

Hal Elrod

— THE —
**MIRACLE
MORNING**

TRASFORMA LA TUA VITA
UN MATTINO ALLA VOLTA
PRIMA DELLE 8:00

ESTRATTO
GRATUITO

BEST SELLER
— MONDIALE —



La mia storia (e il motivo per cui è la vostra quella che conta)

Era il 3 dicembre 1999. La mia vita era bella, anzi, *grandiosa*. Avevo vent'anni e mi ero lasciato alle spalle il primo anno di college. Negli ultimi diciotto mesi ero diventato uno dei migliori venditori di un'agenzia di marketing il cui patrimonio superava i 200 milioni di dollari, infrangendo record aziendali e guadagnando molti più soldi di quanto avrei mai potuto immaginare a quell'età. Amavo la mia fidanzata, la famiglia mi sosteneva e potevo contare sui migliori amici che un giovane come me potesse desiderare.

Potreste affermare che ero il re del mondo. Ma non potevo assolutamente sapere che quella notte tutto il mio universo si sarebbe sbriciolato.

23:32 / A 110 KM/H IN DIREZIONE SUD SULLA HIGHWAY 99

Avevamo lasciato il ristorante e i nostri amici dietro di noi. Eravamo soltanto noi due. La mia ragazza, stanca per la serata, si stava assopendo sul sedile del passeggero. Io non avevo sonno. Ero bello sveglio: con occhi incollati sull'asfalto di fronte a me, facevo ondeggiare un dito come se fosse la bacchetta di un direttore d'orchestra assecondando l'andamento tranquillo delle melodie di Tchaikovsky che l'autoradio diffondeva.

Ancora euforico per la bella serata appena trascorsa, il sonno era l'ultima cosa a cui pensavo. Mentre sfrecciavo a 110 km/h sulla superstrada a bordo della mia Ford Mustang bianca nuova fiammante, ripensavo a quando, due ore prima, avevo tenuto il miglior discorso della mia vita. Avevo ricevuto la mia prima standing ovation, e mi sentivo lusingato. In effetti, desideravo disperatamente urlare a chiunque fosse disponibile ad ascoltarmi quanto mi sentissi soddisfatto; tuttavia, la mia fidanzata si era ormai addormentata, e non volevo svegliarla. Pensai di telefonare a mamma e papà, ma era troppo tardi: sicuramente erano già a letto. Avrei dovuto chiamarli. Solo che in quel momento non potevo sapere che quella sarebbe stata l'ultima occasione che avrei avuto per parlare con loro – o con chiunque altro – per un bel po' di tempo.

UNA REALTÀ INIMMAGINABILE

No, non ricordo di aver visto i fanali di un grosso pick-up Chevrolet mentre puntavano dritti verso di me. Ma c'erano. Per uno scherzo perverso del destino, in meno di un istante, il camioncino, che viaggiava alla velocità stimata di circa 130 km/h, entrò in collisione frontale con la mia ben più piccola Mustang. I secondi successivi si susseguirono al rallentatore, mentre le maestose melodie di Tchaikovsky orchestravano quella danza maledetta.

I telai metallici dei due veicoli si scontrarono, urlando e stridendo mentre si contorcevano e si spezzavano. Gli airbag dell'auto esplosero, ma senza forza sufficiente a farci perdere conoscenza. Il mio cervello, che ancora viaggiava ai 110 km/h, impattò con l'interno del cranio distruggendo gran parte del tessuto cerebrale del lobo frontale.

L'impatto fece schizzare la coda della Mustang verso la corsia alla mia destra, trasformando lo sportello del guidatore in un bersaglio che l'auto dietro di me non avrebbe potuto evitare in alcun

modo. Una berlina Saturn, condotta da un sedicenne, si conficcò nella mia portiera ai 110 km/h. Lo sportello crollò contro il lato sinistro del mio corpo. La cornice del tettuccio metallico mi si piantò nella testa, aprendomi il cranio e quasi staccandomi di netto l'orecchio sinistro. Le ossa dell'orbita si frantumarono, lasciando il bulbo oculare sinistro pericolosamente senza sostegno. Il braccio sinistro si spezzò, recidendo il nervo radiale nell'avambraccio e disintegrando il gomito, mentre un simpaticissimo frammento d'osso perforò la carne dietro il bicipite.

Al mio bacino toccò l'impossibile compito di fraporsi tra il muso della Saturn e la console centrale della mia auto, e fallì miseramente. Si fratturò in tre diversi punti. Infine, il femore, l'osso più grande di tutto il corpo, si spezzò in due come un ramoscello, e uno dei frammenti si fece strada tra i muscoli e la pelle della mia coscia arrivando a perforare i pantaloni del mio completo nero.

