

MORGONPIGG

HUR FRAMGÅNGSRIKA MÄNNISKOR BÖRJAR SIN DAG



MORGONPIGG

HUR FRAMGÅNGSRIKA MÄNNISKOR BÖRJAR SIN DAG

I Love Success AB
www.ilovesuccess.se
info@ilovesuccess.se

Vi erbjuder rabatter till företag, föreningar och organisationer vid köp av 10 böcker eller fler. För mer info besök www.ilovesuccess.se eller mejla info@ilovesuccess.se.

© Peter Jumrukovski, 2018
Formgivning: Erika Feldt
Redaktör: Erika Feldt
Omslagsfoto och författarporträtt: Tony Prince
Förord: Magnus Helgesson
Tryck: ScandBook Falun, 2018
ISBN: 978-91-983861-2-7

Författarkontakt:
info@ilsuccess.com

Innehåll

Förord av Magnus Helgesson	11
Om boken	13
Så läser du den här boken	16
Axlarna du står på	19
DEL I: INTRODUKTION TILL MORGNAR	25
Vad är ditt varför?	27
Varför ska du vakna tidigt på morgonen?	32
När ska du vakna på morgonen?	35
Livets årstider	36
Äg ditt eget liv för att bli framgångsrik	39
Kvällen före morgonen	41
De stora nejen	43
Populära morgonrutiner	46
Tacksamhetsövningar	48
Meditation	49
Visualisering	52
Affirmationer	53

Träning och rörelse	56
Mediadieten	58
Sätta mål och planera dagen	60
Begrunda livet i tystnad	62
Kalldusch	64
Kaffe	66
Äta frukost	67
Sammanfattning av populära morgonrutiner	69
Vad är framgång	72
DEL II: DE 11 SUPERMORGNARNA	77
11 Supermorgnar	80
Kom igång-morgnar	82
15-minutersmorgon	83
30-minutersmorgon	85
Vakna-på-fel-sida-morgon	87
Skaparmorgnar	90
Krigarmorgon	91
Fokusmorgon	96
Vinnarmorgon	100
Må bra- morgnar	106
Avslappningsmorgon	107
Hälsomorgon	110
Mindfulnessmorgon	113
Helgmorgon	116
Din egen supermorgon	118
Din supermorgon	119

Schema för morgnar	122
Städa upp ditt liv	124
Därför ska du älska dig själv	126
Skillnaden mellan en vinnare och en framgångsrik person	128
För dig som har svårt för att gå upp – du är en Ferrari	131
Bädda din säng	132
Universum	134
Meditationens tre energier	136
Lukta och leva – en oväntad insikt	137
En smart lyckokaka	139
Löften till dig själv	140
Hur gör man någon annan lycklig?	143

DEL III: DE HEMLIGA RÅDEN SOM FÖRÄNDRAT MITT LIV

En Navy Seal-befälhavares morgonritual – Mark Divine	152
Hemlighet #1 – Skriv ner dina mål	154
En företagsledares morgonritual – Johan Staël von Holstein	158
Hemlighet #2 – Var tacksam	160
En astronauts morgonritual – Anousheh Ansari	164
Hemlighet #3 – Var generös	166
En Hollywoodfrus morgonritual – Maria Montazami	168
Hemlighet #4 – Väx	170

En kampsportsmästares morgonritual – Lyoto Machida	172
Hemlighet #5 – Tar sig tid för att reflektera	174
En egenföretagares morgonritual – Panos Papadopoulos	178
Hemlighet #6 – Gör det lilla extra	180
En yogis morgonritual – Sara Falugo	184
Hemlighet #7 – Ha tålamod	186
En kändis morgonritual – Tony Irving	188
Hemlighet #8 – Den inre dialogen	190
En entreprenörs morgonritual – Jannik Olander	194
Hemlighet #9 – Ha rutiner	196
En tänkares morgonritual – Per Holknekt	200
Hemlighet #10 – Det finns ingen hemlighet	202

Förord av Magnus Helgesson

Morgonstund har guld i mun och det du nu håller i din hand är värt sin vikt i guld. Men endast om du läser den, vilket bara cirka 21 procenten av dem som köper den kommer att göra om vi följer statistiken, och den ljuger ju aldrig eller hur?

Så nu får du bestämma dig om du vill tillhöra de övriga 79 procenten vilket är likställt med låg livskvalitet eller de 21 procenten som lever ett rikt och lyckligt liv med goda vanor och en bra livsstil.

Nu är du på god väg, du är på väg att välja sida ett och faktiskt läsa Peters fantastiska resumé i vad framgångsrika människor gör för att nå världsklass och leva sitt liv fullt ut, och gå från bra till Världsklass.

Men hur tar man då det steget? Jo, nummer ett: man läser denna magiska bok precis som jag gjort, sedan tar man massive action och genomför och modellerar mästare som endast 3 procent av de 21 procenten som läser boken kommer att göra.

Och det är det som är skillnaden som kommer ta dig från mellanmjölk till toppen och då kommer du att leva ett extraordinärt liv i världsklass. Stort tack Peter! Och PS: detta är ingen bok det är en skattkarta till en nedgrävd kista och när du öppnar den genom att ta action kommer du nå dina drömmars mål.

