

Хэл Элрод
Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

МИФ Саморазвитие –

Чудесное утро – чудесная жизнь –

В МИРЕ ПРОДАНО БОЛЕЕ 2 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

С предисловием Роберта Кийосаки

• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра

+ МАГИЯ
ВЕЧЕРА

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

МИО

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017&lfrom=17644431&ffile=1
«Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех / Хэл Элрод»: Манн, Иванов и
Фербер; Москва; 2025
ISBN 9785002145850

Аннотация

Книга, которая помогла тысячам людей изменить жизнь за счет правильного начала дня и утренних ритуалов.

Что, если завтра любая (или даже каждая) сфера вашей жизни могла бы чудесным образом измениться? Что было бы иначе? Вы стали бы счастливее? Здоровее? Успешнее? Вы были бы в лучшей физической форме? Стали бы богаче? Энергичнее?

Что, если существует простой, но не очевидный секрет, который гарантированно поможет вам изменить любую сторону вашей жизни – и сделать это быстрее, чем вы можете себе представить?

Утренние ритуалы, которые предлагает Хэл Элрод, помогли десяткам тысяч людей изменить жизнь, почувствовать себя лучше и успевать больше. Из книги вы узнаете, как первый час дня определяет ваш успех и позволяет раскрыть потенциал. Измените то, как и когда вы просыпаетесь и как проводите первый час – и вы сможете изменить свою жизнь, а именно:

- *снизить уровень стресса;*
- *улучшить общее здоровье, сбросить лишний вес (если необходимо);*
- *просыпаться каждое утро с зарядом энергии;*
- *больше зарабатывать;*
- *найти свое призвание и следовать ему;*
- *повысить продуктивность и научиться фокусироваться на ключевых задачах.*

От автора

Какова бы ни была ваша цель – существенно изменить лишь некоторые ключевые аспекты своей жизни или радикально преобразовать 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.

Фишки книги

Более 40 страниц нового контента, включая две главы – «Магия вечера» и «Магия жизни»

Для кого книга

Для всех, кто хочет изменить свою жизнь, начав с малого – с первого часа каждого дня.

Хэл Элрод

Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2023 by Miracle Morning LP and International Literary Properties LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2025

* * *

Посвящается Урсуле, моей жене на всю жизнь, моей музе и самому выдающемуся человеку из всех, кого я знаю

Посвящается также Софии и Холстену. Вы – величайшее благословение моей жизни; быть вашим отцом для меня важнее всего на свете

Предисловие

Хэл Элрод – гений. Его книга сотворила с моей жизнью истинное волшебство.

Я занимаюсь вопросами человеческого потенциала и личностного развития с 1973 года, с тех пор, как провел свой первый АСТ-тренинг¹ и увидел новый мир возможностей. С тех пор я изучаю религии, молитвы, медитацию, йогу, аффирмации, визуализацию и НЛП (нейролингвистическое программирование). Я ходил по раскаленным углям и исследовал другие «нетрадиционные» философии. Но некоторые слишком далеки от реальности, чтобы о них здесь упоминать.

В своей концепции «спасательных кругов» Хэл взял лучшие практики, придуманные человечеством, и превратил их в лаконичный ежедневный ритуал; это лучшее из лучшего. Сегодня этот ритуал – неотъемлемая часть моего дня.

Многие и без Хэла применяют один из «спасательных кругов». Например, одни каждое утро занимаются физкультурой, другие медитируют, третьи ведут дневник. Но пока Хэл не «упаковал» все это в комплект, назвав «спасательными кругами», никто не занимался каждое утро всеми этими шестью древними практиками.

Описанная далее методика идеально подходит для крайне занятых и успешных людей. Каждодневное применение «спасательных кругов» можно сравнить с закачкой ракетного топлива в тело, разум и дух... *еще до того*, как начнется твой безумный суматошный день.

Как частенько говаривал мой богатый папа, «я всегда могу заработать еще один доллар, но еще один день мне не создать». Если вы хотите проживать каждый день на все сто, непременно прочтите эту книгу.