C'era sangue dappertutto. Il mio corpo era devastato. Il mio cervello aveva subito danni permanenti.

Incapace di sopportare l'incommensurabile dolore fisico, il mio corpo si spense, la pressione sanguigna crollò e tutto divenne nero mentre sprofondavo in un coma profondo.

SI VIVE SOLO... DUE VOLTE?

Ciò che successe dopo è davvero incredibile: molti l'avrebbero definito un *miracolo*.

I soccorsi arrivarono sul posto e i pompieri, usando le cesoie idrauliche, riuscirono a estrarre il mio corpo dai rottami. Quando lo fecero il mio corpo si dissanguò. Il mio cuore cessò di battere. Smisi di respirare.

Ero clinicamente morto.

I paramedici mi caricarono immediatamente sull'elicottero di salvataggio e si misero all'opera, determinati a salvarmi la vita. Sei minuti dopo ci riuscirono. Il mio cuore ricominciò a

battere. L'ossigeno ricominciò a fluire nei miei polmoni. Per fortuna ero vivo.

Passai sei giorni in coma, e mi svegliai con la notizia che ero a rischio di non camminare mai più. Dopo sette difficili settimane di recupero e riabilitazione in ospedale, in cui re-imparai da zero a camminare, venni affidato alle cure dei miei genitori e feci ritorno al mondo reale. Con undici ossa fratturate, un danno cerebrale permanente e un'ormai ex fidanzata che mi aveva mollato all'ospedale, la vita come la conoscevo non sarebbe mai più stata la stessa. Che ci crediate o meno, alla fine sarebbe stato un bene.

Anche se accettare la nuova realtà non era facile e in alcuni momenti non potevo fare a meno di chiedermi *perché fosse successo proprio a me*, dovevo assumermi la responsabilità di riprendermi la mia vita. Invece di lamentarmi per come *sarebbero dovute* andare le cose, decisi di accettarle così com'erano. Smisi di sprecare energie nel *desiderare* che le cose fossero in qualche modo diverse (e che quei *terribili eventi* non fossero capitati a me) e mi concentrai al cento per cento sul trarre il massimo da ciò che avevo. Dato che non potevo cambiare il passato, mi focalizzai sull'andare avanti. Decisi di dedicare la mia vita al raggiungimento del mio pieno potenziale e alla realizzazione dei miei sogni per poter scoprire come insegnare agli altri a fare lo stesso.

E, come risultato della scelta di sentirmi genuinamente *grato* per tutto ciò che avevo, di *accettare* incondizionatamente quello che non avevo e di assumermi la piena responsabilità di *creare* ciò che desideravo, quell'incidente stradale potenzialmente devastante si dimostrò alla fine una delle migliori cose che mi siano mai capitate. Facendo leva sulla credenza che tutto capita per un motivo (ma che quella di *scegliere i motivi più stimolanti* per affrontare le sfide, le avversità e le circostanze della vita è *una nostra responsabilità*), sfruttai l'incidente per alimentare le fiamme che mi avrebbero condotto a un ritorno trionfale.

2000

L'anno iniziato nel letto di un ospedale (spezzato, ma non sconfitto) finì in maniera molto diversa. Anche se non possedevo un'auto, ancor meno memoria a breve termine e avevo ogni scusa del mondo per restarmene seduto a casa a compiangermi, ritornai alla mia posizione di agente di vendita alla Cutco. Fu l'anno migliore della mia carriera, e lo terminai al sesto posto nella classifica dei migliori venditori dell'azienda (tra oltre 60.000 colleghi in attività). Tutto ciò mentre mi stavo ancora riprendendo (fisicamente, mentalmente, emotivamente e finanziariamente) dall'incidente.

2001

Dopo aver imparato alcune inestimabili lezioni di vita dalla mia esperienza, era giunto il momento di trasformare le avversità in fonte di ispirazione e stimolo per gli altri. Iniziai a raccontare la mia storia presso licei e college. La reazione di studenti e docenti fu incredibilmente positiva: decisi pertanto di accollarmi la missione di produrre un impatto positivo sui giovani.

2002

Il mio caro amico Jon Berghoff mi incoraggiò a scrivere un libro sul mio incidente per meglio raggiungere e ispirare gli altri. Così iniziai a scrivere. Appena cominciato mi fermai. Non ero uno *scrittore*. Scrivere temi al liceo era già abbastanza impegnativo, figurarsi un libro. Dopo svariati tentativi che terminavano tutti con me che fissavo lo schermo del computer in preda alla frustrazione, decisi di accantonare l'idea del libro perché non era nelle mie corde. Finii tuttavia nella classifica dei dieci migliori venditori della Cutco per il secondo anno di fila.