*/Magnus Helgesson, Föreläsare och grundare
av restaurangkedjan Harrys*

Om boken

För lite mer än ett år sedan bestämde jag mig för att skriva en bok om morgonrutiner. Jag har sedan länge insett att det är någonting speciellt med morgnar. Det är starten på en ny dag och om du vaknar på fel sida kan din dag lätt bli förstörd. Men om du tar din morgon på allvar kan den verkligen förändra ditt liv.

För att förbättra mina egna morgonrutiner och hjälpa dig att få en bättre start på dagen beslöt jag mig för att gå ut i världen och fråga några av de mest framgångsrika människorna på den här planeten om just deras morgonrutiner. I min podcast *The I Love Success Podcast* som är baserad i Los Angeles har jag under det senaste året haft djupgående och ärliga konversationer med OS-medaljörer, världsmästare, UFC-mästare, Guinness-världsrekordhållare, Mr. Olympia-vinnare, Navy Seal-befälhavare, astronauter, överlevare från 11 september, livräddare, miljonärer, ja till och med miljardärer, framgångsrika entreprenörer, yogis, tränare, doktorander, bästsäljande författare, skådespelare, artister,

medlemmar i Oscarskommittén, fastighetsmäklare, reality tv-stjärnor, kampsportare, producenter och framgångsrika TED-talare. Dessutom har jag frågat många av Sveriges mest framgångsrika personer, så som till exempel Per Holknekt, Magnus Helgesson, Göran Nergården, Johan Staël von Holstein, Panos Papadopoulos och många fler om deras morgonrutiner.

Jag vill att den här boken verkligen ska hjälpa dig att få ut det absolut bästa av ditt liv. Och framgång börjar tidigt. Efter att ha träffat alla dessa fantastiska människor inser jag att de är precis som du och jag, helt vanliga människor. De har dåliga dagar, de upplever nederlag, de har sorg i sina liv och de ställs inför stora utmaningar. Men de låter inte motgångar definiera vem de är; de har ett syfte, en dröm eller ett mål som de jobbar mot. Och de ger sig inte. Mer än 90 procent av alla dessa superframgångsrika personer tycker att morgnar är viktiga och de flesta har rutiner varje morgon för att få en bra start på dagen.

Med den här boken vill jag hjälpa dig att få bättre morgonrutiner och starta dagen positivt. Genom att skapa vinnande morgonrutiner är jag övertygad om att du kan förbättra ditt liv på alla plan. Gör som jag, börja med att ta ryggen på de som redan har ett vinnande koncept och hitta din egen vinnarmorgon på vägen.

/Peter Jumrukovski

Så läser du den här boken

Morgonpigg är en samling med över 100 av de mest framgångsrika människorna i världen och Sverige. Dessa personer har i sin tur haft många egna mentorer som hjälpt dem att forma sina liv och uppnå sina drömmar. Slut dina ögon för en stund och föreställ dig alla dessa tusentals människor som är absolut bäst i världen på vad de gör, alltifrån att vinna idrottsmästerskap, tjäna miljoner som entreprenörer eller ha fina relationer och familj. Alla dessa människor och idéer finns i den här boken på ett eller annat sätt. När du läser den här boken har du tillgång till dessa idéer, de finns här för dig för att du ska skapa ditt bästa liv.

Den här boken är en samling av hundratusentals timmars kunskap. Jag har testat själv, tolkat och skrivit den här boken på det sätt som jag tror att du lättast kan ta del av materialet på. Inga krusiduller eller texter som ska låta fint, utan bara det som du behöver för att skapa din bästa morgonrutin. Som en av de tillfrågade – Igor Krulj, den yngsta tränaren i Allsvenskan – sa till mig när jag frågade om han önskade att jag tog upp något

speciellt i min bok om morgonrutiner: *”Gör inte livet svårare än vad det är. Alla är vi vanliga enkla människor som ser fram emot en dag som erbjuds för oss i våra liv.”*

Kommer du att gilla allt som står i den här boken? Nej, och det är inte meningen heller. Den här boken behöver inte läsas från pärm till pärm. Ta del av det material som fungerar för dig och använd dig av det. Jag tror att du kommer att gilla ungefär 50 procent av det som står i boken och älska 20 procent. Våga prova, för allt som står i den här boken har fungerat mycket väl för personer som tagit sitt liv till en helt ny nivå. De är enkla, vanliga människor precis som du och jag. Men för att någonting ska fungera måste du ge det lite tid. Forskning visar att det i genomsnitt tar 66 dagar för att en ny vana ska bli en rutin som är enkel att genomföra. För vissa går det snabbare och för andra tar det längre tid. Du kommer att känna motstånd, så är det med all förändring. Men låt inte det stoppa dig. Känslan av att vakna tidigt med ett leende och tacksamhet för att börja dagen på bästa möjliga sätt är oslagbar och värd att jobba för.

För att du ska få bästa möjliga resultat i ditt liv är det några saker jag vill att du gör:

- Läser 30 minuter varje dag i minst 30 dagar.
- Vaknar tidigt minst 30 dagar i rad och jobbar på din morgonrutin.
- Vågar testa nya saker.
- Lämnar dina förutfattade meningar hemma.