Роберт Кийосаки, автор книги «Богатый папа, бедный папа», бестселлера № 1 по версии New York Times на тему личных финансов, и основатель компании Rich Dad, специализирующейся на образовании в сфере финансов

Что здесь нового? Главные перемены в новом издании

В далеком 2008 году, во времена Великой рецессии², я решил разработать для себя

¹ АСТ (от англ. Acceptance and Commitment Therapy, читается как «экт»), или терапия принятия и ответственности, – это вид когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), который учит наблюдать и принимать свои чувства с помощью практик осознанности. *Прим. ред.*

² «Великой рецессией» называют мировой финансовый кризис, начавшийся в 2008 году. Разные страны и регионы выходили из острой фазы кризиса в разное время, с 2009 по 2013 год, а его последствия сохраняются поныне. *Прим. ред.*

утренний ритуал; это был жест отчаяния. Я тогда лишился более половины своего дохода и испытывал трудности практически во всех сферах. Я никогда не был жаворонком и по-настоящему не верил, что смогу им стать, но, пытаясь хоть как-то исправить ситуацию, заставил себя просыпаться раньше и начал применять шесть вневременных и проверенных практик личностного развития. Тогда мне и в голову не приходило, что однажды все это может стать книгой, не говоря о том, что когда-то она поможет сделать то же самое миллионам людей во всем мире.

Я практикую утренний ритуал из шести шагов, которому обучаю в этой книге, уже пятнадцатый год подряд, в среднем по шесть-семь дней в неделю. (Я бы хотел вовсе не делать пропусков, но моя жена настаивает, чтобы я вставал позже после наших еженедельных вечерних и ночных свиданий.) Я также извлек немало пользы из более чем десятилетнего взаимодействия с членами сообщества «Чудесное утро», у которых многому научился. Я немного одержим идеей оптимизации почти каждого аспекта моей жизни, и с тех пор, как я написал первый вариант этой книги, я узнал *очень много*; все эти знания вошли в новое, дополненное издание.

А еще я прочел многие из более чем пятидесяти тысяч онлайн-рецензий на эту книгу на таких платформах, как Amazon, Audible и Goodreads, чтобы лучше узнать мнение и интересы других людей. Мне всегда хотелось понять, что находит отклик в душе моих читателей, а что не особо, чтобы ответить на нужные вопросы и внести в текст необходимые улучшения.

В результате моей личной эволюции, отзывов и запросов от читателей и практиков «Чудесного утра» я внес существенные правки в каждую главу, чуть ли не на каждую страницу. Кроме того, я сосредоточился на ответах на вопросы, часто возникавшие у людей по мере чтения оригинальной версии и применения описанных в ней практик. Вот несколько примеров.

- Что делать, если я никогда не был жаворонком и не верю, что могу им стать?
- Что делать, если я уже давно практикую «Чудесное утро», и мне этот метод начинает казаться устаревшим? Как мне возродить былой энтузиазм?
- Что, если у меня нет мотивации и я уже и так чувствую себя усталым и измученным, даже представить себе не могу, чтобы добавить в свой повседневный распорядок что-нибудь еще?
- Как использовать «Чудесное утро» для достижения конкретных целей или преодоления сложных проблем, с которыми я сталкиваюсь?

И наконец, я добавил две новых, ранее не публиковавшихся главы: [11, «Чудесный вечер»](#), и [12, «Чудесная жизнь»](#). В первой описан комплексный пошаговый план внедрения вечернего ритуала, призванного помочь вам засыпать с чувством искренней благодарности, счастья и безмятежности, в частности когда жизнь особо трудна и вы страдаете от стресса и истощения. А вторая научит вас, как поднять свое сознание до состояния Внутренней свободы, чтобы вы могли целенаправленно контролировать свои чувства и переживания в каждый момент, независимо от конкретных обстоятельств, и особенно в периоды, когда все идет не так, как хочется.

Не так важно, новичок ли вы в нашем сообществе или читали самое первое издание этой книги (а то и не раз перечитывали его). Эта обновленная и расширенная версия призвана удовлетворить потребности и превзойти ваши ожидания. Я надеюсь, что она, как и истории и уроки, в ней содержащиеся, помогут вам полюбить свою жизнь такой, какова она есть, и построить самую выдающуюся жизнь, которую можете себе представить. Вы этого, безусловно, заслуживаете.

**НОВАЯ МИССИЯ «ЧУДЕСНОГО УТРА»: ВОЗВЫШАТЬ СОЗНАНИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА – КАЖДОЕ УТРО И ПО ЧЕЛОВЕКУ ЗА РАЗ**

Двенадцатого декабря 2012 года я за собственный счет опубликовал книгу «Магия утра»; я считал себя обязанным поделиться с максимально возможным количеством людей утренним распорядком, который к тому времени в корне изменил мою жизнь. А когда я увидел, какое огромное влияние оказала эта книга, или, точнее, *ритуал* «Чудесное утро», на жизнь множества других людей, чувство ответственности окрепло во стократ. Я начал мыслить шире и в итоге сформулировал для себя новую личную миссию: *изменить миллион жизней, по одному утру и по человеку за раз*.

