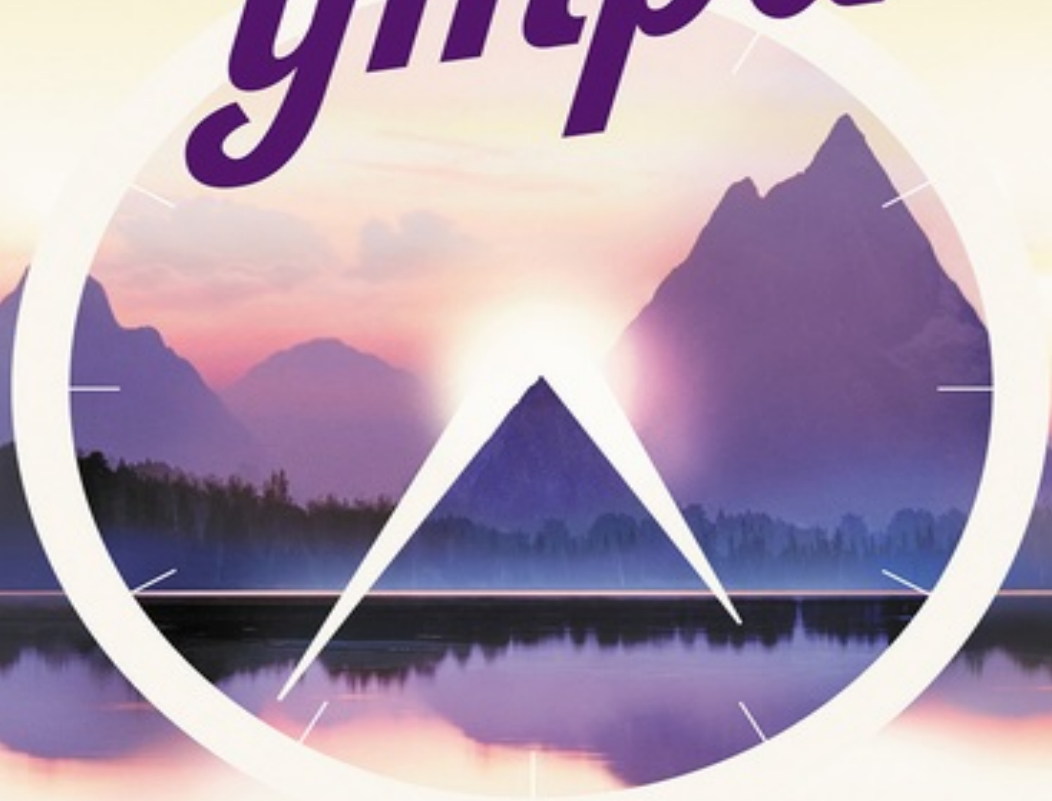


• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра



КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Annotation

Некоторые книги меняют наше отношение к жизни. И лишь редкие из них меняют наш образ жизни и поведение. Книга Хэла Элрода делает и то, и другое – и быстрее, чем вы можете себе представить. Из нее вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя советам автора, десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее.

Эта книга для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого – с первого утреннего часа.

На русском языке публикуется впервые.

- [Хэл Элрод](#)
 -
 - [Эту книгу хорошо дополняют:](#)
 -
 - [Обращение к читателю](#)
 -
 - [Введение](#)
 -
 - [23:32: Со скоростью свыше 100 километров в час на юг по хайвэй 99](#)
 - [Невообразимая реальность](#)
 - [Живешь только... Дважды?](#)
 - [Встречай жизнь с открытым забралом](#)
 - [Это ваше время и ваша история](#)
 - [Возьмите ручку](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Построение жизни уровня 10](#)
 - [Три важнейших аргумента этой книги](#)
 - [Но, хэл, я не «Жаворонок»!](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Мое первое «Дно»: Пациент скорее мертв](#)

- [Мое второе «Дно»: В долгах как в шелках да еще и в глубочайшей депрессии](#)
- [Почему долги оказались хуже смерти](#)
- [Утро, перевернувшее мою жизнь](#)
- [Параллель успеха](#)
- [Первая задача: найти время](#)
- [Вторая задача: начать делать то, что оказывает наибольшее воздействие](#)
- [Утро, в корне изменившее мою жизнь](#)
- [Не что иное, как чудо](#)
- [Раз Кэти смогла...](#)
- [Кто такой этот джо, черт побери?](#)
- [Движение? А может, это пробуждение?](#)
- [Последнее по порядку, но не по важности](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Как подняться над заурядностью и присоединиться к пяти процентам счастливицов](#)
 - [Причины заурядности \(и как от них избавиться\)](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Кто рано встает, тому бог подает: правда о пробуждении](#)
 - [Сколько часов сна нам нужно на самом деле?](#)
 - [Как просыпаться более энергичным \(после менее продолжительного сна\)](#)
 - [Секрет, или как сделать так, чтобы каждое утро чувствовать себя как в рождество](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Как повысить уровень мотивации при пробуждении](#)
 - [Бонус «чудесного утра»: Советы для легкого утреннего подъема](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Пропасть в потенциале](#)
 - [Ваша жизнь не такая, как вы думаете](#)
 - [Пора спасти жизнь, которой вы заслуживаете](#)
 - [Первый «спасательный круг»](#)
 - [Тишина](#)

-
- [Как обычно начинается ваше утро?](#)
- [Аффирмации](#)
 -
 - [Как аффирмации изменили мою жизнь](#)
 - [А как у вас обстоят дела с самопрограммированием?](#)
 - [Пять простых этапов создания собственных аффирмаций](#)
 - [Аффирмации: Мысли в заключение](#)
- [Визуализация](#)
 -
 - [А что визуализируете вы?](#)
 - [Визуализация: Мысли в заключение](#)
 - [Создайте свою доску визуализации \(по желанию\)](#)
- [Физические упражнения](#)
 -
 - [Знакомьтесь: Единственная и неповторимая – Дашама](#)
 - [Физические упражнения: Мысли в заключение](#)
- [Чтение](#)
 -
 - [Сколько вы должны читать?](#)
 - [Чтение: Мысли в заключение](#)
- [Ведение дневника](#)
 -
 - [Письмо в дневнике](#)
 - [Первый опыт перечитывания дневника](#)
 - [Сосредоточенность на пропасти в потенциале: Вредит или помогает?](#)
 - [Как вести дневник эффективно](#)
 - [Вы хотите написать книгу?](#)
 - [Подстраиваем «спасательные круги» под свои потребности](#)
 - [«Спасательные круги»: Мысли в заключение](#)
- [Глава 7](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [Как проснетесь, так и начинайте](#)
 - [Когда, почему и что есть \(по утрам\)](#)
 - [Как привести «чудесное утро» в соответствие со своими целями и мечтами](#)

- [Как избавиться от привычки откладывать дела на потом: в первую очередь беритесь за самое трудное и неприятное](#)
- [«Чудесное утро» в выходные дни](#)
- [Пусть ваше «чудесное утро» всегда будет свежим и интересным!](#)
- [Индивидуальная настройка «чудесного утра»](#)
- [Глава 9](#)
 -
 - [Привычное фиаско: Новогодние обещания](#)
 - [Одержимость привычным: Изменения болезненны](#)
 - [Сколько времени уходит на формирование новой привычки](#)
 - [Тридцатидневная стратегия приобретения привычек в рамках практики «чудесного утра»](#)
 - [Но я ненавижу бег](#)
 - [Тридцать дней: От невыносимого к тому, без чего не можешь жить](#)
 - [Готовы ли вы к истинной свободе?](#)
- [Глава 10](#)
 -
 - [Рассмотрим вознаграждения](#)
 - [Вы это можете!](#)
 - [Этапы подготовки к выполнению тридцатидневной программы трансформации жизни «чудесное утро»](#)
 -
 - [Вы готовы перевести свою жизнь на следующий уровень?](#)
- [Заключение](#)
 -
 - [Связывайтесь со мной в любое время](#)
 - [Давайте помогать другим](#)
- [Отличный бонус](#)
 -
 - [Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь](#)
 -
 - [Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь: Мысли в заключение](#)
 - [Цитаты, наводящие на размышления](#)
- [Благодарности](#)
- [Об авторе](#)

- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)



Хэл Элрод

Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

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

Издано с разрешения Sterling Lord Literistic и The Van Lear Agency LLC

Книга рекомендована к изданию Александрой Черемных, Евгенией Кузнецовой, Александром Кулибабой и Анатолием Ивановым

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Hal Elrod International, Inc., 2014 Proprietor's website address is:
www.TMMbook.com

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

[Выйди из зоны комфорта](#)

Брайан Трейси

[Жизнь на полной мощности](#)

Джим Лоэр и Тони Шварц

[Будь лучшей версией себя](#)

Дэн Вальдшмидт

[Мечтать не вредно](#)

Барбара Шер

Эта книга посвящается самым важным людям в моей жизни – моей семье: маме, папе, Хейли, жене Урсуле и нашим детям, Софи и Холстону. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

Книга написана в память о моей дорогой сестре Эмери Кристин Элрод

Обращение к читателю

Каждый человек, на каком бы этапе своей жизни он ни находился – на вершине успеха или в полосе несчастий и невзгод, в поисках выхода из сложившейся ситуации, – мечтает по меньшей мере об одном (вероятно, таких вещей намного больше, но об этой я знаю наверняка): улучшить свою жизнь и самого себя. Это вовсе не означает, что с нашей жизнью что-то *не так*, просто все мы приходим в этот мир с желанием и врожденной жаждой к непрерывному росту, развитию и самосовершенствованию. Я убежден, что это стремление свойственно каждому из нас. И все же следует признать, что большинство людей пробуждаются каждый день, чтобы увидеть: в их жизни практически ничего не изменилось.

Я писатель, известный лектор и коуч; цель моей работы – помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и самореализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее. Сам я – преданный и старательный ученик, который стремится максимально полно использовать свой потенциал и развиваться как личность, поэтому могу с абсолютной уверенностью сказать, что мой метод – самый практичный, ориентированный на конкретные результаты и самый эффективный для улучшения любой (или всех) стороны вашей жизни из всех методов, которые мне известны; с его помощью можно достигать желаемого значительно быстрее, чем вы, вероятно, считаете возможным.

Тем, кто уже многого добился в жизни, метод «Чудесное утро» поможет радикально изменить правила игры и перейти на пока недостижимый *следующий* уровень, чтобы достичь личного и профессионального успеха, намного превосходящего прошлые достижения. В некоторых случаях это означает увеличение дохода, укрепление бизнеса, рост объемов продаж и прибыли, но намного чаще речь идет об обнаружении новых путей, которые позволяют достичь большего успеха и баланса в тех сферах жизни, которыми вы, возможно, пока незаслуженно пренебрегали. В частности, вероятны значительные улучшения *здоровья, взаимоотношений с людьми, финансового положения* и других областей жизни, перечисленных в первых рядах вашего списка приоритетов.

Что же до тех, кто переживает сейчас не лучшие времена и пытается справиться с эмоциональными, физическими, финансовыми, связанными с отношениями с окружающими или какими-либо другими проблемами,

«Чудесное утро», как уже не раз было доказано, поможет буквально в одиночку взять в руки оружие, чтобы преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия, совершить революционный прорыв и радикально изменить свои жизненные обстоятельства, причем нередко в невероятно сжатые сроки.

Какова бы ни была ваша цель – основательно изменить лишь некоторые ключевые аспекты своей жизни или радикально преобразовать все свое существование, чтобы все, с чем вам приходится бороться сейчас, стало лишь неприятным воспоминанием, – вы выбрали правильную книгу. Вы вот-вот отправитесь в чудесное путешествие и в пути, благодаря простому, но по-настоящему революционному процессу, уж точно измените любую сферу своей жизни – и все это вы сможете сделать в самом начале дня, до восьми часов утра.

Знаю, знаю, это очень серьезное заявление. Но описываемый мной метод уже привел к весьма заметным результатам (буквально) десятки тысяч людей во всем мире (включая меня самого), и он действительно способен переместить вас в место и время вашей мечты. Должен сказать, для меня огромная честь поделиться им с вами, и я сделал все, что было в моих силах, чтобы превратить эту книгу в важную и ценную инвестицию вашего времени, энергии и внимания. Спасибо за предоставленную возможность стать частью вашей жизни; наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

*Есть только два способа прожить жизнь.
Первый – так, будто чудес вообще не бывает.
Второй – будто все в жизни чудо.*

– Альберт Эйнштейн

*Чудеса противоречат вовсе не самой природе,
а тому, что мы о ней знаем.*

– Святой Августин

Жизнь начинается каждое утро.

– Джоэл Олстин^{[\[1\]](#)}

Введение

Моя история, и почему ваша тоже имеет значение

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Нет, она была *прекрасна*. Мне исполнилось двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил тому, чтобы стать одним из самых продуктивных торговых представителей маркетинговой компании стоимостью 200 миллионов долларов, и, побив все рекорды этой фирмы, зарабатывал больше, чем мечтал в своем относительно юном возрасте. Я был влюблен в свою подружку, имел благополучную, любящую семью и самых лучших друзей, которых только может желать любой молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив.

Можно сказать, я находился на вершине мира. И я, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

23:32: Со скоростью свыше 100 километров в час на юг по хайвэй 99

Мы только что ушли из ресторана, оставив в нем компанию друзей. Теперь нас было всего двое. Моя подружка, уставшая от бурных событий того вечера, дремала на пассажирском сиденье. Но не я. Я бодрствовал и был начеку: глаза были приклеены к убегаящей вдаль дороге, а я, словно дирижерской палочкой, помахивая в воздухе пальцем, вторил спокойной прекрасной мелодии Чайковского, льющейся из радиоприемника.

Я все еще находился в состоянии эйфории от событий того замечательного вечера, и сон меня вовсе не одолевал. Я летел по автостраде на весьма большой скорости в своем новеньком белом Ford Mustang. Два часа назад я произнес лучшую речь в своей жизни. Меня впервые наградили настоящими овациями, и, конечно же, я был от этого в полном восторге. Меня переполняли чувства, и в тот момент я с огромной радостью прокричал бы слова благодарности любому, кто согласился бы меня выслушать, но моя подруга спала и разговаривать с ней было бессмысленно. Я подумал: не позвонить ли маме с папой, но было уже поздно и они, скорее всего, спали. И я не стал звонить, а следовало бы. Откуда же мне было знать, что та минута была последней возможностью пообщаться с родителями – да и вообще с кем-либо – на довольно долгое время.

Невообразимая реальность

Нет, я не помню фар массивного грузовика Chevrolet, мчавшегося прямо на меня. Но они, конечно же, были. По распоряжению капризной судьбы, в одно мгновение огромный Chevrolet, летевший еще быстрее меня, врезался в мой небольшой, явно другой весовой категории Ford Mustang. Следующие секунды я прожил словно в замедленной съемке; этот страшный медленный танец исполнялся под чудные звуки музыки Чайковского.

Металлические бамперы двух автомобилей столкнулись со страшным визгом и тут же были искорежены и переломаны. Подушки безопасности Mustang сработали с такой силой, что мы оба мгновенно вырубались. Мой мозг, все еще мчавшийся вперед со скоростью больше ста километров в час, врезался в переднюю стенку моего черепа, разрушив львиную часть жизненно важной ткани головного мозга, его фронтальную долю.

В результате столкновения задняя часть моего Mustang оказалась откинутой на правую обочину; автомобиль развернуло так, что водительская дверь неизбежно стала мишенью для машины, ехавшей позади меня. Седан Saturn, которым управлял шестнадцатилетний парень, врезался в мою дверь на скорости более ста километров в час, и искореженное железо впилося в левую часть моего тела. Каркас металлической крыши смялся буквально на моей голове, расколов череп и почти оторвав левое ухо. Кости левой глазницы были раздроблены, левое глазное яблоко буквально висело в воздухе. Левая рука сломалась, что привело к разрыву лучевого нерва в предплечье; локоть был раздроблен, а переломанная кость проткнула кожу над бицепсом.

Моему тазу выпала невыполнимая задача – не допустить столкновения бампера Saturn с центральной стойкой моего автомобиля, и он с этой задачей, понятное дело, не справился. В результате произошел перелом таза сразу в трех разных местах. И наконец, моя бедренная кость – крупнейшая кость в человеческом скелете – переломилась пополам, и один конец копьем пронзил кожу на бедре и вышел наружу, разорвав мои черные костюмные брюки.

Все вокруг было залито кровью. Мое тело было уничтожено, а мозг необратимо поврежден.

Не выдержав страшнейших физических страданий, организм сдался, давление резко снизилось, все вокруг почернело, и я впал в кому.

Живешь только... Дважды?

Произошедшее дальше было невероятным – многие назвали бы это чудом.

Прибывшие на место аварии члены аварийно-спасательных команд с помощью гидравлических ножниц вырезали мое окровавленное тело и вытащили его из-под обломков. К тому времени, когда они закончили, я потерял очень много крови. Мое сердце не билось. Я перестал дышать. С клинической точки зрения я был мертв.

Парамедики сразу погрузили меня на спасательный вертолет и начали усердно пытаться не дать мне возможности уйти окончательно. Шесть минут спустя им это удалось. Сердце снова забилося. Я вдыхал чистый кислород. К счастью, я был жив.

Шесть дней я провалялся в коме, чтобы, наконец очнувшись, узнать, что никогда больше не буду ходить. Через семь недель сложнейшего восстановления и реабилитации в больнице, где я снова и снова пытался начать ходить, меня выписали на попечение родителей – обратно в реальный мир. С одиннадцатью сломанными костями, необратимыми повреждениям мозга, потеряв подружку, которая порвала со мной, пока я лежал в больнице, я отлично понимал, что жизнь уже никогда не будет такой, как прежде. И хотите верьте, хотите нет, впоследствии оказалось, что она изменится к лучшему.

Конечно, столкнуться с совершенно новой реальностью было трудно; иногда я не мог отделаться от мысли: *ну почему это случилось со мной?* Однако мне пришлось взять на себя ответственность за то, чтобы вернуть свою жизнь в нужное русло. Вместо того чтобы жалеть себя и рассуждать о том, как все *должно было быть*, я принял то, что есть, и прекратил тратить энергию на бессмысленные *желания*, полностью сосредоточившись на том, чтобы с наибольшей возможной эффективностью использовать все, что имел. Изменить прошлое я не мог, поэтому мне оставалось лишь настроиться на движение вперед. В итоге я посвятил жизнь максимальной реализации своего потенциала и достижению того, о чем мечтал, а также обучению этому других людей.

И именно потому, что я решил быть искренне *благодарным* судьбе за все, что она мне дала, безусловно *принял* все, чего не принимал прежде, и взял на себя полную ответственность за *осуществление* всего, о чем мечтал, эта в принципе разрушительная автомобильная катастрофа

в конечном счете стала одним из лучших событий в моей жизни. Основываясь на убеждении, что все, что с нами случается, происходит не без причины – при этом мы *сами несем ответственность за выбор наиболее вдохновляющих и повышающих самооценку вызовов*, событий и обстоятельств в нашей жизни, – я воспользовался произошедшим как топливом для триумфального возвращения к нормальной жизни.

2000 год. Год, который начался с того, что я очутился на больничной койке разбитый, переломанный, но непобежденный, закончился совершенно иначе. Автомобиля у меня теперь не было, как, впрочем, и нормальной кратковременной памяти, так что у меня были все основания для того, чтобы сидеть дома и жалеть себя. Тем не менее я вернулся в Cutco на свое место торгового агента. И этот год стал лучшим в моей карьере: я завершил его под номером шесть во всей компании (а ведь в ней работало более шестидесяти тысяч весьма активных торговых представителей). Одновременно я постепенно восстанавливался – физически, умственно, эмоционально и финансово – после страшной аварии.

2001 год. Выучив на собственном опыте некоторые бесценные жизненные уроки, я понял, что настало время превратить свои невзгоды во вдохновение и заняться обучением людей тому, как добиться успеха в жизни. Поэтому начал выступать в средних школах и колледжах и рассказывать свою историю. Реакция как учащихся и студентов, так и учителей и профессоров на мои рассказы в основном была исключительно позитивной, вследствие чего я решил, что моя миссия – влиять на молодежь.

2002 год. Чтобы я получил возможность еще больше вдохновлять людей на борьбу с жизненными трудностями, мой близкий друг Джон Бергофф убедил меня написать книгу о себе. И я начал писать. Но, едва начав, сразу остановился. Я, знаете ли, *не писатель*. Для меня и школьные сочинения были достаточно сложной задачей, что уже говорить о целой книге. После неоднократных попыток возобновить работу над книгой, которые неизменно завершались очередной волной разочарования, я почти уверился в том, что этой книге не суждено появиться на свет. Ну что ж, зато я два года подряд становился сотрудником номер два в первой десятке Cutco. Уже неплохо.

2004 год. Решив попробовать силы на ниве управления, я принял предложение о повышении и стал менеджером по продажам в офисе Cutco в Сакраменто. И наша команда финишировала в компании первой, побив новый ежегодный рекорд корпорации. Кроме того, той осенью я достиг своего наивысшего показателя личных продаж, и мое фото повесили в Зале

славы Cutco. Чувствуя, что достиг в этой компании всего, чего хотел, я решил, что пришла пора осуществить мечту своей жизни и стать профессиональным ведущим докладчиком и мотивационным оратором. И мне начало казаться, что я уже даже мог бы написать книгу, мысль о которой не покидала меня последнюю пару лет. А еще я встретил Урсулу. Мы были неразлучны, и я чувствовал, что она может стать моей *единственной*.

Февраль 2005 года. Сидя в аудитории на своей последней в Cutco конференции, я вдруг с болезненной ясностью осознал: *а ведь я так и не реализовал здесь свой потенциал*. Вот те на!.. Конечно, я получил несколько наград и побил несколько рекордов по продажам, но, глядя со своего места, как двое лучших сотрудников получали наивысшую ежегодную награду Cutco – вождеденные часы Rolex, я вдруг понял, что никогда не стремился к этой цели в полную силу, по крайней мере не весь год. А я не смог бы жить в полной гармонии с самим собой, если бы покинул компанию, максимально не реализовав в ней своего потенциала. Мне надо было остаться тут еще на год, но на этот раз я должен был отдать компании всего себя.

2005 год. Несмотря на запоздалое начало года, я поставил перед собой цель почти в два раза улучшить свои наивысшие показатели по продажам за все время работы в компании. Я и сам был поражен своими амбициями, но настроен крайне решительно. А еще я пришел к выводу, что обязан написать задуманную книгу и поделиться своей историей со всем миром. Я работал триста шестьдесят пять дней подряд – продавал и писал, продавал и писал, – придерживаясь такой строжайшей дисциплины, какой за первые двадцать пять лет жизни не придерживался никогда. Мной двигали целеустремленность и желание сделать то, чего я никогда не делал раньше, – осмелиться выйти из своей болезненно комфортной зоны заурядности, в которой я прожил всю свою предыдущую жизнь, в пространство необычного, экстраординарного бытия. К концу года я достиг обеих намеченных целей, более чем вдвое улучшив рекордные показатели ежегодных продаж и завершив первую в жизни книгу. И теперь официально заявляю: для того, кто полон решимости, нет ничего невозможного!

Весна 2006 года. Моя первая книга Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams («Встречай судьбу с поднятым забралом: как любить жизнь и одновременно создавать жизнь своей мечты») заняла седьмое место в списке бестселлеров Amazon. А затем случилось нечто совершенно немыслимое. Мой издатель сбежал

из страны, прихватив с собой весь мой гонорар от продажи бестселлера, и больше о нем никто никогда не слышал. Мои родители были в отчаянии – в отличие от меня. Если та злосчастная автомобильная авария меня чему-то и научила, так это тому, что нет никакого смысла сетовать и страдать по поводу того, что ты не в силах изменить. Вот я и не страдал. А еще я понял, что, сфокусировавшись на том, что мы узнаем в результате страданий и трудностей, и на том, как использовать эти знания, чтобы повысить ценность жизни других людей, можно превратить любые невзгоды в преимущества. Так я и поступил.

2006 год. Не обладая практически никакими познаниями в этой профессии, я вдруг стал коучем – после того как один финансовый консультант сорока с лишним лет попросил меня всерьез заняться его жизнью. Я согласился. И мне это очень понравилось. Мой первый клиент довольно скоро достиг вполне реальных результатов в личной и деловой жизни, и теперь меня просто разрывало от желания помогать и другим людям. Мне было всего двадцать шесть лет, и мои шансы преуспеть на ниве профессионального коучинга были, вероятно, минимальными, но эта идея настолько четко согласовывалась с моей главной жизненной целью, что я пошел на это, несмотря ни на что. И мой новый бизнес начал быстро набирать обороты; вскоре я работал с сотнями предпринимателей, торговых представителей и владельцев компаний.

А потом крупная общественная организация Boys and Girls Clubs of America пригласила меня стать ведущим докладчиком на общенациональной конференции, и я прочел свою первую в жизни лекцию за плату. Хотя с 1998 года я довольно часто выступал перед большими бизнес-аудиториями, львиную долю которых составляли продавцы, менеджеры и руководители компаний, я решил, что, благодаря взъерошенным волосам, (довольно) молодому виду и прозвищу Ваш Приятель Хэл, мне прямая дорога к работе с молодежью, и начал выступать и рассказывать свою историю в местных школах и колледжах.

2007 год. В этот год моя жизнь полетела в тартарары. На экономику США обрушился кризис. Буквально в одночасье мой доход сократился в два раза. Мои клиенты больше не могли позволить себе коучинг. А я не мог оплачивать счета, в том числе за дом. У меня накопилось больше четырехсот тысяч долларов долга, я был раздавлен и опустошен. Умственно, физически, эмоционально и финансово. И погрузился во тьму уныния. Еще никогда в жизни я не чувствовал себя так безнадежно, таким разбитым, в таком отчаянии. В полной растерянности пытаюсь найти способ еще раз поставить жизнь на нужные рельсы, я изо всех сил бился

над решением непреодолимых проблем: читал книги о самопомощи, посещал семинары, даже нанял личного коуча – все безрезультатно.

2008 год. В этом году ситуация начала понемногу исправляться. Я наконец-то признался близкому другу, насколько плохи мои дела (до этого момента я упорно держал свои проблемы в секрете). Он сразу спросил: «А ты делаешь зарядку?» Я ответил, что *вообще-то с трудом выбираюсь по утрам из постели, так что нет, не делаю*. «А ты начни бегать, – сказал он. – Вот увидишь, это поможет тебе почувствовать себя лучше и прочистит мозги». Тьфу, ненавижу бег. Но я был в таком отчаянии, что все же воспользовался советом друга и на следующее же утро отправился на пробежку. То, что я понял во время пробежки, стало поворотным моментом в моей жизни (подробности читайте в главе 2). Именно в процессе бега меня посетило вдохновение, благодаря чему я разработал комплекс ежедневных занятий, который должен был помочь мне развиться в ту личность, которой мне нужно было стать, чтобы решить навалившиеся на меня проблемы и изменить жизнь к лучшему. И, как это ни невероятно, мой метод действительно сработал. Практически все важные для меня стороны моей жизни улучшились так быстро, что я назвал этот метод своим «Чудесным утром».

Осень 2008 года. Я продолжал разрабатывать свое «Чудесное утро», экспериментируя с различными практиками личностного развития и режимами сна и исследуя, сколько на самом деле необходимо спать человеку. Надо сказать, мои выводы полностью разрушили шаблоны и отношение к этому вопросу очень многих людей, включая меня самого. Полученные результаты так мне понравились, что я поделился ими со своими клиентами по коучингу, которым они тоже пришлись по душе. Они рассказали о моих выводах своим друзьям, родственникам и коллегам. И однажды настал момент, когда я начал встречать в Facebook и Twitter истории о «чудесных утрах» людей, которых я никогда в жизни не встречал (подробнее об этом расскажу позже).

2009 год. Возможно, это самый лучший год в моей жизни – во всяком случае пока! Я женился на женщине своей мечты. Мы забеременели и родили дочь (могу я говорить «мы», или это все же больше ее заслуга?). Мой бизнес процветал; клиенты выстраивались ко мне в очередь. Существенно улучшилась ситуация и на ораторском поприще. Я читал лекции и много выступал в школах и колледжах и на корпоративных и некоммерческих конференциях. Метод «Чудесное утро» распространялся, словно лесной пожар. Я каждый день получал электронные письма, в которых люди рассказывали мне о том, как он изменил их жизнь. Я знал,

что обязан поделиться им со всем миром и что самый лучший способ сделать это – написать книгу. И я потихоньку снова начал писать. Не поймите меня неправильно: я не стал писателем, просто теперь был настроен более чем решительно. Как любит говорить мой близкий друг Ромасио Фулчер, «способ найдется всегда – если ты решительно настроен».

2012 год. Книга, которую вы держите в руках и на написание которой у меня ушло более трех лет, наконец увидела свет. Я был на седьмом небе от счастья, когда она быстро стала не только бестселлером номер один на сайте Amazon, но еще и одной из самых рейтинговых книг за всю историю существования этой компании – и это в первый же год издания. (Сегодня она получила более пятисот читательских отзывов; средний балл по оценке читателей – 4,7 из пяти возможных. Впрочем, гораздо важнее для меня было то, о чем говорилось в этих комментариях.) Мой метод действительно менял жизнь людей к лучшему. И он работал для всех – от мам-домохозяек до руководителей крупных корпораций. Он действительно давал людям шанс улучшить любую или даже все стороны своей жизни.

Встречай жизнь с открытым забралом

Я рассказал вам свою историю, чтобы доказать, что человек способен преодолеть любые трудности и достичь очень многого, независимо от того, на каком этапе жизни он находится в настоящий момент и насколько велики его проблемы. Раз уж я смог оправиться после того как меня нашли почти мертвым, а потом сообщили, что я никогда не буду больше ходить; после того, как вылетел в трубу со своим бизнесом и чувствовал себя настолько подавленным и опустошенным, что отказывался по утрам вылезать из постели, и сумел создать жизнь, которой всегда хотел, то вы никогда не оправдаетесь за то, что не преодолели преград, которые не дают вам достичь всего, о чем вы мечтаете. Не будет вам никаких оправданий. Ни одного!

Я убежден, что любому из нас абсолютно необходимо понять и признать один факт: то, что сумел преодолеть или достичь другой человек, служит твердым доказательством того, что все, действительно все, возможно, независимо от нашего прошлого или теперешних обстоятельств. Все начинается с принятия полной ответственности за каждый аспект своей жизни и от решительного отказа винить в своих неудачах кого-либо другого. Степень, в какой вы берете на себя ответственность за все происходящее, в полной мере определяет мощь вашей личной силы, необходимой для того, чтобы что-либо изменить или создать в вашей жизни.

Кстати, тут очень важно понимать, что ответственность и вина совсем не одно и то же. *Вина указывает на то, кто виноват в чем-то, а ответственность – кто будет изменять ситуацию к лучшему благодаря соответствующему настрою.* Возьмем, например, все ту же злосчастную автомобильную катастрофу. В ней однозначно виноват пьяный водитель грузовика, но я взял на себя ответственность за улучшение *своей* жизни – за то, чтобы создать условия и обстоятельства, в которых хотел и мечтал оказаться. На самом деле совершенно не важно, кто виноват – важно решительно оставить прошлое в прошлом и, начиная прямо сегодня, строить свою жизнь *именно* такой, о какой вы мечтаете.

Это ваше время и *ваша* история

Знайте, что настоящий, временный этап вашей жизни и есть именно то положение, в котором вы сейчас должны находиться. Вы пришли к этому моменту, чтобы научиться тому, чему должны научиться, чтобы стать тем человеком, которым должны быть для того, чтобы создать жизнь, которой действительно хотите. Даже когда жизнь трудна и неприятна – *особенно* когда она трудна и неприятна, – настоящее всегда предоставляет нам возможность учиться, расти и становиться лучше, чем мы есть сейчас.

Вы пишете историю своей жизни, а, как известно, ни одна хорошая история не обходится без героя или героини, сумевших преодолеть немало бед и невзгод, выпавших на их долю. По сути, чем больше у них проблем, тем интереснее история. А поскольку не существует ни малейших ограничений в том, куда ваша история вас приведет, прямо сейчас подумайте (ничем себя не ограничивая), что бы вы хотели прочесть на следующей странице?

К счастью, в любой момент, хоть немедленно, вы можете начать изменять любую сторону своей жизни – или создавать в ней что-то новое. Я вовсе не утверждаю, что ради этого вам не придется потрудиться, но вы действительно сможете довольно быстро и легко привлечь все, что хотите иметь, в свою жизнь, если станете тем, кто способен это сделать. Именно об этом и рассказывается в книге: она помогает вам стать таким человеком, который способен реализовать буквально все, о чем вы мечтали. Без малейших ограничений.

Возьмите ручку

Прежде чем продолжите читать, пожалуйста, возьмите ручку или карандаш, чтобы можно было писать прямо на страницах книги. Читая, помечайте все, что особенно привлекло ваше внимание, чтобы вернуться к этому месту позже. Подчеркивайте, обводите, выделяйте, загибайте уголки страниц, делайте пометки на полях – все это поможет вам впоследствии вернуться назад и быстро воскресить в памяти самые важные уроки, идеи и стратегии. (В большинстве приложений для чтения электронных книг вы тоже можете делать закладки, выделять, копировать и комментировать понравившийся текст, а также экспортировать цитаты в свои заметки и делиться ими в социальных сетях. – *Прим. ред. электронной версии книги.*)

Лично мне в данном случае поначалу пришлось довольно трудно, потому что я, знаете ли, немного маниакально-компульсивный перфекционист и несколько заиклен на том, чтобы все мои вещи всегда выглядели чистыми и опрятными. Но даже я понял, что должен это сделать, потому что цель книги, подобной этой, вовсе не в том, чтобы оставаться чистой и нетронутой, а как раз в том, чтобы максимизировать пользу знаний и информации, которые из нее получает читатель. Теперь я делаю пометки во всех своих книгах и благодаря этому могу в любое время вернуться к нужному месту и быстро найти нужную идею и цитату, и мне не приходится заново перечитывать весь текст.

Итак, берите ручку, и вперед! Следующая глава *вашей жизни* вот-вот начнется.

Глава 1

Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал

Слова «жизнь коротка» люди повторяют так часто, что они могли бы стать клише, если бы не были чистой правдой. У вас просто нет времени, чтобы быть несчастным и заурядным. Это не только нецелесообразно, это болезненно.

– Сет Годин, популярный писатель и оратор

Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости.

– Джордж Лоример, американский писатель и журналист

Почему, когда рождается ребенок, мы считаем это чудом, а потом он начинает жить обыденной, посредственной жизнью? Где, на каком этапе жизненного пути мы забываем об этом чуде – чуде человеческой жизни?

После вашего рождения все вокруг уверены, что, когда вы вырастаете, то сможете сделать все, о чем мечтаете, иметь все, что захотите, и стать всем, кем решите. И вот вы стали взрослым. И что теперь вы делаете, что имеете? Стали ли вы тем, кем хотели стать в детстве? Или где-то на этом пути вы заново переопределили это «все», согласившись на гораздо более скромные мечты и пожелания?

Недавно мне на глаза попалась настораживающая статистика: оказывается, среднестатистический американец имеет почти десять килограммов лишнего веса и долг в десять тысяч долларов, страдает от небольшой депрессии, не любит свою работу, и не у каждого есть близкий друг. Даже если это правда только отчасти, очевидно, что американцы нуждаются в хорошей встряске.

А как насчет вас? Используйте ли вы свой внутренний потенциал по максимуму, достигаете ли такого успеха, которого действительно хотели,

во всех сферах жизни? Или есть области, в которых вы согласились на меньшее, чем мечтаете? Не довольствуетесь ли вы меньшим, чем то, на что в самом деле способны, оправдывая это тем, что и так хорошо? И готовы ли вы отказаться от такого соглашательства и сделать все возможное, чтобы начать жить самой лучшей из всех возможных для вас жизней – ну, знаете, жизнью своей мечты?

Построение жизни уровня 10

Вот одно из моих любимых высказываний Опры Уинфри: «Самое лучшее приключение, которое может случиться с человеком, – это жить жизнью своей мечты». Я согласен с ним на все сто. К сожалению, так мало людей когда-либо были хотя бы близки к такой жизни, что эта фраза превратилась в трюизм. Большинство людей мирятся с заурядной жизнью, пассивно принимая и довольствуясь всем, что дает им судьба. Даже те, кто многого добивается и преуспевает в какой-то одной области, скажем в бизнесе, как правило, довольствуются весьма средними результатами в других областях, например в сфере здоровья или личных взаимоотношений. Как красноречиво выразился автор бестселлеров Сет Годин: «Есть ли разница между средним и посредственным? Практически никакой».

Ничто на этом свете не подтверждает того, что вы должны соглашаться на меньшее, чем на самом деле можете получить, в любой сфере своей жизни только потому, что так поступает большинство людей. Даже если это *большинство* составляют ваши друзья, родные и коллеги. Вы можете стать одним из избранных, одним из тех немногих, кто одновременно достигает экстраординарного успеха в каждой сфере жизни. Счастье. Здоровье. Деньги. Свобода. Любовь. Вы действительно можете иметь все это.

Если бы мы оценивали свой успех, уровень удовлетворенности и достижения в каждой сфере жизни по шкале от одного до десяти, то *все* люди, безусловно, хотели бы достичь уровня 10, верно? Я, например, никогда не встречал человека, который бы сказал: «Ну, если говорить о здоровье, мне было бы достаточно уровня 7. Я не хочу быть слишком здоровым и слишком энергичным» или «Знаете, меня вполне устраивают взаимоотношения с окружающими уровня 5. Я не имею ничего против ссор с близкими; мне безразлично то, что не все мои потребности удовлетворяются; и я определенно не хочу быть со своей женой одной из тех пар, которые настолько счастливы, что раздражают другие супружеские пары».

Очень скоро вам предстоит узнать, что достичь успеха *уровня 10* во всех областях жизни не только возможно, но и просто. Это действительно просто – целенаправленно выделять каждый день время на то, чтобы стать успешным человеком уровня 10, способным создавать, привлекать, достигать и поддерживать такой же большой успех во всех

областях своей жизни.

Что, если я вам скажу, что все начинается с того, как вы просыпаетесь по утрам, и что существуют небольшие, простые шаги, которые вы можете начать делать уже сегодня, чтобы стать тем, кем вы должны быть, и достичь такого успеха, которого действительно хотите и заслуживаете в *любой* сфере вашей жизни? Вас бы это заинтересовало? Поверили бы вы мне? Некоторые не верят. Слишком уж многие отчаялись. Чтобы наладить свою жизнь и отношения, они испробовали все, что только можно, но так и не пришли туда, куда стремились. И я их отлично понимаю. Я сам был таким. А затем узнал несколько вещей, которые изменили все. И теперь протягиваю вам руку и приглашаю перейти на другую сторону – туда, где жизнь не просто хороша, а экстраординарна, причем настолько, насколько только можно себе представить.