Det är det enda jag begär av dig. I utbyte får du hjälp av mig och hundratals av de mest framgångsrika människorna i världen att skapa din bästa morgon.

Och som sagt, det finns inga regler för hur du läser den här boken. Ta med dig det du gillar och glöm det som inte fungerar för dig. Den här boken är skriven för att du ska få ett bättre liv.

Tack för att du är du. Du är underbar, glöm aldrig det.



En sista sak: Varje gång du ser symbolen ovan i boken betyder det att du ska ge dig tid för reflektion. Läs inte vidare direkt, utan ta det lugnt och fundera över vad du just har läst. Hur kan du applicera det i ditt liv på bästa sätt.

Axlarna du står på

Morgonpig är baserad på min podcast, möten med människor jag haft under de senaste åren, intervjuer, forskning och livet jag levt som elitidrottare och entreprenör samt tusentals timmar av reflektion. Ända sedan jag var en liten grabb har jag alltid ställt de dumma frågorna, och pratat lite för mycket. Men jag har också lyssnat på svaren jag fått och vågat prova. Jag har slängt bort det som inte funkade för mig och tagit till mig det som fungerar. Även om det sägs att det finns dumma frågor så tror jag inte på det, det är alltid bra att ställa frågor. Det är så jag har utvecklats i livet och det var så jag blev en duktig idrottare.

Nedan kommer en lista med namn på några av de som bidragit till den här boken. I mitt liv har jag haft äran att träffa så många framgångsrika människor att det skulle kunna bli en hel bok i sig om jag skulle nämna alla. Istället har jag valt att nämna de som jag jobbat med under det senaste året, specifikt för den här boken. Stort tack till alla er som delat med sig så öppet

och ärligt för att hjälpa andra att uppnå sina drömmar.

Se alla de här personerna som storasyskon och mentorer som står bakom dig och vill att du ska lyckas, för det är sant. Jag har träffat de här människorna och de vill inget hellre än att så många som möjligt ska leva det liv som de eftersträvar.

Peter Abraham, TED-talare

Ulrika Akander, ljudläggare och medlem i Oscarskommittén

Julia Ama, simmare och ingenjör vid Stanford University

Anousheh Ansari, astronaut, miljardär och TED-talare

Usama Aziz, MMA-fighter

Dotsie Bausch, OS-silvermedaljör och TED-talare

Abigail Bergman, Extremsimmare som simmat över Engelska kanalen

Per Bernal, världens främsta kroppsbyggarfotograf

David Bradley, säljexpert och författare

Per Bristow, grundare av Sing With Freedom

Vince Cachero, fighter och kreatör

Phat Chiem, journalist och storyteller

Sky Christopherson, världsrekordhållare och entreprenör

Tom Clary, fastighetsmäklare och podcaster

Patrick Cummins, UFC-fighter

Mark Divine, Navy Seal-befälhavare och författare som legat på New York Times bästsäljarlista

Tanja Djelevic, Hollywood-PT och Biggest loser-tränare

Israel Duffus, proffsboxare

Sara Falugo, yogi och grundare av Yoga Nest Venice
Ina Rose Farestad, skådespelerska
Shane Fazen, grundare av fightTIPS och Guinness
världsrekordhållare
Clabe Hartley, entreprenör och livslång karateutövare
Magnus Helgesson, grundare av Harrys och föreläsare
Sandra Hess, skådespelerska i Hollywood
Danny Hester, Mr. Olympia
Dr. Andrew Hill, hjärnforskare
Yolanda Holder, tvåfaldig Guinness-världsrekordhållare
Per Holknekt, diversearbetare
Johan Staël von Holstein, entreprenör
Eric Howell, livräddarkapten
Tony Irving, tv- och radioprofil
Farhad Jabbari, koncernchef
Malick Jarboh, självutvecklingsjunkie och marknadsförare
Peco Jumrukovski, min farfar, framgångsrik ledare
och supermorgonpigg
Frida Karlsson, Tour Manager för Pitbull
Christian Koivumaa, elitidrottare och konstnär
Marcus Kowal, fighter, entreprenör och författare
Igor Krulj, Allsvenskans yngsta fotbollstränare
Mikael Kulanko, vd och entreprenör
Natalie Lewis, Guinness-världsrekordhållare
Linda Lindström, världsmästare i jujutsu och chef
på Tullverket

Chinzo Machida, karateexpert och MMA-fighter
Lyoto Machida, UFC-mästare
Mandy Martini, yogalärare och Creative Wanderlust
Madison McElhaney, MMA-fighter och personlig tränare
Maria Montazami, Hollywoodfru och entreprenör
Sara Montazami, livsstilsbloggare och entreprenör
Pedro Munhoz, UFC-fighter
Göran Nergården, grundare av Borohus och
fastighetsinvestorerare
Jannik Olander, grundare av Nialaya Jewelry
Riaz Patel, exekutiv producent och Emmynominerad
Panos Papadopoulos, grundare av Panos Emporio
Jeffery Poole aka Sir Young Duke, rappare
Julia Pyper, journalist med masterexamen från
Ivy League-skolan Columbia University
Douglas Roos, entreprenör
Nadia Ruiz, yngsta latinamerikanska att springa
100 marathon
Sami Rusani, serieentreprenör
Shahin Safae, grundare Royal Personal Training
i Beverly Hills
Laura Sharpe, grundare av Artists For Trauma
Moussa Soukal, prestationscoach
Mikael Spreitz, skådespelare och gladiatorn Tor
Sean Stephenson, motivationstalare
Cheryl Sutherland, grundare av PleaseNotes