Число было выбрано отчасти произвольно; но оно выглядело настолько внушительно, что подстегивало меня и расширяло воображение, выводя его за пределы вероятного. Будучи никому не известным автором, который самостоятельно публикует свои опусы, я и понятия не имел, как охватить миллион людей. Но я решил, что это станет для меня значимой целью, к которой я буду стремиться в том году, а возможно, и всю оставшуюся жизнь.

На то, чтобы моя книга оказалась в руках более миллиона людей, ушло примерно шесть лет – годы непоколебимой веры и невероятных усилий. Вдобавок ко всем прочим «прелестям жизни» за эти годы у меня диагностировали рак с 30 % шансом на выживание (подробнее об этом чуть позже). К счастью, тогда судьба моей миссии уже от меня не зависела. Когда я помимо воли был вынужден сосредоточиться на борьбе со страшным недугом, «Чудесное утро» уже развилось в глобальное сообщество и движение. Читатели моей книги один за другим переживали глубокую личностную трансформацию и делились своим замечательным опытом – а заодно и книгой – с другими людьми. Ее перевели и издали на 37 языках, и она дошла до миллионов людей, живущих в более чем сотне стран мира.

В общем, миссия, которая начиналась с изменения миллиона жизней по одному утру и человеку за раз, превратилась в нечто гораздо более важное для будущего всего человечества; это уже не моя личная миссия. Сегодня очевидно, что, уделяя время ежедневной практике «Чудесного утра», можно существенно возвысить свое сознание, начав более продуманно и целенаправленно относиться к тому, как твои мысли, слова и поступки влияют на твою жизнь и жизнь каждого, с кем ты взаимодействуешь. А по мере того как каждый из нас повышает уровень своего сознания, мы коллективно **возвышаем сознание человечества, каждое утро и по одному человеку за раз**. Таким образом, коллективный эффект миллионов людей, уже практикующих «Чудесное утро», мощно влияет на жизнь десятков, а в скором времени и сотен миллионов других людей.

Я считаю, что сегодня нам более, чем когда-либо, нужно помнить, что мы все – члены одной человеческой семьи, и у нас всегда будет бесконечно больше сходств, чем предполагаемых различий, за которые многие, к сожалению, упорно цепляются. Будучи членом этой семьи, я люблю и ценю вас гораздо больше, чем вы думаете. Я безмерно благодарен судьбе за то, что участвую в реализации этой миссии вместе с вами в это уникальное время для человечества. Оно остро нуждается в нас. Так давайте же сделаем важным каждое свое утро.

К читателям. Как эта книга изменит вашу жизнь

Скорее всего, мы с вами не знакомы. Я уж точно не знаю, как вам сейчас живется. Возможно, вы достигли необычайного уровня успеха и самореализации. Или наоборот, переживаете один из самых трудных периодов в своей жизни. Откуда мне знать?

И все же я почти уверен, что у нас найдется кое-что общее. Вероятно, общего у нас немало, но для начала достаточно основы. Во-первых, *мы все хотим улучшить свою жизнь и самих себя*. Это вовсе не значит, что с нами или нашей жизнью что-то непременно не так, но все мы люди, а значит, нам всем присущи врожденные желание и стремление постоянно расти и совершенствоваться. Я верю, что это характерно для каждого жителя земли. Но при этом большинство из нас просыпаются каждое утро, и жизнь наша каждый день практически неизменна. А все потому, что мы остаемся прежними. Как вы скоро узнаете, чтобы преобразить свою жизнь, надо начать с самотрансформации. Если ты становишься лучше –

день ото дня, утро за утром, – твоя жизнь не может не улучшиться.

Во-вторых, *мы на протяжении всей своей жизни сталкиваемся с массой невзгод*. Жизнь может быть трудной, несправедливой и болезненной, порой невыносимой. Однако если считать, что все наши беды дают нам шанс учиться, расти и становиться лучше, то чем больше в жизни невзгод, тем богаче наши дни и судьба.