2004

Per scoprire come me la cavavo con l'amministrazione, accettai l'incarico di *direttore commerciale* presso la sede di Sacramento della Cutco. Il mio team divenne il più produttivo di tutta l'azienda e infrangemmo il record di vendite annuali di tutti i tempi. Quell'autunno battei anche il mio record di vendite personale ed entrai a pieno titolo nell'albo d'onore dell'azienda. Sentendo di aver ottenuto tutto ciò che volevo dall'esperienza con la Cutco, decisi che era giunto il momento di realizzare il mio sogno di diventare un relatore motivazionale. Considerai addirittura l'idea di scrivere quel famoso libro che mi frullava in testa da ormai un paio d'anni. Incontrai anche Ursula. Eravamo inseparabili e avevo la sensazione che fosse davvero quella *giusta*.

Febbraio 2005

Seduto tra il pubblico durante quella che pensavo sarebbe stata la mia ultima conferenza aziendale da dipendente della Cutco ebbi una dolorosa illuminazione: *non avevo mai realizzato il mio pieno potenziale*. Ahia. Certo, avevo ottenuto riconoscimenti e infranto alcuni record di vendite, ma osservando dalla mia poltroncina i due migliori venditori dell'anno che ritiravano il premio più ambito che l'azienda offriva ogni anno (il tanto agognato *Rolex*), mi resi conto che non mi ero mai impegnato fino in fondo, almeno non per un anno intero. Non sarei riuscito a vivere con me stesso se avessi mollato l'azienda prima di aver compiuto il mio potenziale. Mi sarei concesso un altro anno, ma questa volta avrei dovuto metterci tutto me stesso.

2005

Nonostante la partenza tardiva, mi prefissai l'obiettivo di riuscire quasi a raddoppiare le vendite del mio record annuale di

sempre. Ero terrorizzato, ma mi ci misi d'impegno. Decisi inoltre che avevo l'obbligo di scrivere quel famoso libro per condividere la mia storia con il mondo. Lavorai 365 giorni di fila, vendendo e scrivendo, adottando una disciplina ferrea che mai e poi mai avevo dimostrato nei miei primi venticinque anni di vita. Ero spinto del desiderio di fare ciò che non avevo mai fatto prima: abbandonare il terribilmente comodo regno della mediocrità (entro i cui confini avevo agito per tutta la vita) per diventare straordinario. Alla fine dell'anno avevo raggiunto entrambi gli obiettivi: avevo più che raddoppiato le vendite rispetto al mio precedente record personale e terminato il mio primo libro. È ufficiale: tutto è possibile quando ci si impegna.

Primavera del 2006

Il mio primo libro, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, raggiunse il settimo posto della classifica dei bestseller di Amazon. Poi successe l'impensabile. Il mio editore scappò dal paese portandosi dietro *tutti* i proventi dei miei diritti d'autore e fece perdere le sue tracce.

I miei genitori erano devastati, io no. Se c'è una cosa che ho imparato dal mio incidente è che non ha senso crogiolarsi nella disperazione o stare male a causa degli eventi della vita che non possiamo modificare. E quindi non lo feci. Ho anche imparato che, concentrandosi su ciò che è possibile imparare dalle sfide che ci si presentano e su come utilizzarle per arricchire la vita degli altri, si può volgere qualsiasi avversità a proprio vantaggio. E così feci.

2006

Senza quasi avere un'idea di ciò che la professione implicasse, diventai accidentalmente *coach del successo nella vita e negli affari* quando un consulente finanziario sulla quarantina mi

chiese di aiutarlo. Accettai, e amai immediatamente quel ruolo. Il mio primo cliente ottenne ottimi risultati sia nella vita privata che nel lavoro, mentre l'aiutare gli altri iniziò ad appassionarmi sempre più. A soli 26 anni, le scarse probabilità che avrei avuto di raggiungere il successo come coach professionale erano evidenti a tutti. Ma era una strada perfettamente in linea con la missione che mi ero prefissato nella vita, e mi ci buttai. L'attività decollò, e finii per fornire il mio aiuto a centinaia di imprenditori, venditori e titolari di esercizi.

Poco tempo dopo tenni il mio primo intervento *retribuito* quando i *Boys and Girls Clubs of America* mi ingaggiarono come relatore d'apertura per il loro convegno nazionale. Anche se ero abituato a parlare di fronte a platee piuttosto nutrite, costituite principalmente da addetti alle vendite, manager e dirigenti, fin dal 1998, decisi che con i miei capelli a punta, l'aspetto (più o meno) giovanile e il soprannome "Yo Pal Hal" l'obiettivo da perseguire era proprio quello di colpire positivamente i giovani. Iniziai a raccontare la mia storia nei licei e nei college locali.