Maria Thorén, säljexpert

Michael Trucco, skådespelare i Hollywood

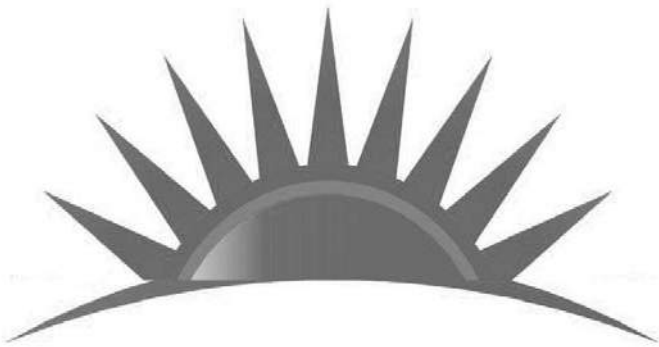
Azriel Unique, Den tioåriga entreprenören

Yaeno White, överlevare från 11 september

Neda Zeighami, grundare av iKandi

DEL I

Introduktion till morgnar



Vad är ditt varför?

Innan vi börjar prata om morgonrutiner ska vi prata om det viktigaste i livet, det som faktiskt får dig att gå upp tidigt på morgonen: ditt *varför*. Ditt varför är dina drömmar, dina mål, dina visioner och ditt syfte här på jorden. Vad är det du vill åstadkomma i ditt liv? Vad behöver du få gjort under din livstid så att du kan känna dig nöjd och tillfredsställd när du ligger på din dödsbädd? Ledsen att vara så dramatisk, men alla kommer vi någon gång att lämna den här planeten. Att veta att jag ska dö ger mig motivation att göra det bästa av mitt liv, det ger mig motivation att vakna tidigare, vara gladare, göra mer, äta bättre mat, träna, resa och satsa på stora drömmar. Vi får kanske bara en chans i livet så ta vara på den.

Jag tror att du som läser den här boken vill något mer med ditt liv än att bara följa strömmen. Jag tror att du vill skapa ett liv som du är stolt över. För min del spelar det ingen roll vad ditt varför är, men du måste ha ett varför. Och har du inte det så börja söka efter det. Det är viktigt med drömmar och mål, stora

som små. Ingen dröm är för orealistisk eller för stor, ingen dröm är för liten, men se till att ha åtminstone en. När vi var små brukade vi drömma mycket mer, nu är vi alltför upptagna med att betala räkningar och stressa oss igenom dagarna för att hitta tillbaka till barnasinnet. Med den här boken får du en ny chans att ta tag i ditt liv och skapa din framgång, för vet du vad: framgång börjar tidigt på morgonen.

Låt oss leka en liten lek. Om det inte fanns några som helst begränsningar på vad du kan göra med ditt liv, hur skulle det då se ut?

Ställ dig frågorna:

- Vad drömmer jag om?
- Vad jobbar jag med?
- Hur ser mina relationer ut?
- Var bor jag?
- Vart reser jag?
- Hur interagerar jag med människorna i min omgivning?
- Hur ser en vanlig dag ut för mig?

Bli inte rädd för svaren du får, utan slappna av och njut. Det är spännande att drömma, det är kul att ha mål. Det är inte säkert du kan svara på alla dessa frågor så här på rak arm men det gör ingenting. Nu har du i alla fall ställt dig själv ärliga frågor och det får din hjärna att börja tänka, och det är det absolut viktigaste. Alla förändringar börjar genom att man planterar ett

litet, litet frö i hjärnan. Alla superframgångsrika personer som jag har träffat har ett varför, alltifrån att resa till rymden eller bli bäst i världen till att ha en fin familj och ett jobb de trivs med. Inget mål är fel, för stort eller för litet. Tänk noggrant efter över vad som är viktigt för dig, på riktigt.

Livet blir spännande när du har ett varför, det gör resan fantastiskt rolig. När du vågar gå efter en dröm så pirrar det i magen. Det kanske handlar om att starta eget, resa jorden runt, skriva en bok, fria till din drömpartner eller att skaffa barn. Visst är det spännande? Jag träffar dagligen människor som undrar hur jag kan ha så mycket energi och alltid verka så glad. Såklart är inte det hela sanningen, jag har också tuffa dagar och går inte runt varenda sekund och ler men jag är faktiskt oftast väldigt glad. Mycket av det ligger i att jag är tacksam för det jag har, jag är tacksam för att få vakna ännu en dag och gå på den här planeten. Jag tar det inte för givet. Jag är frisk och jag har drömmar i mitt liv. Det tänker jag ta på allvar, jag vill inte bara glida igenom livet och undra vad som händer. Jag vill ta tag i mitt liv och älska det på riktigt. Är jag inte nöjd med någonting, då hittar jag en annan väg. Det låter hårt och starkt, men du behöver inte vara särskilt stark för att förstå att om du har fel vanor i ditt liv behöver de förändras. Och det finns ingen perfekt dag att börja på, den bästa stunden är här och nu. Här och nu kan du välja att göra det bästa av ditt liv, det bästa du kan. Livet är ingen tävling med omgivningen, grannen eller kollegan, det är inte ens en tävling med dig själv. Se i

stället på livet som en gåva som du har blivit tilldelad. Vad ska du göra med den gåvan?