Попробуйте провести «инвентаризацию» прошлого опыта, и вы наверняка обнаружите, что в итоге все обычно складывалось так, как должно. А иногда лучше, чем мы могли себе представить. Вспомните о любых проблемах в прошлом, которые тогда казались непреодолимыми или невыносимыми: о расставании с любимым, потере работы, смерти близкого человека, о том, что заставило вас испытывать огромную душевную, эмоциональную или физическую боль. Разве вы не сумели все это пережить? Заметьте, речь не о невзгодах, с которыми вы сталкиваетесь сейчас (хотя и они, скорее всего, разрешатся к лучшему; возможно, все будет даже лучше, чем вы себе представляете). Я сейчас говорю о каждом тяжелом опыте, пережитом вами (и который еще предстоит пережить). На данный момент опыт переживания этих негативных событий стопроцентный, а это, согласитесь, очень неслабый показатель того, что вам под силу пройти все трудности и беды, с которыми вы столкнетесь в будущем.

Вот почему, какими бы безнадежными нам ни казались некоторые моменты нашей жизни, надо помнить, что обстоятельства всегда меняются и что нам по плечу справиться с любой проблемой на жизненном пути. Для этого нужно быть готовыми принять на себя ответственность за каждый аспект своей жизни и перестать добровольно отказываться от контроля, обвиняя в бедах и проблемах посторонние силы. Подобные обвинения могут пригодиться при определении виноватых в тех или иных невзгодах, но только при условии, что мы готовы принять на себя ответственность за *все* в своей жизни; что мы действительно задействуем все свои способности, чтобы *что угодно* в ней изменить или создать в ней *что угодно* новое.

На каком бы этапе жизни вы сейчас ни находились, это временно, и именно здесь вы должны быть. Ваша задача – узнать, что вам нужно, чтобы вы могли стать тем, кем хотите быть, чтобы создать жизнь, которой вы действительно достойны. Даже когда жизнь трудна или кажется безнадежной, настоящее всегда остается для нас возможностью учиться, расти и становиться лучше, чем прежде.

Вы находитесь в процессе написания истории своей жизни, а, как известно, ни одна история не будет хорошей без героя или героини, смело преодолевающих любые превратности судьбы. И чем больше таких проблем, тем история богаче и интереснее. А поскольку никаких ограничений в плане того, как будет дальше развиваться ваша история, не существует, подумайте: какой должна быть следующая глава?

Хорошая новость в том, что отныне вы можете что угодно изменить в своей жизни или создать нечто новое. Я вовсе не утверждаю, что это не потребует усилий, зато к процессу можно приступить немедленно, начав каждый день уделять время развитию необходимых способностей. Об этом и пойдет речь в книге: в ней описана ежедневная практика, благодаря которой вы гарантированно станете тем, кем вам нужно быть, чтобы создавать и испытывать все, о чем вы мечтаете. И это повод для огромной радости, ведь ограничений в плане возможностей для вас тут совсем мало.

Если вы сейчас переживаете не лучшие времена в личной или профессиональной жизни и сталкиваетесь с психологическими, эмоциональными, физическими, финансовыми проблемами либо с трудностями в отношениях, знайте: «Чудесное утро» уже помогло людям из всех слоев общества преодолеть, казалось бы, непреодолимые трудности, совершить крупные прорывы и в корне изменить свои жизненные обстоятельства, причем зачастую в очень короткие сроки.

Яркий пример – Кит Миник, бывший директор бизнес-операций в Turner Broadcasting System. После смерти сына он более года страдал от депрессии, и, по его словам, первое же «Чудесное утро» в корне изменило эту страшную ситуацию. Вот что он рассказывает.

В мае 2012 года мой сын Эверетт ушел от нас, прожив всего три коротких часа; это сильно ударило по мне. Мне еще никогда не приходилось проходить через такие испытания. Я был раздавлен смертью малыша, да к тому же ненавидел свою работу; у меня началась депрессия. Мне казалось, что я уже не смогу добиться никакого прогресса и мне никогда не преодолеть разочарование собой. Не то чтобы я не пытался исправить ситуацию; я прочел кучу самых популярных книг на тему самопомощи, но все они практически ничего мне не дали... все, кроме «Магии утра».