Три важнейших аргумента этой книги

- Вы так же достойны, заслуживаете и способны достичь и поддерживать экстраординарный уровень здоровья, богатства, счастья, любви и успеха в своей жизни, как и любой другой человек на свете. Невероятно важно, чтобы вы начали жить в соответствии с этой истиной – не только для повышения качества своей жизни, но и для того, чтобы позитивно влиять на родных, друзей, клиентов, сотрудников, детей, местное сообщество и вообще всех, с чьей жизнью соприкасаетесь.

- Чтобы перестать довольствоваться меньшим, чем вы заслуживаете, в любой области жизни и начать достигать желаемых уровней личного, профессионального и финансового успеха, надо начать каждый день специально и целенаправленно выделять время на то, чтобы стать достаточно квалифицированным человеком, способным последовательно привлекать, создавать и поддерживать такой успех, о каком вы мечтаете.

- Ежедневное пробуждение и утренний распорядок (или его отсутствие) очень сильно влияют на успех во всех сферах вашей жизни. Целенаправленное, продуктивное и успешное утро генерирует целенаправленный, продуктивный и успешный день, что неизбежно ведет к успешной жизни – точно так же как нецеленаправленные, непродуктивные и посредственные утра создают нецеленаправленные, непродуктивные и посредственные дни и в конечном итоге посредственное качество жизни. Просто изменив время утреннего подъема, можно существенно улучшить любую сторону своей жизни, причем быстрее, чем вы, вероятно, думаете.

Но, хэл, я не «Жаворонок»!

Но как быть, если вы уже не раз пробовали просыпаться по утрам раньше, но это ни к чему не привело?

– Я не «жаворонок», – говорите вы.

– Я «сова».

– Мне и так ни на что не хватает времени.

– Да мне явно нужно спать *больше*, а не меньше!

Все это относилось и ко мне до тех пор, пока я не изобрел метод «Чудесное утро». И если вы читали первые страницы этой книги, то знаете, что когда-то это было характерно и для людей, которые очень многого добились в жизни (и которые теперь тоже практикуют «Чудесное утро»), Пэта Флинна и М. Дж. Де Марко. Каким бы ни был ваш прошлый опыт – даже если вам всегда, всю жизнь было трудно просыпаться и вставать по утрам, – все можно изменить.

Уже доказано, что «Чудесное утро» эффективно работает *независимо* от привычного образа жизни человека (я помогу вам заставить метод работать и для вас в главе 8). Надо сказать, очень многие новообращенные «жаворонок» – предприниматели и продавцы, руководители компаний и учителя, агенты по недвижимости и мамы-домохозяйки, школьники и студенты, все-все-все – были в таком восторге от огромных изменений, которые они заметили в своей жизни, что даже размещают в YouTube видео о достигнутых благодаря моему методу результатах и делятся рассказами о нем со своими друзьями в Facebook и Twitter.

Ярким доказательством того, насколько мощный эффект производит мой метод, служат признания моих клиентов. Вот одно из них: «Моя жизнь меняется так быстро, что я просто не успеваю за стремительными переменами!.. Прежде мой бизнес переживал не лучшие времена, но, начав практиковать “Чудесное утро”, я был потрясен тем, как сильно можно изменить все вокруг, просто начав каждый день, регулярно и понемногу, самосовершенствоваться». «Я практикую “Чудесное утро” уже семьдесят девять дней и с тех пор, как начал, не пропустил ни одного дня. Честно говоря, я *впервые* решился на что-то подобное, но это затянулось намного дольше, чем пара дней или даже пара недель!» И даже: «Я практикую метод “Чудесное утро” на протяжении вот уже десяти месяцев. За это время мой доход вырос более чем в два раза, я нахожусь в наилучшей физической форме за всю свою жизнь». И наконец, мое любимое:

«Благодаря “Чудесному утру” я похудел на целых одиннадцать килограмм!» Рост доходов, улучшение качества жизни, большая организованность, снижение стресса и даже похудение – все это теперь доступно и вам.

В следующей главе я подробно расскажу о том, как благодаря «Чудесному утру» переместился из самой низкой точки кривой своей жизни – проблемы с бизнесом, огромные долги, глубочайшая депрессия и наихудшая физическая форма за всю жизнь – к созданию нескольких успешных бизнес-предприятий, увеличению дохода более чем вдвое, полному погашению долга и осуществлению всех своих мечтаний. (Как я уже говорил, я мечтал стать ведущим докладчиком международного уровня, увидеть книгу о себе в серии-бестселлере *Chicken Soup for the Soul* («Бальзам для души»), давать интервью на радио и телешоу по всей стране, а также достичь пика психического и физического развития, приняв участие в ультрамарафоне на расстояние в пятьдесят две мили.) И все это, заметьте, менее чем за год. А еще я раскрою некоторые «не слишком очевидные секреты», которые практически гарантируют успех и вам.

Метод «Чудесное утро» – не только простой, но и очень приятный; довольно скоро вы начнете выполнять нужную программу без малейших усилий и станете делать это всю оставшуюся жизнь. Никто не будет мешать вам спать в любое время, сколько захотите, но вы, скорее всего, будете немало удивлены тем, что вам этого больше не хочется. Я просто не могу сосчитать, сколько человек признавалось мне, что теперь рано просыпаются и встают даже по выходным просто потому, что в этом случае чувствуют себя намного лучше и больше успевают сделать за день. Только представьте себе такое!

А еще люди, практикующие «Чудесное утро», часто сравнивают регулярное применение этого метода с чувством, которое они испытывали в детстве, просыпаясь в рождественское утро. Согласитесь, это потрясающе! А если вы не празднуете Рождество, вспомните случай, когда вы искренне радовались своему пробуждению – это может быть первый день в школе, день рождения или начало отпуска. А теперь представьте, как было бы здорово начинать с подобными ощущениями каждый день.

Далее перечислены некоторые из наиболее распространенных, но при этом самых важных преимуществ, на которые вы можете со всеми основаниями рассчитывать, если тоже начнете практиковать «Чудесное утро».

- Возможность каждый день просыпаться более энергичным и вооруженным планом и стратегией для того, чтобы начать использовать

свой потенциал на полную мощность.

- Шанс понизить уровень стресса.
- Возможность внести ясность в существующую ситуацию и благодаря этому быстро преодолеть любые невзгоды, трудности или ограничивающие убеждения, которые сдерживают ваш прогресс.
- Перспектива улучшить здоровье в целом, похудеть (по желанию) и достичь наилучшей физической формы за всю жизнь.
- Возможность повысить продуктивность и способность сохранять четкий фокус на главнейших приоритетах.
- Возможность испытывать больше благодарности и меньше беспокойства.
- Возможность существенно развить способность зарабатывать и привлекать в свою жизнь больше материальных благ и богатства.
- Шанс понять свою главную жизненную цель и начать жить в большем соответствии с ней.
- Возможность перестать довольствоваться меньшим, чем вы на самом деле хотите и заслуживаете (в любой области жизни), и начать жить в соответствии со своим видением самой экстраординарной жизни, какую вы только можете себе представить.

Я понимаю, что делаю много довольно смелых заявлений и очень много обещаю и вы можете воспринять мои слова как рекламу, как нечто невыполнимое. По-вашему, все это как-то *слишком уж хорошо, чтобы быть правдой*, не так ли? Но, уверяю вас, в моих словах нет ни малейшего преувеличения. «Чудесное утро» позволит вам каждый день выделять время на то, чтобы стать таким человеком, которому будет по силам улучшить все стороны своей жизни.

А еще я собираюсь бросить вам шесть «спасательных кругов» – шесть эффективных, проверенных временем практик, которые в совокупности составляют метод «Чудесное утро» и гарантированно помогут вам начать жить экстраординарной жизнью, которой вы заслуживаете и которой, к сожалению, по статистике, так никогда и не живут 95 процентов нашего общества (подробнее об этом читайте в главе 3). Я убежден, что с вашей помощью мы сможем изменить эти удручающие показатели.

И наконец, я подготовлю вас к *Тридцатидневной программе трансформации жизни «Чудесное утро»*, которая значительно расширит ваше мировоззрение и поможет выработать и закрепить привычки, необходимые для того, чтобы легко и непрерывно привлекать, создавать и поддерживать такой уровень успеха, который вы желаете и заслуживаете.

Никогда не забывайте о том, что то, кем вы становитесь, представляет собой важнейший фактор, в значительной мере определяющий качество вашей жизни и сегодня, и в будущем.

Считаете вы себя «жаворонком» или «совой», в любом случае вы скоро узнаете, как сделать так, чтобы вам было легче просыпаться по утрам – намного легче, чем прежде. А затем, проверив на практике неоспоримые преимущества явной взаимосвязи между ранним подъемом и невероятным успехом, вы узнаете, что то, как вы проводите первый час дня, служит верным ключом к максимальному использованию своего внутреннего потенциала и достижению такого успеха, о каком вы мечтаете. И очень быстро поймете, что, просто изменив время пробуждения и утренний распорядок, вы измените всю свою жизнь.

Глава 2

«Чудесное утро»: Метод, родившийся из отчаяния

*Отчаяние – сырье для радикальных изменений.
Надеяться на спасение может только тот, кто сумел
оставить в прошлом все, во что он верил прежде.*

– Уильям Берроуз

*Чтобы серьезно изменить свою жизнь, необходимо
испытать либо вдохновение, либо отчаяние.*

– Энтони Роббинс

За свою пока относительно короткую жизнь мне посчастливилось дважды побывать там, где большинство людей предпочли бы никогда не оказаться – на дне. Я говорю *посчастливилось*, потому что именно в эти самые трудные периоды я выучил уроки и приобрел опыт, которые в итоге позволили мне стать тем, кем я должен был стать, чтобы выстроить жизнь, которой всегда хотел. И я благодарен судьбе, что теперь могу использовать не только свои успехи, но и неудачи, чтобы помогать другим людям преодолевать их собственные ограничения и достигать в жизни большего, чем они считали возможным для себя.

Мое первое «Дно»: Пациент скорее мертв

Как вы уже знаете, мое первое «дно» чуть не стало последним; я достиг его в возрасте двадцати лет, когда в мой автомобиль врезался грузовик, управляемый пьяным водителем, в результате чего я практически скончался на месте аварии. (Как приходил в норму после той, казалось бы, непреодолимой беды, а также восемь уроков, которые я извлек из того опыта и которые непременно и немедленно улучшат качество и вашей жизни тоже, я подробно описал в своей первой книге *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams.*)

Мое второе «Дно»: В долгах как в шелках да еще и в глубочайшей депрессии

Мое второе погружение во тьму отчаяния далось мне тяжелее, чем клиническая смерть в автокатастрофе.

На дворе стоял 2008 год. Экономика США переживала пик наихудшей рецессии со времен печально известной Великой депрессии 1930-х годов. Через несколько лет после того, как я, чудом выживший в аварии, стал одним из лучших сотрудников своей компании по результатам продаж и даже был занесен в анналы ее Зала славы, основал весьма успешный и прибыльный бизнес по коучингу и написал бестселлер, судьба снова бросила мне вызов. На этот раз это было сильнейшее психическое и эмоциональное расстройство, вызванное поистине огромными финансовыми проблемами.

Практически в одночасье созданные мной успешные предприятия перестали быть прибыльными. Мой месячный доход уменьшился более чем наполовину, и я вдруг понял, что не могу оплачивать счета. Я ведь совсем недавно купил свой первый дом. Я был помолвлен, и мы с будущей женой планировали завести первого ребенка. В долгах как в шелках, с сильно просроченными платежами по ипотеке я впервые в жизни впал в глубокую депрессию.

Я находился в самой низкой точке кривой своей жизни. Разве что-нибудь может быть хуже? Возможно, для кого-то и может. Но в моем случае, лично для меня, дела обстояли хуже некуда. Абсолютно точно. Я опустился на свое дно.

Почему долги оказались хуже смерти

Если бы вы спросили, что было для меня труднее – автомобильная авария или финансовые проблемы, – я бы не колеблясь ответил, что второе, по крайней мере я до сих пор так думаю. Большинство людей наверняка сказали бы, что столкнуться лоб в лоб с грузовиком, сломать одиннадцать костей, получить необратимые повреждения головного мозга, находиться в состоянии клинической смерти на протяжении шести минут и, выйдя из комы, узнать, что, возможно, никогда не будешь ходить – хуже этого ничего не бывает. Вполне логично было бы предположить, что физические, психологические и эмоциональные страдания в результате ужасной аварии станут настоящим дном в жизни любого человека. Но не в моем случае.

Понимаете, после автокатастрофы обо мне все заботились. В больнице рядом с моей кроватью всегда находились мои родные. Я был постоянно окружен посетителями: друзья и родственники приходили каждый день, чтобы проводить меня, свозить в душ, продемонстрировать свою любовь и поддержку. Меня лечили потрясающие врачи и медсестры, которые контролировали каждый шаг моего восстановления. Мама готовила мне еду и приносила в больницу. Я даже не думал о том, чтобы работать и платить по счетам. Жизнь в больнице, в сущности, была легкой и приятной.

Во второй же раз все было иначе. Никто меня не жалел. Ко мне не приходили посетители. Никто обо мне не заботился и не ухаживал за мной. Никто не приносил мне любимые блюда. Я был предоставлен сам себе. В сложнейшей экономической ситуации у всех были проблемы, которые приходилось решать.

Довольно скоро эффект домино привел к проблемам и трудностям буквально во всех областях моей жизни. Я оказался в состоянии полного физического, умственного, эмоционального и финансового хаоса – список можно продолжать бесконечно.

Меня мучили такой страх и неуверенность в себе, что единственным местом, где я в те ужасные дни чувствовал себя относительно комфортно, была моя кровать. Как бы жалко это ни звучало, на протяжении всего дня меня утешала одна-единственная мысль: что вечером я наконец смогу заползти под теплое одеяло и на какое-то время спрятаться под ним от навалившихся проблем. Мысли о самоубийстве посещали меня практически ежедневно, хоть я ни разу не попробовал сделать следующий шаг в этом направлении. Одной мысли о том, что моя смерть уничтожит

моих маму и папу, для меня было достаточно, чтобы отбросить идею о самоубийстве и из последних сил жить дальше. В глубине души я знал, что, какой бы ужасной ни стала твоя жизнь, *всегда* найдется способ все изменить. И все же мысли о смерти меня не покидали. Я просто не видел выхода из финансового тупика, в который угодил. Я не мог думать ни о чем, кроме того, как положить конец душевным мукам.

Утро, перевернувшее мою жизнь

А потом за одно-единственное утро все в корне изменилось. Проснулся я все с тем же чувством страшной подавленности и отчаяния, которое испытывал на протяжении вот уже нескольких недель, но дальше в то утро все пошло иначе. Дело в том, что я последовал совету друга и отправился на пробежку – чтобы, как он выразился, прочистить мозги. Нет-нет, не подумайте, я вовсе не был поклонником бега. По сути, бег ради бега был одним из немногих занятий, которые я, честно признаюсь, втайне презирал. Но мой хороший друг Джон Бергофф накануне сказал мне, что каждый раз, почувствовав себя особенно разбитым и подавленным, он отправляется на пробежку и это отлично помогает ему привести мысли в порядок, поднимает настроение и позволяет найти решение многих проблем.

«Но я ненавижу бег», – возразил я Джону. На что он тут же спросил: «А что ты ненавидишь больше – бег или ситуацию, в которой сейчас оказался?» Я был в полном отчаянии. Мне действительно нечего было терять. И я решил пойти на пробежку.

В то утро я зашнуровал баскетбольные кроссовки Nike Air Jordan (говорю же вам, что бег у меня не был в чести), засунул в карман iPod, чтобы хотя бы слушать на бегу что-нибудь приятное и интересное, и направился к входной двери своего дома, которому, очевидно, вскоре предстояло перейти в собственность банка. Я и понятия не имел, что во время этой пробежки совершу один из самых мощных, глубоких, изменяющих жизнь прорывов, который сразу же начнет менять направление всего моего существования.

Я слушал аудио Джима Рона, посвященное личностному росту и развитию, и услышал нечто, что, без сомнения, слышал и раньше, но прежде *истинный смысл* сказанного до меня явно не доходил. Ну, вы знаете, как иногда бывает: слышишь что-то снова и снова, но, по сути, не делаешь из этого никаких выводов, однако в один прекрасный день до тебя наконец доходит. Просто, судя по всему, чтобы полностью и верно *понять* некоторые мысли и идеи, разум должен находиться в правильном состоянии. Так вот, тем утром мой разум явно пребывал в нужном состоянии – в состоянии полного отчаяния, – и до меня дошло. Услышав уверенные слова Джима «*Ваш успех крайне редко превышает уровень вашего личностного развития, ибо вы привлекаете успех, только*

став человеком, способным его привлечь», я остановился на дорожке, словно вкопанный. Этой философии и суждено было в корне изменить всю мою жизнь.

Параллель успеха

И тут меня осенило! Словно мощная волна реальности обрушилась на меня, и я с удивительной ясностью осознал, что до сих пор совершенно ничего целенаправленно не делал, чтобы стать тем, кем должен был быть, чтобы привлекать, создавать и поддерживать такой успех, о котором мечтал. По шкале от одного до десяти я, как и большинство людей, мечтал об успехе уровня 10, при этом мое личностное развитие остановилось примерно на двоечке – в лучшем случае, в самые удачные дни, на отметке 3 или 4.

И я понял, что это наша общая проблема, проблема всех людей. Мы все хотим успеха уровня 10 во всех областях своей жизни: здоровье, счастье, финансовое положение, отношения с окружающими, карьера, духовность, да что угодно, – но если уровень нашего личностного развития (знания, опыт, мировоззрение, убеждения и тому подобное) в любой из этих областей не дотягивает до уровня 10, жизнь неизбежно становится суровой борьбой.

Внешний мир всегда был и будет отражением нашего внутреннего мира. А успех всегда параллелен уровню нашего развития как личностей. Если мы ежедневно и целенаправленно не выделяем время на то, чтобы развить в себе того человека, который сможет создать жизнь нашей мечты, нам будет очень-очень трудно достичь желанного результата.

И я развернулся и побежал домой. Я был готов изменить свою жизнь.

Первая задача: найти время

Теперь я знал, что решение всех моих проблем зависело от того, сумею ли я целенаправленно сделать саморазвитие главным приоритетом своего обычного, повседневного существования. Это было недостающее звено, и оно должно было помочь мне стать человеком, который бы смог последовательно привлекать, создавать и поддерживать тот успех, о котором мечтал. Все, в общем, довольно просто.

Моя первейшая и наитруднейшая задача была такой же, как у всех – *найти для этого время*. Ведь я был настолько занят тем, чтобы просто выживать и оплачивать свои счета, что идея выкроить свободное время для ежедневного саморазвития казалась практически нереалистичной. Думаю, вам это знакомо.

Мне очень нравится, что написал в своей книге *The Rhythm of Life* («Ритм жизни») автор бестселлеров Мэттью Келли: *«С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой – все мы знаем, что именно делает нас счастливыми. Но мы этого не делаем. Почему? Очень просто. Мы для этого слишком заняты. Слишком заняты для чего? Слишком заняты для того, чтобы быть счастливыми»*.

И вот, схватив органайзер и устроившись с ним на диване, я занялся поиском, или *выделением*, времени на свой повседневный личностный рост и рассмотрел следующие варианты.

Может, вечер?

Сначала мне пришло в голову, что, возможно, я мог бы выделять время по вечерам, после работы, или, может, поздно ночью, после того как моя невеста ляжет спать. Но потом я понял, что вечер – единственное время за весь день, которое я мог провести с будущей женой. Не говоря уже о том, что поздним вечером я крайне редко чувствую себя полным сил. К ночи я обычно так устаю, что сосредоточиться на чем-либо мне бывает еще труднее, чем в другое время суток. По сути, по вечерам я вряд ли могу мыслить и рассуждать связно и логично, не говоря уже о концентрации внимания, «оптимальной» для саморазвития. Нет, вечер явно не годился.

Может, полдень?

А может, запланировать время на середину дня? Что если я смогу найти свободное время в обеденный перерыв или сразу до либо после. Но, знаете, как правило, свободное время не появляется ниоткуда, и, скорее всего, в большинство дней у меня ничего не получится.

Ну нет, только не утром!

Потом я подумал, не начать ли заниматься саморазвитием по утрам, но эта идея мне сразу не понравилась. Сказать, что я *не* был «жаворонком» – это ничего не сказать. На самом деле я просто терпеть не мог вставать по утрам, а особенно просыпаться рано; я ненавидел это почти так же, как пробежки. Но чем больше я об этом думал, тем больше вырисовывалась несколько иная картина.

Во-первых, если я начну заниматься саморазвитием в первой половине дня, это даст мне мощный позитивный мотивационный толчок на весь день. Я мог бы узнавать по утрам что-то новое и, вероятно, стал бы более энергичным, целенаправленным и мотивированным всю остальную часть дня. А еще я вспомнил об одном посте в блоге, который прочитал на сайте StevePavlina.com и который назывался «Руль для дня». В нем Стив Павлина – а этот парень не только блогер, но и автор книги Personal Development for Smart People^[2] – писал: «Говорят, первый час рулит всем остальным днем. Если я ленив или неорганизован в своих действиях во время первого часа после пробуждения, то, как правило, останусь таким на целый день. Но если я стараюсь провести этот первый час как можно продуктивнее, остальная часть дня, скорее всего, будет такой же оптимально продуктивной».

Я уже не говорю о том, что, начав заниматься саморазвитием по утрам, я не имел бы всех тех отговорок и оправданий, которые обычно накапливаются за день (*я устал, я и так ничего не успеваю, и так далее и тому подобное*). Выделив время на саморазвитие до того, как все остальное в моей жизни и работе могло бы этому помешать, я мог бы гарантировать, что действительно буду заниматься этим каждый день.

И наконец, я попросту не нашел более подходящего времени. Заниматься саморазвитием сразу после того, как проснулся, казалось самым выгодным вариантом, но мне было довольно трудно каждый день вытаскивать себя из постели даже в шесть часов – *потому что некуда деваться, пора вставать* – а уж задача вставать в пять представлялась мне практически невыполнимой. Почувствовав себя разочарованным и, по сути,

побежденным, я уже собирался было захлопнуть свой органайзер и забыть обо всем этом, когда вдруг услышал в голове голос своего наставника Кевина Брейси. Кевин всегда говорил: «Если хочешь изменить свою жизнь, будь готов первым делом начать что-нибудь делать по-другому!»

Черт возьми! Конечно же, я понимал, что Кевин прав, но это отнюдь не облегчало задачу раннего пробуждения. Тем не менее я решительно настроился на изменения, поставив перед собой цель преодолеть добровольное пожизненное ограничивающее убеждение в том, что я не «жаворонок». И пометил в своем расписании дня, что завтра встану в пять утра, чтобы впервые в жизни целенаправленно заняться саморазвитием.

Вторая задача: начать делать то, что оказывает наибольшее воздействие

Далее мне предстояло решить вторую серьезную проблему – понять, что нужно делать в течение этого дополнительного часа, чтобы это оказало наибольшее влияние и быстрее всего изменило мою жизнь к лучшему? Я мог бы читать, но это я делал и раньше, а мне хотелось чего-то особенного. Я мог бы заниматься физкультурой, но это опять же не вызывало у меня особого энтузиазма. Тогда я вытащил лист чистой бумаги и записал на нем все самые эффективные практики личностного развития, о которых знал, но которыми прежде никогда не занимался, по крайней мере последовательно и постоянно. В мой список вошли *медитация, аффирмация, визуализация, письмо, а также чтение и физические упражнения.*

Я выбрал эти шесть видов деятельности, решив, что именно они способны оказать наиболее быстрое и мощное влияние на мою жизнь; выделил на каждый из них по десять минут и запланировал попробовать все это уже на следующее утро. Самое интересное, что, даже просто глядя на этот список, я вдруг почувствовал себя более мотивированным. Внезапно идея просыпаться на час раньше перестала меня пугать и начала казаться все более и более привлекательной. В ту ночь я едва заснул, я просто не мог дождаться утра!

Когда в пять утра зазвенел будильник, я распахнул глаза и выскочил из постели, словно пружина, переполненный радостью и энтузиазмом. Это оказалось совсем нетрудно, наоборот, бодрило; эти ощущения напомнили мне о том, что я чувствовал в детстве, просыпаясь рождественским утром. Я еще никогда в жизни не поднимался так легко и никогда не чувствовал себя более энергичным и устремленным в новый день. Только ребенком на Рождество... и вот сегодня.

Утро, в корне изменившее мою жизнь

Я почистил зубы и умылся и ровно в пять минут шестого со стаканом воды в руке уселся на диване в гостиной, впервые за долгое время чувствуя огромный интерес к предстоящему дню. На улице было еще темно, и в этом тоже было что-то невероятно укрепляющее дух и вселяющее энтузиазм. Я вытащил составленный накануне список направленных на саморазвитие видов деятельности, о которых знал уже давно, но которыми никогда всерьез не занимался, и выполнил все пункты по очереди, один за другим.

Тишина. В течение десяти минут я сидел в полной тишине, молясь, медитируя, сосредоточившись на дыхании. Я чувствовал, как напряжение ослабевает, как безмятежное спокойствие наполняет все мое тело и благотворно действует на разум. Надо признаться, это ощущение очень отличалось от хаоса, характерного для моего типичного неорганизованного утра. Впервые за долгое время я почувствовал себя в *полной гармонии* с самим собой.

Чтение. Прежде я вечно находил отговорки, почему у меня нет времени для чтения, но на этот раз читал с огромным энтузиазмом, надеясь сделать это занятие ежедневной привычкой, чего мне всегда очень хотелось. Я взял с полки классику, книгу Наполеона Хилла Think & Grow Rich^[3]. Как и большинство моих книг, я уже начинал ее читать, но так и не закончил. Я читал в течение десяти минут и нашел несколько полезных идей, которые решил реализовать в этот же день. Тут я вспомнил, что для того чтобы в корне изменить свою жизнь, достаточно всего одной хорошей идеи, и почувствовал себя на редкость приободренным и мотивированным.

Аффирмации. Раньше я никогда не пробовал использовать мощь аффирмации на практике и теперь, читая *позитивную аффирмацию* из книги «Думай и богатей», испытал поистине удивительное чувство. Она послужила сильнейшим напоминанием о том, какой неограниченный потенциал скрывается во мне – в каждом из нас. И я решил написать собственную аффирмацию. Я наскоро набросал на листке, чего хочу от жизни; кем хочу стать и на что готов пойти, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. И в результате почувствовал себя *сильным и целеустремленным*.

Визуализация. Затем я снял «доску визуализации», висевшую

на стене. Я сделал ее после того, как посмотрел фильм «Секрет», но, признаться, очень редко находил время даже просто взглянуть на нее, не говоря уже о том, чтобы использовать в качестве инструмента визуализации, то есть по прямому назначению. В течение десяти минут фокус моего внимания смещался от изображения к изображению; на каждом из них я делал паузу, закрывал на несколько мгновений глаза и старался ощутить всеми фибрами души, как бы я себя чувствовал, если бы это вдруг действительно произошло в моей жизни. И ощутил огромный прилив *вдохновения*.

Ведение дневника. Далее я открыл одну из многочисленных чистых тетрадей для дневников, купленных мной в прошлом. Как и большинство из нас, меня обычно хватало всего на несколько дней – максимум на неделю, не больше. В тот день я записал в дневнике, за что благодарен судьбе. И почти сразу же почувствовал, что моя депрессия начала таять, словно густой туман, который прежде давил своей неприятной, обволакивающей плотностью. Он не развеялся совсем, но мне стало намного легче. Просто записав в тетради, за что я испытываю благодарность, я сумел поднять себе настроение. И почувствовал себя *благодарным*.

Физические упражнения. И наконец, я встал с дивана, помня слова, которые не раз слышал от писателя и оратора Тони Роббинса: *движение создает эмоции*. Я опустился на пол и отжимался, пока хватило сил. Затем перевернулся на спину и начал качать пресс – столько раз, сколько мне позволило мое находящееся отнюдь не в лучшей физической форме тело. Оставалось еще минут шесть, и я вставил в DVD-плеер один из дисков по йоге, принадлежавших моей невесте, и оставшееся время наслаждался этой духовной практикой. И почувствовал себя *полным энергии*.

Это было невероятно! Поверьте, это был один из самых спокойных, мотивированных, вселяющих энтузиазм и внушающих силу, вдохновляющих, пробуждающих благодарность и наполняющих энергией дней моей жизни – а ведь часы показывали всего лишь шесть утра!

Не что иное, как чудо

В ближайшие несколько недель я продолжал просыпаться в пять часов и следовать описанной выше часовой программе саморазвития. А затем, весьма довольный своим состоянием и достигнутым прогрессом, решил добиться *большего*! И вот однажды вечером, готовясь ко сну, я сделал то, что в тот момент казалось совершенно немыслимым: перевел будильник на четыре. Засыпая в тот вечер, я подумал, что, должно быть, окончательно свихнулся.

Удивительно, но проснуться в четыре утра оказалось так же просто, как и в пять; более того, просыпаться в такую рань было в десять раз легче, чем в любой день в прошлом, когда я ненавидел этот момент и всячески *сопротивлялся* ему.

Мой стресс резко пошел на спад. Меня переполняла энергия, я мыслил четко и ясно. Я чувствовал себя счастливым, полным сил и вдохновения. Депрессивные мысли казались далеким воспоминанием. Можно сказать, я вновь вернулся к себе *прежнему* – хотя и чувствовал, что расту так мощно и стремительно, что быстро становлюсь усовершенствованной версией себя в прошлом. И с новой энергией, мотивацией, ясностью и сосредоточенностью было намного проще ставить перед собой четкие цели, вырабатывать стратегии и реализовывать план по спасению своего бизнеса и увеличению доходов. Меньше чем через два месяца после первого «чудесного утра» мой доход не только вернулся к докризисному уровню, но и достиг размеров, прежде мне недоступных.

Я понимал, что со временем захочу рассказать о «чудесном утре» клиентам, с которыми занимаюсь коучингом, следовательно, мне нужно было придумать имя для своего метода. Учитывая, что трансформация, которую я претерпевал, была невероятно глубокой и быстрой – ведь она помогла мне избавиться от депрессии и серьезных материальных проблем и менее чем за два месяца достичь финансовой стабильности и снова начать радоваться жизни, – я чувствовал, что со мной происходит нечто поистине чудесное. Так что самым подходящим названием мне показалось «Чудесное утро».

Раз Кэти смогла...

Спустя несколько недель, когда я занимался со своей клиенткой Кэти, она спросила меня: «Хэл, а как вы начинаете свой день?» Можете не сомневаться, что, рассказывая ей о «Чудесном утре» и огромных преимуществах вставания на час раньше, чем обычно, я сиял, словно начищенный самовар, однако Кэти мои слова поначалу не убедили. «Ну, не знаю, хочется ли мне просыпаться раньше, чем сейчас, Хэл. Знаете, меня ведь *никак не* назовешь “жаворонком”!»

Но Кэти всегда была бойцом. Она согласилась просыпаться в шесть утра, на час раньше обычного, чтобы опробовать мой метод в действии. А я подбодрил ее, как мог, и пожелал удачи.

Когда через неделю мы встретились на следующем занятии, Кэти была в полном восторге. Я спросил, начала ли она вставать в шесть утра каждый день и выполнять программу «Чудесное утро», и получил весьма неожиданный ответ. «Не-а. Я проснулась в шесть только в первый день после нашего с вами разговора, но вы оказались правы: это было настолько потрясающе, что уже на следующий день я решила встать еще раньше. Так что теперь я встаю в пять часов. И так всю эту неделю. Хэл, это потрясающе!»

Невероятно! Я просто обязан был рассказать о своем методе и другим клиентам.

На протяжении нескольких следующих недель десятки моих клиентов признавались мне, что благодаря «Чудесному утру» добились весьма существенных позитивных изменений в своей жизни. Некоторые из них рассказывали о методе своим друзьям и коллегам. Слух о нем распространялся по интернету со скоростью лесного пожара. Люди оставляли отзывы в Facebook и Twitter и даже с гордостью размещали в YouTube видео, демонстрирующие, как они встают рано утром и занимаются упражнениями из «Чудесного утра».

Просто какое-то всеобщее помешательство, верно?

Кто такой этот джо, черт побери?

Я начал понимать, что в моем методе действительно что-то есть. Однажды, зайдя в YouTube, чтобы просмотреть одно из своих видео, я ввел свое имя в строку поиска. (Эй-эй, не судите меня строго. Наверняка и вы гуглили себя в поисковой системе!) Вдруг на экране появилась заставка видео, которое почему-то называлось «Чудесное утро Джо». На ней красовался какой-то парень, которого я никогда в жизни не видел. Признаться, моя первая реакция была не слишком позитивной: «Кто, черт побери, этот Джо, и кем он себя возомнил, нахально копируя мое “Чудесное утро”?» Я даже немного разозлился, что, конечно, не делает мне чести. Я просто не знал, что думать. Знал бы я, что меня ждет приятный сюрприз, что я даже буду польщен.

Я нажал на Play и вот что увидел. Парень на экране сказал: *«Привет, это ваш друг Джо Диосана. Посмотрим-ка, который у нас сейчас час...»* (Тут Джо показал свой будильник, стрелки показывали 5:41.) *«Итак, сейчас без двадцати шесть, воскресенье, и вы, должно быть, недоумеваете: “Джо, старина, чем это ты занимаешься в такую рань в воскресное утро?” Знаете, а вы зайдите на сайт miraclemorning.com. Вот вы на miraclemorning.com. Просмотрите мой ролик и скачайте его. Честно говоря, я чувствую себя так, как в рождественское утро: меня буквально переполняет энергия. Это словно у тебя Рождество каждый день. Попробуйте сами, и, я надеюсь, ваша жизнь тоже резко изменится к лучшему».*

Посмотрев ролик Джо, я сидел, уставившись на экран компьютера, с широко открытым ртом и чуть ли не в слезах от восторга. Мне стало совершенно ясно, что, хоть я и не собирался делать из «Чудесного утра» что-либо большее, нежели ежедневная утренняя методика саморазвития, теперь я просто обязан рассказать о ней как можно большему количеству людей, чтобы она повлияла на их жизнь так же, как на мою. Впрочем, на тот момент я по-прежнему не имел представления, насколько популярной она станет.

Движение? А может, это пробуждение?

Прошло уже почти пять лет с тех пор, как я рассказал о «Чудесном утре» Кэти и увидел в YouTube видео Джо. За это время я получил тысячи сообщений от людей со всего мира, в которых они выражали мне благодарность и с огромным энтузиазмом рассказывали о том, как мой метод изменил их жизнь. Это стало по-настоящему всемирным движением – глобальным *пробуждением* – с участием самых разных людей, исполненных решимости, просыпаясь каждый день, делать себе бесценный подарок в виде очередного шага на пути личностного роста. Теперь я вижу более общую картину того, как метод «Чудесное утро» может повлиять на мир, позволив каждому из нас стать создателем той жизни, которой мы хотим жить, чтобы начать положительно влиять на жизнь других людей и изменить к лучшему окружающий мир.

Как это ни назови – движением, пробуждением или, как многие сейчас говорят, миссией «Чудесного утра», суть не меняется. Речь идет о том, чтобы дать людям инструмент, который позволит им трансформировать свою жизнь, жизнь своих родных и близких, местных сообществ и весь окружающий мир, каждый день совершенствуясь и изменяя самих себя. Практически ежедневно сотни новых людей присоединяются к нам и делятся своим опытом, привлекая очередных поклонников «Чудесного утра». И меня не перестает удивлять, как много жизней изменила и продолжает изменять моя методика.

Некоторые из этих людей следуют примеру Джо и записывают себя на видео, показывая, как они встают рано утром и выполняют упражнения «Чудесного утра» (кстати, многие из них тоже сначала с гордостью показывают циферблат будильника, чтобы подтвердить, что они действительно встали рано).

Я чрезвычайно благодарен за возможность поделиться своим методом с таким большим количеством людей; для меня это огромная честь. Сегодня «Чудесное утро» стало одной из главных тем моих выступлений и семинаров, с помощью которых я стараюсь помочь корпорациям и некоммерческим организациям, продавцам, учителям, школьникам и студентам повысить свою продуктивность, стать более мотивированными и эффективными. Как бы я ни рассказывал о «Чудесном утре», этот новый подход позволяет отдельным людям и организациям существенно улучшать результаты своей деятельности, изменив отношение к работе и настрой

на рабочем месте. Как вы, наверное, догадались, семинар «Чудесное утро» следует проводить утром, иногда даже до начала основной конференции или другого мероприятия.

Последнее по порядку, но не по важности

Считайте эту книгу приглашением к переходу на следующий уровень, чтобы вы могли перевести на него и свой успех в жизни (ибо это всегда происходит только в таком порядке). Если вы начнете прямо сейчас и будете делать это регулярно и последовательно, ежедневно продвигаясь к уровню 10 и все больше становясь человеком, способным создать жизнь уровня 10 (которой вы действительно хотите и заслуживаете), успех станет просто неизбежен.

Глава 3

95-процентная проверка в реальных условиях

Одна из самых печальных вещей в жизни – добраться до ее конца и оглядываться назад с сожалением, точно зная, что ты должен был сделать больше и стать намного большим, чем у тебя получилось.

– Робин Шарма, канадский писатель и специалист в области мотивации к успеху

История человечества – это история мужчин и женщин, которые себя явно недооценили.

– Абрахам Маслоу

Каждый день и вы, и я, просыпаясь утром, лицом к лицу сталкиваемся с одним и тем же универсальным вызовом – преодолеть серость и посредственность и начать жить, используя свой потенциал на полную мощность. Это самая важная и трудная задача в истории человечества – отбросить оправдания и отговорки и делать то, что правильно, а не что легко; делать все возможное, чтобы создать жизнь такого уровня (уровня 10), которой мы действительно хотим жить, жизнь, свободную от ограничений, – такую, какой живут, к сожалению, очень немногие люди.

По сути, большинство из нас даже не приближаются к чему-то подобному. Как уже говорилось, примерно 95 процентов членов нашего общества довольствуются в жизни гораздо меньшим, чем на самом деле хотят. И они так и живут всю жизнь, мучаясь сожалениями, но так и не поняв, что могли бы стать тем, кем хотели, делать то, что хотели, и иметь все, о чем мечтали.

По данным Администрации социального обеспечения США, если взять сто человек в самом начале их трудовой карьеры и проследить за ними на протяжении следующих сорока лет, до достижения пенсионного возраста, то увидишь довольно неутешительный результат. Только один

из сотни станет действительно богатым; четверо будут финансово обеспеченными; пятеро продолжают работать, причем не потому, что хотят, а потому, что им не хватает денег; тридцать шесть к этому времени умрут, а пятьдесят четыре обанкротятся и станут полностью зависимыми от друзей, родственников и государства. Иными словами, если говорить конкретно о материальной стороне дела, всего 5 процентов из нас достигают успеха и живут свободно и независимо, а 95 процентов всю жизнь борются с финансовыми проблемами.