En mycket framgångsrik koncernchef på ett stort företag i Sverige sa följande till mig:

”Vi lever ungefär 27 000 dagar, vi sover cirka 9 000 av dessa, det är 25 år. Den tanken ger mig energi att vilja sova mindre och göra mer av min tid. Om du frågar mig så är livet för kort för att sovas bort.”

Det ligger verkligen någonting i det och det är därför jag är uppe klockan 6 i dag. Jag har ett varför, jag har ett syfte i mitt liv.

Min vision: Hjälpa 10 miljoner människor på 10 år att våga satsa på sina drömmar.

Det är ett stort och skrämmande mål, men det får mig att vakna tidigt och varje dag ta hand om mig själv och mina relationer. Och jag fokuserar inte så mycket på själva siffran, det enda viktiga är att jag i varje interaktion, med varje människa, ger av mig själv. Och fantastiskt nog, ju mer jag ger desto mer får jag. Men jag frågar nästan aldrig om något utan att först ge. Ett lyckligt och framgångsrikt liv fungerar inte om man bara roffar åt sig. Rikedom är att kunna ge.

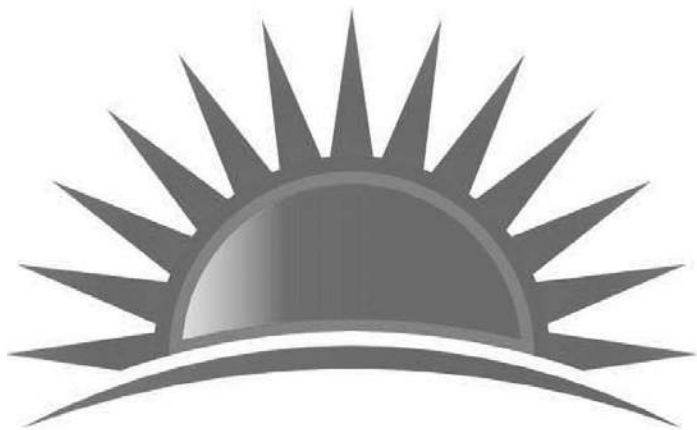
I går i min podcast hade jag besök av Danny Hester som vunnit den absolut största tävlingen i bodybuilding, Mr. Olympia. Han hade med sig sin stora och tunga guldmedalj och berättade något för mig som jag verkligen älskade:

”Jag tar alltid med mig den här medaljen när jag gör seminarier och intervjuer för jag vill att så många som möjligt också ska få känna och uppleva det jag uppnådde. En gång gav jag medaljen till en liten flicka som tappade den på asfalten för att den var så tung. Det blev ett märke på den, men jag blev inte alls arg, nu har den karaktär tänkte jag.”

Dela med dig i livet, för den här planeten består av människor och ingenting annat. Men för att gå ut i den här världen lycklig och stark behöver du ett varför. Även om du inte är 100 procent säker på ditt varför ännu så vet jag att det finns där inom dig. Lyssna på ditt hjärta och lita på magkänslan, för oftast stämmer den överens med vad som verkligen är viktigt för dig.

DEL II

De 11 supermorgnarna



Efter noggranna studier av ett hundratal av de mest framgångsrika människorna på den här planeten har jag utvecklat elva supermorgnar. De har kommit till genom hundratals timmar av studier, analyser och tester i samråd med människor som jag beundrar och anser har kommit långt i sina liv. Anledningen till att det blev just elva stycken är för att vi alla går igenom olika stadier och olika morgonritualer passar olika delar av våra liv. Vi pratade tidigare i boken om livets säsonger och även om det är viktigt att ta tag i sitt liv och vara stark är det lika viktigt att vara kärleksfull och öm mot sig själv och sin kropp. Mitt mål är att du ska prova de olika morgnarna och se vad som fungerar i ditt liv. Många av ritualerna påminner om varandra. Sträck på dig och var stolt för nu är det dags. Kom ihåg att ha ett öppet sinne och prova de olika rutinerna minst tio gånger (det behöver inte vara i rad) innan du säger någonting. Som jag nämnde tidigare tar en ny vana enligt studier i genomsnitt 66 dagar för att bli en rutin som du kan utföra med lätt-het. Mitt mål med den här boken är att du genom att testa de olika morgonrutinerna ska studera och analysera ditt eget liv för att så småningom hitta just din alldeles egna och unika supermorgen.

11 supermorgnar:

De 11 supermorgnarna är uppdelade i tre olika kategorier: *Kom igång-morgnar*, *Skapar-morgnar* och *Må bra-morgnar*. Och *din egen supermorgon!*

Kom igång-morgnar

Det här är morgnar som är utmärkta för dig i början av din resa till att bli morgonpigg. De är korta och inte särskilt svåra. De passar också bra de dagar du har ont om tid men ändå vill få en bra start på dagen.