Я случайно услышал подкаст Хэла Элрода, и он сразу меня заинтересовал. Тогда я купил его книгу и «проглотил» ее буквально за день. А следующий день навсегда изменил мою жизнь. Я поставил будильник на час раньше и, проснувшись, начал выполнять комплекс «спасательные круги». Я тут же заметил изменения в своем психологическом, физическом и ментальном состоянии. Я взял на себя всю ответственность за то, где я оказался к этому моменту, и наметил путь для достижения жизни, о которой я мечтал, подкрепив все это доской визуализации и ежедневными аффирмациями. Вскоре я уволился из Turner, основал две компании, одну из них продал и теперь живу так, как когда-то только мечтал.

Я практикую «Чудесное утро» уже почти 10 лет. «Спасательные круги» и сейчас остаются важной частью моей жизни. Мой нынешний успех во многом обусловлен тем, что я внедрил в свою жизнь четкий утренний распорядок, неуклонно придерживаюсь его и развиваю. И я призываю всех, кто нуждается в прорыве, борется с депрессией или пытается вырваться из круговорота жизненных невзгод, прочесть эту книгу и начать практиковать «спасательные круги» Хэла.

История Кита – реальный пример того, как быстро может измениться ваша жизнь и что и через десять лет человек будет по-прежнему расти и развиваться, становясь лучшей версией своего «я».

Если вы уже достигли немалого успеха, то «Чудесное утро» вам тоже пригодится; благодаря этому методу успешные люди прорываются на порой неуловимый *очередной уровень*, достигая личных и профессиональных результатов, превосходящих все достигнутое в прошлом. Следующий уровень может предполагать, скажем, увеличение дохода, продвижение по карьерной лестнице или дальнейшее развитие бизнеса, но зачастую прогресс связан прежде всего с открытием для себя новых способов переживания опыта на более глубоких уровнях самореализации и баланса в самых важных сферах вашей жизни, которыми вы, возможно, раньше пренебрегали. Это может означать, например, значительные улучшения физического или психического здоровья, большее счастье, лучшие взаимоотношения, большую духовность или прогресс в достижении любых других приоритетов.

Не так важно, хотите ли вы добиться значительных улучшений только в каких-то ключевых аспектах жизни или готовы к ее полной перестройке, способной привести к радикальным изменениям – так, что ваши нынешние обстоятельства вскоре станут лишь воспоминанием, – знайте, вы выбрали правильную книгу. Вы на пороге чудесного путешествия с использованием революционного процесса, состоящего из шести ежедневных привычек, которые гарантированно улучшат любую область вашей жизни, а то и все сразу.

Я отлично понимаю, что очень много вам тут обещаю, и все же делаю это с полной уверенностью, поскольку прочел тысячи писем и отзывов читателей, где прямо говорится, что чтение этой книги и реализация описанных в ней техник существенно изменили их жизнь, зачастую очень-очень быстро. Этот метод работает для всех типов людей, независимо от возраста, расы, пола, местоположения, жизненных обстоятельств и даже социально-экономического статуса. «Чудесное утро» – это, возможно, один из редких инструментов, в одиночку способный внести в вашу жизнь изменения, о которых вы всегда мечтали.

Прочтите еще несколько коротких цитат из полученных мной писем; это поможет вам

увидеть и свои перспективы и возможности. Все это реальные истории таких же людей, как мы, которые когда-то прочли эту книгу и использовали «Чудесное утро» для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

«Чудесное утро» – чуть ли не лучшее в моей жизни. Я практикую этот метод вот уже почти год. До прочтения книги Хэла я чувствовала себя плохо, быстро выбивалась из сил, была несчастной и неорганизованной; я жила вразрез со своими ценностями. Большая часть моей жизни казалась мне не такой, как надо. Я чуть ли не каждый день плакала. А потом в моей жизни появилось «Чудесное утро», и это стало для меня истинным благословением. Началось мое позитивное путешествие. Теперь, спустя год, я чувствую себя отлично – сильной, целеустремленной, сфокусированной, присутствующей в моменте и намного более счастливой. Будучи мамой трех дочерей-подростков и владелицей двух малых предприятий (которыми управляем мы с мужем), я очень занятой человек. Но «Чудесное утро» помогает мне сосредоточиться и не сбиться с верного пути. И один из моих самых любимых аспектов, связанных с этой программой, – одноименное сообщество. Я чувствую, что наконец нашла своих людей, которые тоже обожают постоянно учиться и самосовершенствоваться. Я так благодарна тебе, Хэл.