2007

L'anno in cui la mia vita andò in frantumi. L'economia degli Stati Uniti crollò. Nell'arco di una notte il mio volume d'affari si dimezzò. I clienti non si potevano più permettere la mia consulenza. Non riuscivo a pagare le bollette, figuriamoci il mutuo sulla casa. Accumulai un debito pari a 425.000 dollari, ero letteralmente devastato. Toccai il fondo, fisicamente, emotivamente e finanziariamente. Non mi ero mai sentito così disperato, soverchiato dagli eventi e depresso. Incapace di capire come rimettere insieme la mia vita ancora una volta, mi misi alla ricerca disperata di risposte che mi permettessero di risolvere i miei problemi. Lessi un sacco di libri di auto-aiuto, partecipai a svariati seminari e mi affidai addirittura a un motivatore. Non funzionò.

2008

L'anno in cui la mia vita riprese la giusta piega. Alla fine riuscii a confessare a un amico quanto le cose per me si fossero messe male (un "dettaglio" che fino ad allora avevo tenuto segreto). Mi chiese: «Stai facendo attività fisica?». Io gli risposi: «Faccio fatica ad alzarmi dal letto la mattina, quindi no». Mi consigliò di iniziare a correre: «Ti aiuterà a sentirti meglio e a pensare con la mente sgombra». Cavolo, avevo sempre odiato il jogging. Tuttavia ero disperato, così seguii il suo consiglio e andai a correre. L'illuminazione che ebbi durante quella corsetta fu un vero e proprio punto di svolta per la mia vita (maggiori dettagli nel Capitolo 2: *L'origine di The Miracle Morning: una nascita dalla disperazione*), e trovai l'ispirazione per creare una routine giornaliera di sviluppo personale che speravo mi aiutasse a diventare la persona che dovevo essere per risolvere i miei problemi e ribaltare la mia vita. Incredibilmente, funzionò. Tutti gli aspetti della mia vita si trasformarono tanto velocemente che decisi di chiamare quella routine *Miracle Morning*, ossia "mattino miracoloso".

Autunno 2008

Continuai a sviluppare il *mio Miracle Morning*, sperimentando varie tecniche di sviluppo personale e cicli di sonno differenti. Cercai di capire di quanto sonno necessitiamo veramente. Ciò che scoprii mandò in frantumi i paradigmi e le percezioni che la maggior parte delle persone, incluso me, dava per assodati. Entusiasta dei risultati, decisi di dividerli con i miei clienti, che li apprezzarono allo stesso modo. Ne parlarono a loro volta con amici, parenti e colleghi. Inaspettatamente, iniziarono a sbucare persone che non avevo mai incontrato prima che parlavano su Facebook e Twitter del *loro Miracle Morning* (ci arriveremo più avanti).

2009

Probabilmente l'annata migliore di sempre! Sposai la donna della mia vita. Restammo incinti e partorimmo nostra figlia (posso parlare al plurale o è più una cosa che riguarda *lei?*). Il lavoro di coach motivazionale andava a gonfie vele: avevo addirittura una lista d'attesa. Contemporaneamente decollò anche la mia carriera di relatore. Iniziai a intervenire a convegni scolastici, universitari, aziendali e di beneficenza. Il *Miracle Morning* si diffuse a macchia d'olio. Ricevevo e-mail ogni giorno da persone che mi ringraziavano perché la mia strategia stava cambiando loro la vita. Sapevo che la responsabilità di diffondere la mia scoperta con il mondo era mia e che scrivere un libro era la cosa migliore che potessi fare per riuscirci. Lentamente, ricominciai a scrivere. Attenzione: non mi ritengo ancora uno scrittore, ma ho deciso di fare del mio meglio. Come dice sempre il mio grande amico Romacio Fulcher, «C'è *sempre* un modo... quando ci si impegna al massimo».

2012

Il libro che stringete tra le mani e al quale ho dedicato oltre tre anni della mia vita, *The Miracle Morning: Il segreto non tanto ovvio per migliorare la propria vita prima delle 8:00 del mattino*, venne finalmente pubblicato. Ci rimasi di stucco quando la mia opera non solo raggiunse in breve tempo il primo posto della classifica dei bestseller di Amazon, ma diventò addirittura uno dei libri con le migliori recensioni del portale (con una media di 4,7 su 5 stelle e oltre 500 recensioni) nel primo anno di pubblicazione. Ma la cosa più importante era il contenuto di quelle recensioni. La vita delle persone stava cambiando. E funzionava per **ogni** tipo di persona, dalle madri casalinghe agli amministratori delegati: *The Miracle Morning* sembra permettere a chiunque di migliorare qualsiasi aspetto della propria vita (e virtualmente **tutti**).