- 15-minutersmorgon
- 30-minutersmorgon
- Vakna-på-fel-sida-morgon

Skapar-morgnar

Dessa morgnar är för dig som vill leva ut din fulla potential i livet. De kommer hjälpa dig att få en utmärkt start på dagen och att verkligen komma närmare dina drömmar och mål. De är utmanande men resultaten i ditt liv kommer att visa sig.

- Krigarmorgon
- Fokusmorgon
- Vinnarmorgon

Må bra-morgnar

Livet handlar inte bara om prestation, utan även om att ta hand om och vara snäll mot sin kropp. Dessa

morgnar kommer att ge dig återhämtning och lära dig att leva i just denna stund.

- **Avslappningsmorgon**
- **Hälsomorgon**
- **Mindfulnessmorgon**
- **Helgmorgon**

Din egen supermorgon

Detta är din alldeles egna supermorgon som du själv kommer att utveckla så småningom. Men ingen stress. Känn lugnet. Du kommer dit tids nog.

I morgon bitti sätter vi igång. Är du redo?

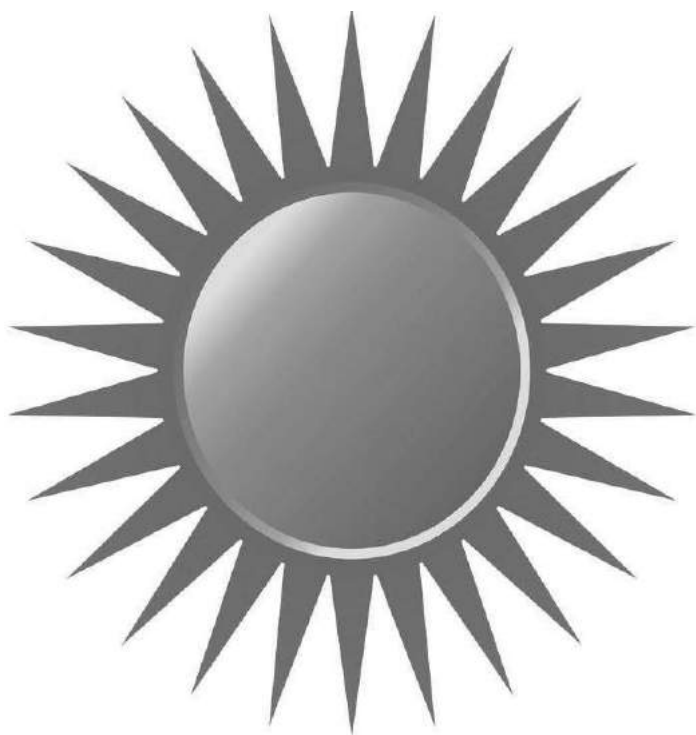
Några sista tips inför morgondagen som kommer att göra dig lite extra morgonpigga:

- Ta en dusch innan du går till sängs – det kommer att göra att du känner dig ren och fräsch.
- Lägg dig i god tid så att du får en god natts sömn – du känner din kropp bäst men jag rekommenderar att du sover någonstans mellan 6–8 timmar.
- Ställ klockan lite tidigare än du behöver. Min rekommendation är klockan 6–7 på morgonen eller cirka två timmar innan du behöver vara på jobbet.

Och en liten sak till, i morgonrutinerna som följer beskriver jag hur lång tid du ska göra varje sak. Det är ingen regel utan mer ett riktmärke. Du behöver inte sätta en timer och känna tidspress. Bli inte en slav under klockan, för det innebär stress. Följ rutinerna men lyssna på din kropp och knopp, för bara du vet vad som är bäst för just dig.

DEL III

**De hemliga råden
som förändrat mitt liv**



Gratulerar, du har kommit hela vägen till tredje delen av den här boken. Jag är glad och stolt över att du nått så här långt, det visar att du har karaktär och verkligen vill ha ett bra liv, men också att du är villig att göra jobbet för att få det.

I går tog jag en ledig dag från mitt skrivande och såg över vad jag hade skrivit hittills i den här boken. Jag funderade noga och länge på vad som saknades för att det här ska bli den bästa boken du någonsin läst och den bästa boken jag någonsin skrivit. Vad jag kom fram till kommer du att uppleva på de resterande sidorna. Njut ordentligt nu. Själv sitter jag här på mitt favoritkafé i Marina Del Rey i Kalifornien. Klockan är halv sju på morgonen, det är fredag och jag njuter av en god kopp kaffe samtidigt som jag skriver till dig. Ett par morgonpigga surfare strosar förbi, några andra är på väg till sin morgonyoga och någon rastar sin hund. Men nog om det, nu kör vi. I del 3 av den här boken kommer jag att dela med mig av de specifika morgonrutinerna hos några av de jag träffat. Du är säkert nyfiken på vad några av de bästa både i Sverige och övriga världen har för morgonritualer. Jag har valt ut tio personer som i mina ögon står ut lite extra. Vill du höra de resterande morgonrutinerna finns de att lyssna på The I Love Success Podcast.

