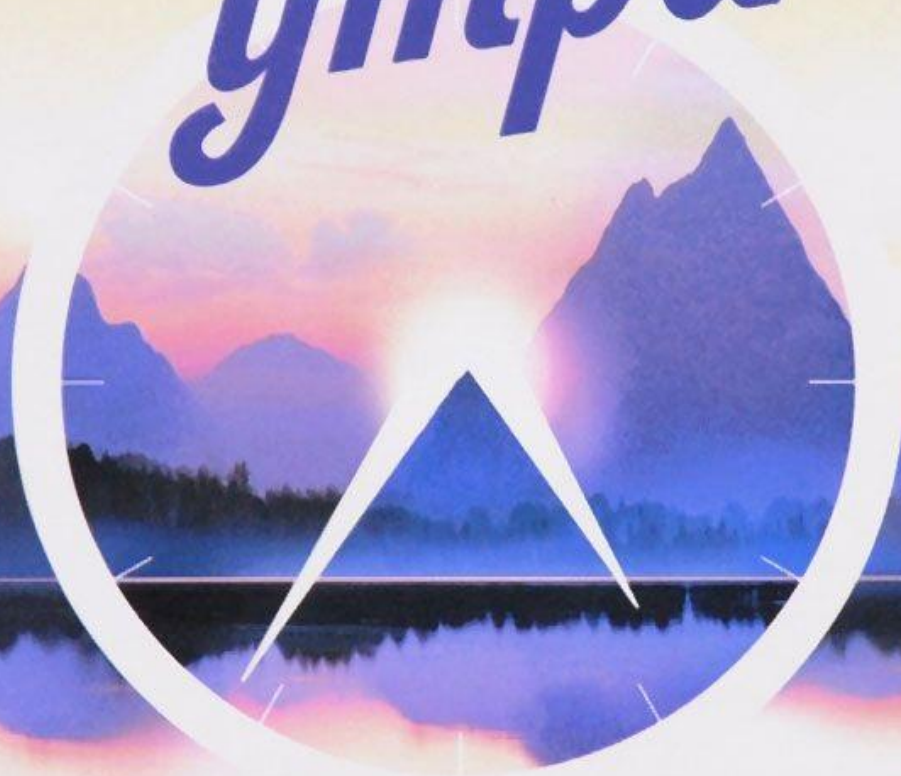


• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра



КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Внешний мир всегда был и будет отражением нашего внутреннего мира

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.

Утро, в корне изменившее мою жизнь

•Тишина (В течение десяти минут я сидел в полной тишине, молясь, медитируя, сосредоточившись на дыхании)

•Чтение

•Аффирмации

•Визуализация

•Ведение дневника

•Физические упражнения

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!

Как подняться над заурядностью и присоединиться к пяти процентам счастливых

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.

Подумайте вот о чем:

- Физическая форма
- Ментальное и эмоциональное здоровье.
- Отношения с другими людьми
- Финансовое положение

Этап 2: Определить причины заурядности

Причины заурядности (и как от них избавиться):

• Синдром зеркала заднего вида

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.

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

Важно, чтобы вы сейчас же, не откладывая в долгий ящик, выбрали цель – любую – и начали жить ради ее достижения. И имейте в виду, что вы можете в любой момент изменить эту цель. Она будет расти и развиваться вместе с вами.

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.

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 преодолеете.

• Привычка делать исключения

«Как вы делаете что-то, так вы делаете все».

Если вы решаете поступить правильно и неуклонно держитесь выбранного курса – особенно если вам этого очень не хочется, – вы развиваете способность быть дисциплинированным и организованным, а это неременное условие для достижения в жизни экстраординарных результатов.

«Дисциплина формирует образ жизни».

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**

Заведите партнера для отчета [настоятельно рекомендуется]

- **Заурядный круг влияния**

То, с кем вы проводите время, может быть важнейшим единственным фактором, определяющим качество вашей жизни, а также то, каким человеком вы становитесь

- **Отсутствие личного развития**

наш успех крайне редко превышает уровень нашего личного развития, потому что мы привлекаем успех, становясь тем, кем становимся.

- **Отсутствие чувства безотлагательности (urgenta)**

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.

Этап 3: Поставить себе ультиматум

Зачем вы проснулись сегодня утром?

«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.»

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.

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

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

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!

Тишина:

- Медитация. (Суть медитации – какое-то время просто сидеть в полной тишине, на чем-то сфокусировав свой ум)
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.
- Выражение благодарности.

Медитации «Чудесного утра»

- 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.
- 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.

- 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.

Аффирмации

Как говорил Генри Форд, *«думаете ли вы, что можете, или думаете, что не можете, – в обоих случаях вы правы»*.

Постоянное повторение аффирмации ведет к тому, что ваш разум ее принимает, что, в свою очередь, изменяет ваши мысли, убеждения и поступки.

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

Физические упражнения

«Если вы не находите времени для физических упражнений, то, скорее всего, вам придется найти время для болезней.» – Робин Шарма

Чтение

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

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)



«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

Всегда можно подстроить «Чудесное утро» под ваш персональный образ жизни.

«А чья вина в том, что тебе скучно? И чья обязанность опять сделать работу интересной?»

Качество жизни всецело зависит от наших привычек

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

«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.»

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



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

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

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!

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

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.

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

В последние десять дней вы позитивно укрепляете новую привычку, начиная ассоциировать ее с приятными ощущениями.

... 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

«Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта.»

Что бы ни было у вас в прошлом, вы можете изменить свое будущее, изменив настоящее.

«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».

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

– Стив Джобс

Цитаты, наводящие на размышления

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.

УДЬТЕ 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

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

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.

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