В связи с этим встает ключевой вопрос, который мы с вами обязаны и изучить, и найти на него ответ: *что можно сделать прямо сейчас, чтобы нам не пришлось до конца жизни преодолевать финансовые трудности, как этим 95 процентам?*

Как подняться над заурядностью и присоединиться к пяти процентам счастливицков

Одно то, что вы читаете эту книгу, подсказывает мне, что вы уже готовы к переходу на следующий уровень своей жизни, что вам окончательно надоело довольствоваться меньшим, чем вы можете иметь, быть и делать, просто потому, что так поступают почти все люди вокруг вас.

Вот три простых, но очень важных этапа, которые помогут вам подняться над заурядностью и присоединиться к пяти процентам тех, кому это удалось.

Этап 1: Признать достоверность 95-процентной проверки на реальных данных

Во-первых, мы должны понять и признать, что 95 процентов нашего общества никогда не будут жить жизнью своей мечты. Мы должны постичь и принять, что если решительно не настроимся на то, чтобы начать мыслить и жить иначе, чем *большинство людей*, то тем самым априори согласимся на заурядную жизнь, постоянную борьбу, неудачи и сожаления, которые преследуют львиную долю жителей планеты. Более того, нам надо понять и признать, что если мы не предпримем что-либо в этом направлении немедленно и не покажем окружающим пример того, чего можно достичь, если человек полон решимости максимально использовать свой внутренний потенциал, это негативно скажется и на наших друзьях, родных и коллегах.

Быть среднестатистическим значит *довольствоваться* меньшим, чем на самом деле хочешь получить и на что способен, и всю жизнь *преодолевать* трудности и проблемы. Каждый день большинство людей соглашаются на малое и ведут борьбу практически в каждой сфере своей жизни – физически, психологически, эмоционально, в плане отношений с людьми, финансовом плане и многом другом. Большинство из нас, просыпаясь по утрам, изо всех сил стараются достичь успеха, счастья, любви, здоровья и финансового благополучия, о которых мечтают.

Подумайте вот о чем:

- **Физическая форма.** Сегодня ожирение превратилось в настоящую эпидемию. Потенциально смертельные заболевания – онкологические и сердечно-сосудистые – все больше угрожают человечеству. Среднестатистический человек истощен, уровень его физической энергии постоянно низок. Большинство из нас явно не способны генерировать достаточно энергии, чтобы прожить хотя бы один день, не выпив нескольких чашек кофе или энергетических напитков. Популярность вторых можно считать еще одним свидетельством сильного физического и нервного истощения.

- **Ментальное и эмоциональное здоровье.** В попытке бороться со всевозможными расстройствами, такими как депрессия, повышенная тревожность и бесчисленное множество других, люди каждый день потребляют все больше рецептурных лечебных препаратов. Крайне редко, включив телевизор, не увидишь рекламы того или иного отпускаемого по рецепту лекарства. Обычно в ней показана вполне благопристойная семейная пара среднего возраста, запускающая воздушного змея на пляже; рядом бегают и резвится любимый пес. А потом за кадром слышится приятный голос, который негромко перечисляет симптомы, после чего, как правило, озвучиваются потенциальные побочные эффекты. *Вы когда-нибудь чувствовали себя усталым, грустным, одиноким, в депрессии? Вас мучает избыточный вес или другие проблемы, ради избавления от которых вы готовы щедро платить? Что ж, считайте, что вам повезло: препарат XYZ вам поможет! Предупреждение: прием препарата может вызвать побочные эффекты, в том числе вздутие живота, запор, головокружение, аритмию, сухость во рту, бессонницу, перхоть, нарколепсию и множество других неприятностей и негативных ощущений, гораздо худших, чем те, от которых вам должно помочь избавиться это лекарство. Так что не медлите и позвоните по номеру, указанному на экране!*

- **Отношения с другими людьми.** Нам всем хорошо известно, что в США сегодня настоящая эпидемия разводов, ими заканчивается каждый второй брак в стране. Иными словами, более половины тех безумно влюбленных парочек, которые в один прекрасный день в присутствии толпы друзей и родных клянутся посвятить друг другу жизнь – и быть вместе и в горе, и в радости, позвольте вам напомнить! – впоследствии оказываются не способными выполнить данное обещание. После более тридцати лет брака двое самых любимых мной людей – мама

и папа – развелись. Так что я очень хорошо знаю, насколько сильной и болезненной может быть эта ставшая повсеместной проблема человеческих взаимоотношений.

- **Финансовое положение.** Сегодня личная задолженность американцев больше, чем когда-либо в другие периоды истории страны. Подавляющее большинство граждан даже приблизительно не зарабатывают столько, сколько хотели бы. Они слишком много тратят, неэффективно экономят и постоянно испытывают серьезные финансовые трудности.

Итак, нам с вами достоверно известно, что большинство людей проживают жизнь, не реализовав и малой толики своего потенциала. После того как мы безоговорочно признали этот факт, чрезвычайно важно исследовать причины, по которым большая часть человечества борется с проблемами и мирится с заурядностью своего существования.

Этап 2: Определить причины заурядности

Итак, мы признали, что 95 процентов членов нашего общества довольствуются гораздо меньшим, чем способны иметь, испытывают затруднения практически во всех областях жизни и не достигают такого успеха, счастья и свободы, какого хотят и заслуживают. И они об этом знают. Наш следующий важный шаг – понять, *почему* так происходит. Если мы хотим этого избежать, тогда нам необходимо выяснить, что именно заставляет среднестатистического человека вести заурядную жизнь.

Если спросить обычного американца лет сорока – пятидесяти, который каждый день бьется над тем, чтобы быть счастливым, оплачивать счета и т. д., *таков* ли был его жизненный план, его видение своей счастливой жизни, что, по-вашему, он ответит? Думаете, он с детства мечтал всю жизнь бороться с трудностями и невзгодами? Конечно же нет! И это, друзья мои, по-настоящему *страшно*.

Если 95 процентов жителей земли живет не той жизнью, которой им хотелось бы жить, мы просто *обязаны* выяснить, что же эти люди сделали неправильно или, может, чего они не сделали, чтобы перестать влачить заурядное существование.

Никто не хочет всю жизнь прожить на поле битвы. Я хочу жить свободно: ложиться и просыпаться, когда посчитаю нужным, делать, что хочу, когда хочу и с кем хочу. Я хочу по-настоящему *любить* свою жизнь, свою работу, людей, которые окружают меня дома и на работе.

Таково мое определение успеха. Но моя жизнь не станет такой сама по себе. Ее надо специально «спроектировать». Если вы хотите жить незаурядной жизнью, вам придется определить основные *причины заурядности*, чтобы предотвратить ее проникновение в вашу жизнь, иначе она непременно помешает вам достичь желаемого. Далее я расскажу о наиболее часто встречающихся, по моему мнению, важных причинах заурядности и нереализованного потенциала, о том, что оказывало и пока еще продолжает оказывать особенно негативное влияние на вашу жизнь, а также посоветую, что можно сделать, чтобы исправить ситуацию.

Причины заурядности (и как от них избавиться)

• Синдром зеркала заднего вида

Одну из самых сильнодействующих причин, по которым люди соглашаются вести заурядную жизнь, – я называю *синдромом зеркала заднего вида*. Наше подсознание изначально оснащено чем-то вроде ограничивающего нас зеркала заднего вида, с помощью которого мы постоянно переживаем и воссоздаем свое прошлое. При этом мы ошибочно считаем, что какими были *тогда*, такими остались и *сейчас*, и ограничиваем таким образом свой истинный нынешний потенциал исходя из прошлого опыта.

В результате мы фильтруем каждый свой выбор – начиная с того, во сколько вставать по утрам, и заканчивая тем, какие цели перед собой ставим и что считаем возможным в своей жизни – через призму ограничений прошлого опыта. Мы хотим создать лучшую жизнь, но иногда просто не знаем, как увидеть ее иначе.

Согласно психологическим исследованиям, каждый день голову среднестатистического человека посещает от пятидесяти до шестидесяти тысяч мыслей. К несчастью, 95 процентов этих мыслей точно такие же, как те, которые были у нас вчера, позавчера и позапозавчера. Так что вовсе не удивительно, что большинство людей идут по жизни, день за днем, месяц за месяцем, год за годом, ни разу не попытавшись изменить ее.

Словно старый, потрепанный багаж, мы тащим свои стрессы, страхи и тревоги из дня вчерашнего в день сегодняшний. Как только нам представляется возможность, мы тут же бросаем взгляд в зеркало заднего вида, чтобы оценить ее с учетом прошлого. «Нет, раньше я никогда ничего подобного не делал. Я никогда не достигал такого. Вообще-то я пытался, но раз за разом терпел фиаско».

И, сталкиваясь с трудностями и проблемами, мы тоже обращаем взор к своему «верному и надежному» зеркалу заднего вида, чтобы понять, как на это реагировать. «Ну да, такой уж я везучий! Вечно со мной что-то случается. Что ж, надо просто все это бросить; я ведь всегда так поступаю, когда ситуация слишком усложняется».

Но если вы хотите выйти за рамки своего прошлого и преодолеть ограничения, необходимо перестать смотреть в зеркало заднего вида и начать рисовать в своем воображении жизнь безграничных возможностей. Переключитесь на новую модель: *мое прошлое не то же,*

что мое будущее. Внушайте себе уверенность в том, что в мире не только не существует ничего невозможного, но и что именно *вы* способны и полны решимости добиться всего, чего хотите. Вы даже можете в это поначалу не верить. По сути, скорее всего, так и будет. В связи с этим вы наверняка станете испытывать некоторый дискомфорт и даже внутренне противиться этому. Ничего страшного. Все равно при каждом удобном случае повторяйте себе эти слова, и со временем ваше подсознание непременно начнет впитывать и поглощать эти позитивные аффирмации. (Подробнее о том, как это делать, читайте в главе 6.)

Не ставьте ненужных ограничений на то, что вы хотите получить от жизни. Начните мыслить масштабнее, чем позволяли себе до этого. Постарайтесь как можно точнее и четче определить, чего вы действительно хотите; взрастите свою веру в то, что это возможно, сосредоточившись на этой мысли и каждый день повторяя ее себе; а затем последовательно идите в направлении этого образа до тех пор, пока он не станет реальностью. И ничего не бойтесь: потому что неудачи не будет – вы в любом случае будете учиться, расти, развиваться и становиться лучше, чем были раньше.

Всегда помните, что то, что у вас есть сейчас, вы получили в результате того, каким человеком *были*, но только от вас зависит, кем и каким вы решите стать начиная с этой секунды.

• **Отсутствие четкой цели**

Если вы спросите среднестатистического человека, какова *цель* его жизни, то наверняка получите в ответ озадаченный взгляд или слова вроде: «Ну и дела, а ведь не знаю...» А что, если я спрошу об этом вас? Что бы вы ответили? Среднестатистический человек не может сформулировать цель своей жизни. Он не способен назвать убедительные «почему», которые заставляют его просыпаться каждый день и делать все от него зависящее, чтобы выполнить миссию, ради которой он пришел в этот мир.

Чаще всего люди живут, что называется, сегодняшним днем, не ставя перед собой какой-то более высокой и масштабной цели, а просто стараясь выживать. Большинство из них сосредоточены исключительно на том, чтобы как можно удачнее прожить очередной день; они выбирают путь наименьшего сопротивления и стремятся к краткосрочным, мимолетным удовольствиям, всеми силами избегая боли или дискомфорта, зачастую сопровождающих процесс роста и саморазвития.

За свою карьеру в сфере прямых продаж, несмотря на многочисленные

рекорды по показателям эффективности, я шесть из семи лет провел в тяжелой борьбе с заурядностью, гораздо чаще проигрывая в ней, чем выигрывая. Мои результаты были неустойчивы и непоследовательны, и я постоянно мирился с меньшим, чем был в принципе способен получить – до тех пор, пока в один прекрасный день наконец не раскрыл секрет преодоления заурядности: *для этого необходимо иметь в жизни четкую цель.*

После того как мое имя увековечили в Зале славы компании, я решил, что готов идти дальше, к мечте своей жизни – мне очень хотелось стать автором, ведущим докладчиком и коучем по личностному росту. Но я *еще не достиг своего полного потенциала в этой компании*, а значит, собирался покинуть ее с прежней зависимостью от заурядности. И если бы я ничего не предпринял в этом направлении, это бремя непременно сопровождало бы меня в любом последующем начинании.

Признаться, до того момента у меня не было значительной цели в жизни, которая заставляла бы меня вскакивать с кровати по утрам, даже когда мне этого очень *не хотелось*. У меня не было цели, которая вынуждала бы меня брать телефон и звонить потенциальным покупателям, несмотря на то что зарабатывал я вполне достаточно. И тогда я решил, что на ближайший год моя цель будет такой: *стать человеком, который сможет достичь того успеха, свободы и качества жизни, которых я действительно хочу*. И объединил это с другой жизненной целью (да-да, их может быть несколько) – перестать быть эгоистом и *повысить ценность жизни других людей*, собрав команду из шестнадцати менее опытных торговых представителей и помогая им в работе. Я начал совершенно бесплатно еженедельно заниматься с ними обзвоном клиентов, поддерживая молодых сотрудников в достижении их целей; и так я действовал на протяжении всего следующего года.

Живя каждый день в соответствии с этими двумя жизненными целями, последовательно, сознательно и целенаправленно соотнося с ними все свои мысли, слова и поступки, я не только добился наилучших показателей продаж за всю свою карьеру (94-процентное улучшение по сравнению с моим предыдущим рекордом), но и помог группе торговых представителей продемонстрировать высочайший уровень эффективности за всю пятидесятилетнюю историю нашей компании.

Чтобы избавиться от этой причины заурядности, вам необходима *в жизни четкая цель* – любая, по вашему выбору. Это может быть все, что находит отклик в вашей душе и вдохновляет вас просыпаться каждый день и жить ради ее достижения. Конечно же, я отлично понимаю, что если

попрошу вас сейчас же, в эту секунду, сформулировать цель жизни, вы решите, что я требую слишком многого. Просто запомните, что вам надо как можно быстрее сделать выбор и что ваша первая цель может быть простой и совсем не амбициозной (например: «Я буду чаще улыбаться, чтобы принести чуть больше радости в свою жизнь и жизнь окружающих меня людей» или «Я начну спрашивать каждого, с кем общаюсь, что я могу сделать для того, чтобы повысить ценность его жизни»). Это станет вашим первым шагом к более важной и масштабной жизненной цели.

И имейте в виду, что вы можете в любой момент изменить эту цель. Она будет расти и развиваться вместе с вами. Важно, чтобы вы сейчас же, не откладывая в долгий ящик, выбрали цель – любую – и начали жить ради ее достижения. Вы даже можете позаимствовать одну из целей, о которых я вам только что рассказал. (Так, кстати, сделали многие мои клиенты.)

Учтите также, что вам вовсе не надо пытаться выискивать, «раскапывать» свою цель. Вы должны ее придумать, создать, просто решить, какой она должна быть, какой вы хотите ее видеть. В своем бестселлере *The Rhythm of Life* Мэттью Келли пишет об универсальной жизненной цели, к которой, как я считаю, должен стремиться каждый из нас, – *стать улучшенной моделью самого себя*. Другими словами, нужно сосредоточиться на росте и саморазвитии и всегда стараться быть самой лучшей версией себя на данный момент; идти к своим мечтам и вдохновлять других людей делать то же самое. Это, несомненно, должна быть и ваша цель.

Запланируйте на этой же неделе конкретное время и посвятите его тому, чтобы обдумать и сформулировать свою жизненную цель. Запишите ее на листе бумаги и повесьте его там, где он будет всегда на виду. В сущности, у вас будет на это время в рамках программы «Чудесное утро».

И помните: если вы поставили перед собой цель намного более масштабную, чем ваши теперешние проблемы, они начнут казаться вам совсем не такими значительными, и вы с легкостью их преодолете.

• Привычка делать исключения

Одна из самых распространенных, хоть и менее очевидных причин заурядности – это желание делать для себя *исключения*. Мы поступаем так, ошибочно полагая, что каждый сделанный нами выбор и каждый наш поступок влияют исключительно на конкретный момент или обстоятельство. Например, вы можете думать, что в том, чтобы разок пропустить тренировку в спортзале, отложить проект или поесть

неполезного фастфуда, нет ничего особенно плохого, ведь все вполне можно нагнать или исправить завтра. Но вы совершаете ошибку, считая, что пропуск тренировки влияет на вас только сегодня и в следующий раз вы непременно сделаете правильный выбор.

На самом деле трудно представить себе что-либо более далекое от истины.

Мы должны осознать, что реальное влияние и последствия каждого выбора и поступка – и даже мыслей – логичны и неизменны, потому что каждая мысль, выбор и действие определяют, кем мы становимся, от чего в конечном итоге зависит качество нашей жизни. Как писал Харв Экер в своем бестселлере *Secrets of the Millionaire Mind*^[4], «как вы делаете что-то, так вы делаете все».

Каждый раз, выбирая *простое* решение вместо *правильного*, вы формируете свою личность и все больше становитесь человеком, который предпочитает то, что легко и просто, а не то, что правильно.

Тем не менее если вы решаете поступить *правильно* и неуклонно держитесь выбранного курса – особенно если вам этого очень *не хочется*, – вы развиваете способность быть дисциплинированным и организованным (которая, кстати, так и остается неразвитой у большинства людей), а это неременное условие для достижения в жизни экстраординарных результатов. Как учит своих клиентов мой хороший друг Питер Вугд: «Дисциплина формирует образ жизни».

Например, когда утром звонит будильник и мы нажимаем кнопку повтора звонка (*простое решение*), большинство из нас ошибочно полагают, что это действие влияет на него только сегодня. На самом же деле оно программирует наше подсознание инструкцией, что для вас вполне нормально *не* делать того, что вы сами же раньше наметили и обязаны сделать. (Подробнее об этом читайте в следующей главе.)

Мы должны прекратить делать ставку на исключения и начать видеть общую картину. Поймите, что все, что мы делаем, влияет на то, кем мы становимся, что, в свою очередь, определяет, какую жизнь мы для себя в итоге создаем и как на самом деле живем. Начав видеть картину жизни целиком, вы будете серьезнее относиться к своему будильнику. И когда утром раздастся звонок и у вас возникнет желание нажать на кнопку повтора и еще поспать, подумайте: «*Подожди-ка, а ведь я сейчас вовсе не тот, кем хочу стать. Я не хочу стать человеком, у которого не хватает силы воли даже на то, чтобы утром пораньше вылезти из постели. Я сейчас же встану, потому что принял решение, например,*

рано вставать по утрам, достичь намеченных целей, создать жизнь своей мечты и так далее.

Всегда помните, что то, кем вы становитесь, гораздо важнее, чем то, что вы делаете, однако же именно ваши поступки определяют, каким человеком вы становитесь.

- **Отсутствие необходимости давать отчет в своих делах**

Связь между успехом и отчетностью неопровержима. Практически все действительно успешные люди – от руководителей корпораций до профессиональных спортсменов и президента США – перед кем-то отчитываются. Именно это дает им силы делать то, что требуется, и достигать нужных результатов, даже если им гораздо больше хочется заняться чем-то другим. Без отчетности в мире жило бы гораздо больше профессиональных спортсменов, постоянно пропускающих тренировки, и исполнительных директоров, дни напролет играющих в игрушки на iPhone. Я уверен, что некоторые из них так поступают (каюсь, я и сам иногда этим балуюсь), но если бы не необходимость отчитываться, таких случаев было бы намного больше.

Отчетность означает ответственность за свои действия или результаты перед кем-то другим. Мало что происходит в этом мире или жизни без той или иной формы отчетности. Практически каждый положительный результат, достигнутый нами с рождения до восемнадцати лет, обусловлен именно необходимостью отчитываться перед взрослыми (родителями, учителями, начальниками и другими людьми). Именно по этой причине мы съедали овощи, выполняли домашние задания, чистили зубы, принимали ванну и отправлялись спать в условленное время. Если бы не нужно было отчитываться перед родителями и учителями, большинство из нас были бы на редкость необразованными, неправильно питающимися, недосыпающими и грязными маленькими детьми! Неплохо сформулировано, верно?

Необходимость отчитываться привносит в нашу жизнь порядок и позволяет нам прогрессировать, совершенствоваться и достигать результатов, которых в ином случае мы никогда не достигли бы. К сожалению, ни вы, ни я никогда не стремились держать отчет в своих поступках, а скорее терпели эту необходимость – как дети, подростки и молодые взрослые. А поскольку это навязывалось старшими, большинство из нас, взрослея, бессознательно сопротивляются отчетности как таковой и обижаются, когда приходится это делать. Когда же нам исполняется восемнадцать, мы с радостью хватаем каждую унцию

свободы, которую можем заполучить, всеми силами стараясь избежать необходимости отчитываться, словно какой-то чумы, все больше входя в нисходящую спираль заурядности и закрепляя вредные привычки и соответствующий образ мышления, такие как лень, уход от ответственности и выбор легких путей. Вряд ли все это способно привести нас к успеху.

Теперь, когда *мы сами* стали взрослыми и стремимся к достижению высокого уровня успеха и самореализации, мы обязаны взять на себя ответственность за создание собственных систем отчетности (или же просто вернуться в родительский дом). Ими могут стать профессиональный коуч, наставник, даже хороший друг или член семьи. В реальности, по статистике, 95 процентов людей, прочитавших какую-то книгу, не реализуют на практике того, что узнали и чему научились, потому что никто не стоит у них над душой, требуя это сделать. Но есть отличный способ изменить ситуацию.

Заведите партнера для отчета [настоятельно рекомендуется]

У вас когда-либо бывали дни, когда вы собирались сделать зарядку на улице или сходить в тренажерный зал, но не шли, потому что сейчас вам этого *не хотелось*? Конечно же, бывали; такие дни бывают у всех. А что если бы вы знали, что кто-то рассчитывает на вас и ждет в спортзале или на беговой дорожке? В ситуации, когда вы несете ответственность перед кем-нибудь, сделаете ли вы то, что намеревались, с больше вероятностью?

Я настоятельно рекомендую вам уже сейчас, читая эту книгу, найти себе *партнера для отчета*. Это может быть друг, коллега или член семьи, которому вы просто расскажете о «Чудесном утре» и направите на сайт www.MiracleMorning.com, чтобы и он мог получить экспресс-курс «Чудесного утра». Тогда с вами рядом всегда будет кто-то, кто тоже взял на себя обязательство перейти на следующий уровень, и вы сможете поддерживать, подбадривать и отчитываться друг перед другом.

Вы даже можете выложить приглашение в Facebook или обратиться к всегда готовым помочь членам сообщества «Чудесное утро» на сайте www.MyTMMCommunity.com. Можно написать, например, что-то вроде: «Я ищу кого-то, кто тоже хочет улучшить свою жизнь и готов стать моим партнером для отчета в Тридцатидневной программе трансформации жизни. Зайдите на сайт www.MiracleMorning.com и дайте мне знать, если вас заинтересовало мое предложение». И имейте в виду, что каждый, кто вам ответит, относится к типу людей, которых

вы хотели бы иметь в своем круге влияния!

Я решительно призываю вас взять на себя обязательство сегодня же, сейчас же позвонить, написать сообщение или письмо по электронной почте и пригласить одного из друзей присоединиться к вам в вашем путешествии под названием «Чудесное утро», прочитать эту книгу вместе с вами и стать вашим партнером для отчета в *Тридцатидневной программе трансформации жизни «Чудесное утро»*, описанной в главе 10. Или посетите сообщество «Чудесное утро» на сайте www.MyTMMCommunity.com, чтобы наладить контакт с теми, кто уже практикует этот метод, и найти среди них идеального партнера для отчета.

• Заурядный круг влияния

Исследования ученых показали, что любой человек фактически представляет собой нечто среднее из пяти человек, с которыми он проводит больше всего времени. Следовательно, то, с кем вы проводите время, может быть важнейшим единственным фактором, определяющим качество вашей жизни, а также то, каким человеком вы становитесь. Если вы окружены ленивыми, скучными, постоянно оправдывающими свое бессмысленное существование людьми, то практически неизбежно станете таким же. Старайтесь общаться с позитивными и успешными, и их настрой на удачу, взгляды и привычки неизбежно отразятся на вас. Вы будете становиться все более и более похожим на них.

Это относится ко всем областям жизни – успеху, здоровью и физической форме, счастью, доходам. Если ваши друзья в основном счастливые и оптимистичные люди, то, просто будучи окруженным ими, вы совершенно естественно обретете счастье и оптимизм. Если все ваши друзья успешны и зарабатывают более миллиона долларов в год, – даже если сами вы зарабатываете гораздо меньше, но входите в их круг, – вас автоматически «подтянет» до их уровня мышления, и их привычки, выработанные ими и приведшие их к успеху, позитивно повлияют и на вас.

И наоборот, если большинство людей, с которыми вы общаетесь, вечно жалуются на судьбу и сфокусированы исключительно на негативной стороне жизни, скорее всего, и вы станете таким же. Если ваши друзья не стремятся сделать свою жизнь лучше, если у них постоянные финансовые проблемы, они вряд ли бросят вам вызов или вдохновят на серьезные достижения в жизни.

К сожалению, очень многих людей, изо всех сил старающихся пробиться в жизни, продолжают сдерживать и тянуть назад те, кто их окружает. Особенно трудно, если это ваша семья. Вам нужно быть

очень сильным и стараться проводить как можно меньше времени с теми, кто не поощряет вас к росту, и всегда, несмотря ни на что, стараться максимально использовать свой внутренний потенциал.

Ищите людей, которые верят в вас, восхищаются вами и могут помочь прийти туда, куда вы стремитесь. И знайте: чтобы улучшить свой круг общения, нужно *старательно и активно* искать таких людей, ибо они крайне редко появляются в нашей жизни сами собой. Вот несколько способов, которые позволяют это сделать.

- Вы можете присоединиться к интернет-сообществу, такому как Meetup.com, и наладить связь с единомышленниками в сфере ваших интересов. Можно стать членом уже существующей группы или основать собственную.

- Если вы владелец бизнеса или профессионал, продающий какие-либо продукты или услуги, то можете присоединиться к группе, занимающейся налаживанием бизнес-контактов и так называемым рекомендательным маркетингом, крупнейшей из которых считается BNI. Я был членом BNI в течение ряда лет. Это помогло мне увеличить и укрепить свой бизнес, и я всегда рекомендую эту группу другим людям.

- Если вы еще учитесь – в школе, колледже или университете, – настоятельно рекомендую вам подумать о вступлении в некоммерческую организацию Boys & Girls Clubs of America. Это одна из организаций, весьма эффективно помогающих молодежи найти дорогу к успеху в жизни. Ее миссия заключается в том, чтобы *помогать молодым людям, особенно тем, кто нуждается в нас больше всего, полностью раскрыть свой потенциал и стать продуктивными, небезразличными и ответственными*. Среди ее бывших членов такие известные люди, как Дензел Вашингтон, Адам Сэндлер, Дженнифер Лопес и Шакил О'Нил. Вступление в эту организацию – весьма удачный и правильный шаг, если вы хотите добиться чего-то значительного в жизни.

- Как я недавно говорил, все мы можем присоединиться к позитивному, стимулирующему и в высшей степени интерактивному сообществу www.MyTMMCommunity.com. Там вы можете наладить контакты с самыми разными единомышленниками, то есть с людьми, которые стремятся к самосовершенствованию, желают перейти на следующий уровень успеха и, делая это, вполне могут помочь сделать то же самое и другим.

Как известно, человек – существо коллективное; это, без сомнения, относится и к заурядным людям. *Не позволяйте чужим страхам, неуверенности и ограничивающим установкам снижать ваши*

возможности. Одно из самых важных обещаний, которые вы можете дать самому себе, – активно и постоянно улучшать свой круг общения и расширять зону влияния. Всегда и везде ищите людей, способных повысить ценность вашей жизни и пробудить в вас все лучшее, что в вас есть. И конечно же, старайтесь стать таким человеком для других.

Кстати, это дополнительная причина, чтобы попросить друга, коллегу или родственника стать вашим партнером для отчета и начать практиковать метод «Чудесное утро» вместе с вами. В этом случае вы будете повышать ценность жизни этого человека, помогая ему перейти на новый уровень личностного развития, что, в свою очередь, усилит его позитивное влияние на вас.

• **Отсутствие личностного развития**

Джим Рон был одним из самых важных моих наставников; именно он познакомил меня со многими философскими идеями, впоследствии существенно изменившими мою жизнь. На мой взгляд, самая великая из них – *что наш успех крайне редко превышает уровень нашего личностного развития, потому что мы привлекаем успех, становясь тем, кем становимся.* Иными словами, ваш уровень успеха в любой сфере жизни, как правило, зависит от вашего личностного развития – то есть ваших знаний, навыков, убеждений, привычек и прочего.

Мы уже касались этого вопроса раньше, но предлагаю ненадолго вернуться к нему снова. Если оценивать успех в любой области жизни (здоровье, финансы, взаимоотношения и другое) по шкале от одного до десяти, то и вы, и я хотим достичь уровня 10, верно? Итак, с этим мы разобрались, с этим все согласны.

Однако большинство из нас не инвестируют каждый день время в превращение себя в человека уровня 10. В результате мы испытываем серьезные трудности в достижении такого уровня здоровья, счастья, энергии, любви и успеха в личной и профессиональной жизни, к которому стремимся на самом деле.

В главе 10 я подробно расскажу о раскрывающем глаза, иногда болезненном, но на удивление увлекательном процессе оценки своего уровня успеха в каждой области жизни. Затем, после того как обретете более ясное понимание и самоосознание, вы сможете четче сформулировать свое видение уровня 10 в каждой конкретной сфере жизни и наметить цели «следующего уровня» для каждой из них, что позволит вам сразу же добиться значительного прогресса в реализации этого видения.

Помните: вы можете сделать свою жизнь самой необыкновенной независимо от того, что происходило с вами в прошлом. Для этого вам всего лишь надо начать развивать в себе человека, способного стать творцом собственной жизни.

«Чудесное утро» позволит вам достичь уровня 10 и легко и последовательно привлекать, создавать и поддерживать тот успех, которого вы хотите добиться в каждой – да, в *каждой* – области своей жизни.

Всегда помните о том, что если не сможете найти время для саморазвития, то вам придется искать время для боли, душевных мук и постоянной борьбы. «Чудесное утро» даст вам время для поистине необычайного личностного развития.

• **Отсутствие чувства безотлагательности**

Возможно, самой серьезной причиной заурядности нашей жизни и нереализованного потенциала, которые не позволяют 95 процентам представителей цивилизованного общества построить такую жизнь, которую они действительно хотят, является то, что большинство людей не видят никакой срочности в том, чтобы начать самосовершенствоваться и, следовательно, улучшить свою жизнь. Человеку от природы свойственно жить с мироощущением «когда-нибудь, но только не теперь» и считать, что жизнь в любом случае *будет течь сама собой*. И к чему же это приводит?

Подобный настрой никогда не меняется, и это ведет к жизни, полной вечных проволочек, нереализованного потенциала и сожалений. И вот, проснувшись однажды, вы недоумеваете: что, черт возьми, случилось? Как получилось, что я в конечном итоге влачу столь жалкое существование? Как я мог докатиться до этого?

Одна из самых печальных вещей в жизни – добраться до ее конца и оглядываться назад с сожалением, точно зная, что ты должен был сделать больше и стать намного бóльшим, чем у тебя получилось.

Запомните эту истину: *настоящий момент* значит гораздо больше, чем любой другой момент жизни, потому что именно то, что вы делаете *сейчас и сегодня*, определяет, каким человеком вы становитесь. А то, кем вы становитесь, в свою очередь определяет качество и направление вашей жизни в целом.

Если вы сегодня же не возьмете на себя обязательство стать тем человеком, который сможет построить экстраординарную жизнь, о которой вы мечтаете, то какие у вас основания думать, что ваше завтра,

или следующая неделя, или следующий месяц, или следующий год будут другими, более успешными? Поверьте, этого не случится. Именно поэтому настало время действовать безотлагательно и решительно; настало время поставить себе ультиматум.

Этап 3: Поставить себе ультиматум

Итак, мы признали и приняли тот факт, что 95 процентов человечества постоянно борются с жизненными проблемами и что, если мы не возьмем на себя обязательство начать мыслить и жить иначе, чем большинство людей, нас в конце концов *ждет* то же самое. Мы назвали основные причины заурядности, которые абсолютно необходимо знать, чтобы постоянно быть настороже и стараться от них избавиться. Третий же этап заключается в том, *чтобы поставить самому себе ультиматум*. Примите решение, что именно с сегодняшнего дня вы намерены делать по-другому.

Не завтра, не на следующей неделе, не в следующем месяце. Вы должны сегодня же решить, какие изменения вы готовы внести для того, чтобы в итоге построить такую жизнь, какую хотите. Чтобы добиться недостижимого прежде уровня личного и профессионального успеха, необходимы готовность и решимость, каких у вас раньше никогда не было. Готовы ли вы взять на себя такое обязательство?

В тот день и момент, когда вы решаете, что больше не намерены мириться с заурядностью, меняется вся ваша жизнь. Она меняется, когда вы понимаете, что сегодняшний день – самый важный в вашей жизни. Когда вы осознаете, что здесь и сейчас важнее, чем любое другое время, потому что то, кем вы становитесь каждый день, руководствуясь принимаемыми решениями и своими действиями, в полной мере определяет, кем вы станете и будете в дальнейшем.

Заурядность угрожает каждому из нас, потому что быть посредственностью означает лишь выбор – сознательный или неосознанный – завтра оставаться таким же. Заурядность – прямой результат того, что человек *не берет* на себя обязательство постоянно учиться, расти, развиваться и совершенствоваться. А чтобы быть экстраординарным человеком – что, соответственно, ведет к экстраординарному уровню успеха, – нужно сделать совсем другой выбор и раз и навсегда решить постоянно учиться, расти над собой и каждый день становиться хоть немного лучше, чем вчера.

Нам всем пришлось испытывать боль сожаления из-за того,

что мы сами уговаривали себя довольствоваться меньшим, чем то, на что действительно способны. Дни заурядности собираются в недели. Недели в месяцы. Месяцы неизбежно превратятся в годы, и если прямо сейчас не начать работать над собой и улучшать себя и то, что мы делаем в жизни, то можно своими собственными руками обречь себя на жалкое существование посредственности с нереализованным внутренним потенциалом.

Если мы не изменимся *сейчас же*, наша жизнь тоже не изменится. Если мы не станем лучше, то и жизнь не улучшится. И если мы не начнем постоянно инвестировать время в самосовершенствование, наша жизнь не станет более наполненной, интересной и успешной. И все же, несмотря на это, большинство из нас просыпаются каждый день, чтобы оставаться прежними, ничуть не изменившимися в лучшую сторону.

Уверен, вы хотите от жизни большего. Я, например, очень этого хочу. Если вы абсолютно честны с самим собой, то признаетесь, что тоже хотите жить необыкновенной жизнью. Это вовсе не обязательно означает быть богатым или знаменитым. Мечты у всех разные. Это означает жить экстраординарной жизнью *по вашему* определению. Жизнь, в которой вы контролируете все, что хотите контролировать; живете на собственных условиях; вольны делать, быть и иметь все, о чем когда-либо мечтали. Без оправданий. Без сожалений. Просто невероятной, наполненной смыслом, интересной и захватывающей жизнью!

Как совершенно верно утверждает автор бестселлеров Робин Шарма, «одно из самых печальных событий в жизни – добратся до ее конца и оглядываться назад с сожалением, точно зная, что ты должен был сделать больше и стать намного бóльшим, чем у тебя получилось». И хотя подавляющее большинство людей сами уготовали себе столь неприглядную судьбу, это вовсе не означает, что то же самое уготовано и вам. Вы можете сегодня же поставить себе ультиматум. Вы можете принять решение, что для вас заурядность более неприемлема. Вы можете заявить свои права на величие. Вы можете сделать выбор и стать тем, кто построит жизнь вашей мечты. Ваша жизнь может быть до краев наполнена энергией, любовью, здоровьем, счастьем, успехами, финансовым благополучием и всем-всем, что вы когда-либо представляли себе в своих мечтах – всем, что вы хотели иметь или делать; всем, чем вы хотели быть. «Чудесное утро» даст вам такую жизнь.

Но сначала ответьте на один чрезвычайно важный вопрос...

Глава 4

Зачем вы проснулись сегодня утром?

Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости.

– Джордж Лоример

Первейший ритуал, выполняемый вами за день, безусловно является и самым важным, ибо именно он влияет на настройку вашего ума и устанавливает контекст для всей остальной части предстоящего дня.

– Эбен Паган, американский предприниматель и коуч

Почему вы вообще должны вылезать из постели этим утром? Подумайте об этом секунду... Зачем вы просыпаетесь и встаете по утрам? Зачем покидаете комфорт теплой, уютной постели? Потому что вам этого хочется? Или же вы обычно оттягиваете момент пробуждения и подъема как можно дольше, до той минуты, когда уже просто *нельзя не встать*?

Если вы похожи на большинство людей, то каждое утро просыпаетесь под ненавистный звонок будильника и с огромной неохотой вытаскиваете себя из постели, потому что вам *надо* куда-то ехать, что-то сделать, кому-то ответить или о ком-то позаботиться. А если бы у большинства людей был выбор (у вас есть такой выбор?), они предпочли бы нежиться в постели.

Что ж, вполне естественно, мы бунтуем. Внутренне противясь неизбежному пробуждению, мы жмем на кнопку повтора звонка, не осознавая при этом, что наше сопротивление отправляет Вселенной вполне четкое сообщение: мы предпочли бы поваляться в кровати и поспать, а не жить осознанно и активно и творить жизнь, которую мы *описываем* как жизнь своей мечты. Большинство из нас смирились со своей заурядностью и нереализованным потенциалом. Конечно, нам это не нравится. Это вызывает у нас серьезный душевный дискомфорт. Мы знаем, что существует иной уровень успеха, достижений и самореализации и что мы способны его достичь, но чувствуем,

что буксуем, и не знаем, что делать, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Кто рано встает, тому бог подает: правда о пробуждении

Старая поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает», возможно, имеет гораздо более глубокий смысл, чем мы думаем. Если вы откладываете подъем до той секунды, когда уже просто обязаны встать, то есть дожидаетесь последней минуты перед тем, как выбраться из постели и начать свой день, подумайте об этом с такой стороны: поступая так, вы на самом деле сопротивляетесь жизни. Каждый раз, нажимая кнопку повтора сигнала будильника, вы входите в состояние сопротивления своему дню, своей жизни, пробуждению и созданию жизни, о которой, по вашим же словам, мечтаете. А теперь подумайте о том, какая негативная энергия окружает вас, если вы начинаете свой день с сопротивления; если реагируете на звук будильника примерно таким внутренним диалогом: «О нет, уже пора вставать! Я *должен* проснуться. Нет, не хочу, не хочу вставать!» По сути, это все равно что прямо говорить: «Не хочу жить своей жизнью, по крайней мере не хочу жить на полную мощность».