Utöver dessa morgonrutiner kommer jag också att dela med mig av några råd och verktyg som jag lärt mig från alla dessa fantastiska individer. Det är hemligheter som jag aldrig tidigare delat med mig av, många gånger har dessa insikter kommit när vi fortsatt att prata efter att mikrofonerna stängts av. Jag är tacksam att mina gäster har delat med sig så öppet och djupt och jag vill verkligen låta dig ta del av det. För vad är kunskap om du inte delar med dig av den?

Det är ofta enkla råd (varför komplicera saker och ting?), men de har förändrat mitt liv. Du har chansen att lära av de bästa från bekvämligheten i ditt eget hem. Visst är det härligt? Vi ska strax sätta igång men låt oss börja med några citat om morgnar:

”Upp med dig ur sängen och var tacksam.”

/ Yaeno White, Överlevare från 11 september

”När jag började förändra mitt liv och ta kontroll över det så har jag lyckats göra mitt livs bästa affärer.”

/ David Bradley, Säljexpert och författare

”Det fanns stunder i mitt liv när jag inte tränade och då var jag lättirriterad och hade mycket mindre energi.”

/ Ulrika Akander, ljudläggare och medlem av Oscarskommittén

"Morgnar har gjort en stor skillnad i mitt liv."

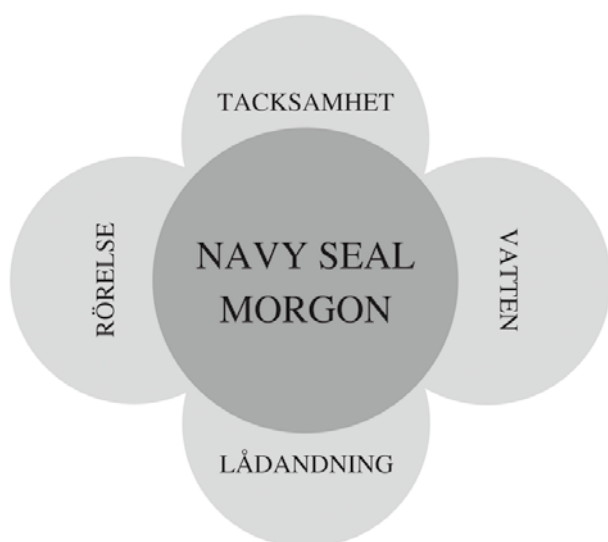
/ Tom Clary, fastighetsmäklare och podcaster

"Morgnar är viktiga för de sätter tonen för dagen.

Dåligt humör = dålig dag."

/ Cheryl Sutherland, grundare av PleaseNotes

En Navy Seal-befälhavares morgonritual – Mark Divine



”Morgnar är ofattbart viktiga (det är kvällar också). Behandla varje dag som en livstid. Du vet inte om du får en ny chans.”

Mark Divine var en Navy Seal i 20 år och pensionerade sig som befälhavare. Han är svartbältare i karate och har tränat yoga i mer än 15 år. Dessutom har han skrivit boken *The Way of the SEAL*, som legat på New York Times bästsäljarlista.

Morgonritualer:

Vaknar: 6–6.30 (brukade gå upp klockan 5 tidigare)

Tacksamhet

Positiva tankar så snart du öppnar dina ögon. Tänk på allt du är tacksam över i ditt liv.

Toaletten + vatten

Går på toaletten. Dricker ett glas vatten och reflekterar över min hälsa och hälsotillståndet på den här planeten.

Lådandning

- * Sitt bekvämt med rak rygg.
- * Andas långsamt och kontrollerat
- * Andas in genom näsan på 5 räkningar.
- * Håll andan i 5 räkningar. Andas ut genom näsan på 5 räkningar. Tid: 5–20 minuter (börja med 5 minuter och arbeta dig uppåt).

I slutet av meditationen visualiserar jag min dag och ”vinner” då i alla situationer. Sedan går jag igenom min vision och vad jag vill åstadkomma de närmaste 20–30 åren. Samtidigt fokuserar jag på att se varje dag som en livstid och lever som om denna dag vore ett helt liv. Avslutningsvis går jag igenom mitt *ethos* det vill säga varför jag är på den här planeten. Se till att alltid veta ditt varför i livet.

Rörelse

Yoga eller qigong i 10–15 minuter. Jag gör de antingen före eller efter lite tuffare träning.

Jag börjar jobba efter klockan 10 på morgonen förutom de perioder när jag skriver.

Hemlighet #1 – Skriv ner dina mål

Om du har läst några av mina tidigare böcker vet du redan nu vikten av att skriva ner dina mål. Även om jag sedan länge vetat att det är viktigt att skriva ner sina mål så har jag under det senaste året verkligen fått det bekräftat. Nästan alla jag träffat jobbar med att skriva ner sina mål. Det har ofta kommit fram mot slutet av de konversationer vi haft just eftersom det är så självklart för dessa framgångsrika människor att de många gånger glömmer att berätta om det.

Varför är det då så himla viktig att skriva ner sina mål? Räcker det inte med att ha dem i huvudet?