Катрина Келли (практикует «Чудесное утро» 1 год)

Мы с женой Ятрой начали практиковать «Чудесное утро» в декабре 2016 года. Мы тогда оба только что пережили труднейший переход в своей жизни и находились, можно сказать, на «дне». Нам пришлось закрыть свой ресторан, Ятра сидела в декрете, и мы оба впервые в жизни оказались безработными с кучей долгов. А потом мы начали практиковать «спасательные круги» и уже через неделю заметили позитивные сдвиги. Наш настрой стал более оптимистичным, мы увидели больше возможностей, как личных, так и профессиональных; поверили в себя. «Чудесное утро» буквально изменило нашу жизнь и вытянуло нас из ужаса, в котором мы пребывали, и я всегда буду благодарен Хэлу за это! Я отец троих мальчиков, у меня юная красивая жена, я управляю успешным и растущим бизнесом!

Кристофер Москарино (практикует «Чудесное утро» 5 лет)

Я агент по недвижимости, замужем, у меня трое детей. Моей главной проблемой всегда была неспособность найти в сутках время для себя. Мне явно не хватало баланса и заботы о себе. Я находила время для всего и всех, только не для укрепления собственного ментального здоровья. «Чудесное утро» преобразило мою жизнь и бизнес уже в первые полгода, буквально удвоив мой доход. Этот утренний распорядок изменил и мой повседневный угол зрения, поскольку благодаря ему я нашла время, чтобы начинать каждый день с четкой целью. Впервые с тех пор, как я была подростком, в центре моего утра оказалась я, а не учеба, дети или работа. И этот сдвиг в восприятии изменил для меня все. Я подарила книгу «Магия утра» почти двум десяткам людей – каждому, кто спрашивал меня, как мне удается все, в чем мой секрет. Метод «Чудесное утро» – вот мой секрет. Это основа моего распорядка дня. Сейчас у меня есть ощущение, будто я наконец-то получила ценную подсказку и нашла ключ к сбалансированной жизни. Спасибо тебе за это, Хэл.

Мария Рита Велес (практикует «Чудесное утро» 2 года)

Я практикую «Чудесное утро» чуть больше четырех лет. За это время у меня было много достижений в карьере, но один из самых важных успехов случился недавно и был связан с личной жизнью. Сразу два очень близких мне человека страдали от тревоги и депрессии, причем у одного это сопровождалось

суицидальными наклонностями. Из-за этого меня постоянно и все сильнее мучило чувство вины; я винил во всем себя и тоже отчасти страдал от депрессии. Но благодаря сообществу «Чудесное утро», регулярной практике и погружению в утренний ритуал я смог быстро восстановить психическое здоровье и начал намного эффективнее помогать близким пройти труднейший период. Я знаю, что, пока я последовательно и с полной вовлеченностью практикую «спасательные круги», я буду сильным – ради тех, кого люблю. Хэл Элрод, спасибо тебе за все, что ты сделал для нас. Это ведет к изменениям, в которых остро нуждается мир.

Роб Стейн (практикует «Чудесное утро» 4 года)

«Чудесное утро» придало смысл началу моего дня. Оно дало мне инструменты, позволяющие выделить время «для себя», пока не проснулись сын с мужем. Я предприниматель, и простая, но мощная привычка «Чудесного утра» существенно повысила мою производительность и прибыль моего бизнеса. А еще она дала мне, курившей четверть века, силу бросить. Моя жизнь улучшилась в целом, я чувствую себя более спокойной и уравновешенной.

Дженнифер Купер (практикует «Чудесное утро» 3 года)

И опыт этих читателей моей книги отнюдь не уникален; он стал нормой для каждого, кто практикует «Чудесное утро». Эти люди – живое свидетельство того, чего и вы можете достичь, просто прочтя эту книгу (от корки до корки) и выполнив описанные рекомендации.

А теперь предлагаю вам на мгновение прерваться, сделать глубокий вдох и почувствовать, что мы стоим на пороге путешествия, которое приглашает вас наконец задействовать свое врожденное желание и стремление создать максимально богатую и наполненную жизнь. Я говорю о жизни, в которой вы умиротворены, по-настоящему счастливы и вносите активный вклад в улучшение мира. Такая жизнь изначально доступна каждому из нас и только ждет, пока вы, проснувшись утром, полностью раскроете свой внутренний потенциал, чтобы заявить свои права на нее. О том, как это сделать, и рассказывает эта книга.

С любовью и благодарностью, Хэл

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

Каждое утро мы рождаемся заново. И то, что мы сделаем сегодня, и будет наиболее важным.