Многие люди, страдающие от депрессии, признаются, что утро для них самое трудное время суток. Они просыпаются с ужасом. Иногда из-за нелюбимой работы, которой вынуждены заниматься; иногда из-за взаимоотношений, в которых ничего не ладится. Некоторые чувствуют себя так без особых на то причин, просто из-за депрессии, ведь этот недуг, как известно, оказывает серьезное воздействие на психику и разум человека. А между тем атмосфера утра оказывает очень мощное влияние на весь остальной день. Постепенно это превращается в замкнутый круг: просыпаясь в тоске и отчаянии, проживаешь весь день, продолжая испытывать эти чувства, ложишься спать с чувством тревоги или депрессии, и жуткий цикл меланхолии повторяется снова и снова.

Но в этом случае человек не только лишен ясности мысли, энергии, мотивации и внутренней силы, которые являются следствием ежедневного пробуждения ради конкретной и четкой *цели*; сопротивление этому неизбежному повседневному акту становится громким заявлением для Вселенной, что он предпочел бы не встать и заняться созданием жизни, которой он хочет жить, а остаться в постели в бессознательном состоянии.

Если же вы просыпаетесь каждый день исполненным энтузиазма, с ясным осознанием цели, то непременно войдете в небольшой процент везунчиков, которым удастся жить жизнью своей мечты. И самое главное,

это сделает вас счастливым. Просто изменив распорядок утреннего подъема, вы в буквальном смысле измените все. И я вовсе не призываю вас верить мне на слово – поверьте тем, кто привык рано вставать и добился в жизни огромных результатов: Опре Уинфри, Тони Роббинсу, Биллу Гейтсу, Говарду Шульцу, Уэйну Дайеру, Томасу Джефферсону, Бенджамину Франклину, Альберту Эйнштейну, Аристотелю и многим-многим другим, всех тут не перечислишь.

Никто никогда не учил нас тому, что, сознательно настраиваясь просыпаться каждое утро с искренним желанием жить, даже с энтузиазмом, можно в корне изменить всю свою жизнь.

Если вы каждый день валяетесь в постели до последней минуты, пока еще можно не опоздать на работу, вовремя появиться на занятиях в школе или позаботиться о зависящих от вас родных и близких, а по возвращении домой сидите перед телевизором, пока не наступит время ложиться спать (как когда-то поступал ваш покорный слуга), я должен спросить вас: *«Когда вы собираетесь воспитывать в себе человека, который сможет достичь такого уровня здоровья, богатства, счастья, успеха и свободы, каких вы действительно хотите и заслуживаете? Когда вы намерены в самом деле начать жить своей жизнью, а не просто тупо повторять определенные телодвижения, делая все возможное, чтобы отвлечься, уйти от реальности? Что, если я скажу вам, что ваша реальность, ваша жизнь, вполне может стать такой, о какой вы всегда только мечтали?»*

И не будет более подходящего дня, чем сегодня, чтобы решительно отказаться от себя прежнего и начать превращаться в создателя жизни своей мечты. И не найдется лучшей книги, чем та, которую вы держите в руках, чтобы показать вам, как стать таким человеком.

Сколько часов сна нам нужно *на самом деле*?

Первое, что вам скажет любой специалист о необходимом количестве сна, что тут нет универсального совета. Время сна, идеальное для каждого человека, довольно сильно варьируется и зависит от таких факторов, как возраст, генетика, общее состояние здоровья, уровень физической активности и многое-многое другое. Иными словами, если вам достаточно проводить в постели семь часов, то кому-то, чтобы вести счастливую и продуктивную жизнь, может потребоваться не меньше девяти.

По данным Национального фонда сна, исследования ученых четко подтверждают, что слишком *продолжительный* сон (более девяти часов) явно ассоциируется с повышенной болезненностью (различными болезнями, несчастными случаями) и даже смертностью. Кроме того, исследования показали, что чрезмерный сон часто ведет к депрессии.

Впрочем, учитывая бесчисленное число исследований и экспертных мнений, нередко противоречащих друг другу, и то, что согласно им, необходимое количество сна сильно варьируется у разных людей, я не собираюсь даже пытаться предлагать вам какой-то единственно *правильный* выбор. Вместо этого поделюсь своими результатами, полученными на личном опыте благодаря собственным экспериментам, а также в процессе изучения привычек сна некоторых величайших умов в истории человечества. И сразу предупреждаю: некоторые из моих идей и выводов наверняка покажутся вам довольно спорными.

Как просыпаться более энергичным (после менее продолжительного сна)

Поэкспериментировав со сном разной продолжительности – и поговорив со многими людьми, практикующими метод «Чудесное утро», которые тестировали мою теорию, – я обнаружил, что то, как наш сон влияет на физическое самочувствие, в значительной степени зависит от личных убеждений относительно того, сколько нам необходимо спать. Иными словами, то, как мы себя чувствуем, просыпаясь утром, основывается – в весьма значительной мере – не только на том, сколько часов мы проспали, но и во многом на том, что мы сами говорим себе о своем состоянии в момент пробуждения. Поясню свою мысль.

Например, если вы убеждены, что для того чтобы чувствовать себя отдохнувшим, вам нужно восемь часов сна, а сами вынуждены лечь в полночь и встать в шесть, то, укладываясь спать, вы, скорее всего, скажете себе нечто вроде: «Вот досада, сегодня я буду спать всего шесть часов, а ведь мне нужно не менее восьми. Утром я точно буду чувствовать себя разбитым и невыспавшимся». И что же происходит, когда раздается сигнал будильника и вы открываете глаза и понимаете, что пора вставать? Какая первая мысль приходит вам в голову? Та, которая посещала вас перед сном! «Боже, я ведь поспал всего шесть часов. Я совершенно разбит». Это не что иное, как самосбывающееся пророчество; считайте, что вы сами добровольно накликали на себя беду. Если вы говорите себе, что будете чувствовать себя утром усталым и невыспавшимся, можете не сомневаться: так оно и будет. Если вы убеждены, что для того чтобы чувствовать себя свежим и отдохнувшим, вам нужно проспать восемь часов, то ни за что не будете чувствовать себя хорошо, поспав хоть чуть-чуть меньше. Но что если вы измените свои убеждения, свой настрой?

Связь между разумом и телом чрезвычайно важна, и я уверен, что мы просто обязаны взять на себя ответственность за каждый аспект своей жизни, в том числе и за то, чтобы каждый день просыпаться энергичным и свежим, независимо от того, сколько мы спали.

Я экспериментировал со сном разной продолжительности – от всего четырех часов до целых девяти. Другой переменной в моих экспериментах было ежевечернее самовнушение, что я буду чувствовать себя утром по-разному в зависимости от количества часов сна. Сначала я пробовал спать разное количество часов, говоря себе на ночь, что для того чтобы

нормально выспаться, мне этого явно *недостаточно* и что утром я непременно буду разбит и измучен.

После четырех часов сна я проснулся разбитым и измученным.

После пяти часов сна я проснулся разбитым и измученным.

После шести часов сна – как вы, наверное, уже догадались, – я проснулся разбитым и измученным.

После семи часов... После восьми часов... После девяти... Время, которое я спал, совершенно не влияло на то, как я себя чувствовал, когда утром звенел будильник. До тех пор пока я говорил себе перед сном, что мне этого недостаточно, я просыпался утром несвежим и невыспавшимся.

Затем я снова поэкспериментировал с разной продолжительностью сна – от девяти до четырех часов, – но на этот раз убеждая себя перед сном, что утром проснусь *энергичным и полным сил*. «Благодарю судьбу за то, что дала мне возможность поспать этой ночью *пять часов*. *Пять часов* – именно столько, сколько мне нужно, чтобы чувствовать себя утром отдохнувшим и свежим. Мой организм способен на настоящие чудеса, наименьшее из которых – выработка достаточного количества жизненной энергии в результате пяти часов спокойного сна. Я убежден, что сам создаю свой опыт реальности, и я выбираю такой вариант: проснуться завтра утром, чувствуя себя энергичным и радуясь предстоящему дню, за что благодарен судьбе».

В результате я обнаружил, что независимо от того, столько часов я спал – девять, восемь, семь, шесть, пять или всего четыре, – если я осознанно и решительно говорил себе перед сном, что это идеальное количество сна, которого вполне достаточно для полноценного отдыха и замечательного самочувствия утром, я раз за разом просыпался, чувствуя себя лучше, чем прежде. Однако я опять же вовсе не призываю вас верить мне на слово – поэкспериментируйте сами.

Так сколько же часов сна вам *действительно* необходимо? Вам лучше знать. Кстати, если у вас проблемы с засыпанием или пробуждением, настоятельно рекомендую прочитать книгу Шона Стивенсона *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success* («Спите разумнее: 21 проверенный совет, который поможет вам благодаря правильному сну улучшить свое тело и здоровье и добиться больших успехов в жизни»). Это одна из лучших книг о сне, основанная на всесторонних научных исследованиях.

Секрет, или как сделать так, чтобы каждое утро чувствовать себя как в рождество

Вспомните день, когда вы просыпались утром по-настоящему счастливым. Может быть, вам предстояло успеть на ранний рейс, чтобы лететь в отпуск, которого вы с нетерпением ждали несколько месяцев. Может, это был ваш первый день на долгожданной новой работе или в школе. Или, возможно, день вашей свадьбы или день рождения. Лично я не могу назвать другой день, когда бы я просыпался более взволнованным, в предвкушении чего-то волшебного и замечательного, кроме рождественского утра моего детства. Возможно, у вас та же история?

Впрочем, как бы там ни было, вспомните, что вы чувствовали, проснувшись тем замечательным утром? Пришлось ли вам силой вытаскивать себя из постели? Сомневаюсь. В утра, подобные этим, мы не можем дожидаться момента, когда пора будет вставать! И встаем, чувствуя себя энергичными и счастливыми. Мы быстро сбрасываем с себя одеяло и вскакиваем на ноги, готовые встретить этот прекрасный день! А теперь представьте, что так происходит *каждый день*. Скажете, это невозможно? Возможно.

Метод «Чудесное утро» в основном призван делать именно это: воссоздавать опыт самого энергичного и радостного пробуждения, причем каждый день вашей жизни, всю оставшуюся ее часть! Чтобы вы вставали с кровати с конкретной целью, не потому, что так надо, а потому, что вы действительно этого хотите, и каждый день целенаправленно выделяли время на то, чтобы воспитать в себе человека, способного создать самую экстраординарную, насыщенную и приносящую удовлетворение жизнь, какую только можете себе представить. Метод «Чудесное утро» уже помог в этом тысячам людей во всем мире. Таким же, как мы с вами.

Глава 5

Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника (Для тех, кому никак не удается от этого отказаться)

Если хорошенько подумать, то нажимать кнопку повтор звонка будильника – само по себе действие бессмысленное. Это все равно что говорить: «Ненавижу вставать по утрам, поэтому буду давить, давить и давить на эту кнопку».

– Деметри Мартин, американский актер в комическом жанре

Утро нравилось бы мне гораздо больше, если бы позже начиналось.

– Автор неизвестен

Должен сказать, что, если бы не стратегия, о которой я собираюсь вам поведать, я бы до сих пор каждое утро продолжал спать после сигнала будильника или давил на кнопку повтор и, что еще более вредно, придерживался бы своих прежних ограничивающих установок, оправдывая себя тем, что я, видите ли, не «жаворонок».

Говорят, на самом деле никто на свете *не любит* рано вставать, но всем нравится чувство, которое испытываешь, проснувшись на заре. Это немного похоже на занятия физкультурой: многие люди заставляют себя идти в тренажерный зал, но, придя туда, практически все испытывают весьма приятные ощущения. Ранний подъем, особенно при наличии четкой цели, неизменно рождает в нас чувство радости, полноты сил и энтузиазма на весь день.

Как повысить уровень мотивации при пробуждении

Когда утром раздается сигнал будильника, большинство людей спят мертвым сном. Проснуться и вылезти из теплой постели в этот момент кажется им самой непривлекательной перспективой в мире. Если бы вас попросили оценить свой уровень мотивации при пробуждении в ту минуту, когда начинает пищать будильник, по шкале от 1 до 10 (где 10 означает полную готовность проснуться и встретить день с радостью и энтузиазмом, а 1 – больше всего хочется остаться в постели и еще хоть немного поспать), большинство из вас, вероятно, оценили бы его единицей, максимум двойкой. Совершенно естественно, находясь в состоянии полусна, хотеть нажать кнопку повтора звонка будильника и продолжить спать.

Как же повысить уровень мотивации, чтобы вставать рано с энтузиазмом и готовностью полноценно прожить начавшийся день, если уровень вашей мотивации при пробуждении равен всего 1 или 2?

Ответ прост: *постепенно, шаг за шагом*. Вот пять простых этапов, которые помогают мне и, стало быть, помогут и вам забыть о кнопке повтора и сделать утренний подъем, даже очень ранний, простым и приятным, в отличие от того, каким он был для вас раньше.

Этап 1: Прежде чем ложиться вечером в постель, четко сформулируйте свои намерения

Чтобы легко просыпаться по утрам, человеку нужно помнить, что *его первой мыслью при пробуждении, как правило, будет последняя мысль перед укладыванием в постель*. Например, у каждого из нас бывали вечера, когда никак не удавалось заснуть, когда мы находились в крайнем волнении и предвкушении пробуждения на следующее утро – был ли то канун Рождества, ночь перед днем рождения, перед первым днем в школе либо перед долгожданным отпуском. Как только раздавался звонок будильника, вы открывали глаза с огромной радостью и энтузиазмом; вам просто не терпелось выбраться из постели и встретить этот замечательный только что наступивший день!

Если же вашей последней мыслью перед сном была подобная: *«Какой ужас! Мне же завтра нужно встать в шесть часов. Я, конечно же,*

совершенно не выплусь и буду чувствовать себя разбитым», то при звуке будильника вам в голову, скорее всего, придет приблизительно следующее: «Черт возьми, уже шесть? Не-е-ет, только не это! Я так хочу спать!»

Следовательно, вам необходимо принять сознательное решение: каждый вечер активно и осознанно формировать положительные ожидания относительно следующего утра.

Этап 2: Поставьте будильник как можно дальше от кровати

Если вы этого еще не сделали, поставьте будильник как можно дальше от кровати. Тогда, чтобы нажать кнопку повтора, вам придется встать, что, естественно, поможет проснуться. Движение создает энергию, и, когда вы садитесь и вылезаете из постели, прогнать сон намного легче.

Если же будильник стоит рядом с кроватью, то, когда раздастся звонок, вы по-прежнему частично остаетесь в состоянии сна, и в этом случае проснуться бывает гораздо труднее. Я уверен, что иногда вы, полусонный, жмете на кнопку повтора звонка, даже не осознавая, что делаете. Я, например, могу припомнить не один случай, когда убеждал себя в том, что звонок будильника вообще был лишь частью моего сна.

Просто заставив себя встать с постели, чтобы выключить будильник, вы мгновенно поднимете уровень мотивации при пробуждении с 1 до 2. Однако и после этого вам наверняка будет по-прежнему хотеться спать. Так что...

Этап 3: Почистите зубы

Знаю-знаю, что вы думаете. *Да неужели, Хэл? Ты советуешь мне почистить утром зубы?* Да, именно так. Дело в том, что, занявшись этим бездумным видом деятельности в первые несколько минут после пробуждения, вы просто даете себе время проснуться. Так что, выключив будильник, отправляйтесь-ка сразу же к раковине, чтобы почистить зубы и плеснуть на лицо пригоршню-другую теплой (а лучше холодной) воды. Это простое действие позволит повысить уровень мотивации при пробуждении с 2 до 3 или 4 единиц. Теперь, когда вы ощущаете во рту приятный свежий мятный вкус зубной пасты, пришла пора следующего этапа.

Этап 4: Выпейте стакан воды

Чрезвычайно важно каждое утро напоить себя. После шести – восьми часов без воды ваше тело, естественно, несколько обезвожено, а это вызывает усталость. Если человек часто чувствует себя усталым в любое время дня, то, чтобы избавиться от этого неприятного чувства, ему на самом деле зачастую нужно больше пить, а вовсе не спать.

Итак, возьмите стакан воды (или можете сделать, как я, – налить воду еще вечером, чтобы утром стакан уже стоял наготове) и выпейте его как можно быстрее, но не доставляя себе неприятных ощущений. Цель этого действия – как можно быстрее восстановить запас воды, которой ваш организм лишился за время сна.

После этого ваш уровень мотивации при пробуждении вырастет с 3 или 4 до 4 или 5 единиц.

Этап 5: Наденьте спортивную одежду

Это последний по порядку, но отнюдь не по степени важности этап. Наденьте одежду, в которой занимаетесь физкультурой, и подготовьтесь к тому, чтобы выйти из спальни и сразу же с головой погрузиться в свое чудесное утро. Некоторые люди предпочитают начинать день с посещения душа, но я считаю, что мы должны *заработать* утренний душ, сначала хорошенько попотев!

Утренняя зарядка имеет критически важное значение для максимизации потенциала, потому что благодаря ей вы достигаете пика психологического, физического и эмоционального состояния, что дает вам шанс стать в этот день победителем. О физических упражнениях мы подробнее поговорим в следующей главе.

На описанные пять простых этапов у вас уйдет около пяти минут, но они наверняка позволят вам повысить уровень мотивации при пробуждении до 5 или 6 единиц. И тогда вы почувствуете себя достаточно проснувшимся для своего «Чудесного утра» и вам будет несложно поддерживать это состояние. Если бы вы попытались сделать это в тот момент, когда слышали звук будильника – то есть при уровне мотивации, равном 1, – выполнить эту задачу было бы гораздо сложнее.

Далее вашему вниманию представлено краткое резюме *Пятиэтапной стратегии пробуждения, позволяющей отказаться от повторного*

нажатия кнопки, благодаря чему вам будет намного проще проснуться и оставаться в бодром состоянии.

1. Прежде чем идти спать, сформулируйте свои намерения. Это *самый важный* этап. Помните: ваша первая мысль утром, как правило, будет такой же, какой была последняя мысль перед сном, поэтому возьмите на себя обязательство каждый день, отправляясь спать, давать себе на следующее утро нужную установку.

2. Поставьте будильник как можно дальше от кровати. Помните: движение создает энергию!

3. Почистите зубы. Для создания эффекта свежести используйте ополаскиватель для рта с мятным вкусом.

4. Выпейте стакан воды. Восстановите запас воды в организме, и как можно быстрее.

5. Наденьте спортивную одежду. Заслужите утренний душ!

Бонус «чудесного утра»: Советы для легкого утреннего подъема

Имейте в виду, что хотя эффективность моей стратегии доказана опытом многих тысяч людей, описанные выше пять этапов – отнюдь *не единственный* способ облегчить процесс утреннего подъема. Вот еще несколько интересных советов, которые я услышал от других поклонников метода «Чудесное утро».

- **Перед отходом ко сну произносите аффирмации из метода «Чудесное утро».** Вы можете составить их самостоятельно или воспользоваться подсказками других людей.

- **Установите в спальне таймер освещения.** Один из знакомых мне членов сообщества «Чудесное утро» включает в своей спальне таймер освещения. В тот момент, когда начинает звонить будильник, в комнате загорается свет. Прекрасная идея! Намного легче проснуться, когда в комнате светло; яркий свет говорит вашему разуму и телу, что пришло время вставать. Так что независимо от того, используете вы таймер или нет, убедитесь, что после срабатывания будильника в комнате сразу же загорается свет.

- **Установите в спальне таймер обогревателя.** Другая поклонница «Чудесного утра» рассказала, что в зимнее время программирует обогреватель в своей спальне так, чтобы он начинал работать за пятнадцать минут до того, как ей надо проснуться. Ночью в ее спальне холодно, но к моменту пробуждения становится теплее, что существенно уменьшает соблазн заползти назад под теплое уютное одеяло и еще немного поспать. Девушка утверждает, что это отлично работает!

Вы тоже можете дополнять и по-своему дорабатывать стратегию утреннего подъема, позволяющую забыть о повторном нажатии кнопки будильника; я с удовольствием приму ваши советы, которыми вы захотите с нами поделиться.

Итак, мы с вами обсудили эффективную и уже проверенную временем поэтапную стратегию повышения уровня мотивации при пробуждении. Испробуйте ее, не откладывая в долгий ящик! Начните уже сегодня, перед отходом ко сну, читать аффирмации, разместите будильник как можно дальше от кровати, поставьте вечером на прикроватную тумбочку стакан воды и завершите утро остальными двумя этапами, описанными выше.

Глава 6

Ваши «спасательные круги»

(Шесть практик, которые гарантированно спасут вас от жизни с нереализованным потенциалом)

Успех – это то, что привлекает человек, которым вы стали.

– Джим Рон

Экстраординарная жизнь – это жизнь, предполагающая ежедневные, постоянные улучшения в наиболее важных областях.

– Робин Шарма

Разбитый. Разочарованный. Несостоявшийся. Хандрящий. Эти несколько неприятных слов дают довольно печальное, но весьма точное описание того, как чувствует себя среднестатистический человек, и мы слышим их, к сожалению, слишком часто.

Мы с вами, без сомнения, живем в один из самых процветающих и развитых периодов в истории человеческой цивилизации; сегодня нам доступно больше благоприятных возможностей и ресурсов, чем когда-либо прежде. И все же большинство из нас так и не используют тот безграничный потенциал, который кроется в каждом человеке. И я лично больше не намерен с этим мириться. А вы?

Пропасьть в потенциале

Чувствовали ли вы себя когда-нибудь так, будто жизнь, которой вам хотелось бы жить, и человек, которым, по вашему мнению, вы могли бы стать, находятся совсем рядом, но постоянно от вас ускользают? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь так, будто гонитесь за своим потенциалом – вам точно известно, что он у вас имеется, и немалый, по вашему ощущению, – но никак не можете его материализовать? Когда вам встречаются люди, которые преуспевают в том, в чем вы пока звезд с неба не хватаете, не создается ли у вас впечатления, что они знают что-то такое, чего не знаете вы, потому что если бы вы это знали, то тоже добились бы успеха на желанном для вас поприще?

К сожалению, большинство людей проживают всю жизнь, оставаясь по другую сторону огромной пропасти в своем потенциале – пропасти, отделяющей нас тех, кем мы являемся в реальности, от тех, кем мы могли бы стать. Мы часто бываем разочарованы собой, отсутствием у нас постоянной мотивации, усилий и результатов в одной или нескольких областях жизни. Мы тратим слишком много времени, думая о том, что нам нужно сделать, чтобы достичь желаемого, но так и не делаем этого. Мы все знаем, что необходимо делать, но просто не делаем последовательно того, что должны. Понимаете разницу?

Надо сказать, эта *пропасьть в потенциале* у каждого человека разная. Вы можете чувствовать, что подошли очень-очень близко к полной реализации своего нынешнего потенциала и что пара-другая ловких и верных ходов все в корне изменят. Или наоборот, по вашим ощущениям, ваш истинный потенциал настолько далек от того человека, каким вы до сих пор являетесь, что вы даже не знаете, с чего начать. В любом случае знайте, что каждый из нас может прожить жизнь на нужной стороне пропасти и стать тем, кем способен стать.

Независимо от того, сидите ли вы в настоящее время не на той стороне «Большого каньона» своего потенциала, раздумывая, как бы перебраться на другую сторону, или уже начали переходить через каньон, но застряли на каком-то плато и пока никак не можете преодолеть его и подняться на следующий уровень, эта глава познакомит вас с шестью инструментами, которые помогут вам перейти каньон и реализовать свой потенциал.

Ваша жизнь не такая, как вы думаете

Большинство людей настолько заняты управлением и поддержанием конкретной жизненной ситуации, а то и просто выживанием в ней, что у них нет времени сфокусироваться на главном – на своей *жизни*. В чем тут разница? Жизненная ситуация – это комплекс *внешних* обстоятельств, событий, людей и мест, которые нас окружают. Это не мы сами, не то, кем мы являемся. Мы этим не ограничены, мы больше своей жизненной ситуации.

Ваша *жизнь* – это то, что вы собой представляете на самом глубинном уровне. Она складывается из внутренних компонентов, установок и мировоззрения, которые способны дать вам силы в любой момент изменить, то есть улучшить жизненную ситуацию.

Ваша *жизнь*, как и *жизнь* каждого человека, складывается из нескольких составляющих: *физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной*.

Физическая сторона жизни включает в себя заботу о теле, здоровье и энергии. *Интеллектуальная* охватывает разум и мысли. *Эмоциональная* – эмоции, чувства и установки. *Духовная* представляет собой нематериальные «активы», такие как дух, душа и невидимая высшая сила, которая контролирует и управляет всем и всеми.

Ваша жизнь там, где находится ваша способность генерировать новые чувства, взгляды, убеждения и настрой в своем внутреннем мире, чтобы вы могли создавать или изменять обстоятельства, взаимоотношения, результаты и все что угодно во внешней стороне своей жизненной ситуации. Как учат нас многие мудрецы, *внешний мир есть отражение нашего внутреннего мира*. Специально выделив время и каждый день целенаправленно затрачивая усилия на развитие этих сторон своей жизни и постоянно самосовершенствуясь, вы добьетесь того, что ваша жизненная ситуация неизбежно, практически автоматически, изменится в лучшую сторону.

И могу вас заверить, исходя из собственного опыта преобразующего путешествия – путешествия от глубочайшей заурядности, вечных оправданий и существования в большинстве областей жизни где-то между посредственным и усредненным к достижению целей, когда-то казавшимися мне недостижимыми, – что ваша решительная готовность к ежедневному саморазвитию обязательно принесет в вашем случае

не менее впечатляющие результаты, чем в моем.

Пора спасти жизнь, которой вы заслуживаете

К сожалению, от очень многих людей яркая, приносящая удовлетворение, насыщенная жизнь, которой они действительно хотят, – жизнь *уровня 10*, – ускользает, потому что они чрезмерно поглощены, обеспокоены и захвачены повседневной рутиной. Их жизненные обстоятельства «съедают» все их время, в результате чего они не уделяют должного внимания своей жизни, то есть самому главному.

Чтобы спасти свою жизнь *уровня 10* от незаслуженного пренебрежения и ограничения ее требованиями жизненной ситуации – что в конечном итоге всегда ведет к существованию, полному сожалений, нереализованного потенциала и даже заурядности, – вы должны четко определить свои приоритеты и каждый день выделять время на саморазвитие. Начните использовать техники «спасательных кругов» метода «Чудесное утро» – набор из шести простых, но очень эффективных повседневных практик, позволяющих изменить и улучшить жизнь. Каждая из них развивает один или сразу несколько аспектов жизни – *физический, интеллектуальный, эмоциональный или духовный*, – благодаря чему вы можете стать тем, кто сумеет построить жизнь вашей мечты.

И помните: когда вы изменяете свой внутренний мир – свою *жизнь*, параллельно изменяется и мир внешний, то есть ваша *жизненная ситуация*.

Первый «спасательный круг»

Нет-нет, речь пойдет не о сне. Уж извините. Я, безусловно, знаю, что многим людям очень хотелось бы «наспать» свой путь к успеху, но, если только вас не заморозят криогенным способом в ожидании богатого наследства, в нормальной жизни на такое рассчитывать не приходится.

На наше счастье, существует шесть эффективных, проверенных инструментов саморазвития, своего рода «спасательных кругов», которые позволят вам получить доступ к мощным силам, изначально имеющимся внутри каждого из нас, и благодаря этому изменить (радикально или не очень) или даже трансформировать любую сторону своей жизни. Предлагаю обсудить их, а также то, как следует использовать каждый из этих инструментов, чтобы достичь поставленной цели.

Тишина

*В тишине душа видит путь в более ясном свете,
и все неуловимое и обманчивое проявляется
в кристальной прозрачности.*

– Махатма Ганди

*За один час молчания можно узнать больше,
чем из всех книг, прочитанных за год.*

– Мэттью Келли

Тишина – первая практика из комплекта «спасательных кругов» и, возможно, одна из первых областей – претендентов на улучшение, учитывая наш шумный, стремительный и чрезмерно возбужденный образ жизни. Конечно же, я имею в виду преобразующую жизнь мощь целенаправленной тишины. *Целенаправленность* в данном случае означает лишь то, что вы погружаетесь в тишину и молчание с конкретной полезной целью, а не просто так, от нечего делать. Как красноречиво сформулировал Мэттью Келли в своем бестселлере *The Rytm of Life*, «за один час молчания можно узнать больше, чем из всех книг, прочитанных за год». На редкость прозорливая мысль невероятно мудрого человека.

Если вы хотите немедленно снизить уровень стресса, начинать каждый день со спокойствием, ясностью и безмятежностью, что позволит вам сосредоточиться на самом важном в жизни, и даже пережить момент истинного озарения, то есть сделать нечто противоположное тому, что делает *большинство людей*, начинайте каждое утро с небольшого промежутка времени целенаправленной тишины.

Преимущества тишины, весьма благотворно влияющей на жизнь человека, неоднократно подтверждались и описывались на протяжении многих веков – начиная с силы молитвы и заканчивая волшебством медитации. Некоторые величайшие умы в истории человечества использовали тишину для того, чтобы избавиться от ограничений и достичь поистине невероятных результатов.

Как обычно начинается ваше утро?

Выделяете ли вы по утрам некоторое время на достижение оптимального состояния ума, в котором будете находиться весь предстоящий день? Или обычно просыпаетесь и встаете только тогда, когда уже надо что-то делать и куда-то бежать? Можно ли описать ваше привычное утро такими эпитетами, как *спокойное, умиротворяющее* или *освежающее*? Если да, примите мои искренние поздравления! Вы уже на шаг впереди подавляющего большинства людей.

Типичное утро большинства из нас правильнее будет описать словами *суетливое, безумное, неорганизованное, стрессовое* или даже *хаотичное*. Есть и другие люди, для описания начала дня которых больше подойдут эпитеты *медленное, ленивое* и *летаргическое*. А какой из этих сценариев годится для описания вашего утра?

Как уже говорилось, для большинства из нас утро обычно довольно беспокойное и суетливое время. Мы носимся по дому, стараясь подготовиться к предстоящему дню, а наш ум тем временем страдает от непрерывной внутренней болтовни на тему: *что мы должны сегодня сделать; куда должны пойти; кого должны увидеть; что забыли; куда уже опоздали; о чем недавно спорили с женой (мужем, родственником) и так далее и тому подобное*.

Другим людям, напротив, чрезвычайно трудно расшевелиться. Они чувствуют себя вялыми, ленивыми и непродуктивными. Иными словами, подавляющее большинство людей по утрам либо суетятся и пребывают в состоянии стресса, либо поворачиваются слишком медленно и действуют совершенно непродуктивно. И то и другое, конечно же, нельзя назвать оптимальным началом дня.

Тишина – один из лучших инструментов, позволяющих немедленно уменьшить стресс, одновременно повысив осознанность, и достичь ясности, что непременно поможет вам каждый день сохранять фокус на поставленных целях, приоритетах и самом важном в вашей жизни.

Чтобы помочь вам на начальном этапе, опишу некоторые из моих любимых видов деятельности, которые я практикую во время периода тишины в произвольном порядке (но медитация, как правило, идет первой):

- Медитация.
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.
- Выражение благодарности.

В одни утра я делаю только что-то одно из этого списка, в другие –

комбинирую разные практики. Все они расслабляют разум и тело, успокаивают дух, позволяют в полной мере ощутить себя в настоящем моменте и открыться для получения всех преимуществ, обеспечиваемых остальными «спасательными кругами».

Очень важно не находиться в это время в постели; предпочтительно вообще выйти из спальни. Если вы останетесь лежать в кровати или просто в спальне, где удобная теплая постель будет в пределах видимости, то, увы, вполне может случиться, что вы сначала будете *сидеть* в тишине, а потом расслабитесь и опять заснете. Я всегда усаживаюсь на диване в гостиной, где у меня подготовлено все, что нужно для моего «Чудесного утра». Мои аффирмации, дневник, DVD с йогой; книга, которую я в настоящее время читаю, – все на своих местах, наготове, чтобы утром ничего не мешало после пробуждения начать практиковать мой метод, не отвлекаясь на поиски нужных вещей.

Медитация

Поскольку существует множество отличных книг, статей и сайтов, посвященных медитации, я не буду вдаваться в подробности, описывая давно доказанные достоинства этой духовной практики и различные подходы. Вместо этого просто кратко упомяну некоторые из наиболее важных, с моей точки зрения, преимуществ и расскажу о простой поэтапной медитации, которой вы можете заняться хоть прямо сейчас.

Суть медитации – какое-то время просто сидеть в полной тишине, на чем-то сфокусировав свой ум. Возможно, вам известно о чрезвычайной пользе медитации для здоровья, но вы можете и ничего об этом не знать. Целым рядом научных исследований подтверждено, что медитация бывает порой эффективнее *лекарств*. Так, по утверждению ученых, регулярные медитации улучшают обмен веществ, нормализуют артериальное давление, повышают активность мозга и улучшают другие функции человеческого организма. Эта практика способна снижать уровень стресса и облегчать физические страдания, она нормализует сон, повышает концентрацию внимания и даже увеличивает продолжительность жизни. А еще медитация требует совсем немного времени. Вы можете воспользоваться ее преимуществами и выгодами, если будете заниматься всего несколько минут в день.

«Звезды», руководители компаний и другие весьма успешные люди, такие как Джерри Сайнфелд, Стинг, Расселл Симмонс, Опра Уинфри и еще

многие знаменитости, заявляют, что регулярно, нередко ежедневно, медитируют и что медитация стала ценнейшей частью их жизни. Главный исполнительный директор компании Tupperware Рик Гоингс в интервью The Financial Times сказал, что старается медитировать каждый день хотя бы двадцать минут: «Если говорить обо мне, эта практика не только уменьшает стресс, но и открывает глаза, позволяя по-новому взглянуть на происходящее и понять, что для меня действительно важно, а что нет». А Опра Уинфри, по сообщению Huffington Post, призналась шоумену доктору Озу, что такая техника, как Transcendental Meditation, помогает ей «общаться с Богом».

Способов медитировать масса, но в общем и целом их можно разделить на две категории: с инструктором и индивидуальные. Во время первых вы слушаете голос другого человека и получаете от него инструкции, помогающие вам управлять своими мыслями и фокусом внимания и поддерживать нужный настрой ума. Индивидуальными медитациями мы занимаемся самостоятельно, без чьей-либо помощи.

Медитации «Чудесного утра»

Ниже описана простая, поэтапная индивидуальная медитация, которую вы без труда сможете использовать по утрам в рамках своего «Чудесного утра», даже если раньше никогда не медитировали.

- Прежде чем приступать к медитации, важно подготовиться к ней психологически и определить свои ожидания. За это время надо успокоить разум и избавиться от импульсивной потребности постоянно о чем-то думать, заново мучительно переживая прошлое и никогда не живя в полной мере настоящим. В это время нужно забыть о стрессах, сделать перерыв в тревогах о текущих проблемах и постараться полностью погрузиться в *настоящий* момент. Так вы получаете доступ к своей истинной сути, когда глубже проникаете в то, кто вы есть на самом деле, что вы делаете, с помощью каких «ярлыков» себя описываете. Большинство людей даже не пытаются все это сделать. Такое состояние часто называют пребыванием. Вы ни о чем не думаете, ничего не делаете, просто пребываете в текущем моменте. Если для вас это звучит как-то по-иностранному или слишком уж в стиле нью-эйдж, пусть вас это не беспокоит. Раньше я чувствовал то же самое. Скорее всего, это просто потому, что вы никогда не пробовали делать это. Но, к счастью, это упущение очень скоро будет исправлено.

- Найдите тихое, удобное место. Можно сидеть на диване, на стуле, прямо на полу или подложить подушку для дополнительного комфорта.

- Сядьте, скрестив ноги. Можете закрыть глаза или смотреть вниз на пол, который будет находиться от вас приблизительно в полуметре.

- Сфокусируйтесь на дыхании; дышите медленно и глубоко. Старайтесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот; следите за тем, чтобы воздух поступал в живот, а не в грудь. Самое эффективное дыхание расширяет именно брюшную полость, а не грудную клетку.

- Далее начинайте дышать на счет; медленный вдох на три секунды (раз... и, два... и, три... и), задержка дыхания на три секунды (раз... и, два... и, три... и), а потом медленный выдох на счет три (раз... и, два... и, три... и). Почувствуйте, как в результате сосредоточенности на дыхании успокаиваются ваши эмоции и мысли. Помните, что хотя вы стараетесь успокоить и максимально очистить свой ум, мысли все равно будут настойчиво лезть вам в голову. Просто признавайте их и отпускайте, а сами опять фокусируйтесь на дыхании.

- Помните, что в это время вы должны избавиться от навязчивой импульсивной потребности *постоянно* о чем-то думать, избавиться от стресса и передохнуть от тревог о повседневных проблемах. В это время вы должны полностью пребывать в *текущем* моменте. Как я уже говорил, эту практику часто называют *пребыванием*. Вам не надо ни о чем думать, не надо ничего делать, надо просто быть. Продолжайте следить за своим дыханием и представьте, что вдыхаете положительную, наполненную любовью и миром энергию, а выдыхаете тревоги и стресс. Наслаждайтесь спокойствием. Наслаждайтесь моментом. Просто дышите... Просто пребывайте в настоящем.

- Если вы обнаружите, что мысли вас не оставляют и текут в вашей голове непрерывным потоком, попробуйте сфокусироваться на каком-то одном слове или фразе и повторять его снова и снова, вдыхая и выдыхая. Например, попробуйте делать так: (На вдохе) «Я вдыхаю спокойствие... (На выдохе) «Я выдыхаю любовь... Я вдыхаю спокойствие...» (На вдохе) «Я вдыхаю любовь...» (Выдох.) Слова *спокойствие* и *любовь* можно поменять на любые другие, в зависимости от того, что вам хотелось бы иметь в жизни больше – уверенность в себе, веру, энергию или что-то другое – что, по вашим ощущениям, вы хотели бы больше давать миру.

- Медитация – это подарок, который вы можете делать себе каждый день. И, поверьте, это поистине царский подарок. Время, которое я провожу медитируя, стало одним из моих самых любимых в сутках. В это

время чувствуешь безмятежность, испытываешь огромную благодарность. Ты свободен от повседневных стрессов и забот. Попробуйте медитировать ежедневно; пусть это станет временным отдыхом от тревог и проблем. После того как завершите ежедневную медитацию, ваши проблемы, конечно же, никуда не денутся, но вы увидите их в гораздо более четком фокусе и будете намного лучше подготовлены к их решению.