Det händer något magiskt när du skriver ner det du vill åstadkomma. Många av oss människor är duktiga på att lura oss själva och omgivningen att vi ska göra saker men sen händer det aldrig. Oftast har det inte att göra med att vi är lata eller inte har kapaciteten att åstadkomma något, utan i stället blir vi upptagna med alla våra vardagssysslor och när vi väl ska börja jobba på våra drömmar och mål har det blivit kväll och vi är helt slut och säger: *"Jag börjar i morgon."*

Men när vi tar fram papper och penna och faktiskt skriver ner vad vi vill åstadkomma händer någonting. Det är som att skriva ett avtal med dig själv. Ingen vill ljuga för sig själv och bara det faktum att du börjar skriva ner dina mål kommer att göra en stor skillnad i ditt liv. Ibland kanske du tror att alla de människor jag skriver om är supermänniskor och inte är som du. Du kanske ser dig omkring på jobbet

eller i din närhet och observerar de som kommit längre än du i sitt liv och i sina karriärer och tänker att du omöjligt kan vara en av dem. Men där har du fel, oavsett vem du är i dag och var du än befinner dig i ditt liv så kan du gå framåt och bli bättre. Jag kan inte lova dig exakt hur långt du kan komma, men jag kan garantera dig att du kan utvecklas och bli bättre, att du kan bli lycklig och leva ett bättre liv på alla plan. Det första steget är att börja skriva ner dina mål, för om du inte har några mål i livet, varför läser du ens den här boken? Varför gå upp tidigare om du inte vill göra någonting av ditt liv?

Ledsen att behöva vara så hård, men jag vill inte att du ska vara en människa som alltid gör det minsta möjliga och inte har några ambitioner. Jag vill att du ska ha driv i ditt liv oavsett om det handlar om att vara den bästa mamman till att skriva en bok eller få ditt företag att växa.

Det finns flera olika sätt att skriva ner sina mål och ingenting är mer rätt eller fel, det viktiga är att du får ner dina tankar på papper och börjar fundera över vad du behöver göra dagligen och veckovis för att ta dig närmare slutmålet. Vill du lära dig mer om mål föreslår jag att du läser *Målboken*, en bok som jag till 100 procent tillägnat målsättningar.

För ett litet tag sedan träffade jag en tvåfaldigt Emmy-nominerad producent vid namn Riaz Patel som jobbar med mål på ett väldigt bra sätt. Varje år på sin födelsedag går han helt ensam med sitt anteckningsblock och sätter sig någonstans där han kan vara ostörd i några

timmar. Han skriver ner alla sina mål som han vill uppnå. Nästa år på sin födelsedag gör han samma sak. Han bockar av de mål han uppnått, behåller de han fortfarande jobbar på och lägger till nya. Det har han nu gjort i många, många år, långt före han blev en framgångsrik producent. Jag jobbar med mål på samma sätt, men i stället för på min födelsedag gör jag det i början på året. Men du behöver inte vänta på din födelsedag eller ett nytt år, du kan faktiskt göra det nu direkt.

Tänk så här: *Det bästa tillfället att plantera ett träd var för 20 år sedan, det näst bästa tillfället är nu.*

Övning 1: Skriv ner dina mål

Sätt dig bekvämt på en plats du trivs på och skriv ner dina mål.

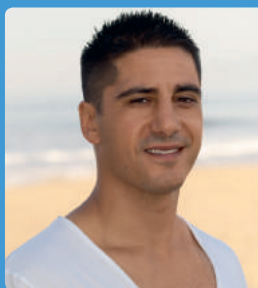
”Morgonstund har guld i mund” – ett välkänt talesätt som du förmodligen rynkat på näsan åt när väckarklockan skrällt och sängvärmen lockat. Men gamla ordspråk har oftast rätt! Genom att stiga upp lite tidigare på morgonen får du ut mycket mer av din dag, och i längden ett bättre, lyckligare och mer tillfredsställande liv.

I den här boken möter Peter Jumrukovski ett hundratal framgångsrika människor inom olika områden. Alltifrån världsmästare till berömda affärsmän och Hollywoodkändisar. Och alla har de en sak gemensamt: de har valt att starta sin dag tidigt, på ett sätt som passar just dem.

Boken är fylld av inspirerande tips och idéer om hur även du kan ta tillvara den där härliga extratiden på morgonen och starta dagen på ett positivt sätt. Börja med att ta rygg på de som redan har ett vinnande koncept och hitta din egen vinnarmorgon på vägen!

”Detta är ingen bok, det är en skattkarta till en nedgrävd kista och när du öppnar den genom att ta action kommer du nå dina drömmars mål.”

– Magnus Helgesson, grundare av restaurangkedjan Harrys



PETER JUMRUKOVSKI har vikt sitt liv åt att studera framgång och dela med sig av det han lärt sig till omvärlden. Hans stora, feta och läskiga mål är att hjälpa 10 miljoner människor på 10 år att våga gå efter just sina drömmar. Det gör han genom att föreläsa, skriva och intervjuar så många av de mest framgångsrika människorna i världen han bara kan.

Genom att använda sig av verktygen Peter tagit till sig under åren har han lyckats vinna ett VM-brons (Shotokan) och åtta SM-guld i karate, skrivit fyra böcker, startat en podcast, rest över hela världen och blivit en av landets bästa säljare. När du läser detta sitter han troligtvis någonstans i världen och diskuterar framgångsfaktorer öga mot öga med en världsmästare, miljardär eller astronaut.

I  SUCCESS.

ISBN: 978-91-983861-2-7



9 789198 386127