Будда

Введение. От невзгод к возможностям

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Даже прекрасна. Мне двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил довольно неожиданному карьерному пути, став одним из лучших представителей международной компании, торгующей столовыми приборами Cutco. Благодаря поддержке наставника и родных я, побив

все рекорды, зарабатывал больше, чем мечтал, в своем относительно юном возрасте.

Я был по уши влюблен в свою подружку, имел благополучную семью, любящих родителей и лучших друзей, которых только может желать молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив. Можно сказать, я находился на вершине мира и, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

23:32: СО СКОРОСТЬЮ БОЛЬШЕ 100 КМ/Ч ПО АВТОСТРАДЕ 99

Не помню, чтобы я видел свет фар, летящих по шоссе напрямик к моей машине. Может, оно и к лучшему. Что я испытал в мгновения, предшествовавшие катастрофе, так и осталось для меня загадкой. На самом деле я толком не знаю, где заканчиваются истории, рассказанные мне моими друзьями и родными, и начинаются мои воспоминания. Все как в тумане. Подробности мне известны только из полицейских отчетов, рассказов очевидцев и моей медицинской карты.

Третье декабря, холодная зимняя ночь в Северной Калифорнии. Я возвращался домой после выступления на конференции в тамошнем отделении Cutco. Меня впервые наградили настоящими овациями, и, конечно, я был на седьмом небе от счастья!

Итак, ехал я по автостраде в своем Ford Mustang, как вдруг откуда ни возьмись появился громадный грузовик Chevy Silverado, которым, как потом выяснилось, управлял пьяный водитель. Он пересек сплошную и врезался в мой автомобиль на скорости более 100 км/ч. Металлические бамперы двух машин столкнулись со страшным визгом и тут же разлетелись в клочья. Подушки безопасности Mustang сработали с такой силой, что я мгновенно вырубился. Мой мозг, все еще мчавшийся вперед со скоростью больше 100 км/ч, врезался в переднюю стенку черепа, разрушив большую часть жизненно важной ткани лобной доли. Но это еще было не самое плохое.

Точка удара при лобовом столкновении пришлась не на центр моей машины. Она вышла из-под контроля и вылетела на встречную полосу. И тут второй автомобиль, седан Saturn, врезался в мою дверь на скорости более 100 км/ч, и искореженное железо впилося в левую часть моего тела, сломав одиннадцать костей. Моя бедренная кость – самая крупная в человеческом скелете – переломилась пополам, один конец пронзил кожу на бедре и вышел наружу, разорвав черные костюмные брюки, в которые я нарядился ради выступления. Мою плечевую кость, спрятанную под левым бицепсом, постигла та же участь; она раскололась на две половины, одна из которых пронзила кожу. Мой левый локоть разлетелся на мелкие кусочки. Лучевой нерв на предплечье был перерезан, прервав связь между моим мозгом и левой рукой. Левое ухо тоже было практически оторвано, болталось на полоске кожи шириной в пару сантиметров. Кости левой глазницы раздроблены, левое глазное яблоко буквально висело в воздухе. Каркас металлической крыши смялся на моей голове, расколов череп сверху. И в довершение ко всему моему бедному тазу выпала на долю невыполнимая задача: не допустить столкновения водительской двери с центральной стойкой моего автомобиля. Он с этой задачей, понятное дело, не справился, сломавшись сразу в трех местах.

Все произошло за считанные секунды. Когда мой Mustang, резко развернувшись, замер, полная луна осветила впечатляющую сцену. Я был весь в крови, от дырявой макушки до зияющих рваных ран на руках и ногах. И я оказался в ловушке. Искореженная металлическая рама дверцы моего авто намертво зажала левую часть тела. Не в силах выдержать невыносимую боль, мой организм запустил процесс самосохранения... и отключился. Я впал в кому.

Эту ужасающую сцену и застал мой лучший друг и коллега Джереми, уехавший с конференции всего парой минут позже. Припарковавшись на обочине, он бросился ко мне. По его словам, все напоминало фильм ужасов. Подбежав к моей машине, Джереми нашел меня бездыханным; лицо мое было изувечено и залито кровью. Он звал и звал меня, но я не отвечал. Он проверил мой пульс и, умоляя меня не умирать, набрал 911.

ЖИВЕШЬ ТОЛЬКО... ДВАЖДЫ?