Тишина: мысли в заключение

Одного конкретного и единственно правильного способа проводить время в тишине не существует. Вы можете молиться, медитировать, сосредоточиться на том, за что благодарны судьбе, или даже просто погрузиться в глубокую задумчивость. Признаться, поначалу сидеть молча, в полной тишине – и особенно медитировать – мне было довольно трудно, возможно, потому, что я с детства страдаю тем, что врачи диагностируют как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Я не уверен, что согласен с этим диагнозом и даже с самой идеей, что СДВГ следует считать психическим расстройством (впрочем, это уже совсем другая тема для разговора), но, должен признаться, для меня посидеть спокойно и расслабить свой ум – задача не из простых. Мои мысли, как правило, носятся в голове туда-сюда, словно пинбольные шарики, практически безостановочно.

Так что поначалу, хотя я и *сидел* в тишине, бешеная гонка мыслей в моем мозгу не прекращалась. Невозможность сидеть спокойно и очистить свой ум, оказавшаяся для меня столь трудной задачей, и была главной причиной, по которой я вынужден был взяться за выработку этого навыка целенаправленно. Мне потребовалось три или четыре недели практики, прежде чем я почувствовал себя более-менее компетентным в этом деле. Я нашел точку, в которой позволял мыслям прийти мне в голову, спокойно признавал их, а затем также спокойно, без тревог и разочарований, отпускал их свободно дрейфовать. Так что не расстраивайтесь, если проводить время в тишине или медитации на первых порах вам будет трудно. Со временем все получится.

Что же касается длительности периода целенаправленной тишины, я рекомендую начать с пяти минут, хотя в следующей главе научу вас тому, как можно пользоваться улучшающими жизнь преимуществами этой практики, затрачивая всего одну минуту день! Но в самом начале я сидел в тишине, спокойный и расслабленный, произносил молитву, медитировал

и размышлял, за что благодарен судьбе, и просто глубоко дышал, на протяжении пяти минут. Поверьте, это потрясающее, идеальное начало любого дня.

Аффирмации

Повторение аффирмаций ведет к вере. А когда эта вера становится глубоким убеждением, тогда-то все и начинается.

– Мухаммед Али, боксер

Вы будете оставаться неудачником до тех пор, пока не убедите свое подсознание в том, что вы и есть успех. Сделать это можно с помощью аффирмаций; эта метода действительно работает.

– Флоренс Шинн, американская художница и писательница

«Я величайший на все времена!» – Мухаммед Али повторял эти слова снова и снова, а затем действительно стал величайшим. Аффирмации – один из самых эффективных инструментов, позволяющих быстро стать тем человеком, который способен достичь в жизни всего, чего хочет. Позитивные утверждения позволяют проектировать, а затем развивать мировоззрение (мысли, убеждения, нацеленность), требуемое для перехода на следующий уровень в любой области жизни.

Совсем случайно некоторые из самых успешных в нашем обществе известных людей – Уилл Смит и Джим Керри, Сьюз Орман и Мухаммед Али, Опра и многие-многие другие – открыто заявляют о своей вере в то, что позитивное мышление и использование аффирмаций очень сильно помогли им в их путешествии к успеху и богатству.

Осознаете вы это или нет, но непрерывная беседа человека с самим собой – отнюдь не прерогатива безумцев. Каждый из нас практически безостановочно ведет с собой внутренний диалог. Большей частью это происходит совершенно бессознательно, то есть никто не принимает осознанного решения его вести. Мы просто позволяем своему прошлому опыту – как хорошему, так и не очень, – «проигрываться», словно заезженной пластинке, снова и снова. И это не только вполне нормально, но и один из самых важных ментальных процессов, который каждый из нас должен постоянно совершенствовать. А между тем очень мало людей осознанно принимают ответственность и решают выбирать для этого

исключительно позитивные, проактивные мысли, повышающие ценность их жизни.

Недавно я прочитал любопытную статистику. Оказывается, у 80 процентов женщин в течение дня возникают самоуничижительные мысли о себе (своей фигуре, эффективности на работе, мнении о них окружающих и тому подобном). И я уверен, что с мужчинами происходит практически то же самое, хоть, может, и в меньшей степени.

А между тем разговор с самим собой оказывает огромное влияние на ваш уровень успеха в любой сфере жизни, будь то здоровье, счастье, богатство, взаимоотношения с окружающими. И аффирмации работают либо на, либо против вас – все зависит от того, как вы их используете. Если вы сознательно не подготавливаете и тщательно не выбираете аффирмации для повторения, то неизбежно будете повторять и укреплять в себе свои страхи, неуверенность и ограничения прошлого опыта. Однако если вы продумываете и записываете аффирмации, формулируя их так, чтобы они согласовывались со всем, чего вы хотите достичь в жизни, а также берете на себя обязательство ежедневно повторять их (в идеале вслух), они практически немедленно оказывают огромный эффект на ваше подсознание. Эти аффирмации начинают работать, изменяя способ вашего мышления и ваши чувства, и это помогает вам преодолевать ограничивающие убеждения, отказываться от непродуктивного поведения и заменять его поступками и действиями, нацеленными на достижение успеха.

Как аффирмации изменили мою жизнь

Мое первое реальное знакомство с мощью аффирмаций произошло тогда, когда я проживал вместе с одним из своих самых успешных друзей Мэттом Рекоре. Почти каждый день мне приходилось слышать, как Мэтт вопил в душе своей спальни. Думая, что он кричит что-то мне, я подбегал к его двери и слышал, что он орет что-то вроде «Я контролирую свою судьбу! Я заслуживаю успеха! Сегодня я сделаю все, что должен, чтобы достичь намеченных целей и создать жизнь своей мечты!». Ну и чудака, думал тогда я.

До знакомства с Мэттом единственным моим опытом столкновения с аффирмациями была популярная в 1990-х пародия на знаменитом телешоу Saturday Night Live, в которой персонаж Эла Франкена по имени Стюарт Смолли вечно смотрел в зеркало и твердил: *Я достаточно хорош.*

Я достаточно умен, и, черт возьми, я нравлюсь людям! В результате я думал об аффирмациях как о чем-то совершенно несерьезном. Но Мэтт явно разбирался в этом лучше меня. Будучи учеником авторитетного писателя, пишущего о саморазвитии, Тони Роббинса, Мэтт на протяжении многих лет использовал аффирмации и заклинания и достиг в итоге поистине завидного успеха. Учитывая, что к двадцати пяти годам у него было пять домов и он стал одним из лучших инженеров по сети в стране, я должен был уже тогда понять, что Мэтт, должно быть, знает, что делает. В конце концов, это же я снимал квартиру в одном из его домов. К сожалению, мне потребовалось еще несколько лет, чтобы признать, что аффирмации представляют собой очень мощный инструмент трансформации.

А свой первый личный опыт применения аффирмаций я приобрел, когда прочитал о них в легендарной книге Наполеона Хилла «Думай и богатей» (которую настоятельно рекомендую прочесть и вам). Несмотря на то что был настроен скептически и не слишком верил в то, что повторение таких утверждений на самом деле способно оказать сколько-нибудь заметное влияние на мою жизнь, я все же решил попробовать. Если этот метод сработал у Мэтта, возможно, он сработает и у меня. Для начала я решил нацелиться на ограничивающее убеждение, застрявшее в моей голове после серьезной травмы головного мозга, полученной во время автомобильной аварии: *что у меня ужасная память*.

Если вы читали мою первую книгу Taking Life Head On! то знаете, что после травмы головного мозга моя краткосрочная память была практически разрушена. Иногда это приводило к довольно комичным ситуациям: я так плохо запоминал, что друзья и родные могли провести несколько часов со мной в больнице, а потом ненадолго отлучиться и, вернувшись, услышать от меня такие горячие приветствия, словно мы не виделись несколько лет.

Итак, столкнувшись со столь серьезным и реальным физическим ограничением как следствием черепно-мозговой травмы, я постепенно укрепился в убеждении, что у меня ужасная память. Если кто-то просил меня что-нибудь вспомнить или о чем-то напомнить, я неизменно говорил: «Я бы с радостью сделал это, но у меня поврежден головной мозг и моя кратковременная память очень слаба».

После автомобильной аварии прошло семь лет, и, поскольку это ограничивающее убеждение основывалось на моей *тогдашней* реальности, настало время попытаться от него избавиться. Возможно, моя память, хотя бы отчасти, оставалась такой ужасной именно потому, что я никогда

не прилагал усилий к тому, чтобы поверить в возможность ее восстановления. Как говорил Генри Форд, «думаете ли вы, что можете, или думаете, что не можете, – в обоих случаях вы правы».

Я решил, что если affirmации смогут изменить то, что было для меня самым обоснованным ограничением из всех, что я имел в жизни, то они, судя по всему, способны изменить все что угодно. И я составил свою первую в жизни affirmацию следующего содержания: *Я отпускаю свое ограничивающее убеждение в том, что моя память ужасна. Мой мозг – чудесный организм, способный исцелять самого себя, и моя память может улучшиться, но лишь пропорционально тому, в какой мере я верю в это улучшение. Таким образом, с этого момента я начинаю непоколебимо верить в то, что у меня отличная память и что она с каждым днем становится все лучше и лучше.*

Я читал эту короткую affirmацию каждый день в рамках своего «Чудесного утра», однако, четко запрограммированный старыми установками, вовсе не был уверен, что метод работает. А затем, через пару месяцев после того, как я прочел affirmацию впервые, случилось нечто, чего ни разу не случалось на протяжении семи лет после аварии. Подруга попросила меня *не забыть* позвонить ей на следующий день, и я ответил: «Конечно, нет проблем». Как только я произнес эти слова, мои глаза расширились от изумления; меня охватило страшное волнение! Моя вера в ужасную память явно стала слабее. Я заменил ее и перепрограммировал свое подсознание новым, вселяющим силы и повышающим самооценку убеждением – и все благодаря affirmации.

После того случая, вооруженный верой не только в то, что моя память улучшается, но и в то, что affirmации действительно работают, я составил affirmации для каждой сферы своей жизни, в которых хотел достичь более впечатляющих результатов. Я начал использовать их для улучшения здоровья, финансового положения, взаимоотношений с людьми, уверенности в себе, а также для всех других своих убеждений, привычек и настроев, которые нуждались в усовершенствовании. Любых, без каких-либо ограничений!

А как у вас обстоят дела с самопрограммированием?

Мы все запрограммированы – на подсознательном уровне – на то, чтобы думать, верить и действовать так, как мы это делаем. Наши программы представляют собой следствие множества факторов, в том

числе того, что нам говорят окружающие; того, что мы сами говорим себе, а также всего нашего жизненного опыта, как позитивного, так и негативного. Некоторые из нас запрограммированы так, что было легче становиться счастливыми и успешными, а программы других, возможно, большинства, напротив, делают жизнь более трудной и полной проблем.

Плохая новость состоит в том, что если активно не менять свои программы, то наш потенциал резко снижается, а нашу жизнь существенно ограничивают страхи, неуверенность и прошлый опыт. Мы должны прекратить программировать себя на заурядную жизнь, перестать фокусироваться на том, что мы делаем не так, слишком сильно корить себя за ошибки, тем самым заставляя себя постоянно быть виноватыми, неадекватными и не заслуживающими успеха, которого мы действительно хотим.

Но есть и *хорошая новость*: мы можем в любой момент изменить и улучшить свое программирование. Мы способны перепрограммировать себя, чтобы преодолеть все свои страхи, неуверенность, вредные привычки, любые самоограничения и потенциально разрушительные убеждения, которые у нас сегодня есть, и стать такими успешными, какими хотим стать в любой области жизни, по нашему выбору.

Итак, вы можете использовать аффирмации и начать перепрограммировать себя так, чтобы стать более уверенным и успешным во всем, что вы делаете. Для этого надо просто постоянно повторять себе, кем вы хотите быть, чего хотите достичь и как собираетесь это сделать. Если твердить это достаточно часто, ваше подсознание начнет верить в то, что вы ему говорите, и будет действовать в соответствии с этими словами, и в конце концов все это воплотится в вашей реальности.

Сформулировав аффирмации в письменной форме, вы сможете сделать так, чтобы новые программы приближали вас к желаемому состоянию ума, позволяя последовательно обращать пристальное внимание на то, чего вы действительно хотите от жизни. Постоянное повторение аффирмации ведет к тому, что ваш разум ее принимает, что, в свою очередь, изменяет ваши мысли, убеждения и поступки. А поскольку вы имеете возможность выбирать и самостоятельно создавать свои аффирмации, то можете составить их так, чтобы они помогали вам формировать мысли, убеждения и модели поведения, необходимые для достижения успеха.

Пять простых этапов создания собственных аффирмаций

Далее описаны пять простых этапов, которые помогут вам составить свою первую аффирмацию.

Этап 1: Определите, чего вы на самом деле хотите

Цель формулирования аффирмации в письменном виде – запрограммировать свой разум убеждениями, настроем и поступками (привычками), которые критически важны для развития способности привлекать, достигать и поддерживать идеальный уровень успеха – *успех уровня 10* – во всех областях жизни. Таким образом, ваша аффирмация в первую очередь должна как можно четче описывать, чего конкретно вы хотите, каков ваш идеал в каждой сфере, которую вы намерены улучшить.

Вы можете организовать свои аффирмации по областям жизни, которые больше всего хотите изменить, например: здоровье (фитнес), мировоззрение, эмоции, финансы, взаимоотношения, духовность и прочее. Начните с четкой письменной формулировки того, чего вы больше всего хотите – со своего идеального видения самого себя и своей жизни – в каждой конкретной сфере.

Этап 2: Определите, почему вы этого хотите

Как однажды сказал мой хороший друг Адам Сток, президент компании Rising Stock, «мудрость начинается с вопроса *почему*». Каждый человек хочет быть счастливым, здоровым и успешным, но, к сожалению, само по себе желание очень редко становится эффективной стратегией для получения желаемого. Те, кому удастся побороть соблазн заурядного существования и достичь в жизни всего, что они хотят, имеют на редкость убедительные *почему*, которые мощно движут их мыслями и поступками. Они поставили перед собой четкую жизненную цель, намного более значимую, нежели сумма мелких проблем и бесчисленных препятствий, с которыми они неизбежно сталкиваются на жизненном пути, и просыпаются каждый день ради того, чтобы двигаться к ней.

Так что копните глубже и определите, почему то, чего вы больше всего хотите от жизни, так для вас важно. Предельно четко сформулировав свои самые глубинные *почему*, вы получите цель, на пути к которой вас ничто не остановит.

Этап 3: Определите, каким человеком вы должны быть для того, чтобы достичь желаемого

Как любил говаривать мой первый коуч Джефф Суи, *вот тут-то и начинаются серьезные испытания*. Иными словами, ваша жизнь станет лучше только *после* того, как лучше станете вы. Обстоятельства жизни улучшатся только после того, как вы инвестируете в самосовершенствование очень много времени. Только *став* тем, кем вы должны быть, и *делая* то, что вы должны делать, можно надеяться на то, что вы получите то, что хотите *иметь*. Как можно лучше разберитесь в том, кем вам нужно быть, кем вы должны *стремиться* стать, чтобы поднять свой бизнес, здоровье, брак и другие сферы жизни на очередной уровень и выше.

Этап 4: Определите, что вы должны делать, чтобы достичь желаемого

Какие действия вам нужно предпринимать постоянно, чтобы материализовать свой образ идеальной жизни? Например, вы очень хотите похудеть. В этом случае ваша аффирмация может быть, скажем, такой: *даю себе слово ходить в спортзал пять дней в неделю и проводить на «беговой дорожке» как минимум двадцать минут*. А если вы работаете торговым агентом и мечтаете о карьерном росте, то аффирмация будет звучать так: *я твердо намерен обзванивать с восьми до девяти утра по двадцать потенциальных покупателей в день*. Чем конкретнее будут описаны ваши действия, тем лучше. И не забудьте непременно указать частоту (как часто вы намерены это делать), количество (сколько раз вы будете это делать) и точные временные рамки (когда будет начинаться и заканчиваться эта деятельность).

Помните, что чрезвычайно важно начинать с малого. Если в данный момент вы ходите в спортзал ноль дней в неделю и проводите там ноль минут, то решение посещать его пять раз в неделю по двадцать минут в день будет, скорее всего, слишком резким скачком. Важно, чтобы этапы были постепенные и управляемые. Ощутите, каково это – добиваться небольших успехов на пути, и так вы будете чувствовать себя комфортно и приятно. Не загоняйте себя в отчаяние слишком высокими ожиданиями, которые наверняка не сбудутся. Вы можете идти к своей идеальной цели

шаг за шагом. Для начала письменно формулируйте ежедневную или еженедельную цель, а затем решайте, когда следует повысить планку. Скажем, после того как вы несколько недель будете успешно посещать спортзал два дня в неделю по двадцать минут (цель, которую вы установили изначально), наметьте следующую цель – перейти на трехразовое посещение по двадцать минут, и так далее.

Этап 5: Включите в affirmation вдохновляющие цитаты и философские мысли

Я всегда и везде выискиваю цитаты и философские идеи, которые часто включаю в формулируемые мной affirmation. Например, одна из моих affirmation практически полностью взята из книги Маршалла Голдсмита *What Got You Here Won't Get You There*^[5]. В ней, в частности, говорится: *«Первейшая и наиважнейшая особенность всех влиятельных людей заключается в искреннем стремлении добиться того, чтобы чувствовать себя самой важной персоной в мире. Благодаря ему Билл Клинтон, Опра Уинфри и Брюс Гудман стали лучшими в своих областях деятельности. И я буду пользоваться этим в общении со всеми, с кем контактирую»*.

А другая моя affirmation гласит: *«Буду следовать совету Тима Ферриса: “Чтобы максимизировать свою эффективность, целенаправленно уделяйте внимание одному виду деятельности или проекту в течение трех – пяти часов (или половины рабочего дня), а не пытайтесь каждый час переключаться на разные задачи”»*.

Каждый раз, увидев или услышав слова, которые вас вдохновляют, узнав об укрепляющей вашу самооценку философской концепции или стратегии, заставившей вас подумать: *а ведь это как раз то, в чем мне еще совершенствоваться и совершенствоваться*, – включите эту мысль в свою affirmation. Если фокусировать на этом внимание каждый день, то вдохновляющие философские идеи и стратегии начнут интегрироваться в ваш образ мышления, что непременно позволит вам улучшить свои результаты и, соответственно, повысить качество жизни.

Аffirmации: Мысли в заключение

- Чтобы affirmation приносили нужные плоды, важно читать

и повторять их эмоционально, а не автоматически. Бездумно повторяя фразу снова и снова, не *осознавая* ее истинной сути, вы вряд ли окажете на свою жизнь какое-либо позитивное влияние. Вы должны взять на себя ответственность за создание и привнесение подлинных эмоций в каждую повторяемую вами аффирмацию. И подходите к этому делу радостно. Если вам действительно нравится аффирмация, если она вас волнует и вдохновляет, не помешает даже взобраться на крышу дома и кричать ее, танцуя на высоте!

- Иногда полезно целенаправленно задействовать в этом процессе свое *тело*, например читать аффирмации, стоя по стойке смирно, сопровождая их глубокими вдохами, сжимая кулаки или занимаясь физкультурой. Сочетание физической активности с чтением аффирмаций – отличный способ поставить себе на службу связь между телом и разумом.

- Имейте в виду, что аффирмации никогда не бывают окончательно сформулированы: вам придется постоянно их обновлять. По мере того как вы будете учиться, расти и развиваться, то же самое должны делать и ваши аффирмации. Если вы ставите перед собой новую цель, находите новую мечту, сталкиваетесь с новой привычкой или философией, которую хотите интегрировать в свою жизнь, включите их в свою аффирмацию. И напротив, если вы достигли намеченной ранее цели или полностью встроили в жизнь новую привычку, скорее всего, вам больше не придется концентрироваться на этом каждый день и, следовательно, можно исключить их из аффирмаций.

- И наконец, читать аффирмации необходимо последовательно и регулярно. Да-да, вы должны читать их ежедневно. Делать это от случая к случаю так же «правильно и результативно», как от случая к случаю посещать тренажерный зал. Вы не увидите особо значимых результатов, если не сделаете практику чтения аффирмаций неотъемлемой частью своего повседневного распорядка. По сути, одна из главных идей *Тридцатидневной программы трансформации жизни* (см. [главу 9](#)) – сделать так, чтобы все практики, входящие в набор «спасательных кругов», вошли у читателя в привычку, и он мог практиковать их без особых усилий.

- *И еще надо учесть*: чтение этой книги – да и любой другой – сродни чтению аффирмаций. Все, что вы читаете, в той или иной мере влияет на ваши мысли. Постоянно читая книги и статьи по самосовершенствованию, вы программируете свой разум мыслями и убеждениями, которые будут поддерживать вас на пути к успеху.

Визуализация

Обычные люди верят только в возможное. Экстраординарные люди представляют себе не то, что возможно, а то, что невозможно. И, визуализируя невозможное, начинают видеть его как возможное.

– Шери Картер-Скотт, мотивационный коуч и писательница

Старайтесь видеть вещи такими, какими вы хотели бы, чтобы они были, а не такими, каковы они на самом деле.

– Роберт Колльер, американский писатель

Практика визуализации, которую еще называют *мысленной проработкой* или *репетицией*, нацелена на создание позитивных результатов во внешнем мире с помощью воображения, используемого для формирования мысленных, но очень четких картин конкретных моделей поведения и желательных результатов. Для повышения эффективности этот метод часто применяют профессиональные спортсмены; во время этой практики человек представляет себе, чего именно он хочет достичь, а затем мысленно прорабатывает дальнейшие действия, как бы репетируя, что ему нужно для этого сделать.

Многие весьма успешные люди, в том числе знаменитости и «звезды», ратуют за визуализацию, утверждая, что она сыграла огромную роль в их успехе. Это и Билл Гейтс, и Арнольд Шварценеггер, и Энтони Роббинс, и Тайгер Вудс, и Уилл Смит, и Джим Кэрри, и опять же единственная и неповторимая Опра Уинфри. (Хм... а интересно, нет ли связи между тем, что Опра считается одной из самых успешных женщин в мире, и тем фактом, что она практикует большинство, если не все шесть «спасательных кругов»?)

Известно, что Тайгер Вудс, возможно, величайший игрок в гольф всех времен и народов, тоже прибегает к визуализации, мысленно репетируя отличное выполнение каждого удара на каждой лунке. А другой великий гольфист, чемпион мира по гольфу Джек Никлаус, однажды признался: «Никогда, даже на тренировке, я не бью по мячику, не имея предельно

четкой картинки удачного удара в своей голове».

Уилл Смит утверждал, что использовал визуализацию для преодоления разных жизненных проблем, и воображал свой успех задолго до того, как на самом деле стал «звездой» Голливуда. Еще один известный пример – актер Джим Керри, который в 1987 году выписал сам себе чек на 10 миллионов долларов. В графе «дата выдачи» Джим написал: «День благодарения 1995 года», а в графе для примечаний добавил: «За актерские услуги». А потом он несколько лет визуализировал момент получения этих денег – до тех пор, пока в 1994 году ему не заплатили 10 миллионов долларов за роль в фильме «Тупой и еще тупее».

А что визуализируете вы?

Следует отметить, что большинство людей ограничиваются видениями своего прошлого, воспроизводя и проигрывая предыдущие неудачи и сердечные драмы. Творческая визуализация позволяет сконструировать нужное видение, которое займет весь ваш разум, и гарантирует, что самое главное вас ждет в *будущем* – притягательном, захватывающем, ничем не ограниченном.

Далее я кратко расскажу, как использую визуализацию, а затем опишу три простых этапа, которые помогут и вам настроить собственный процесс визуализации. Итак, прочитав свои аффирмации, я усаживаюсь на диване в гостиной, выпрямив спину и закрыв глаза, и делаю несколько медленных глубоких вдохов. На протяжении следующих пяти минут я просто представляю себе свой идеальный будущий день, мысленно выполняя все предстоящие дела и задачи с легкостью, уверенностью и удовольствием.

Например, все те месяцы, когда я писал эту книгу (ладно-ладно, кого я дурачу?! Все те *годы*), я постоянно визуализировал, что делаю это с легкостью, искренне наслаждаясь творческим процессом, без всякого стресса, страха и прочих проблем, характерных для писателей. Я также четко представлял себе конечный результат: как люди читают уже готовую книгу, как она им нравится и они с восторгом рассказывают о ней своим друзьям. Именно визуализация этой картины – как чего-то удивительно приятного, свободного от стресса и страха – побудила меня наконец перестать откладывать написание книги и решительно взяться за дело.

Три простых этапа визуализации по методу «чудесное утро»

Сразу же после прочтения аффирмаций – то есть после того, как вы нашли время сформулировать свои цели и сфокусироваться на том, кем вы должны быть, чтобы подняться на следующий уровень, – самое время представить себя живущим в полном соответствии с ними.

Этап 1: подготовьтесь

Некоторым людям нравится, когда во время визуализации в фоновом режиме играет инструментальная музыка, например классика или барокко (все что угодно, начиная с Баха). Если и вы захотите поэкспериментировать с музыкой, включайте ее негромко.

Затем сядьте прямо, но удобно. Можете усесться на стуле, диване, полу, где хотите.

Дышите глубоко.

Закройте глаза, очистите свой разум от посторонних мыслей и подготовьтесь к визуализации.

Этап 2: нарисуйте в воображении то, что действительно хотите получить

Многие люди испытывают дискомфорт, представляя свой успех; порой он их даже страшит. Некоторые психологически сопротивляются этому. А некоторые могут испытывать чувство вины за то, что, добившись успеха, оставят позади 95 процентов всех остальных людей.

Вот известная цитата из книги Марианны Уильямсон *A Return to Love*^[6], которая отлично описывает чувства тех, кто, стараясь визуализировать успех, сталкивается с психологическими или эмоциональными препятствиями:

Наш глубочайший страх не в том, что мы недостаточно хороши. Он в том, что мы сильны сверх всякой меры. Больше всего нас пугает не наша темнота, а наш свет. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть блестящим, великолепным, талантливым? Но, вообще-то, почему нет? Вы дитя Бога. Ваше самоуничтожение не служит на благо миру. Нет ничего просвещенного в том, чтобы съезжиться и уменьшиться ради того, чтобы другие люди, находясь с вами рядом, чувствовали себя в безопасности и не испытывали дискомфорта. Мы все предназначены для того, чтобы светить, как это делают дети. Мы рождены, чтобы воплотить в себе славу Божию, которая в нас заложена изначально. И она заложена не в некоторых из нас, а в каждом. Позволяя ярко сиять своему собственному свету, мы подсознательно даем другим людям разрешение делать то же самое. Освобождаясь от своих страхов, мы просто фактом своего присутствия автоматически освобождаем тех, кто нас окружает.

Самый большой подарок, который мы можем сделать тем, кого

любим, – это стараться жить на полную мощность, максимально реализуя свой потенциал. Что именно это значит конкретно для вас? Чего вы *действительно* хотите? Отвечая на этот вопрос, забудьте о логике, ограничениях и соображениях практичности. Если бы вы могли иметь все, что хотите, делать, что хотите, и быть тем, кем хотите, что бы тогда было? Чем бы вы занимались? Кем бы были?

Визуализируйте свои главнейшие цели, самые сокровенные желания, самые невероятные мечты, способные в случае осуществления полностью изменить вашу жизнь. Постарайтесь увидеть, почувствовать, услышать, ощутить на ощупь, вкус и запах каждую деталь своего идеального видения. Привлеките все свои органы чувств к максимизации эффективности визуализации. Чем более ярким и четким будет ваше видение, тем больше вы впоследствии приложите усилий, чтобы сделать его реальностью.

Затем «быстро перемотайте ленту» вперед, в свое будущее, чтобы увидеть себя уже достигшим идеальных результатов. Вы можете заглянуть в ближайшее будущее – скажем, вечер начавшегося дня, – или намного дальше, как делал я во время написания этой книги, представляя людей, которые читают готовое произведение, приходят от него в восторг и настоятельно рекомендуют друзьям. Главное для вас – увидеть себя достигшим того, чего вы намеревались достичь, и на собственном *опыте* пережить, как замечательно вы будете себя чувствовать, преодолев все преграды и добившись своей цели.

Этап 3: представьте, кем вы должны стать и что вам для этого нужно

Создав четкую мысленную картину того, что вы хотите получить, начните представлять себя уже живущим жизнью человека, которым вы должны быть, чтобы это видение реализовалось. Увидьте себя занимающимся благоприятной деятельностью, которой вам предстоит заниматься каждый день (физические упражнения, учеба, работа, звонки по телефону, отправка электронных писем и тому подобное), и убедитесь, что в нарисованной вами картине будущего вы искренне наслаждаетесь всем этим. Увидьте себя улыбающимся во время бега на беговой дорожке, преисполненным чувством гордости за свою самодисциплину. Представьте решимость на своем лице во время того, когда вы уверенно и настойчиво обзваниваете потенциальных клиентов, работаете над докладом или наконец занялись и добились прогресса в рабочем проекте, который слишком долго откладывали. Представьте своих коллег, клиентов, родных, друзей, членов семьи, реагирующих на ваше позитивное поведение и оптимистичный настрой.

Визуализация: Мысли в заключение

Каждодневная простая визуализация вроде описанной выше, дополненная регулярным чтением аффирмаций, непременно запрограммирует ваше подсознание на успех. Вы начнете жить так, как нужно для достижения идеального видения, и в итоге непременно воплотите его в реальность.

Как полагают некоторые эксперты, визуализация целей и мечтаний мощно притягивает нужные обстоятельства в жизнь человека. Независимо от того, верите вы в закон *притяжения* или нет, знайте: практические приложения для визуализации уже существуют и активно и небезрезультатно используются многими людьми. Визуализируя то, что вы хотите получить от жизни, вы расшевеливаете свои эмоции, что, в свою очередь, поднимает ваш дух и настроение и просто тянет вас в сторону реализации этих образов. Чем ярче и четче вы видите все то, о чем мечтаете, и чем интенсивнее позволяете себе испытать *сейчас* те чувства, которые будете ощущать, когда достигнете своей цели, тем выше шанс, что вы переживете эти потрясающие ощущения в реальности.

Визуализируя ежедневно, вы раз за разом приводите свои мысли и чувства во все большее соответствие со своим идеальным видением. Это существенно облегчает задачу поддержки мотивации, необходимой для того, чтобы продолжать идти в нужном направлении и делать нужные, правильные вещи. Визуализация может стать чрезвычайно мощным орудием в борьбе с такими самоограничивающими привычками, как, например, склонность откладывать важные дела на потом; она заставляет вас продолжать делать то, что необходимо для достижения целей.

Я рекомендую для начала заниматься визуализацией ежедневно в течение пяти минут. А в следующей главе я научу вас пользоваться преимуществами этого метода, практикуемого на протяжении всего лишь одной минуты в день.

Создайте свою доску визуализации (по желанию)

Доски визуализации стали популярны благодаря книге-бестселлеру^[7] и фильму «Секрет». В сущности, это всего лишь плакат, на котором вы размещаете изображения того, что хотите иметь, кем хотите стать, что хотите делать, где хотите жить, и всех остальных своих желаний.

Создание доски визуализации – приятнейшее, замечательное занятие, которым вы можете заниматься в одиночку, с другом, с другими значимыми для вас людьми, даже со своими детьми. Доска позволяет сосредоточиться во время визуализации на материальном.

Имейте в виду, что, хотя создание такой доски – дело веселое и приятное, ничто в жизни не меняется без реальных действий. Тут я вынужден согласиться с доктором медицинских наук Нилом Фарбером, который в своей статье на сайте psychologytoday.com написал: «Доски визуализации для мечтаний, а доски действий – для достижения результатов». Глядя каждый день на свою доску визуализации, вы существенно повысите уровень мотивации и лучше сосредоточитесь на своих целях, но знайте: только нужные действия позволят вам достичь желаемых результатов.

Физические упражнения

Если вы не находите времени для физических упражнений, то, скорее всего, вам придется найти время для болезней.

– Робин Шарма

У большинства людей занятия физкультурой ограничиваются беганием от ответственности, отталкиванием удачи подальше от себя и выжиманием по максимуму своих близких.

– Автор неизвестен

Утренняя зарядка должна стать основой распорядка вашего дня. Если вы делаете ее хотя бы несколько минут каждое утро, это существенно повышает уровень энергии, укрепляет здоровье и уверенность в себе и усиливает эмоциональное благополучие, а также позволяет эффективнее мыслить и лучше фокусироваться на важном. Вам не хватает времени для занятий физкультурой? В следующей главе я расскажу вам, как интегрировать физическую активность в свой день, занимаясь этим всего лишь одну минуту.

Недавно я смотрел весьма поучительное видео; в нем эксперт по личностному росту и сделавший себя сам миллиардер и предприниматель Эбен Паган давал интервью автору бестселлера Энтони Роббинсу. Тони спросил: «Эбен, а каков ваш наиглавнейший ключ к успеху?» И знаете, я был чрезвычайно рад услышать ответ Эбена: «Начинать каждое утро с ритуала личного успеха. Это самый главный ключ». А дальше Эбен упомянул о важности утренней зарядки: «Каждое утро вам надо разогнать свой пульс, заставить кровь быстрее течь по жилам и наполнить легкие кислородом. Не следует заниматься физкультурой в конце или середине дня. Даже если вы предпочитаете ходить в спортзал в это время суток, непременно выделите утром минимум десять – двадцать минут прыжкам “ноги вместе – ноги врозь” или другим несложным аэробным упражнениям».

Преимущества утренней зарядки слишком велики, чтобы их игнорировать. Она помогает нам проснуться, проясняет ум, позволяет

поддерживать энергию на более высоком уровне на протяжении всего дня; занятия физкультурой сразу после подъема утром улучшают жизнь во многих отношениях.

Вы можете подойти к этому делу по-разному: записаться в спортзал, отправиться утром на прогулку или пробежку, воспользоваться DVD с рекомендациями инструктора и так далее, но я тоже хотел бы дать вам пару советов.

Лично я, если бы мне разрешили практиковать всю оставшуюся жизнь только какой-то один вид физкультуры, без сомнения, выбрал бы йогу. Я начал заниматься ею вскоре после того, как разработал метод «Чудесное утро», и с тех пор делаю это с огромным наслаждением. Это на редкость полная разновидность физических упражнений, так как в йоге *растяжка* сочетается с *силовой тренировкой*, *стимулированием работы сердца* и *сфокусированным дыханием*; порой она даже может быть формой *медитации*.

Знакомьтесь: Единственная и неповторимая – Дашама

Я не могу говорить о йоге (и, следовательно, о физических упражнениях вообще), не упомянув о своей подруге Дашаме. Несколько лет назад один из ее учеников и моих клиентов рассказал мне о ней как об одном из лучших инструкторов йоги в мире. Дашама – самый убедительный, духовный, практичный и вообще самый эффективный преподаватель йоги из всех, которых мне доводилось встречать. Я попросил ее рассказать о своем уникальном видении преимуществ йоги.

Йога представляет собой многогранную науку, которая находит применение в физических, психологических, эмоциональных и духовных аспектах человеческой жизни. Когда Хэл попросил меня внести свой вклад в эту книгу, написав своего рода краткий курс ознакомления с йогой, я сразу почувствовала, что эта практика отлично сочетается с его «Чудесным утром». Я по личному опыту знаю, что йога может творить настоящие чудеса в жизни человека. Я испытала это на себе и много раз становилась свидетелем этого на примере людей, которых обучала.

Очень важно помнить, что есть самые разные формы йоги. Сидение и безмолвная медитация, дыхательные упражнения для расширения объема легких или прогиб назад для лучшей

работы сердца – все эти практики могут изменить к лучшему все стороны вашей жизни. Главное – узнать, какие из них следует применять и в какое время, и делать это с пользой для себя, для восстановления гармонии и душевного равновесия.

Тщательно разработанная программа йоги позволяет во многих отношениях улучшить жизнь. Она может исправить то, что перестало быть гармоничным, и способна заставить двигаться забуксовавшую или заблокированную энергию в вашем теле, создавая пространство для движения новой жидкости и циркуляции кровотока. Я призываю вас прислушаться к своему организму и попробовать некоторые новые программы – если, конечно, вы чувствуете, что готовы к этому.

С благословением и любовью, Дашама

Физические упражнения: Мысли в заключение

Вы, конечно же, знаете, что для поддержания хорошего здоровья, для того чтобы всегда быть энергичным и сильным, нужно регулярно заниматься физкультурой. Это ни для кого не новость. Однако, к сожалению, нам слишком уж легко найти оправдания тому, почему мы этого не делаем. Чаще всего можно услышать: «Мне просто не хватает на это времени» и «Я и так слишком сильно устаю». Впрочем, оправдания могут быть какими угодно. Чем более творческая вы натура, тем больше отговорок придумаете, не так ли?

В этом-то и заключается смысл включения физических упражнений в ваше «Чудесное утро»; в этом случае вы занимаетесь ими прежде, чем вымотаетесь за день; прежде, чем слишком устанете и получите отличный шанс придумать самые разные отговорки, чтобы исключить из жизни физическую активность. «Чудесное утро» – на редкость верный способ избежать всех этих оправданий и превратить утреннюю зарядку в ежедневную привычку. (Подробнее о простом способе выработки полезных привычек, в том числе привычки регулярно делать утреннюю зарядку, читайте в главе 9.) Обещаю: это непременно повысит качество всей вашей дальнейшей жизни.

Отказ от ответственности. Надеюсь, это разумеется само собой, но все же скажу, что перед тем, как начинать заниматься физкультурой в любом режиме, следует проконсультироваться с врачом, особенно если у вас что-то болит или вы испытываете какой-либо физический

дискомфорт, если у вас инвалидность и тому подобное. Возможно, с учетом ваших индивидуальных потребностей вам придется что-нибудь изменить или даже вовсе отказаться от физических нагрузок.

Чтение

Человек, который не читает, не имеет ни малейших преимуществ перед тем, кто не умеет читать.

– Марк Твен

Чтение для ума – что физкультура для тела и молитва для души. Мы становимся книгами, которые читаем.

– Мэтью Келли

Чтение, пятая практика из набора «спасательных кругов», представляет собой быстрый путь к трансформации любой области вашей жизни. Это один из самых прямых способов приобретения знаний, идей и стратегий, которые вам нужны для достижения успеха уровня 10 в любой сфере жизни.

Главное в этом деле – учиться у специалистов, у тех, кто уже отлично умеет делать то, что хотите начать делать вы. Не изобретайте заново колесо. Скорейший способ достижения всего, о чем вы мечтаете, – использовать в качестве модели успешных людей, которые уже этого достигли. Практически на любую тему написано множество книг; следовательно, знаниям, которые вы можете получить благодаря ежедневному чтению, нет конца.

