeira hora do dia para melhorar a si mesmo, praticando algumas atividades voltadas para o desenvolvimento pessoal.

Benefícios ?

O método vai lhe trazer mais energia, motivação, clareza e concentração, e com o tempo ainda mais resultados virão, como melhor qualidade de vida, maior renda, mais disciplina, menos estresse é até perda de peso.

Silêncio : Fazer silêncio intencional por meio da meditação, oração, reflexão, respiração profunda ou gratidão. No Spotify há diversas playlists que ajudam a meditar e podem funcionar para você. Caso você não seja um praticante da meditação, usar aplicativos como o Headspace ajudará a você a ter mais sucesso nesse novo hábito. Meditar ajuda a acalmar o cérebro e o espírito, de forma a tornar a rotina mais leve para começar um dia agitado.

Afirmações : Criar e escrever afirmações para se alinhar com o que deseja conquistar. Repeti-las diariamente e adaptá-las constantemente. Isso pode soar bobo, mas repita diariamente os seus principais objetivos de curto e longo prazo. As afirmações são uma maneira de se condicionar positivamente todos os dias. Faça disso como um mantra diário para que você sempre se conecte com as ações e os propósitos que estão por trás delas.

Visualização : Criar imagens mentais de comportamentos e resultados específicos que você deseja ter na sua vida. Se possível, criar um quadro de visualiza com imagens, fotos, etc. Visualizações são semelhantes a meditar. A diferença? Na meditação, você faz o seu melhor para pensar em nada, exceto na sua respiração. Já na visualização, você se vê realizando os seus objetivos. Isso pode ser feito de várias maneiras diferentes. Algumas pessoas criam um quadro de avisos e fixam fotos de seus desejos no quadro. Encontre o melhor jeito para você.

Exercícios Físicos : Praticar yoga ou outro exercício aeróbico. Ao se exercitar pela manhã você cumpra com o seu compromisso, antes de um dia inteiro de desculpas e cansaço. Independentemente da sua escolha, pratique atividades físicas religiosamente. Você não precisa pagar uma academia para isso, você precisa apenas de disposição e uma boa playlist para animar.

Leitura :

Ler pelo menos 10 páginas por dia algum livro de desenvolvimento pessoal. Estabeleça uma meta de leitura diária. Se você quer ler um livro de literatura e um livro técnico para o trabalho, divida o período de leitura. Assim, você lerá dois livros ao mesmo tempo. Esse tempo pode ser 20 minutos divididos em 10 minutos para cada livro.

Escrita : Mantenha um diário para tirar seus pensamentos da cabeça e registrá-los por escrito. Revise seus escritos, principalmente no fim do ano, para reconhecer o seu progresso. Anote três coisas pelas quais é grato que aconteceram no dia anterior. Mesmo que isso possa se tornar repetitivo, escrever diariamente fará com que você agradeça por coisas realmente pequenas. Ao dar valor aos detalhes da vida, você poderá se tornar mais resiliente. Com isso, será capaz se enfrentar as dificuldades do dia-a-dia com tranquilidade – já que você estará condicionando seu cérebro a interpretar a realidade de forma positiva.Dessa forma, você será capaz de colocar tudo em perspectiva