Не так давно я слышал, как один человек довольно насмешливо, тоном *я для этого слишком хорош*, сказал: «Ну да, ну да... Очередная книжка на тему “как помочь самому себе”». Это было сказано так, будто читать такие книги ниже достоинства говорившего. Вот беда! Я не уверен, в чем причина такого поведения – раздутое эго или просто неосведомленность в вопросе, но этот человек сам добровольно отказался от неограниченного запаса знаний, безграничного роста и изменяющих жизнь идей, которые он мог бы получить, если бы прочитал книги, написанные некоторыми из самых ярких, успешных людей в мире. Ну кто в здравом уме от такого *откажется?*

Чего бы вы ни хотели в жизни, найдется бесчисленное множество книг о том, как это получить. Хотите стать состоятельным, богатым,

мультимиллионером? На сегодня издано много книг, написанных теми, кто уже достиг вершин финансового успеха, которые научат и вас, как это сделать. Перечислю лишь несколько моих любимых:

- The Millionaire Fastlane («Скоростная полоса миллионера») М. Дж. Де Марко.

- «Думай и богатей» Наполеона Хилла.
- «Думай как миллионер» Т. Харва Экера.
- «Покажите мне деньги»^[8] Дэйва Рэмси.

А может, ваша мечта – невероятные, полные любви и поддержки романтические отношения? О том, как достичь именно этого, написано, вероятно, еще больше книг; их и за десять лет не прочтешь. Вот некоторые из моих любимых:

- «Пять языков любви»^[9] Гэри Чепмена.
- The Soulmate Experience («Опыт второй половинки») Джо Дана.
- The Seven Principles for Making a Marriage Work («Семь принципов брака») Джона Готтмана и Нан Сильвер.

Чего бы вы ни хотели в жизни – изменить свои взаимоотношения, повысить самооценку, развить навыки коммуникации или убеждения, разбогатеть или улучшить любую другую сторону жизни, отправляйтесь в местный книжный магазин либо сделайте, как я, и зайдите на Amazon.com. Там вы найдете множество книг по улучшению любого аспекта жизни, который, по вашему мнению, в этом нуждается. А тем, кто хочет спасти леса или сэкономить деньги, рекомендую воспользоваться местной библиотекой или зайти на один из моих любимых сайтов – www.paperbackswap.com.

Если хотите увидеть полный список моих любимых книг, в том числе посвященных личностному росту людей, оказавших огромное влияние на мой успех и мой уровень удовлетворенности жизнью, зайдите на сайт www.TMMBook.com. Там вы найдете список рекомендуемой мной литературы.

Сколько вы должны читать?

Я рекомендую взять на себя обязательство читать как минимум десять страниц в день (хотя для начала сойдет и пять, особенно если вы читаете медленно или если чтение пока не доставляет вам удовольствия).

Предлагаю произвести несложные математические вычисления: чтение десяти страниц в день не отнимет много времени, но может сделать вас совершенно другим человеком. Обратите внимание: речь идет всего о десяти – пятнадцати минутах чтения в день, максимум пятнадцати – тридцати, если вы читаете медленно.

Посмотрим на это вот с какой стороны. Чтение десяти страниц в день равно в среднем 3650 страниц в год, то есть примерно восемнадцать двухсотстраничных книг по личностному росту и самосовершенствованию! Позвольте спросить вас, если вы прочитаете за следующий год восемнадцать книг на эту тему, то как думаете, станете ли вы более осведомленным, уверенным в себе и компетентным человеком или, иными словами, новой и улучшенной моделью *самого себя*? Можете даже не сомневаться!

Чтение: Мысли в заключение

- Помните о конечной цели. Прежде чем начать читать каждый день, спросите себя, почему вы читаете эту книгу, что вы хотите из нее получить – и не забывайте об этом конечном результате. Найдите минутку, чтобы сделать это прямо сейчас: задайте себе вопрос, что вы хотите получить от чтения книги, которую держите в руках. Вы нацелены на то, чтобы прочесть ее до конца? И самое важное, вы настроены на то, чтобы внедрить в жизнь все, что из нее узнаете, и по окончании чтения начать действовать в соответствии с *Тридцатидневной программой трансформации жизни «Чудесное утро»*?

- Многие люди, практикующие метод «Чудесное утро», используют время чтения для того, чтобы восполнить пробел в знании религиозных текстов, таких как Библия, Тора и другие.

- Надеюсь, вы последовали совету, данному мной раньше, и подчеркиваете интересные мысли, загибаете странички и делаете пометки на полях. Чтобы получить максимальную отдачу от чтения любой книги и облегчить задачу возвращения к нужным местам в будущем, я подчеркиваю или обвожу все, что мне может снова понадобиться, и делаю на полях заметки, которые напоминают мне, почему я выделил именно это место. (Разумеется, если книга не библиотечная.) Это позволяет мне в любое время вернуться в нужное место текста, повторить самые важные уроки и освежить в памяти наиболее интересные идеи, и при этом мне не приходится читать всю книгу заново.

- Я настоятельно рекомендую вам перечитать лучшие книги о личностном росте. Крайне редко человек может почерпнуть и усвоить все полезные знания, содержащиеся в хорошей книге, прочитав ее только один раз. Достижение мастерства в любой области требует повторения. Надо раз за разом подвергаться воздействию соответствующих идей, стратегий, методов до тех пор, пока они прочно не закрепятся в вашем сознании. Например, если бы вы захотели освоить карате, разве вы считали бы, что достигли этой цели, посетив одно-единственное занятие? Нет, вы изучили бы технику этого единоборства, затем долго тренировались бы, оттачивая мастерство, а потом опять пришли бы к своему учителю и изучали ее снова и снова, сотни раз повторяя один и тот же процесс для того, чтобы освоить один-единственный прием. Оттачивание методов, призванных улучшить вашу жизнь, работает точно так же. Намного полезнее еще раз прочесть книгу, в которой, как вам известно, описаны стратегии, способные улучшить вашу жизнь, чем читать совершенно новую книгу, так и не освоив полностью стратегии из первой. Всякий раз, читая книгу, которая, как я понимаю, действительно может оказать позитивное влияние на ту или иную сферу моей жизни, я беру на себя обязательство прочесть ее еще (или по крайней мере перечитать места, которые я подчеркнул или обвел), как только закончу читать в первый раз. В сущности, у меня на книжной полке отведено специальное место для книг, которые я намерен непременно перечитать. А некоторые книги, например «Думай и богатей», я читал три раза подряд и очень часто возвращался к ним в течение всего последующего года. Признаю, перечитывание книг требует определенной дисциплинированности, ведь, как правило, намного интереснее читать книгу, которую ты прежде не читал. Повторение может казаться скучным или утомительным (чем, кстати, в значительной мере объясняется то, почему так мало людей становятся истинными мастерами в том или ином деле), но это лишь еще раз подтверждает, что мы должны это делать, так как это поможет нам подняться на более высокий уровень организованности и самодисциплины. Кстати, почему бы не попробовать данный подход с книгой, которую вы читаете сейчас? Возьмите на себя обязательство перечитать ее, как только закончите читать в первый раз, чтобы сделать свое обучение полнее и глубже и дать себе больше времени на освоение метода «Чудесное утро».

Ведение дневника

Когда бы и что бы вы ни писали, перенесение слов на лист бумаги представляет собой форму терапии, которая не стоит вам ни гроша.

– Диана Рааб, американская писательница и психолог

Идеи посещают нас в любом месте и в любое время. Проблема с такими мысленными заметками в том, что чернила, которыми они написаны, слишком уж быстро исчезают.

– Рольф Смит, американский писатель

Письмо – последняя практика из моего набора «спасательных кругов».

Письмо в дневнике

Моя любимая форма письма – ведение дневника; я занимаюсь этим на протяжении пяти – десяти минут во время каждого «Чудесного утра». Извлекая свои мысли из головы и излагая их на бумаге в письменной форме, вы получаете бесценный доступ к сведениям, которых в противном случае никогда бы не получили. Как элемент метода «Чудесное утро» письмо позволяет документировать мысли, идеи, озарения, достижения, успехи и выученные уроки, а также любые сферы благоприятных возможностей, личностного роста или самосовершенствования.

Конечно, я знал о неоспоримых преимуществах ведения дневника довольно давно – и даже несколько раз начинал это делать, – но никогда не занимался этим последовательно, потому что это не было частью моего распорядка дня. Обычно я хранил дневник у кровати и, возвращаясь домой поздно вечером, в девяти случаях из десяти находил себе оправдание, чтобы ничего не писать, скажем, что я слишком устал или что-то в этом роде. В результате мои дневники в основном оставались пустыми. И хотя на моей книжной полке скопилось уже немало таких практически пустых дневников, время от времени я покупал новую тетрадь (каждый раз все

дороже), убеждая себя, что раз уж я потратил на нее так много денег, то теперь точно буду вести дневник регулярно. На первый взгляд неплохая теория, верно? К сожалению, эта маленькая стратегическая хитрость ни разу не сработала, и я из года в год только накапливал все больше и больше все более дорогих, но одинаково пустых дневников.

Так было до тех пор, пока я не разработал метод «Чудесное утро», который с первого же дня обеспечил меня временем и четким планом действий, позволяющими писать дневник *ежедневно*; и это быстро стало одной из моих любимейших привычек. Сейчас я могу сказать, что ведение дневника – одно из самых приятных, вдохновляющих и повышающих самооценку занятий в моей жизни. Я не только ежедневно получаю огромные преимущества благодаря тому, что осознанно направляю свои мысли в нужную сторону и излагаю их в письменном виде; но и еще большую пользу извлекаю из просматривания дневников от корки до корки через какое-то время, особенно в конце текущего года. Трудно выразить словами, насколько конструктивным в подавляющем большинстве случаев может быть опыт возвращения и перечитывания заполненных записями дневников, но я все же постараюсь это сделать.

Первый опыт перечитывания дневника

В последний день первого года использования мной метода «Чудесное утро», 31 декабря, когда я, помимо всего прочего, начал регулярно вести дневник, я прочел первую страницу, записанную мной в том году. Так я просматривал день за днем, страницу за страницей, *воскрешая* в памяти весь год. Это был потрясающий шанс вспомнить, как я мыслил в те дни, и с новой точки зрения взглянуть на то, насколько я вырос за прошедший год. Я переоценивал свои поступки, действия и прогресс, и это давало мне новое понимание того, чего мне удалось достичь за последние двенадцать месяцев. И самое главное, я получил возможность повторить выученные мной уроки, многие из которых за год основательно стерлись из памяти.

Благодарность 2.0. Кроме того, я испытал благодарность гораздо более глубокую – такую, какой никогда не испытывал прежде, – причем на двух разных уровнях одновременно. Это было то, что я теперь называю своим первым путешествием «назад в будущее». Попробуйте пройти со мной этот путь (кстати, если хотите, можете представлять меня в виде Марти Макфлая^[10], вылезającego из DeLorean 1985 года). По ходу

перечитывания дневника мое теперешнее «я» (которое также было будущим «я» для того меня, каким я был, когда писал в дневнике то, что теперь читал) вспоминало всех людей, опыт, уроки и достижения, которые я считал нужным увековечить в своих записях и за которые чувствовал благодарность на протяжении прошедшего года. А поскольку в тот момент я воскрешал и заново переживал благодарность, которую чувствовал в прошлом, то одновременно испытывал благодарность и в настоящий момент – за то, как далеко я продвинулся с того периода моей жизни. Это был потрясающий опыт, даже несколько сюрреалистичный.

Ускоренный рост. Затем я начал использовать преимущества перечитывания дневников, так сказать, на самом пике полезности этого дела. Я достал чистый лист бумаги, нарисовал посередине вертикальную линию и подписал две колонки: «Выученные уроки» и «Новые обязательства». Просматривая сотни дневниковых записей, я обнаружил десятки новых и весьма ценных уроков.

Должен признать, выискивание новых уроков и взятие на себя новых обязательств с тем, чтобы учесть их в дальнейшем, способствовали моему личностному росту и развитию гораздо сильнее, чем что-либо другое.

Достойных упоминания преимуществ ежедневного ведения дневника довольно много, некоторые из них я только что описал, но назову еще несколько моих любимых:

- **Прочищение мозгов.** Ведение записей заставляет нас продумывать то, что мы пишем, достаточно тщательно, чтобы мысли были сформулированы четко и понятно. Таким образом, ведение дневника помогает прояснять их, проводить «мозговой шторм» и находить решение проблемы.

- **Выявление новых идей.** Ведение дневника помогает не только развивать собственные идеи, но и не дает упустить из виду важные чужие идеи, которые мы, возможно, захотим использовать в будущем.

- **Повторение выученных уроков** позволяет повторить все, что мы узнали за прошедший период.

- **Оценка и признание своего прогресса.** Возвращаться назад, перечитывать в дневнике записи годичной давности и видеть, какого прогресса вы достигли за это время, просто потрясающе. Это один из самых стимулирующих, вдохновляющих, укрепляющих веру в свои силы и приятных опытов на свете. По сути, этот опыт невозможно повторить никаким другим способом.

Сосредоточенность на пропасти в потенциале: Вредит или помогает?

На первых страницах этой главы мы говорили об использовании техники «спасательных кругов» с целью уничтожения пропасти в потенциале. Дело в том, что людям от природы свойственно сосредотачиваться на этой пропасти. Мы подвержены склонности фокусироваться на разнице между тем, где мы находимся в жизни, и тем, где хотели бы быть; между тем, чего достигли и что могли бы иметь или хотели бы достичь; между тем, кто мы есть, и нашим идеалистическим представлением о том человеке, каким, мы считаем, должны быть.

Увы, постоянная концентрация на этом несоответствии наносит существенный вред нашей уверенности в себе и самооценке, заставляя нас чувствовать, что мы недостаточно имеем; не достигли всего, чего должны были достичь, и вообще недостаточно хороши или как минимум не так хороши, как должны бы быть.

Как правило, чаще всего этой «болезнью» страдают люди, которые добиваются в жизни больших успехов. Они постоянно игнорируют или преуменьшают свои достижения, нещадно ругают себя за любые ошибки и недочеты и практически никогда не считают свою работу сделанной достаточно хорошо.

Удивительно, что *именно* концентрации на пропасти в потенциале те, кто многого добивается, в значительной мере обязаны своими успехами. Их ненасытное желание уничтожить это расхождение сильно подстегивает их стремление к совершенству и заставляет постоянно достигать все новых и все более сложных целей. Сосредоточенность на пропасти в потенциале могла бы быть здоровым и продуктивным настроением, если бы базировалась на позитивной и проактивной житейской философии вроде «Я решительно нацелен на максимальную реализацию своего потенциала и искренне стремлюсь к этому» и была лишена ощущений собственной неполноценности. К сожалению, так бывает крайне редко. Среднестатистический человек, даже достигший в жизни относительного успеха, склонен фокусироваться на этом расхождении исключительно с негативной точки зрения.

А вот *самые успешные* люди – те, кто пребывает в полной гармонии с собой и нацелен на достижение успеха *уровня 10* практически в каждой сфере своей жизни – искренне благодарны судьбе за то, что имеют, регулярно признают свои достижения и всегда пребывают в абсолютном

согласии с настоящим этапом своего жизненного пути. В основе их философии лежит довольно противоречивая идея: *сейчас я делаю все, что в моих силах, но в то же время я могу и лучше*. Такая сбалансированная самооценка не дает возникнуть чувству неполноценности – чувству, что ты чего-то не имеешь, кем-то не стал, чего-то не достиг, – и одновременно позволяет человеку постоянно стремиться к преодолению пропасти в потенциале в любой области.

Чаще всего мы фокусируемся на подобном несоответствии в конце дня, недели, месяца или года, и тогда практически утрачиваем способность оценивать себя и свой прогресс точно и объективно. Например, если в вашем списке обязательных дел на сегодня было десять пунктов, а вы за день выполнили только шесть, концентрация на пропасти в потенциале заставляет вас остро чувствовать, что вы успели не все, что наметили.

Большинство людей делают за день десятки, даже сотни дел *так, как надо*, и лишь некоторые из них им не удаются. А теперь угадайте, какие из этих дел люди запоминают и прокручивают в голове снова и снова? Верно, свои неудачи. Разве не правильнее сосредоточиться на сотнях превосходно выполненных дел? Во всяком случае это доставило бы вам гораздо больше удовольствия.

Какое же отношение имеет все вышесказанное к ведению дневника? Если вы ведете дневник каждый день, используя для этого *структурированный*, стратегический процесс (подробнее об этом вы узнаете через минуту), это позволяет вам сфокусироваться на своих достижениях; на том, за что вы благодарны и что решительно настроены завтра сделать лучше, чем сегодня. Иными словами, вы испытываете гораздо большее наслаждение от каждого прожитого дня, признаете и хвалите себя за любой достигнутый вами за прошедший период прогресс и используете этот высокий уровень ясности для того, чтобы быстрее добиваться все новых и все более значимых результатов.

Как вести дневник эффективно

Далее описаны три простых шага, которые помогут вам начать вести дневник либо улучшить этот процесс, если вы дневник уже ведете.

1. Выберите формат – цифровой или традиционный. Первым делом надо решить, какой дневник вы будете вести: традиционный (на бумаге) или цифровой (в компьютере, смартфоне или планшете). Я пробовал использовать как традиционный, так и цифровой формат и выявил

определенные преимущества и недостатки в обоих (чуть позже расскажу о них подробнее), но вообще-то тут все зависит от личных предпочтений. Что вы предпочитаете – каждый день писать небольшой текст от руки или печатать его на клавиатуре? Как видите, решение о формате относительно несложное.

2. Заведите тетрадь. Если вы выбрали традиционный формат, то вам подойдет что угодно, (хоть записная книжка на спирали за 99 центов), однако, поскольку вы, вероятно, собираетесь хранить дневники до конца жизни, стоит сказать пару слов о пользе хорошей, прочной тетради, на которую приятно смотреть и приятно держать в руках. Найдите тетрадь, страницы которой не только разлинованы, но и датированы (такие готовые дневники сегодня можно купить в любом магазине); убедитесь, что она достаточно толстая для того, чтобы в ней можно было написать обо всех трехстах шестидесяти пяти днях в году. По моему опыту, если на листах проставлены даты, это дисциплинирует и заставляет вести дневник каждый день, без исключений, так как в этом случае, открыв его, я не могу не заметить пустые страницы пропущенных дней. Как правило, это побуждает меня вернуться, мысленно «прокрутить» эти дни в памяти и все же заполнить пробелы в записях. Хорошо также иметь датированные дневники для каждого отдельного года, чтобы можно было легко найти любой нужный период прошедшего года и воспользоваться преимуществами, описанными мной чуть раньше. Например, один из моих любимых дневников – это разлинованный, датированный дневник под названием «Дневник победителей», который я вел с 2007 по 2009 год и остался чрезвычайно доволен достигнутыми за тот период результатами.

Если же вы предпочитаете цифровой дневник, то в вашем распоряжении тоже есть множество вариантов. Мой любимый – приложение для ведения дневника под названием Five-Minute Journal («Ведем дневник за пять минут») (доступное на www.FiveMinuteJournal.com), которое сегодня быстро приобретает популярность. Приложение существенно облегчает задачу ведения дневника, предлагая подсказки вроде: «Я благодарен за...» и «Что нужно, чтобы сегодняшний день стал по-настоящему замечательным». Чтобы вести такой дневник, вам действительно потребуется не более пяти минут; а кроме того, приложение включает в себя опцию «Вечер», которая позволяет анализировать прошедший день и даже загружать фотографии для визуальных воспоминаний.

В данном случае все опять же зависит от ваших пожеланий и от того, какие функции вы выберете. Просто введите в поисковой строке Google

слова «интернет-дневник» – и получите множество предложений на выбор.

3. Решите, о чем будете писать. Количество аспектов жизни, о которых можно писать в дневнике, поистине бесконечно, как и число разновидностей дневников. Люди описывают то, за что они благодарны прошедшему дню; свои мечты, потребляемые продукты питания, занятия спортом и физкультурой и многое-многое другое. Вы можете писать о своих целях, мечтах, планах, родных, обязательствах, выученных уроках – словом, о чем угодно, на чем, как вы чувствуете, вам следует сосредоточить свое внимание. Я использую метод ведения дневника, который варьируется от в высшей степени детализированного и структурированного процесса (я перечисляю, за что испытываю благодарность и признаю свои достижения; уточняю, в каких областях хочу добиться улучшений; планирую конкретные действия, которые твердо намерен для этого предпринять) до довольно традиционного подхода, то есть просто указываю дату и кратко описываю прошедший день. Я считаю оба варианта очень полезными, и, мне кажется, правильно было бы их сочетать.

Вы хотите написать книгу?

Согласно опросу, проведенному USA Today, 82 процента американцев хотели бы написать книгу. И как думаете, что больше всего мешает им сделать это? Полагаю, вы уже догадались: им не хватает *времени*. Если и вы когда-нибудь мечтали написать книгу, можете использовать для этого время своего «Чудесного утра». В сущности, я пишу эти строки в начале седьмого утра, то есть именно во время «Чудесного утра».

Я убежден, что внутри каждого человека есть уникальная, ценная книга, которую он мог бы предложить миру. По сути, недавно я начал обучать своих клиентов тому, как начать (или закончить) свою первую (или очередную) книгу и как написать книгу, которая не только станет бестселлером (это как раз не самое трудное), но и положит начало какому-то движению.

Я всегда с огромным удовольствием слушаю истории людей и читаю то, что они нашли время *написать*.

Подстраиваем «спасательные круги» под свои потребности

В главе 8 вы узнаете, как персонализировать и настроить практически

любой аспект «Чудесного утра» под свой индивидуальный образ жизни. А сейчас я хочу поделиться некоторыми идеями, касающимися индивидуализации комплекта «спасательных кругов» с учетом вашего уникального распорядка дня и предпочтений. Возможно, напряженный утренний график позволит вам использовать только двадцати – тридцатиминутную программу «Чудесного утра», а может, вы выберете более полную и длинную версию, скажем, по выходным.

Вот пример довольно распространенного графика «Чудесного утра», рассчитанного на один час и предполагающего использование всех «спасательных кругов» моего метода.

Пример расписания «Чудесного утра» (60 минут)

Тишина (5 минут).
Аффирмации (5 минут).
Визуализация (5 минут).
Физические упражнения (20 минут).
Чтение (20 минут).
Письмо (5 минут).

Общее время: 60 минут

Последовательность выполнения этих действий тоже можно варьировать с учетом своих индивидуальных предпочтений. Некоторые люди, например, предпочитают начинать с физических упражнений, чтобы сначала разогнать кровь и проснуться. А вы вполне можете делать это в последнюю очередь, чтобы не заниматься остальными элементами «Чудесного утра» разгоряченным и потным. Лично я люблю начинать с периода мирной, целенаправленной тишины – это позволяет мне постепенно проснуться, очистить ум и сфокусировать энергию и намерения на нужной цели. Физические упражнения я оставляю под конец, чтобы потом сразу принять душ и приступить к текущим делам своего насыщенного дня. Впрочем, сейчас речь идет о *вашем*, а не о моем «Чудесном утре», так что не стесняйтесь экспериментировать с различными последовательностями, чтобы узнать, какая из них больше всего нравится и подходит именно вам.

«Спасательные круги»: Мысли в заключение

Как известно, поначалу всегда бывает трудно, а потом, как правило, становится намного легче. Каждый новый опыт поначалу вызывает неудобство, а потом становится привычным. Чем больше вы практикуете перечисленные методики, тем естественнее и адекватнее будете воспринимать их. Вспомните, как я говорил, что моя первая медитация чуть не стала последней, потому что мои мысли мчались, словно Ferrari, весьма неприятно сталкиваясь друг с другом, как пинбольные шарики. А теперь я обожаю медитировать, и хотя не назову себя *мастером* этой практики, могу сказать, что достиг приличного уровня. Точно таким же был и мой первый опыт занятий йогой: я чувствовал себя как рыба, вытащенная из воды. Я никогда не был особенно гибким, не мог принять правильную позу, мне было страшно неудобно. А теперь йога стала для меня любимым видом физических упражнений, и я очень благодарен судьбе за то, что не отказался от нее после первых не слишком удачных попыток.

Призываю вас воспользоваться «спасательными кругами» по моему методу прямо сейчас, чтобы вы могли ознакомиться с каждым из элементов комплекса и привыкли к ним, а затем сделайте, так сказать, старт рывком и начните выполнять *Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро»*, подробно описанную в главе 10. И если вашей наибольшей проблемой до сих пор остается *недостаток времени*, не беспокойтесь, я вам помогу. В следующей главе вы узнаете, как использовать полную версию «Чудесного утра» и все преимущества шести «спасательных кругов», тратя на это всего шесть минут в день.

Глава 7

«Чудесное утро» за шесть минут (Реальные результаты всего за шесть минут в день)

С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой стороны, мы все знаем, что делает нас счастливыми. Но мы этого не делаем. Почему? Да все очень просто. Мы слишком заняты. Слишком заняты для чего? Слишком заняты для того, чтобы быть счастливыми.

– Мэттью Келли

У меня нет времени на то, чтобы рано просыпаться.

– Автор неизвестен

Вы тоже слишком заняты? Странно. Я-то думал, это только моя проблема.

Наверное, самый распространенный вопрос, который мне приходится слышать в связи с методом «Чудесное утро»: *сколько для этого нужно времени?* После того как меня впервые озарило понимание, что наш успех (и реализация внутреннего потенциала) в любой сфере жизни ограничивается недостаточным уровнем личностного развития (а то и полным отсутствием оно), самой большой проблемой для меня стал *поиск времени* для действий в нужном направлении.

Поскольку я разработал «Чудесное утро» уже довольно давно и рассказываю о нем людям уже не первый год, я отлично понимаю, насколько важно сделать этот метод, так сказать, компактным, чтобы даже самый занятой человек мог найти время для практики. Поэтому я разработал шестиминутный вариант «Чудесного утра» для тех дней, когда вы очень заняты и у вас совсем нет времени, а также для тех людей, которые уже и так настолько перегружены делами, что одна мысль

о включении в свой день *еще чего-то* вызывает у них стресс.

Я уверен, никто не станет спорить с тем, что тратить всего шесть минут в день на то, чтобы превратиться в человека, способного достичь такого уровня успеха и счастья, какого вы действительно хотите, не только разумно, но и абсолютно необходимо, даже если вам остро не хватает времени. И по-моему, в ближайшие несколько минут вас ждет весьма приятный сюрприз, потому что, прочитав эту главу, вы поймете, насколько *эффективными* (и в корне меняющими жизнь) могут быть эти шесть минут!

Представьте себе, что первые шесть минут каждого утра начинаются так...

Первая минута

Вообразите, что вы просыпаетесь утром в самом безмятежном настроении, широко зеваете, с наслаждением потягиваетесь и улыбаетесь. Вместо того чтобы беспорядочно и суетливо вбегать в сумасшедший, полный стрессов день, вы проводите первую его минуту в спокойствии и умиротворяющей *тишине*. Вы сидите практически неподвижно и дышите медленно и глубоко. Может, вы произносите про себя молитву со словами благодарности за этот приятный момент или просите Господа наставить вас на правильный путь. А может, вы решили посвятить первую минуту дня медитации. Сидя молча, в тишине, вы полностью пребываете здесь и сейчас, в настоящем моменте. Ваш ум успокаивается, тело расслабляется, напряжение ослабевает. В вас растет и крепнет ощущение мира, четкой цели и направления...

Вторая минута

Вы достаете свои ежедневные *аффирмации* – те, которые напоминают о вашем безграничном потенциале и важнейших приоритетах – и читаете их вслух от начала до конца. По мере того как вы все больше сосредотачиваетесь на самом важном, уровень внутренней мотивации повышается. Напоминания о том, на что вы *на самом деле* способны, укрепляют вашу уверенность в себе. Осмысление того, чего вы достигли сейчас и какова ваша следующая цель, заряжает вас новой энергией для дел и свершений, необходимых для той *жизни*, которой вы действительно

хотите и заслуживаете и которая, как вы точно *знаете*, вполне вам доступна...

Третья минута

Вы закрываете глаза и мысленно смотрите на свою доску визуализации, представляя себе предстоящий день. Ваша *визуализация* отображает, каким он будет и как вы будете себя чувствовать, достигнув намеченных целей. Вы рисуете в своем воображении идеальный день; видите себя наслаждающимся любимой работой; представляете себе, как хохочете над чем-то в кругу семьи или других любимых и важных для вас людей, и легко добиваетесь всего, что наметили на сегодня. Вы видите, как все это происходит, и испытываете те эмоции, которые будете испытывать в тот момент, когда это свершится. И вас начинает наполнять радость от того, что вам еще только предстоит сделать...

Четвертая минута

В эту минуту вы записываете, за что благодарны судьбе, достижения, которыми гордитесь, и каких результатов хотите достичь в этот день. Таким образом вы приводите себя в состояние высокой самооценки, вдохновения и уверенности в себе...

Пятая минута

Затем вы берете книгу по саморазвитию, которую сейчас читаете, и проводите одну чудесную минуту за чтением пары страниц. Вы узнаете о новых идеях, которые, возможно, удастся использовать уже сегодня, чтобы добиться лучших результатов на работе или во взаимоотношениях с другими людьми. Вы узнаете что-то новое, что поможет вам эффективнее мыслить и лучше себя чувствовать...

Шестая минута

И наконец, вы встаете и проводите последнюю минуту в движении.

Это может быть бег на месте, прыжки «ноги вместе – ноги врозь», отжимания, приседания – да что угодно. Главное, чтобы вы полностью разбудили и расшевелили свою сердечно-сосудистую систему, стали энергичным, внимательным и сосредоточенным.

Как, по-вашему, вы бы себя чувствовали, если бы ежедневно проводили первые шесть минут таким образом? Изменило бы это – в лучшую сторону – качество вашей жизни?

Я вовсе не призываю вас ограничить свое «Чудесное утро» шестью минутами в день, но, как я уже сказал, в те дни, когда вам особенно не хватает времени, сокращенная программа «Чудесное утро за шесть минут» обеспечит вас действенной и эффективной стратегией для ускорения личностного роста.

Глава 8

Как встроить «чудесное утро» в свой образ жизни

Чтобы оно сочеталось с вашим распорядком дня и чтобы благодаря ему вы достигли своих главных целей и воплотили в жизнь сокровенные мечты

«Чудесное утро» – удивительный метод, который сделал мою жизнь более ясной, сосредоточенной и энергичной. И особенно замечателен он тем, что каждый человек может использовать свою процедуру, в зависимости от конкретных целей и индивидуального распорядка дня. Для меня как владелицы бизнеса и матери годовалого ребенка утро – это время раздумий, молитвы, концентрации на главных целях и мечтах, физической активности и снятия стресса. А еще оно дает мне драгоценное время выразить судьбе благодарность за людей, события и благословения в моей жизни. У каждого из нас неделя состоит из ста шестидесяти восьми часов; начните практиковать «Чудесное утро», и увидите в своей жизни такие чудеса, о которых даже не мечтали!

– Кэйти Хини, владелица Hedgehog Group
из Сент-Луиса

До этого момента, обсуждая, как «Чудесное утро» может ускорить процесс саморазвития, мы в основном фокусировались на технике «спасательных кругов». А между тем весь метод возможно полностью подстроить под ваши индивидуальные потребности. Вы можете адаптировать для себя все, от времени пробуждения и общей

продолжительности «Чудесного утра» и того, какие виды деятельности вы выбираете, до длительности и порядка очередности каждого из них. Ничто вас в этом не ограничивает. Вы можете устроить свое чудесное утро так, чтобы оно максимально соответствовало вашему образу жизни и помогало достигать важнейших целей быстрее, чем раньше.

В этой главе я расскажу, как это сделать, в частности когда (и что) следует есть по утрам, как обеспечить соответствие «Чудесного утра» вашим основным целям и мечтам, что делать в выходные дни, как отказаться от привычки откладывать важные дела на потом и о многом-многом другом.

Как проснетесь, так и начинайте

Это может показаться совершенно нелогичным, но – следите за моей мыслью – программу «Чудесного утра» вовсе не обязательно выполнять утром. Ничего себе заявление, да?

Конечно, рано вставать и начинать активно день – привычка, у которой есть неоспоримые преимущества. Однако уникальный график и образ жизни некоторых людей просто не дают им такой возможности. Очевидно, что, если человек работает в вечернюю или даже ночную смену, просыпаться утром для него – задача совершенно другого уровня, нежели для того, кто каждый вечер в девять часов уже лежит в постели. Учитывая, что у разных людей разные распорядки дня, хочу напомнить, что главная особенность «Чудесного утра» – просто просыпаться чуть *раньше* обычного (как правило, на полчаса или час), чтобы иметь возможность ежедневно уделять время самосовершенствованию и в результате в корне изменить свою жизнь.

Когда, почему и что есть (по утрам)

Читая предыдущие главы, вы наверняка задавались вопросом: *интересно, а когда, черт возьми, я должен есть в процессе «Чудесного утра»?! Сейчас расскажу. И, думаю, не менее, а то и более важно, что нужно есть; а самое важное – почему вы должны есть именно эти продукты.*

Когда есть. Имейте в виду, что на переваривание пищи тратится очень много энергии, и этот энергоемкий процесс каждый день отнимает силы у нашего организма. Чем больше пищи надо переварить, тем более уставшим вы будете себя чувствовать после еды. Учитывая данный факт, я рекомендую завтракать после «Чудесного утра». Благодаря этому вы гарантируете оптимальную внимательность в ходе выполнения всех составляющих техники «спасательных кругов»; и ваша кровь потечет к мозгу, а не к желудку, переваривающему пищу.

А если вы чувствуете, что обязательно должны утром первым делом что-нибудь съесть, убедитесь, что это будет небольшой объем легко усваиваемой пищи, например свежие фрукты или коктейль (подробнее об этом поговорим через минуту).

Почему надо это есть. Предлагаю воспользоваться моментом и обсудить, *почему* вы едите то, что едите. Идя за продуктами в магазин или выбирая блюда в ресторанном меню, как вы определяете, какие продукты употреблять? Ваш выбор основан исключительно на вкусовых предпочтениях? На консистенции пищи? На удобстве потребления? На соображениях пользы? На желании быть сильным и энергичным? На ограничениях диеты?

Надо признать, большинство людей едят главным образом то, что им нравится *на вкус*, а на более глубинном уровне наши вкусовые предпочтения основываются на эмоциональной привязанности к любимым продуктам. Если вы спросите кого-то, *почему он съел мороженое, или выпил содовой, или принес жареную курицу из продуктового магазина домой*, то, скорее всего, услышите что-то вроде: «Ну, потому что я люблю мороженое! Мне нравится содовая вода. Мне захотелось жареной курицы». Все ответы основаны на эмоциональном наслаждении, получаемом зачастую от вкуса этих продуктов. Человек, скорее всего,

не станет объяснять свой выбор тем, какую пользу эта пища принесет его здоровью или какой объем энергии он генерирует, поев таких продуктов.

Вот к чему я веду: если мы хотим быть более энергичными (а мы все этого хотим), здоровыми и не болеть (этого тоже хотят все), чрезвычайно важно еще раз подумать, почему мы едим определенные продукты, и – это действительно очень важно! – *начать оценивать пользу для здоровья и энергетические последствия их потребления с такой же серьезностью (а лучше с большей), с какой мы оцениваем, насколько они нравятся нам на вкус.* Ни в коем случае я не хочу сказать, что следует есть продукты, которые вам совершенно не нравятся, но полезны для здоровья. Я говорю о том, что можно получать и то и другое одновременно. Я говорю, что, если мы хотим каждый день чувствовать прилив энергии, достигать максимальных результатов и прожить долгую и здоровую жизнь, мы просто обязаны есть больше продуктов, полезных для здоровья и дающих нам жизненную энергию, но при этом вкусных и доставляющих нам истинное наслаждение.

Что есть. Прежде чем говорить о том, что нужно есть, давайте на секунду остановимся на том, что следует пить. Как вы помните из этапа 4 описанной ранее пятиэтапной стратегии, первым делом нужно выпить утром стакан воды, чтобы восполнить после сна ее дефицит в организме и полностью проснуться. Далее, я, как правило, продолжаю свое «Чудесное утро» чашкой кофе. Вообще-то, честно говоря, я ставлю будильник еще на пятнадцать минут раньше, чтобы у меня было время сварить кофе и насладиться бодрящим напитком, а не тратить на это драгоценные минуты «Чудесного утра».

Что же касается того, что следует есть, то ученые уже доказали, что диета, богатая *натуральными продуктами*, такими как свежие фрукты и овощи, существенно повышает энергетический уровень, усиливает концентрацию и улучшает эмоциональное состояние человека, сохраняет его здоровье и защищает от болезней. С учетом этого я разработал специальный суперсмузи (коктейль) для «Чудесного утра», который позволяет объединить все, в чем нуждается наш организм, в одном-единственном большом стакане! Я говорю о полноценном белке (исключительно из незаменимых аминокислот), замедляющих старение антиоксидантах, жирных кислотах омега-3 (для повышения иммунитета, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и активизации мозговой деятельности), а также о богатом спектре витаминов и минералов... и это только начало. Я еще не упомянул о таких превосходных продуктах,

как стимулирующие, поднимающие настроение фитонутриенты какао (это тропические бобы, из которых делается шоколад), высокоэнергетическое растение мака (перуанский женьшень, адаптоген родом из Анд, знаменитый своими гормонобалансирующими свойствами) и питательные вещества семян чиа, стимулирующие иммунную систему и снижающие аппетит.

Смузи из суперпродуктов не только источник столь необходимой нам энергии, но еще и чрезвычайно вкусный напиток. Возможно, вы даже обнаружите, что он повышает способность творить чудеса в повседневной жизни. Бесплатный рецепт можно найти на www.TMMBook.com.

Помните старую поговорку: *вы то, что вы едите?* Позаботьтесь о своем организме, чтобы он мог позаботиться о вас. Вот увидите, вы немедленно почувствуете прилив энергии и начнете смотреть на мир намного яснее!

Как привести «чудесное утро» в соответствие со своими целями и мечтами

Большинство людей, практикующих «Чудесное утро» и достигших в жизни значительных успехов, используют эту ежедневную практику для повышения концентрации на своих первоочередных целях и самых важных и сокровенных мечтах. В первую очередь это касается тех целей и желаний, которые они долго откладывали или для которых никак не могли найти времени, скажем, основать свой бизнес или написать книгу. «Спасательные круги» из моего метода представляют собой идеальный инструмент для развития способности сосредотачиваться на главном и намного быстрее осуществлять свои мечты.

Например, создавая собственные *аффирмации*, непременно убедитесь, что они полностью соответствуют вашим целям и мечтам и проясняют, о чем стоит задуматься, во что верить и что делать для их достижения, и, следовательно, укрепляют вашу решимость идти до победного конца. Благодаря ежедневному чтению таких аффирмаций вы будете всегда сфокусированы на главных приоритетах и конкретных действиях, которые должны предпринять, чтобы достичь намеченного.

А когда занимаетесь утренней визуализацией, представляйте себя искренне наслаждающимся процессом достижения поставленных целей (как, например, делал я при написании этой книги) и старайтесь увидеть ясную картину того, каково это будет, когда вы наконец достигнете желаемого. И не забудьте задействовать все органы чувств: увидите, пощупайте, услышите и почувствуйте на вкус и даже на запах каждую деталь своего видения, своих идеальных результатов. Чем ярче будет образ, тем эффективнее он будет укреплять ваше желание и мотивацию, убеждая и заставляя вас каждый день делать все необходимое для достижения целей.

Как избавиться от привычки откладывать дела на потом: в первую очередь беритесь за самое трудное и неприятное

Для преодоления этой негативной привычки и, как следствие, повышения продуктивности своей деятельности лучше всего утро начинать с самых важных – или наименее приятных – задач и дел.

В своем бестселлере *Eat That Frog!*^[11] известный эксперт по вопросам продуктивности Брайан Трейси утверждает, что, сделав с утра что-то важное и даже неприятное, мы обеспечиваем себе своего рода психологическую награду, которая способна вознести нашу жизнь на новые высоты. По идее, выполнение с самого утра действительно трудной задачи («поедание лягушки») и устранение ее со своего пути дает мощный импульс и повышает продуктивность всего остального дня.

Как уже не раз говорилось, основное предназначение «Чудесного утра» заключается в том, чтобы просыпаться с ощущением четкой цели – благодаря объединению преимуществ раннего подъема и регулярного саморазвития, – а какие именно виды деятельности вы для этого выбираете и как долго занимаетесь каждым из них, не столь важно. Главное – чтобы они помогали вам улучшить свой внутренний (самого себя) и внешний мир (жизненные обстоятельства).

В этой короткой главе я расскажу о некоторых идеях и стратегиях, касающихся того, как откорректировать свое «Чудесное утро», чтобы оно полностью соответствовало именно вашему образу жизни и, следовательно, повышало ее ценность и помогало достигать самых важных целей. Я также приведу примеры реальных вариантов «Чудесного утра», используемых самыми разными людьми – от предпринимателей до мам-домохозяек, студентов и учащихся школ, – с учетом их уникального распорядка дня, жизненных приоритетов и стиля жизни.

«Чудесное утро» в выходные дни

«Вставая рано в субботу, я обеспечиваю себя неоспоримым преимуществом – я могу легко справиться с работой в спокойном, расслабленном душевном состоянии. В выходные, как правило, нет того ощущения острой нехватки времени, которое обычно испытываешь в будни. Проснувшись рано утром, я раньше остальных домочадцев могу спланировать свой день или по крайней мере отдельные виды деятельности в спокойной и непринужденной атмосфере», – говорит Опра Уинфри.

Я согласен с Опррой на все сто процентов. Придумав «Чудесное утро», я поначалу практиковал этот метод только с понедельника по пятницу, но не в выходные. Но прошло совсем немного времени, и мне стало совершенно ясно, что в дни практики я чувствовал себя намного лучше, более реализовавшимся и продуктивным, а в те дни, когда позволял себе нежиться в постели, еще очень долго оставался вялым, рассеянным и неэффективным.

Поэкспериментируйте и вы. Можете, подобно мне, практиковать «Чудесное утро» только в будние дни. Понаблюдайте, как будете себя чувствовать утром в субботу и воскресенье после долгого сладкого сна. А когда вы, как случается со многими, поймете, что в дни, начинающиеся с «Чудесного утра», чувствуете себя намного лучше, то, возможно, решите, что практиковать этот метод приятнее всего именно по выходным, когда никуда не надо спешить.

Пусть ваше «чудесное утро» всегда будет свежим и интересным!

Все годы, что я практикую «Чудесное утро», этот метод непрерывно меняется и развивается. Я по-прежнему ежедневно пользуюсь всеми «спасательными кругами» и пока не вижу причин отказываться от преимуществ, обеспечиваемых этими шестью практиками, но совершенно убежден, что «Чудесное утро» не должно быть статичным и однообразным, оно непременно должно эволюционировать. Здесь тоже, как и во взаимоотношениях с окружающими, мы хотим, чтобы в них всегда оставалась хоть небольшая толика новизны и волнения, чтобы они не становись скучными и неинтересными.

Например, вы можете каждые три месяца или даже ежемесячно менять комплекс утренней зарядки. Можно попробовать различные варианты медитации – просто поищите в Google или загрузите в телефон другое приложение. Вы можете создать доску визуализации и регулярно ее обновлять. И, как я уже упоминал в разделе об аффирмациях, корректировать их, чтобы они эффективно воздействовали на ваши чувства и эмоции и четко соответствовали вашему постоянно развивающемуся видению того, кем вы можете и хотите быть.

А еще я корректирую свое «Чудесное утро», так сказать, по ходу дела, с учетом своего меняющегося графика, жизненных обстоятельств и проектов, над которыми работаю. Например, готовясь к очередному выступлению или семинару, по утрам я выделяю больше времени на репетиции и прочую подготовку. А когда путешествую по стране, выступая перед студентами и сотрудниками корпораций, и вынужден останавливаться в отелях, то настраиваю свое «Чудесное утро» соответствующим образом. Например, если мое выступление или семинар запланированы на поздний вечер, я могу перенести время пробуждения и на следующий день встать немного позже.

Еще один пример внесения коррективов с учетом текущих проектов показывают мои последние несколько месяцев, поскольку в этот период мое «Чудесное утро», по иронии судьбы, было в значительной степени подчинено задаче завершения этой книги. Я по-прежнему проводил все практики, но по сокращенному сценарию, чтобы посвящать больше времени работе над книгой.

Как видите, всегда можно подстроить «Чудесное утро» под *ваш*

персональный образ жизни.

Индивидуальная настройка «чудесного утра»

Люди всегда стремятся к разнообразию. Чрезвычайно важно сделать так, чтобы «Чудесное утро» неизменно оставалось свежим, новым и интересным. Как сказал один из моих первых наставников, когда я пожаловался ему, что мне становится скучно работать торговым представителем: «А чья вина в том, что тебе скучно? И чья обязанность опять сделать работу интересной?» Это был важный урок, который я никогда не забуду. Что бы это ни было – распорядок дня или взаимоотношения с окружающими, наша обязанность – активно и постоянно делать их такими, какими мы хотим их видеть.

Не забывайте, что момент, когда вы берете полную ответственность за все в своей жизни – это также момент, когда вы заявляете свое право *что* угодно в ней менять.

Глава 9

Как превратить невыносимое в незаменимое

Главный секрет формирования привычек, способных радикально изменить вашу жизнь (за тридцать дней)

Успешные люди не рождаются успешными. Они становятся такими благодаря приобретению привычки делать то, что очень не нравится делать неудачникам. Успешным людям и самим далеко не всегда это нравится, однако они берут себя в руки и делают, что надо.

*– Дон Маркис, американский писатель
и журналист*

Мотивация заставляет нас начать что-то делать. Привычка же вынуждает продолжать это делать.

– Джим Рон

Говорят, качество жизни всецело зависит от наших привычек. Если человек живет успешной жизнью, значит, он просто выработал привычки, необходимые для достижения и поддержания желаемого успеха. Если же кому-то не удастся достичь успеха, это означает, что он просто пока еще не вложил достаточно сил и времени в приобретение привычек, которые для этого необходимы.

Учитывая, что наши привычки формируют нашу жизнь, логично предположить, что каждому из нас следует приобрести и отточить один *навык* – умение контролировать их. Мы просто обязаны научиться определять, закреплять и поддерживать полезные типы поведения, способствующего достижению желаемых результатов, и при этом

избавляться от любых негативных обыкновений, которые, напротив, не дают нам в полной мере реализовать свой внутренний потенциал.

Привычки – это регулярно повторяемые поступки и шаблоны поведения, причем, как правило, неосознанные. Понимаете вы это или нет, но вашу жизнь строили и впредь будут строить ваши привычки. И если вы их не контролируете, они непременно начнут управлять вами.

К сожалению, если вы из абсолютного большинства, то вас никогда не приучали к выработке и поддержанию (или усвоению и контролю) позитивных привычек. Ни в одной школе этому не учат. А между тем явно следовало бы ввести такой курс. Это, вероятно, было бы гораздо важнее для нашего успеха и жизни вообще, чем все остальные вместе взятые дисциплины.

Поскольку никто не учит нас подчинять себе свои привычки, у большинства людей проваливаются практически любые попытки их контролировать, и это происходит раз за разом. Возьмем, например, всем известные новогодние обещания, которые люди так любят давать самим себе в канун Нового года.

Привычное фиаско: Новогодние обещания

Каждый год миллионы людей из самых лучших побуждений дают себе новогодние обещания, но лишь менее пяти процентов их выполняют. В действительности новогоднее обещание – это не что иное, как желание включить в свою жизнь *полезную* привычку (вроде утренней зарядки или раннего подъема) или исключить *вредную* (такую как курение или пристрастие к фастфуду). Думаю, чтобы доказать вам, что, когда дело доходит до выполнения новогодних обещаний, большинство людей отказываются от них уже к концу января, нет смысла даже приводить статистику.

Вполне возможно, многие из вас наблюдали за этим явлением, так сказать, лично. Например, если вы когда-нибудь посещали спортзал в первую неделю января, то знаете, как трудно в это время найти место для парковки. Парковка буквально забита машинами, которые принадлежат людям с самыми благими намерениями; эти люди, «вооруженные» новогодними обещаниями, решительно настроены в этом году похудеть и вернуть прежнюю форму. Но если вы вернетесь в тренажерный зал в конце месяца, то увидите, что парковка наполовину пуста. Не имея в арсенале проверенной стратегии, помогающей систематически укреплять новые хорошие привычки, большинство людей терпят фиаско.

Почему же так трудно вырабатывать и поддерживать привычки, необходимые для того, чтобы быть счастливыми, здоровыми и успешными?

Одержимость привычным: Изменения болезненны

В той или иной степени мы все одержимы своими старыми привычками и испытываем зависимость от них сродни наркотической. Как только привычка – будь то психологическая или физическая – в результате повторения укореняется достаточно глубоко, избавиться от нее, как правило, бывает очень трудно. Но только в случае, если у вас нет эффективной, проверенной стратегии.

Одна из основных причин, почему большинству людей не удается выработать и поддерживать новые полезные привычки, заключается в том, что они не знают, какие трудности им придется преодолевать, и не имеют выигрышной стратегии.

Сколько времени уходит на формирование новой привычки

Мнения специалистов о том, сколько времени нужно для приобретения новой привычки или избавления от старой, довольно разнообразны. Каждый из них готов предоставить весьма убедительные доказательства того, что обычному человеку придется потратить на это от одного сеанса гипноза до трех недель или даже трех месяцев усердных тренировок.

Популярный миф о трехнедельном периоде, скорее всего, взят из известной книги 1960-х годов «Психокибернетика: инструкции по сборке механизма успеха». Ее написал пластический хирург доктор Максвелл Мальц, который в ходе своей профессиональной деятельности выявил, что инвалиду требуется в среднем двадцать один день, чтобы приспособиться к утрате конечности. На этом основании автор утверждал, что на то, чтобы адаптироваться к любым серьезным переменам в жизни, уходит три недели. В ответ на это заявление некоторые другие эксперты указывают, что время, требуемое для доведения нового шаблона поведения до автоматизма, в значительной мере зависит от его сложности.

Мой личный опыт и реальные результаты, которые я наблюдал, работая с сотнями своих клиентов, позволили мне сделать вывод, что любую привычку можно изменить за тридцать дней – но только при наличии правильной стратегии. Проблема в том, что большинство людей не имеют никакой стратегии, не говоря уже о правильной. Год за годом они теряют веру в себя и свою способность стать лучше, поскольку их неудачные попытки превращаются в огромный груз и становятся непреодолимым препятствием. И тут, конечно же, надо что-то менять.

Как стать хозяином своих привычек? Как получить полный контроль над своей жизнью и будущим, научившись выявлять, вырабатывать и поддерживать любую полезную привычку, которую вы хотели бы приобрести, и последовательно и уверенно избавляться от вредных? Очень скоро вы узнаете о *правильной* стратегии, которая позволит вам это делать и о которой большинство людей пока ничего не слышали.

Тридцатидневная стратегия приобретения привычек в рамках практики «чудесного утра» (Которая действительно работает)

Как я уже сказал, одно из главных препятствий, мешающих большинству людей приобретать и закреплять полезные привычки, заключается в отсутствии правильной стратегии. Они не знают, чего ожидать, и не готовы преодолевать психологические и эмоциональные проблемы, которые неизбежно возникают на этом пути.

Начнем с того, что поделим тридцатидневный период (необходимый для полного усвоения полезной новой привычки или избавления от вредной старой) на три десятидневные фазы. Каждая из этих фаз предполагает решение разных эмоциональных проблем и преодоление конкретных психологических препятствий, стоящих на пути к формированию новой привычки. Поскольку обычный, среднестатистический человек даже не задумывается об этих проблемах и препятствиях, то, сталкиваясь с ними, он тут же поднимает руки вверх и прекращает бороться, потому что не знает, как это нужно делать.

С 1-го по 10-й день. Фаза первая: Невыносимость

Первые десять дней формирования любой новой привычки или избавления от старой могут *показаться* невыносимыми. Правда, в эти же самые первые пару дней бывает легко, даже интересно, потому что происходит что-то новое. Но как только новизна уходит, ее сменяет суровая реальность. Все вдруг перестает нравиться. И это болезненно. Это больше совсем не весело и не забавно. Каждая клеточка вашего существа сопротивляется и противится переменам. Ум отвергает их, и вы думаете: *как же я это ненавижу*. И ваше тело сопротивляется и говорит вам: *мне совсем не нравится то, как я себя сейчас чувствую*.

Если вы решили выработать новую привычку рано просыпаться и вставать (которую, кстати, стоит начать вырабатывать сейчас же, не откладывая на потом), в первые десять дней вы, скорее всего, будете чувствовать что-то вроде этого: (звонок будильника) *О Боже, неужели уже утро!? Не хочу вставать. Я ужасно устал. Мне нужно еще поспать*.

Ну хотя бы десять минут. (И вы жмете на кнопку повтора звонка.)

Большинство из нас, увы, не понимают, что эти, казалось бы, невыносимые первые десять дней – явление временное. Они думают, что всегда будут чувствовать то же, что и сейчас, и говорят себе: *если новая привычка доставляет столько неудобств и боли, следует о ней забыть – игра не стоит свеч.*

В результате 95 процентов людей, заурядное большинство, единожды попытавшись начать делать по утрам зарядку, бросить курить, питаться более здоровой пищей, не выходить за рамки семейного бюджета или приобрести любую другую новую привычку, способную улучшить их жизнь, раз за разом терпят крах.

Тут-то и кроется ваше преимущество над остальными 95 процентами. Если вы *подготовлены* к первым десяти дням, знаете, что цена, которую вы платите за успех, – это сложные первые десять дней, представляющие собой *временные* трудности, и проявляете терпение, у вас есть все шансы на победу! А если выгоды и преимущества, которые вы рассчитываете получить в итоге, достаточно велики, в течение десяти дней можно вытерпеть все что угодно, не так ли?

Итак, первую декаду перехода к любой новой привычке никак не назовешь пикником. В это время вы будете испытывать неприятие. Возможно, временами даже все возненавидите. Но вам *под силу* преодолеть внутреннее сопротивление и успешно пройти испытание. Особенно если учесть, что с начала второй фазы становится все легче, а в вознаграждение за это вы получаете бесценную способность создавать практически все, что вы хотите в жизни.

С 11-го по 20-й день. Фаза вторая: Дискомфорт

После первой фазы – самых трудных десяти дней – вы переходите ко второй десятидневной фазе, гораздо более легкой. Вы начинаете привыкать к новой привычке. А еще к этому времени у вас выработается определенная уверенность и позитивные ассоциации с новой привычкой.

Впрочем, хоть одиннадцатый – двадцатый дни и нельзя назвать невыносимыми, они по-прежнему вызывают дискомфорт и требуют от вас дисциплинированности и обязательности. На этом этапе все еще присутствует большой соблазн вернуться к старым моделям поведения. Рассмотрим еще раз пример формирования новой привычки *рано вставать по утрам*. Вам по-прежнему будет очень хотеться нажать кнопку повтора

звонка и еще немного поспать, ведь вы очень долго поступали именно так. Но будьте тверды и решительны. Вы уже перешли от фазы *непереносимости* к фазе *дискомфорта* и очень скоро поймете, что просто не можете *поступать иначе*.

С 21-го по 30-й день. Фаза третья: Непреодолимость

Выйдя на финишную прямую – последний десятидневный период, те немногие люди, которым это удастся, почти всегда совершают очень серьезную ошибку: следуют популярному совету некоторых специалистов, утверждающих, что для формирования практически любой новой привычки требуется двадцать один день.

Отчасти они правы. *Формирование* новой привычки действительно занимает двадцать один день – две первые фазы. Однако третья десятидневная фаза имеет решающее значение для ее закрепления. В последние десять дней вы позитивно укрепляете новую привычку, начиная ассоциировать ее с приятными ощущениями. В первые двадцать дней вы испытывали в связи с ней только боль и дискомфорт. Теперь, вместо того чтобы ненавидеть и сопротивляться новой привычке, вы начинаете гордиться собой за то, что овладели ею.

А еще именно в третьей фазе происходит фактическая *трансформация*, поскольку теперь новая привычка становится неотъемлемой частью вашего *характера*. Она существенно сокращает пропасть между тем человеком, которым вы *стараетесь стать*, и тем, кем *уже становитесь*. Вы начинаете видеть в себе человека, у которого уже выработалась эта привычка.

Вернемся к примеру с ранним подъемом: вы переходите от себя, утверждающего, что вы *не* «жаворонок», к личности, уверенной *в обратном!* Вместо того чтобы по утрам с ужасом ждать звонка будильника, теперь, услышав его сигнал, вы рады проснуться и начать новый день, потому что делали это двадцать дней подряд и уже привыкли к этому. И вы начинаете наглядно видеть пользу и преимущества новой привычки.

Очень многие люди в этот момент весьма самоуверенно хвалят себя, рассуждая примерно так: *я смог рано вставать целых двадцать дней, так что теперь можно на пару деньков и расслабиться*. К сожалению, первые двадцать дней представляют собой самую сложную часть процесса. Пропуск нескольких дней прежде, чем вы вложите достаточно времени

в позитивное закрепление новой привычки, существенно усложняет задачу возвращения к ней. Именно в третьей фазе человек начинает по-настоящему наслаждаться новой привычкой, и это гарантия того, что он не откажется от нее со временем.

Но я ненавижу бег

– Но я не бегун, Джон. Вообще-то я ненавижу бег. Я просто не могу заставить себя это делать, – жалобно сказал я своему другу Джону Бергоффу.

– Да ладно тебе, Хэл! Это же ради сбора денег для благотворительного фонда Front Row, – ответил мне тогда Джон. – Послушай, я тоже думал, что не смогу пробежать марафон. Если ты будешь полон решимости и энтузиазма, то у тебя наверняка все получится. И, уверяю тебя, это действительно опыт, который в корне меняет жизнь!

– Я подумаю.

На самом деле я пообещал Джону *подумать*, только чтобы он отвязался. Не поймите меня неправильно, я свято верил и верю в миссию фонда Front Row и всегда поддерживал его деятельность, меняющую к лучшему жизнь стольких людей. Я жертвовал деньги этой организации на протяжении многих лет, но выписать чек мне было легче, чем пробежать марафон. Признаться, если за мной никто не гнался, за последние десять лет после окончания средней школы я ни разу не пробежал за один раз больше одного квартала. Да и в школе я бегал только для того, чтобы меня не зачислили в класс неуспевающих по физкультуре.

Кроме того, когда я попал в автомобильную аварию – в то время мне было двадцать лет, – я серьезно повредил таз и бедренную кость и с тех пор боялся давать покалеченной ноге сильную нагрузку. В сущности, каждый раз, отправляясь кататься на лыжах, я не мог отогнать от себя видение страшной картины: я за что-то цепляюсь на горе, качусь вниз кубарем, и металлический стержень в моем бедре протыкает мне кожу и торчит наружу. Ужасная мысль, но человеку, сломавшему конечности, которому долго твердили о том, что он, возможно, никогда не будет ходить, она вполне могла прийти в голову.

Через неделю после разговора с Джоном одна из моих клиенток по коучингу, Кэти Фингерхут, приняла участие во втором в ее жизни марафоне. «Хэл, это было просто потрясающе... Я чувствую себя человеком, которому все по плечу!»

После восторженных отзывов Джона и Кэти о марафоне я начал думать, что, возможно, пришло время и мне преодолеть негативную установку, что *я не бегун*, и просто взять и побежать. Как и все остальное в жизни, если другие смогли это сделать, то смогу и я. Так я и поступил.

На следующее утро, твердо вознамерившись пробежать первую милю на своем пути к целому марафону, я надел баскетбольные *кроссовки* (звучит знакомо?) и направился к входной двери. Вообще-то я с нетерпением ждал этого момента! (Как вы помните, первые несколько дней любой *новой* привычки, как правило, чрезвычайно интересные и захватывающие.)

И я побежал по дороге, преисполненный энтузиазма и вдохновения. И решил свернуть на тротуар. Но, перескакивая с дороги на тротуар, подвернул лодыжку и рухнул на землю. Лежа на мостовой и корчась от сильной боли, я подумал, что *все это происходит не без причины и, следовательно, для меня это не самый удачный день, чтобы начать бегать... И что я попробую еще раз завтра.* Так я и поступил.

Тридцать дней: От невыносимого к тому, без чего не можешь жить

На следующий день я официально начал подготовку к марафону. Однако мой энтузиазм продержался всего несколько кварталов, поскольку физическая боль очень настойчиво напоминала о том, во что я так долго верил: *я не бегун*. Таз ломило, сильно болело бедро. Но я по-прежнему был исполнен решимости.

Пробежав первую болезненную милю, я понял, что мне нужен план. Я поехал в книжный магазин и купил прекрасную книгу *The Non-Runner's Marathon Trainer* («Инструкции по марафону для небегунов») Дэвида Витсета. Теперь план у меня был.

С 1-го по 10-й день

Первые десять дней пробежек были физически тяжелыми и болезненными и чрезвычайно сложными психологически. Каждый день мне приходилось вести постоянную борьбу с голосом заурядности, звучавшим в моей голове, который твердил, что бросить все это будет совершенно нормально. Но голос говорил неправду.

Делай то, что правильно, а не то, что легко, напоминал я себе. И продолжал бегать. Я был настроен очень решительно.

С 11-го по 20-й день

Эти дни показались мне лишь немного менее болезненными. Мне все еще не нравилось бегать, но я уже не *ненавидел* пробежки. Впервые в жизни у меня стала вырабатываться привычка бегать по утрам. Бег уже не казался мне ужасным занятием, за которым я прежде наблюдал только со стороны, сидя за рулем автомобиля и недоумевая, как этим людям не лень заниматься таким скучным делом. После почти двух недель ежедневных пробежек мне уже казалось совершенно нормальным, проснувшись, отправиться побегать. И я по-прежнему был настроен решительно.

С 21-го по 30-й день

Эта декада оказалась почти *приятной*. Я практически забыл, каково это – ненавидеть бегать. Я выходил на пробежку автоматически, не задумываясь. Едва проснувшись, я натягивал кроссовки для бега (да-да, я раскошелился на специальную обувь) и пробегал каждодневную милю. Внутренние споры во время пробежки прекратились, им на смену пришло чтение позитивных аффирмаций и прослушивание аудиозаписей, посвященных самосовершенствованию. Всего за тридцать дней я сумел преодолеть свою ограничивающую веру в то, что бег не для меня. Я становился тем, кем не мечтал стать и за миллион лет... бегуном.

Заключительная часть истории: 52 мили, ведущие к свободе

Всего за тридцать дней после того, как я начал вырабатывать привычку бегать – а ведь всю предыдущую жизнь это занятие казалось мне совершенно чуждым и неприятным, – я пробежал в сумме свои первые пятьдесят миль в жизни; самой длинной была одноразовая пробежка в шесть миль. Я позвонил Джону, чтобы похвастаться. Друг был чрезвычайно рад за меня, но поскольку он всегда старается заставлять меня поднимать планку, он тут же бросил мне очередной вызов. Джон знал меня достаточно хорошо, поэтому понимал, что в тот момент я находился на пике эмоционального состояния и был готов принять любой вызов.

– Хэл, а почему бы тебе не пробежать *ультрамарафон*? Если ты готов пробежать двадцать шесть миль, то наверняка сможешь пробежать и пятьдесят две.

Такая вот любопытная у Джона логика.

– Я об этом подумаю.

На этот раз, обещая Джону *подумать*, я действительно имел в виду именно это. Я был заинтригован идеей дальнейшего прогресса на этом новом для меня поприще; мне хотелось попробовать пробежать пятьдесят две мили. Может, Джон был прав. Если я собирался бежать двадцать шесть миль, то, возможно, пробегу и в два раза больше. Иными словами, если я всего за четыре недели смог пробежать целых шесть миль (самая длинная одноразовая пробежка), то ведь до ежегодного благотворительного пробега фонда Front Row оставалось еще целых полгода. Почему бы не установить планку немного выше и не нацелиться сразу на пятьдесят две мили?

Так я и поступил. Я даже умудрился убедить одного из своих друзей и двух храбрых клиентов сделать это вместе со мной!

За следующие полгода я пробежал в совокупности четыреста семьдесят пять миль, в том числе три раза по двадцать миль за раз, и часто ездил по стране, чтобы встретиться с двумя своими любимыми клиентами Джеймсом Хиллом и Фавианом Валенсией, а также со своей старой подругой Алисией Андерер; мы вчетвером планировали пробежать пятьдесят две мили во время марафона в Атлантик-Сити. Джон поддерживал нас, как мог. Однако возникла одна чисто логистическая проблема: Атлантик-Сити не приспособлен для ультрамарафона. Пришлось нам импровизировать.

Мы встретились на Променаде в половине четвертого утра. Перед нами стояла задача пробежать первые двадцать шесть миль до начала официального марафона, а потом уже бежать с остальными марафонцами, принимавшими участие в официальном забеге. Это было нечто сюрреалистическое. Все четверо испытывали смесь невероятного волнения, страха, прилива адреналина и недоумения. Неужели мы действительно собираемся это сделать?!

Если бы лунный свет был ярче, мы, наверное, могли бы видеть свое дыхание в холодном октябрьском воздухе. Как бы там ни было, наш путь освещался достаточно хорошо, и мы побежали. Нога за ногой, шаг за шагом мы двигались вперед. Мы заранее договорились, что ключом к нашему успеху в тот день будет движение вперед. Пока мы не прекращаем ставить одну ногу перед другой, пока продолжаем двигаться вперед, у нас есть все шансы в конце концов достичь места назначения.

Через шесть часов и пять минут, в значительной степени благодаря взаимной поддержке и коллективной ответственности нашей группы, бежавшей вместе как единое целое, мы пробежали первые двадцать шесть миль. Это был решающий момент для каждого из нашей четверки. Не потому, что позади остались двадцать шесть миль, а из-за внутренней твердости, без которой нам ни за что не удалось бы убедить себя пробежать оставшиеся двадцать шесть миль.

Волнение, всего шесть часов назад буквально пронизывавшее каждую клеточку нашего естества, сменилось мучительной болью, усталостью и психологическим истощением. Учитывая физическое и психологическое состояние, в котором находились, мы просто понятия не имели, есть ли у нас то, что необходимо, чтобы еще раз повторить свое достижение. Но у нас получилось.

В общей сложности через пятнадцать с половиной часов после того, как мы начали бежать, Джеймс, Фавиан, Алисия и я пробежали пятидесятидвухмильный марафон – все вместе. Нога за ногой, шаг за шагом мы бежали, шли, хромали, а у финиша в буквальном смысле ползли.

За финишем нас ждала *свобода* – та свобода, которую никто никогда не сможет у нас отнять. Свобода от ограничений, которые мы сами на себя налагали. Конечно, благодаря тренировкам мы все заставили себя поверить в то, что пробежать подряд пятьдесят с лишним миль *возможно*, но никто из нас в глубине души не считал это по-настоящему вероятным. Каждый из нас до самого конца боролся со страхами и неуверенностью в своих силах. Но в тот момент, когда мы пересекли финишную черту, мы вручили самим себе бесценный приз – свободу от страхов, сомнений и наложенных на себя ограничений.

Именно тогда я в полной мере осознал, что этот дар свободы доступен не горстке избранных, а всем и каждому – в тот момент, когда мы решаемся принять *вызов*, который заставляет нас выйти из зоны комфорта, вынуждает расти, расширять круг своих возможностей, быть и делать больше, чем мы были и делали в прошлом. А это и есть истинная свобода.

Готовы ли вы к истинной свободе?

Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро» (подробнее о ней я расскажу в следующей главе) позволит вам преодолеть добровольно наложенные на себя ограничения, благодаря чему вы сможете быть, делать и иметь все, что хотите в своей жизни, скорее, чем считали возможным. «Чудесное утро» – это изменяющая жизнь ежедневная привычка, и хотя большинству людей, которые пробуют эту программу, она нравится с первого дня, чтобы заставить себя выполнять ее в течение тридцати дней – и приобрести соответствующую привычку на всю оставшуюся жизнь, – вам понадобится непоколебимая решимость и вера в успех. Однако за эти тридцать дней вы станете человеком, которым должны быть, чтобы создать все, чего когда-либо хотели и ждали от жизни.

Ну правда, может ли что-нибудь быть более интересным и захватывающим?

Глава 10

Тридцатидневная программа трансформации жизни «чудесное утро»

Экстраординарная жизнь предполагает повседневные и непрерывные изменения в наиболее важных для вас областях.

– Робин Шарма

Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта.

– Нил Дональд Уолш, писатель

Давайте ненадолго станем «адвокатами дьявола». Действительно ли метод «Чудесное утро» способен трансформировать вашу жизнь всего за тридцать дней? Я имею в виду, способно ли что-либо на свете оказать так быстро столь *мощное* влияние на жизнь человека? Вы же помните, что в моем случае все произошло именно так, причем в те периоды, когда все в моей жизни было из рук вон плохо. То же самое можно сказать и о тысячах других людей. Вполне обыкновенная жизнь таких, как вы и я, людей становится благодаря этому методу экстраординарной.

В предыдущей главе вы узнали о простой и эффективной стратегии успешного внедрения и закрепления любой новой привычки за тридцать дней. В процессе выполнения *Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»* вы определите, какие привычки, с вашей точки зрения, оказывают наибольшее влияние на вашу жизнь и успех; на то, каким человеком вы хотите быть и к чему хотите прийти. Затем на протяжении следующих тридцати дней вы будете формировать привычки, которые полностью преобразят все *направления* вашей жизни: здоровье, благосостояние, взаимоотношения с окружающими и любой другой аспект по вашему выбору. А изменив направление своей жизни, вы сразу измените и ее качество, а в конечном счете и то, кем станете и где в результате окажетесь.

Рассмотрим вознаграждения

Приняв решение выполнить Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро», вы построите фундамент для успеха в любой сфере на всю оставшуюся жизнь. Просыпаясь по утрам и практикуя этот метод, вы будете начинать каждый день с высочайшего уровня *дисциплины* (важнейшее умение заставлять себя выполнять свои обязательства), *ясности* (качество, приобретаемое благодаря умению фокусироваться на самом важном) и *личностного роста* (возможно, это самый важный фактор, определяющий успех в жизни человека). Таким образом, в ближайшие тридцать дней вы обнаружите, что быстро *становитесь* тем человеком, которым должны быть для достижения экстраординарного уровня личностного, профессионального и финансового успеха, которого вы действительно хотите и заслуживаете.

А еще вы превратите «Чудесное утро» из концепции, которую просто не терпится испытать в действии (и которая, возможно, заставляет вас немного нервничать), в привычку, которая будет помогать вам развиваться и все больше превращаться в человека – создателя жизни своей мечты. Вы начнете в полной мере реализовывать свой потенциал и достигать результатов, далеко выходящих за пределы всех ваших прошлых достижений.

В дополнение к приобретению необходимых для успеха привычек вы также станете формировать *мировоззрение*, без которого никто не способен улучшить свою жизнь – как внутреннюю, так и внешнюю. Выполняя ежедневно практику «спасительных кругов», вы сможете воспользоваться физическими, интеллектуальными, эмоциональными и духовными преимуществами *тишины, повторения аффирмаций, визуализации, физических упражнений, чтения и письма*. Вы сразу же почувствуете себя намного спокойнее, сконцентрированнее, целеустремленнее и счастливее и ощутите более глубокий интерес к жизни. Вы станете энергичнее, ваш мозг прояснится, вы будете сильнее мотивированы идти вперед, к достижению самых главных целей и осуществлению мечтаний (особенно тех, которые слишком долго откладывали на потом).

Помните: ваша ситуация улучшится после – только *после* – того, как вы пробудите в себе человека, которому по силам изменить свою жизнь к лучшему. Именно этим и могут стать для вас эти ближайшие тридцать

дней – началом нового вас.

Вы это можете!

Если вы все еще колеблетесь, потому что не уверены, по плечу ли вам выполнять эту программу на протяжении тридцати дней, успокойтесь: в данной ситуации это совершенно нормально. Особенно если ранний подъем по утрам в прошлом казался вам невозможным. Помните, что мы все страдаем *синдромом зеркала заднего вида*, следовательно, ваши сомнения и беспокойство не только ожидаемы, по сути, это сигнал, говорящий о том, что вы *готовы* это сделать, в противном случае вы бы не нервничали.

Важно также перенять уверенность тысяч других людей, которые уже преодолели *пропасть в своем потенциале* и благодаря «Чудесному утру» полностью изменили свою жизнь. Именно поэтому я хотел бы воспользоваться моментом и напомнить вам о нескольких историях успеха, которыми люди поделились с мной. Я действительно убежден, что пример других людей способен доказать, что такие победы доступны и вам.

Меня лично очень вдохновили изменения, о которых нам поведала Мелани Деппен, предприниматель из Селинсгрова, которая пишет: *«Я практикую “Чудесное утро” уже семьдесят девять дней, и с тех пор как начала, не пропустила ни одного дня. Честно говоря, я впервые решилась на нечто подобное, но это затянулось намного дольше, чем пара дней или даже пара недель! Теперь я каждый день с нетерпением жду следующего утра – момента, когда проснусь. Это невероятно, но метод “Чудесное утро” в корне изменил мою жизнь».*

А еще я очень сильно пожалел, что не знал о «Чудесном утре», когда учился в колледже и средней школе, после того как услышал, как сильно этот метод повлиял на жизнь Майкла Ривза, студента из Уолнат-Крик: *«Впервые услышав о “Чудесном утре”, я подумал: “А ведь это так безумно, что может и сработать!” Я студент, изучающий в университете девятнадцать дисциплин и работающий полный рабочий день, так что на достижение других целей времени практически не остается. До того как я узнал об этом методе, я вставал между семью и девятью часами утра, чтобы подготовиться к занятиям, а теперь постоянно просыпаюсь в пять. Я учусь и расту над собой каждый день очень быстро и просто обожаю свое чудесное утро».*

А теперь уже бывшая студентка Натанья Грин, которая сейчас работает инструктором по йоге в Сакраменто, начала реализовывать свой потенциал

с помощью «Чудесного утра», еще когда училась в Калифорнийском университете. Вот что она говорит: «Начав практиковать “Чудесное утро” в декабре 2009 года, еще будучи студенткой Калифорнийского университета в Дэвисе, я сразу заметила серьезные изменения. Я стала достигать давно преследуемых целей намного легче и быстрее, чем раньше. Я похудела, встретила любимого человека, улучшила отметки и даже начала получать доходы, причем сразу из нескольких источников – и все это менее чем за два месяца! Теперь, спустя годы, этот метод по-прежнему остается неотъемлемой частью моей повседневной жизни».

А разве может не впечатлить невероятный уровень решимости и приверженности, продемонстрированный Рэем Кьяфардини, региональным менеджером из Балтимора: «Я практикую “Чудесное утро” вот уже восемьдесят три дня подряд и жалею только об одном: что не знал о нем раньше. Просто удивительно, насколько четким и ясным может быть мой обычный день. Теперь я могу каждый день фокусироваться на работе и других задачах с гораздо большей энергией и энтузиазмом, чем прежде. Благодаря “Чудесному утру” я живу неизмеримо более богатой и наполненной жизнью, как личной, так и профессиональной».

И наконец, меня просто потрясла яркая история Роба Лероя, старшего менеджера по работе с клиентами из Сакраменто: «Несколько месяцев назад я решил попробовать метод “Чудесное утро”. И теперь моя жизнь меняется так быстро, что я просто не успеваю за ее стремительными темпами! Благодаря методу Хэла я стал намного лучше, и, знаете, это, судя по всему, заразительно. Прежде мой бизнес переживал не лучшие времена, но, начав практиковать метод, я был потрясен тем, как сильно можно изменить все вокруг, просто каждый день, регулярно и понемногу, работая над своим самосовершенствованием».

Это истории успеха обычных, рядовых людей, таких как мы с вами. Людей, которые раньше жили, не используя свой потенциал на полную силу, и которым метод «Чудесное утро» помог перейти на другую сторону пропасти и добиться успеха, какого они действительно хотели и заслуживали. И думаю, сейчас самое время еще раз напомнить об одном из наиболее важных принципов успеха для каждого из нас: *если эти люди смогли это сделать, то и мы сможем.*

Этапы подготовки к выполнению тридцатидневной программы трансформации жизни «чудесное утро»

Этап 1. Подготовьте набор заданий для быстрого старта тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»

Зайдите на сайт www.TMMBook.com и бесплатно скачайте набор заданий для быстрого старта Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро» – комплекс упражнений, аффирмаций, ежедневных контрольных таблиц и всего, что нужно для того, чтобы начать практиковать эту программу и пройти ее с начала до конца максимально легко и комфортно^[12].

Этап 2. Запланируйте свое первое «Чудесное утро» на завтра

Запланируйте свое первое «Чудесное утро» на как можно более близкое время, в идеале на *завтра* (да-да, просто впишите его в свой распорядок дня), и решите, где все будет происходить. Помните, что рекомендуется сразу выйти из спальни, чтобы не было соблазна остаться в кровати и еще немножко понежиться. Мое «Чудесное утро» в основном проходит на диване в гостиной, пока все остальные в доме крепко спят. А некоторые люди рассказывали мне, что занимаются этим на улице, на природе, например на крыльце или веранде дома или в близлежащем парке. Выберите то, что вам больше нравится, но это непременно должно быть место, где вам никто не мешает.

Этап 3. Прочтите первую страницу набора заданий для быстрого старта и выполните все упражнения

Прочтите введение из набора заданий для быстрого старта и, следуя инструкциям, выполните упражнения. Как все важное и значимое в нашей жизни, успешная реализация Тридцатидневной программы трансформации

жизни «Чудесное утро» требует определенной подготовки. Поэтому вам непременно нужно выполнить все задания (это займет у вас не более получаса/часа), и помните, что ваше «Чудесное утро» всегда будет начинаться с подготовки к нему – психологической, эмоциональной и логистической – в тот же день или накануне вечером. Помимо всего прочего, она заключается в следовании процедуре, описанной в главе 5, – *пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника.*

Этап 4. Заведите партнера для отчета [рекомендуется]

В главе 3 мы с вами обсуждали бесспорную связь между необходимостью отчитываться и успехом. Каждый человек, без сомнения, только выиграет от поддержки, обеспечиваемой при переходе на более высокий уровень ответственности, поэтому всем настоятельно рекомендуется – хоть и не требуется – найти партнера-единомышленника, перед которым вы будете отчитываться о ходе реализации Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро».

Если мы несем ответственность не только перед собой, но и отчитываемся перед другим человеком, шансы на выполнение всех действий до конца значительно повышаются. Кроме того, делать что-то вместе просто намного веселее! Учтите, что, если вы очень хотите и решительно настроены что-то делать в одиночку, в вашем энтузиазме и индивидуальных обязательствах всегда присутствует определенная сила. Но если кто-либо из вашего окружения – друг, член семьи или коллега – взволнован и решителен не меньше вашего, эта сила увеличивается в несколько крат.

Сегодня же позвоните или отправьте сообщение по телефону или электронной почте одному или нескольким людям и предложите им присоединиться к вам, чтобы вместе реализовывать Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро».

Все это не будет стоить им ни копейки, а у вас появится партнер, который тоже решительно настроен перевести свою жизнь на следующий уровень успеха, и вы двое сможете поддерживать, поощрять и отчитываться друг перед другом.

Важно: не ждите, пока найдете партнера для отчета, чтобы начать практиковать Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро». Независимо от того, нашли вы человека, который встанет

на этот путь вместе с вами, или пока еще нет, настоятельно рекомендую запланировать свое первое «Чудесное утро» на завтра. Не ждите, не откладывайте на потом. Вы наверняка намного быстрее убедите и вдохновите кого-нибудь стать вашим партнером, когда на собственном опыте испытаете, на что его «толкаете». Начинаяте сами. А затем, как только появится такая возможность, пригласите друга, родственника или коллегу практиковать «Чудесное утро».

Вы готовы перевести свою жизнь на следующий уровень?

Каков же он – следующий уровень вашей личной или профессиональной жизни? Какие именно стороны нуждаются в трансформации для его достижения? Сделайте себе подарок, потратив всего тридцать дней на то, чтобы внести значительные улучшения в свою жизнь – каждый день понемногу. Что бы ни было у вас в прошлом, вы *можете* изменить свое будущее, изменив настоящее.

Заключение

**Пусть сегодняшний день станет днем,
когда вы начнете превращаться из того,
кем были, в того, кем можете стать**

*Каждый день, только проснувшись, думайте:
«Сегодня мне посчастливилось проснуться, я жив,
у меня есть драгоценная человеческая жизнь,
я не собираюсь тратить ее без пользы. Я намерен
задействовать всю свою энергию на саморазвитие,
на то, чтобы впустить в свое сердце других людей.
И я собираюсь нести всем благо настолько, насколько
мне хватит сил».*

– Далай-лама

Вещи не меняются. Меняемся мы.

– Генри Дэвид Торо

Тот человек, которого все знают сейчас, – результат того, кем вы *были* до этого, а положение, в котором вы окажетесь в итоге, полностью зависит от того, кем вы решите быть начиная с текущего момента.

Ваше время настало. Не откладывайте на другой день создание жизни, которой вы действительно хотите и заслуживаете, – счастливой, здоровой, богатой, успешной, полной любви. Начните ее строить и жить ею прямо сейчас. Как всегда призывал мой наставник Кевин Брейси: «Не ждите момента, чтобы быть великим». Если вы хотите сделать свою жизнь лучше, в первую очередь вам надо улучшить самого себя. Сегодня же зайдите на сайт www.TMMBook.com и скачайте набор заданий для быстрого старта *Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»*. Затем, найдя себе партнера для отчета или пока самостоятельно, примите решение провести свое первое «Чудесное утро» и завтра же впервые выполните эту программу. И знайте, что *завтра* – это день, когда вы начнете свой путь к созданию самой необычайной жизни, какую только

можно себе представить.

И если я могу что-либо сделать, чтобы поддержать вас или как-либо еще повысить ценность вашей жизни, пожалуйста, дайте мне знать.

Связывайтесь со мной в любое время

Я всегда рад, когда ко мне обращаются единомышленники; особенно приятно общаться с людьми, которые прочитали мои книги, видели мои видео или слышали мои выступления. Так что, если у вас есть какие-либо вопросы или вы просто хотите сказать мне «Привет», зайдите на сайт www.YoPalHal.com и кликните на вкладке Contact, чтобы отправить мне сообщение. Я с нетерпением жду общения с вами и постоянно ищу новые пути и способы повысить ценность вашей жизни; ради этого я готов сделать все, что от меня зависит.

Давайте помогать другим

Могу ли я попросить и вас о небольшом одолжении? Если эта книга хоть немного повысила ценность вашей жизни; если после ее прочтения вы чувствуете себя лучше; если вы видите, что «Чудесное утро» может дать вам новый старт и помочь перейти на очередной уровень в любой (или во всех) области вашей жизни, я очень надеюсь, что вы сделаете кое-что для тех, кого по-настоящему любите.

Дайте им эту книгу. Попросите ее прочитать. А еще лучше, купите для них экземпляр, который можно подарить, например, на день рождения или Рождество. Скажем так: разве найдется в мире более подходящая книга в качестве рождественского подарка, чем та, благодаря которой *каждое утро чувствуешь себя как на Рождество?!*

А можно и вовсе не ждать особого случая, а просто сказать: «Послушай, я тебя очень люблю и ценю и хочу помочь тебе сделать свою жизнь лучше. Прочитай эту книгу».

Если вы, подобно мне, считаете, что быть хорошим другом или родственником значит помогать друзьям и близким постоянно становиться все лучше и лучше, настоятельно призываю вас дать им эту книгу.

Пожалуйста, расскажите о ней людям. За это я заранее вам благодарен.

Отличный бонус

Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь

Всем нужно знать мнение о себе других людей, и это, черт пробери, неизмеримо дешевле, чем платить специалисту.

– Даг Ловенштейн, экс-президент Ассоциации производителей игр

Попросите людей из разных слоев общества и областей деятельности высказать свое мнение о вас. Каждый из них скажет вам что-то полезное.

– Стив Джобс

Часы показывали два часа ночи. Я никак не мог заснуть. Я по-прежнему снимал малюсенькую комнату у Мэтта и сейчас сидел за дешевым письменным столом «под сосну» в жутко тесном пространстве. Жизнь – отстой! Что-то надо менять. А может, в изменениях нуждался я сам.

Бездумно пялясь в свой ноутбук и испытывая сильное разочарование от неудавшейся жизни, я вдруг почувствовал вдохновение. Не помню точно, что его пробудило, но я вдруг составил новое электронное письмо и начал добавлять в строку «Кому» самых разных людей: близких друзей, родственников, коллег, бывших начальников, знакомых; девушку, с которой встречался, и даже – хотите верить, хотите нет – своих бывших подружек. Я был готов и полон решимости радикально изменить свою жизнь. Я был готов к качественному скачку через пропасть своего потенциала и чувствовал, что единственный способ получить точную оценку того, кем я являюсь в данный момент и что именно мне надо улучшить в своей жизни, – попросить людей, которые знают меня лучше других, высказать свое мнение по этому поводу. Так сказать, обеспечить меня обратной связью.

Остановился я только когда включил в список двадцать три адреса

электронной почты – я, знаете ли, огромный фанат баскетболиста Майкла Джордана и вообще испытываю слабость к номеру 23. А потом приступил к сочинению письма всем этим людям; ведь каждый из них знал меня с разных сторон и в разной степени, но достаточно хорошо. Я объяснил им, что решил всерьез заняться саморазвитием, чтобы стать лучшим другом, сыном, братом и коллегой, и что единственный способ сделать это – получить отзывы людей, которые могут видеть во мне и знать обо мне то, чего я не видел и не знал о себе сам. Я попросил их не пожалеть нескольких минут и при первой возможности написать мне ответ и назвать три крупные области, в которых, как они считают, мне необходимы улучшения. Я попросил их быть предельно честными и заверил, что не обижусь ни на какую критику. На самом деле единственное, что могло бы меня обидеть в этой ситуации, – так это то, что они не выскажут своего мнения честно и откровенно, что, несомненно, ограничит мое саморазвитие.

Я солгал бы, если бы не признался, что никогда прежде не нервничал так сильно, как когда сочинял то электронное письмо. В какой-то момент я даже чуть не спасовал, подумав, не удалить ли мне все это и не отправиться ли спать. Слава богу, я этого не сделал. Нет, я сделал глубокий вдох и нажал на кнопку «Отправить». А потом лег в постель и заснул в ожидании.

Через шесть часов я проснулся. Моя первая мысль: *погодите-погодите, неужели я и правда в два часа ночи разослал людям то сумасшедшее письмо, или это был всего лишь сон?* Я открыл электронную почту. Нет, не сон. Я определенно отправил письмо. И уже получил два ответа: один от мамы, а второй от Дж. Брэда Бриттона, уважаемого регионального менеджера из компании стоимостью 200 миллионов долларов, в которой я тогда работал. О боже, началось... Секунду я помедлил и еще раз напомнил себе, что моя цель – расти и самосовершенствоваться. Следовательно, что бы люди ни написали, я должен быть внимательным и открытым к новой информации и ни в коем случае не обижаться. Согласитесь, это гораздо легче сказать, чем сделать.

Сначала я открыл мамино письмо: *«Привет, сын, я получила твоё сообщение. (Да неужто, мам? А я-то думал, не получила.) Ну, знаешь, по-моему, ты идеален! Но если уж я обязана обеспечить тебя конструктивной обратной связью, то скажу, что ты должен чаще звонить своей матери! Я знаю, что ты очень занят, но было бы неплохо время от времени слышать твой голос. В любом случае я люблю тебя! Приезжай к нам скорее... Люблю, мама»*. Я создал новый документ

на своем компьютере, озаглавив его так: «Конструктивная обратная связь и мои новые обязательства». Обязательство первое: звонить маме не реже раза в неделю.

Затем я открыл сообщение от своего регионального менеджера Дж. Брэда Бриттона. Этим человеком я всегда восхищался и очень многому у него научился. Не говоря уже о том, что, по моему мнению, он был одним из самых позитивных людей, которых я встречал в своей жизни. Хотя мы лично виделись всего несколько раз в году – на конференциях или в корпоративных командировках, – Брэд знал меня достаточно хорошо, по крайней мере ему были известны мои профессиональные качества. Вот его письмо: *«Привет, приятель Хэл! Мне очень понравилось Ваше письмо. Однако я согласен поделиться с Вами тремя моментами «конструктивной» обратной связи, о которой Вы в нем просите, только если позволите мне сначала назвать три качества, которые мне в Вас особенно нравятся. По рукам? Отлично, тогда поехали...»*

Далее Дж. Брэд поведал мне о некоторых из моих профессиональных и социальных «слепых зон», и это, признаться, застало меня врасплох. Честно говоря, я даже немного обиделся. И почувствовал острое желание защитить себя. *Это все неправда. Я же на самом деле совсем не такой. Он явно просто не знает меня так хорошо, как мне казалось.* А потом мне вдруг пришло в голову, что точность критики Брэда не имеет значения, ведь все дело в том, что именно таким он меня видел – таким, каким, вполне вероятно, меня видели и многие другие люди. Для меня было важно не только знать, кем я *был на самом деле*, но и то, жил ли я в соответствии со своими ценностями и сочетались ли эти ценности с моими отношениями с другими людьми.

Ответы на мое письмо продолжали поступать на протяжении нескольких дней. К концу недели семнадцать из двадцати трех адресатов высказали мне свою продуманную и (в основном) конструктивную критику. После принятия к сведению просьбы моей мамы о том, чтобы я чаще ей звонил, я добавил к своему документу «Конструктивная обратная связь и мои новые обязательства» много новой и весьма полезной информации. Итак, каковы же были результаты?

Скажу только, что за неделю чтения полученных мной ответов я *разобрался в себе* и вырос как личность намного больше, чем за предыдущие пять лет в совокупности, а, возможно, и за всю свою жизнь до этого момента. Это было невероятно. Не скажу, что мне было просто добровольно поставить себя в столь уязвимое положение и решиться вывести на поверхность все свои недостатки, но этот опыт

оказался *поистине судьбоносным*. Он ускорил мой карьерный рост. Улучшил мои взаимоотношения с окружающими. И все это в результате того, что я сумел собрать в кулак свою храбрость и все-таки разослал людям, по всей вероятности, самое важное электронное письмо из всех когда-либо мной отправленных. Такое *электронное письмо изменит и вашу жизнь*.

Прежде чем я дословно приведу то свое послание – чтобы вы могли скопировать его, отредактировать и разослать членам своего круга, – мне хотелось бы воспользоваться моментом и подробнее рассказать о позитивной обратной связи, полученной от одной из моих клиенток. Труды прислала мне это сообщение после того, как разослала *электронное письмо, которое изменит вашу жизнь*, всем своим знакомым.

Хэл, я до сих пор не могу поверить, насколько эффективным оказалось то письмо, которое Вы нам дали, – то, где мы просим людей поделиться своим мнением о нас. В каждом полученном мной ответе под разными углами зрения освещались мои сильные и слабые стороны, которые описывали мои друзья, коллеги и члены моей семьи, то есть люди, которые хорошо меня знают. Это позволило мне увидеть себя со стороны в более полном свете; а еще, получив помощь от всех, кого я о ней просила, я поняла, что люди меня действительно уважают. Не говоря уже о том, что мое письмо все сочли уникальным и оно было воспринято всеми на редкость позитивно!

Спасибо, Хэл, за поистине неоценимую помощь.
С благодарностью,

Труды

Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь

Проблема: избегание обратной связи. Большинство людей не слишком хорошо воспринимают критику и, соответственно, всеми силами стараются избежать негативной обратной связи. В результате они не получают поистине бесценных сведений о своих сильных и слабых сторонах и, как следствие, не имеют возможности извлекать максимальную выгоду из первых и предупреждать последствия вторых.

Решение: если вы активно стараетесь получить и учиться на честной и справедливой обратной связи от людей, которые вас хорошо знают (с самых разных сторон), значит, вы используете один из самых эффективных и быстродействующих способов, позволяющих человеку взглянуть на себя с новых углов зрения и ускорить личный успех и темпы саморазвития.

Инструкции: введите следующий текст в поле для электронного письма (можете редактировать его и адаптировать к своей ситуации, чтобы было понятно, что его автор – вы). Разошлите его пяти – тридцати (чем больше, тем лучше) знакомым, которые знают вас достаточно хорошо, чтобы дать честную оценку вашим сильным и слабым сторонам. Это могут быть ваши друзья, родственники, коллеги, наставники, учителя, бывшие работодатели или менеджеры, клиенты и прочие важные и близкие для вас люди. А если вы достаточно смелы, то и люди, важные или близкие для вас *в прошлом*. (Я серьезно.)

Важно: не забудьте рассылать письма как «скрытые копии», чтобы получатели не могли видеть остальных адресатов. (А лучше вообще скопировать и вставить письмо и рассылать их потом каждому человеку отдельно.)

Поле «Тема»: *Это очень важно... или Буду счастлив услышать ваше мнение...*

Текст электронного письма:

Дорогие друзья, родные и коллеги!

Огромное спасибо за то, что читаете это письмо. Мне было очень непросто его отправить, но оно крайне важно для меня и я искренне благодарен вам за то, что вы не пожалели своего драгоценного времени на его чтение (и, надеюсь, на то, чтобы мне ответить).

Это письмо получит избранная группа людей. Каждый из вас хорошо меня знает, и, надеюсь, даст честную оценку моих сильных и, что еще важнее, слабых сторон (так называемых зон усовершенствования).

Я никогда не делал ничего подобного раньше, но чувствую, что для того, чтобы расти и развиваться как личность, мне просто необходимо получить более точную картину того, каким меня видят самые важные люди в моей жизни. Чтобы стать человеком, которым я должен быть, чтобы жить так, как я того хочу и заслуживаю, и вносить вклад в жизнь других людей на уровне, на котором мне хотелось бы это делать, мне очень нужно услышать объективное мнение.

В связи с этим прошу вас не пожалеть нескольких минут, чтобы отправить мне письмо, где вы честно напишете, в каких двух-трех важных областях я больше всего нуждаюсь в улучшении. Если вам так будет проще и приятнее, не стесняйтесь перечислить сначала мои наибольшие достоинства и явные преимущества (во всяком случае, мне так точно будет проще и приятнее). Вот и все. И пожалуйста, не старайтесь ничего приукрасить или скрыть. Я обещаю не обижаться ни на какую критику. Вообще-то чем откровеннее вы будете, тем больше мотивов у меня появится для того, чтобы внести позитивные изменения в свою жизнь.

Спасибо еще раз, и, если есть что-нибудь, что я мог бы сделать, чтобы повысить ценность вашей жизни, пожалуйста, непременно дайте мне знать. С искренней благодарностью,

Ваше имя

Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь: Мысли в заключение

Ну вот и все! Надеюсь, вы присоединитесь ко мне, Труди и сотням других моих VIP-клиентов, которым хватило смелости разослать письмо такого содержания. Перечислю лишь некоторые из судьбоносных, меняющих жизнь человека вознаграждений, на которые вы можете рассчитывать в этом случае: более точный самоанализ, более глубокое понимание самого себя и четкое и ясное видение того, какие изменения позволят вам быстро улучшить свой характер и свою жизнь.

С искренней благодарностью,

Ваш Приятель Хэл

Цитаты, наводящие на размышления

Я верю в то, что одна-единственная точная идея может в корне изменить образ мышления человека и даже его жизнь. Цитаты, дающие пищу для размышлений, – один из моих любимых способов облечения мощных, изменяющих жизнь идей в четкую и лаконичную форму. В связи с этим я просто обожаю собирать цитаты, которые вдохновляют, повышают самооценку, заставляют поверить в свои силы и призывают нас стать лучше, чем мы были до этого.

Вот некоторые из моих самых любимых – и самых популярных – цитат. Если какая-нибудь из них тронет и вашу душу, подумайте о том, чтобы включить ее в свои аффирмации, поделиться ею в Facebook или Twitter, выложить на рабочем столе своего компьютера, напечатать на футболке, вытатуировать на пояснице или разместить каким-нибудь иным способом в любом месте, какое только вам придет в голову...

С любовью и благодарностью,

Хэл

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ, ПОКА СОЗДАЕТЕ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ. НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ПЕРВОЕ, НЕПРЕМЕННО НУЖНО ДОЖДАТЬСЯ ВТОРОГО.

ВОЗМОЖНО, ВЫ СЕГОДНЯШНИЙ И ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГО ТОГО, КЕМ ВЫ БЫЛИ ДО ЭТОГО, НО ТО, В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ВЫ ИДЕТЕ, ВСЕЦЕЛО ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО ВЫБОРА.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТРЕМЛЕНИЯ К СОВЕРШЕНСТВУ РАДИ ВОЗМОЖНОСТИ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ. БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ. ЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. И ДРУГИЕ ЛЮДИ БУДУТ ДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ.

СМЕНИТЕ КРИТИКУ НА СОПЕРЕЖИВАНИЕ, ВОЗВЫСЬТЕ ЖАЛОБЫ ДО БЛАГОДАРНОСТИ И ОБМЕНЯЙТЕ СТРАХ НА ЛЮБОВЬ.

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ СУДЬБЕ ЗА ВСЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ; ПРИМИТЕ ВСЕ, ЧЕГО У ВАС НЕТ, И АКТИВНО СОЗДАВАЙТЕ ТО, О ЧЕМ МЕЧТАЕТЕ.

ЖИТЬ – ЭТО НЕ ЗНАЧИТ ЖЕЛАТЬ СТАТЬ КЕМ-ТО, КЕМ ВЫ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ, ИЛИ ОКАЗАТЬСЯ ТАМ, ГДЕ ВАС НЕТ. ЖИТЬ – ЗНАЧИТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ, ЛЮБИТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО УЛУЧШАТЬ И ТО И ДРУГОЕ.

ГОВОРЯТ, ЧТО СТРАДАНИЕ ЛЮБИТ КОМПАНИЮ, НО ТО ЖЕ МОЖНО СКАЗАТЬ И О ЗАУРЯДНОСТИ. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИМ УБЕЖДЕНИЯМ ОКРУЖАЮЩИХ ОГРАНИЧИВАТЬ ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ.

НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ЛЮДЕЙ. ПРОСТО СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, КАК ВЫ МОЖЕТЕ УЛУЧШИТЬ ИХ ЖИЗНЬ.

МОМЕНТ, КОГДА ВЫ БЕРЕТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, – ЭТО МОМЕНТ, КОГДА ВЫ ПОДКЛЮЧАЕТЕСЬ К ИСТОЧНИКУ СИЛ, СПОСОБНЫХ ИЗМЕНИТЬ В НЕЙ ВСЕ.

У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ СТАТЬ САМЫМИ СЧАСТЛИВЫМИ, КАКИМИ МЫ ТОЛЬКО МОЖЕМ БЫТЬ; НАМ ПРОСТО НАДО ПОМНИТЬ ОБ ЭТОМ КАЖДУЮ СЕКУНДУ.

БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ПРОСТО НЕ МОЖЕТЕ ПОТЕРПЕТЬ ФИАСКО. НАДО ТОЛЬКО УЧИТЬСЯ, РАСТИ И СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ БЫЛИ ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ.

ЗНАЙТЕ, ЧТО, ЧЕМ БЫ ВЫ НИ РАСПОЛАГАЛИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ, ЭТО ВРЕМЕННО, И ЭТО ИМЕННО ТО, ЧЕГО ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ. ВЫ ПРИШЛИ К ЭТОМУ МОМЕНТУ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ,

ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ВСЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ ОТ ЖИЗНИ.

ДАЖЕ КОГДА ЖИЗНЬ ТРУДНА И ПОЛНА ПРОБЛЕМ – ОСОБЕННО КОГДА ОНА ТРУДНА И ПОЛНА ПРОБЛЕМ, – НАСТОЯЩЕЕ ВСЕГДА ПРЕДЛАГАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ УЧИТЬСЯ, РАСТИ И СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МЫ БЫЛИ ДО ЭТОГО.

ТО, КЕМ ТЫ СТАНОВИШЬСЯ, ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ, ТОГО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ. И ВСЕ ЖЕ ИМЕННО ДЕЛА И ПОСТУПКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ, КТО ТЫ ЕСТЬ.

ВСЯ ВАША ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В ТОТ ДЕНЬ, КОГДА ВЫ РЕШАЕТЕ ПОКОНЧИТЬ СО СВОЕЙ ЗАУРЯДНОСТЬЮ. В МОМЕНТ, КОГДА ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО СЕГОДНЯ – САМЫЙ ВАЖНЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ; ЧТО НАСТОЯЩЕЕ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ВРЕМЯ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ТО, КЕМ ВЫ СТАНОВИТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ СДЕЛАННОГО ВЫБОРА И ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ, ОПРЕДЕЛЯЕТ, КЕМ ВЫ БУДЕТЕ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК ПОЗВОЛЯЕТ ЭМОЦИЯМ ДИКТОВАТЬ ЕГО ПОСТУПКИ, А ПОСТУПКИ ЛЮДЕЙ, ДОСТИГШИХ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В ЖИЗНИ, ДИКТУЮТ ИХ ВЗГЛЯДЫ И УБЕЖДЕНИЯ.

ДЕЛАЙТЕ СМЕЛЫЕ ШАГИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НИ НА ДЕНЬ НЕ ОСТАНАВЛИВАЯСЬ, И ТОГДА НИЧТО НЕ СМОЖЕТ ВАС ОСТАНОВИТЬ.

Благодарности

Неприменно прочитайте этот последний раздел – он предназначен вам!

Возможно, труднее всего мне было писать эту часть книги. Не потому, что мне некому выразить свою признательность, – совсем наоборот. Людей, которые тем или иным образом коснулись моей жизни и внесли в нее существенный вклад, так много, что назвать их всех и поблагодарить на нескольких страницах практически невозможно. По сути, чтобы это сделать, понадобилось бы написать еще одну книгу. Кстати, ее можно было бы так и назвать: «Благодарности от автора метода “Чудесное утро”». Не знаю, много ли нашлось бы желающих купить ее, но писать книгу мне, безусловно, было бы очень приятно.

Во-первых, я должен выразить глубочайшую благодарность женщине, которая вынашивала меня почти девять с половиной месяцев и подарила мне *чудо жизни* – моей маме. Я очень сильно тебя люблю, мама. Спасибо тебе за то, что всегда верила в меня и строго контролировала, когда я в этом нуждался. Я по-прежнему в этом очень нуждаюсь. Да, кстати, *ты* тоже должна чаще ко мне приезжать!

Папа, из всех моих друзей ты – *самый* лучший. Я стал тем, кем стал, благодаря тому что ты всю мою жизнь был для меня отличным отцом. Ты привил мне главные ценности и развил качества, за которые я еще более признателен тебе сейчас, когда понимаю, что могу передать все это своим детям. Я люблю тебя, папа.

Хейли, ты лучшая сестра в мире. Без всяких сомнений! Ты вне конкуренции. Но ты не только потрясающая сестра, но и одна из моих лучших друзей. Ты настоящая и всегда готова прийти на помощь. Ты невероятно добрая и *почти* такая же забавная, как я! Я правда очень благодарен судьбе за то, что ты моя сестра – просто не могу представить себе сестры лучше.

А теперь ты, вполне реальная женщина моей мечты, моя Урсула. Ты воплощаешь в себе все, что я когда-либо хотел видеть в своей жене, да еще обладаешь огромным множеством таких качеств, о которых я раньше даже не подозревал и без которых теперь не смог бы обойтись. Я до сих пор удивляюсь, насколько идеально ты *мне* подходишь, и не могу выразить словами, как благодарен за то, что мы вместе строим свою жизнь

и вместе ее проживаем. А как насчет потрясающе милых детишек, которыми мы с тобой обзавелись, а? Спасибо тебе за то, что подарила мне Софи и Холстена. Я знаю: пока ты у руля, в нашей семье всегда будут любовь и счастье.

Софи и Холстен, я знаю, вы пока еще не можете это прочитать, но я очень вас люблю. Спасибо каждому из вас за то, что воплощаете в себе все, что я когда-либо хотел иметь в детстве. Я не мог бы быть более благодарным за радость и счастье, которые вы каждый день привносите в мою жизнь.

Моим тетям, дядям, двоюродным братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам я невероятно благодарен за безмерную любовь, с которой вы всегда ко мне относитесь. Я люблю вас всех и всегда буду дорожить временем, проведенным с вами. С огромным нетерпением жду новых встреч!

Моим зятьям и невесткам: Мареку, Марыле, Стиву, Линде, Адаму и Ане. Я счастлив быть вашим родственником.

Моим лучшим друзьям – *моему кругу влияния*. Любого парня можно было бы считать большим везунчиком, если бы у него был хотя бы один такой друг, как каждый из вас, а я умудрился заполучить вас *всех*! Мы с вами съели пуд соли, но даже когда мы не вместе, именно то, кем вы *стали* в жизни, заставляет меня стремиться быть лучше. Если мы и правда представляем собой нечто среднее из пяти человек, с которыми проводим больше всего времени, у меня нет никаких причин волноваться! Я люблю вас, мои друзья, и рассчитываю на вашу дружбу до конца жизни. Спасибо вам всем, Джереми Кейтен, Джон Бергофф, Мэтт Рекоре, Джон Вроман, Джесси Левайн, Брэд Веймерт, Рут Филдс, Джон Рулин, Питер Вугд, Тони Карлстон, Тедди Уотсон, Ларри Родригес, Алекс Хейден и Брайан Бедел. И вы, многие мои друзья, которых я здесь не упомянул, знайте: это вовсе не потому, что я вас не люблю. Я вас очень люблю.

Моим более «дальним родственникам», коллегам из Cutco и Vector, хочу сказать: я никогда не смогу в полной мере отблагодарить вас за то, что вы каждый день так много работаете, чтобы обеспечивать людей полезным и необходимым. Президентам Брюсу Гудману, Элу Ди Леонардо и Джону Уэпли и исполнительному вице-президенту, Амару Дэйву, – думаю, что могу с уверенностью утверждать: каждый из вас и все люди, которых я благодарю далее, оказывают на нас такое влияние в основном благодаря своим лидерским качествам. Спасибо вам за невероятно позитивное воздействие на мою жизнь. Региональным менеджерам

Джеффу Бри, Эрлу Келли, Скотту Деннису, Пи Джей Поттеру, Лойду Рейгану и Майку Мюриэлу, а также менеджерам подразделений – спасибо всем за помощь в формировании моего характера и за то, что продолжаете давать мне возможность положительно влиять на ваших сотрудников.

Моим друзьям из руководства Cutco и Vector: Джеффу Кункелу, Фреду Глезеру, Джону Кейну, Стиву Покржику, Тренту Буту, Адаму Джестеру и Скотту Горреллу. Ваши самоотверженные усилия серьезно повлияли на жизнь тысяч людей, в том числе на мою собственную. Я искренне благодарен каждому из вас. Хочу также поблагодарить «семейство» Stitt за обеспечение надежной базы для всего, чем сегодня славится Cutco.

Спасибо моим руководителям и друзьям из Vector Canada: Джо Кардилло, Энджи Мак-Дугаллу, Ранче Коннеллу, Шерри Дики, Майклу Смиту и Майку Макдональду. Джо и Энджи, с тех пор как вы впервые пригласили меня выступить на одной из ваших конференций, прошло много лет, а я до сих пор помню, как сильно был взволнован тем, что смог наконец официально назвать себя «международным» докладчиком! Вы невероятно щедры, и я очень надеюсь, что буду выступать на ваших корпоративных мероприятиях еще много лет подряд.

Спасибо моим гуру по вопросам писательского мастерства и редактирования: Джоэлу Ди и Сью Кэнфилд. Вы стали катализатором, который снова заставил меня писать. Эта книга так и не увидела бы свет, если бы не ваш огромный опыт и ответственность.

Моему потрясающему другу и создателю BookMama.com Линде Сиверстен – ты невероятно талантлива; у тебя есть истинный дар превращать идею книги любого автора в шедевр-бестселлер. Спасибо за то, что щедро поделилась им со мной.

Гейл Гудвин, «послу вдохновения» сайта InspireMeToday.com. Ты одна из самых красивых, добрых и вдохновляющих людей, которых я когда-либо встречал в своей жизни. Я благодарен за то, что ты есть в моей судьбе, и не могу дождаться момента, когда отправлюсь с тобой в плавание.

Огромное спасибо моим наставникам, учителям и авторам, которые продолжают увлекать своим примером мужества и самоотверженности и у которых я так многому научился: Робину Шарме, Брендону Бурхарду, Тони Роббинсу, Дэйву Дюрану, Тиму Феррису, Мэттью Келли, Руди Реттигеру, Энтони «АБ» Берку, Джеффу Суи, Уэйну Дайеру, Биллу и Стиву Харрисам, Джеймсу Малинчаку, Стефани Чандлер, Роджеру Кроуфорду, Кевину Брейси, Уиллу Боуэну, Джону Максвеллу, Т. Харву Экеру, Экхарту Толле, Дэйву Рэмси, Эндрю Коэну, Кену Уилберу, Сету Годину, Дереку Сиверсу, Крису Брогану, Джонатану Спринклзу, Джонатану Бадду

и Майклу Элсбергу.

Кевин Брейси, вы заслуживаете самых теплых слов благодарности. Я присутствовал на вашем семинаре всего за несколько дней до моего первого «Чудесного утра», и именно ваши слова помогли мне преодолеть ограничивающее убеждение, что я *не* «жаворонок». Это вы напомнили мне: «Если хочешь изменить свою жизнь, будь готов первым делом начать что-нибудь делать по-другому!» Если бы не вы, я, возможно, так никогда и не попытался бы начать вставать в пять утра – не говоря уже о том, чтобы написать эту книгу. Огромное вам спасибо.

Джеймсу Малинчаку я тоже хочу высказать слова искренней благодарности. Когда я впервые рассказал вам о «Чудесном утре», вы встретили мою идею с огромным воодушевлением и расширили мое видение. «Хэл, думаю, ты даже не представляешь, насколько это здорово, на жизнь скольких людей это повлияет!» Вы лично вдохновили десятки тысяч авторов, докладчиков и коучей, убедили их поверить в собственные послания, помогли увидеть важность их работы и в итоге повлиять на значительно большее количество людей. И я, без сомнения, вхожу в число этих счастливиц и отлично понимаю, что никогда не смогу отблагодарить вас в полной мере.

Дж. Брэд Бриттон преподал мне один из самых ценных уроков, с учетом которого я продолжаю жить и сейчас и о котором рассказываю всем, кто готов меня слушать: *надо делать то, что правильно, а не то, что легко*. Ты не просто научил меня этому, ты сам живешь в полном соответствии с этой рекомендацией.

Спасибо Адаму Стоку за то, что он всегда повышает ценность моей жизни и наполняет ее мудростью. Твой коучинг по вопросам рентабельности поистине неоценим!

Моя помощница Линда, ты очень много трудишься, чтобы наши клиенты видели и чувствовали, что мы о них действительно заботимся. Спасибо тебе большое за все, что ты делаешь, и за всю ту ценность, которую ты привносишь в мою жизнь и жизнь моего семейства.

Студентам, ученикам, преподавателям, учителям и консультантам всех колледжей и средних школ, в которых я когда-либо выступал, я искренне признателен за предоставленную возможность жить в соответствии со своей главной целью благодаря повышению ценности вашей жизни.

Моим частным и особым клиентам – я считаю огромной честью быть вашим коучем и благодарю за предоставленную возможность поддерживать вас в достижении ваших целей и постоянно становиться улучшенной моделью самого себя. Осознаете вы это или нет, я учусь у вас не меньшему,

чем вы у меня. Еще раз спасибо вам за право быть вашим коучем.

Всем, кто поддерживал выход этой книги в свет, – ваша самоотверженность и готовность платить авансом за выгоды и преимущества, получаемые от метода «Чудесное утро», просто лишают меня дара речи. Во-первых, я должен поблагодарить команду TMM Launch Team. Какое счастье, что рекламой и продвижением этой книги занимались именно вы. Я буду в вечном долгу перед вами. Особая благодарность Кайлу Смиту, Исааку Стегману, Джери Азингеру, Марку Энзигну, Коллину Эллиоту Линдеру, Дашаме, Марку Хартли, Дэйву Поудерсу, Джону Бергоффу, Джону Вроману, Джереми Кейтену, Райану Уайтену, Роберту Гонсалесу, Кэри Смоленски, Райану Кейси и Грегу Страйну.

И наконец, благодарю вас, читатели, за предоставленную возможность стать частью вашей жизни. Давайте держать связь через Facebook, Twitter и сообщество «Чудесное утро». Пожалуйста, дайте мне знать, как у вас идут дела, и, если я могу как-либо повысить ценность вашей жизни или поддержать в достижении цели, в которую вы верите, пожалуйста, сообщите мне об этом без малейших колебаний. Ну что ж, а теперь хватит читать – начинайте создавать и не сходите с этого пути. Стройте жизнь, которой вы заслуживаете, и помогайте другим делать то же самое.

Об авторе

Хэл Элрод – живое свидетельство того, что каждый из нас способен преодолеть трудности, которые преподносит нам судьба, и построить для себя самую экстраординарную жизнь, которую только можно себе представить. В возрасте двадцати лет Хэл попал в страшную автокатастрофу. В его машину врезался грузовик, управляемый пьяным водителем. В течение шести минут Хэл находился в состоянии клинической смерти; у него было сломано одиннадцать костей и серьезно поврежден головной мозг. Врачи говорили, что он больше никогда не будет ходить. Однако, вопреки прогнозам медиков и искушению считать себя жертвой, Хэл добился того, что его фото повесили в Зале славы корпорации, в которой он работал; пробежал ультрамарафон, стал многократным автором супербестселлеров; музыкантом в стиле хип-хоп, мужем, отцом и мотивационным оратором глобального масштаба.

Хэл посвятил свою жизнь тому, чтобы показать людям, как нужно держать удары судьбы и как можно реализовать практически неограниченный потенциал, скрывающийся внутри каждого из нас. Другая его книга-бестселлер, *Taking Life Head On: How To Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, стала одной из самых известных и рейтинговых на Amazon.com. (Прочитайте рецензии на нее, и сразу поймете почему.)

А еще Хэл – один из ведущих докладчиков и мотивационных ораторов в США. Корпорации и неправительственные организации регулярно приглашают его принять участие в их конференциях и фандрайзинговых мероприятиях, но сам он больше всего любит выступать перед молодежной аудиторией. За десять лет презентации Вашего Приятеля Хэла позитивно повлияли на жизнь более чем ста тысяч человек в США и Канаде, примерно шестьдесят тысяч из них – школьники и студенты.

Хэл принял участие в десятках радио- и телешоу по всей стране, о нем писали во множестве книг, в том числе в *The Education of Millionaires*^[13], *Cutting Edge Sales*, *Living College Life in the Front Row*, *The Author's Guide To Building An Online Platform*, *The 800-Pound Gorilla of Sales* и даже в серии книг-бестселлеров «Бальзам для души».

Если вы хотите договориться с Хэлом по поводу выступлений или просто получить бесплатные обучающие видео и другие ресурсы, посетите сайт www.YoPalHal.com.

Чтобы связаться с Хэлом в Twitter, напишите на [@HalElrod](#), в Facebook на www.Facebook.com/YoPalHal; это можно сделать также через сообщество «Чудесное утро» на сайте www.MyTMMCommunity.com.

notes

СНОСКИ

Джоэл Олстин – популярный американский христианский пастор и автор книг-бестселлеров. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Павлина С. Курс по личному развитию для умных людей. СПб.: ИГ «Весь», 2013. Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Хилл Н. Дума́й и богатей*. Минск: Попурри, 2015. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Экер Т. Х. Думай как миллионер: 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть. М.: Эксмо, 2015. Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Голдсмит М.* Прыгни выше головы. М.: Олимп-Бизнес, 2015. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Уильямсон М. Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса.* М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2015. *Прим. ред.*

Речь идет о книге Ронды Берн. Издана на русском языке: *Берн Р. Тайна*. М.: Эксмо, Домино, 2008. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: Рэмси Д. Покажите мне деньги! Полное руководство по управлению бизнесом для предпринимателя-лидера. М.: Альпина Паблишер, 2012. Прим. ред.

Издана на русском языке. *Чепмен Г.* Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику. Спб.: Библия для всех, 2015. *Прим. ред.*

Главный герой фантастического приключенческого фильма-трилогии «Назад в будущее» режиссера Роберта Земекиса. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: *Трейси Б.* [Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности.](#) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

Возможно, вам понадобится помощь друга, знающего английский язык, так как вся информация на сайте представлена только на английском языке. Краткое описание сути заданий на русском языке можно скачать по адресу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/magiya-utra/>. *Прим. ред.*

Издана на русском языке: Элсберг М. [Миллионер без диплома. Как добиться успеха без традиционного образования.](#) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.