Дальше произошло и вовсе невероятное. Многие назвали бы это *чудом*. Прибывшие на место аварии пожарные и парамедики постарались как можно быстрее вытащить меня из машины и стабилизировать. Счет шел буквально на минуты, поскольку я истекал кровью. После пятидесятиминутных попыток освободить мое тело из железного плена меня наконец вырезали гидравлическими ножницами. Все вокруг было залито кровью. Мое сердце остановилось, я перестал дышать. Это была клиническая смерть.

Парамедики быстро затащили мое безжизненное тело в медицинский отсек прибывшего к тому моменту эвакуационного вертолета, чтобы доставить в ближайшую больницу. В вертолете меня подключили к капельнице, сделали искусственное дыхание и с помощью дефибриллятора запустили сердце. После шести долгих минут без единого удара оно снова забилося. Но тяжкая битва за мое выживание только начиналась.

Следующие шесть дней я провалялся в коме в критическом состоянии. За это время я еще дважды «умирал». Мои бедные родители ни на минуту от меня не отходили, страдая от собственной беспомощности и опасаясь худшего; они наблюдали, как я борюсь за жизнь. Они уже потеряли одного ребенка. Когда мне было восемь, моя младшая сестра Эмери умерла от сердечной недостаточности всего через полтора года после появления на свет. И вот теперь родители столкнулись со страшной возможностью потерять еще и меня, своего первенца.

Я перенес несколько операций по восстановлению сломанных костей, их скрепили титановыми стержнями; в локоть мне вставили винты, а раздробленные кости в глазнице заменили титановыми пластинами. Когда я наконец вышел из комы и мне рассказали, что со мной произошло, я столкнулся с реальностью, которую сложно себе представить. Даже попытки осознать произошедшее были сюрреалистичными. Но пожалуй, самой трудной новостью стал прогноз врачей: что я, скорее всего, никогда больше не смогу ходить. С их точки зрения, мне суждено было провести остаток жизни в инвалидной коляске.

Принять эти новые обстоятельства, казалось, невозможно. Но все, что произошло со мной до того момента, теперь уже невозможно было изменить; следовательно, у меня оставался только один вариант. Это был единственный выбор, который есть у каждого человека в страшных, драматических ситуациях: *как на это реагировать?*

РЕАЛЬНОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УГЛОМ ЗРЕНИЯ

Привыкнуть к новой реальности было непросто. Мне сказали, что я, возможно, никогда больше не буду ходить, и мне было крайне трудно представить себе, какой тогда станет моя жизнь. Выбывали из колеи и последствия ущерба для моего бедного мозга: я постоянно забывал, где нахожусь, что случилось со мной пять минут назад, что мне сказали недавно. А еще у меня совсем не работала левая рука, и врачи не могли сказать, восстановится ли ее функциональность. Да, еще сломанная левая глазница, которую залатали и перевязали, но, по прогнозам докторов, после снятия повязки вполне могло оказаться, что я навсегда ослеп на левый глаз.

Труднее всего становилось ночью, когда уходили все посетители. Я лежал без сна, слушая пиканье медицинского оборудования, следившего за моими жизненно важными показателями, и мне было страшно. Я был ошарашен случившимся. *Неужели я проведу остаток жизни в инвалидной коляске? Неужели обо мне придется заботиться другим людям? Смогу ли я когда-нибудь снова жить самостоятельно? Смогу ли дальше достигать намеченных целей? Но почему это случилось именно со мной? Я же такого не заслужил. Это же ужасно несправедливо!*

Но довольно скоро я понял, что позиция жертвы не приносит мне никакой пользы; нет смысла жалеть себя. В такой ситуации у меня — да и у любого человека — оставался

единственный логичный выбор. Мне нужно было принять реальность такой, какова она есть; смириться с тем, чего я не в силах изменить; быть благодарным за то, что мне дано, и взять на себя всю ответственность за активное построение жизни моей мечты, несмотря на обстоятельства. Я пришел к выводу, что если врачи правы и я действительно проведу остаток жизни в инвалидной коляске, то у меня всего два варианта действий: либо позволить себе быть несчастным, либо решить быть счастливым и сделать все ради этого. Инвалидной коляски мне, судя по всему, не избежать. И я решил, что выберу роль самого счастливого и благодарного человека в инвалидной коляске, которого кто-либо когда-либо видел.

И мне вовсе не обязательно было смиряться с прогнозом, что я никогда больше не смогу ходить. *А что, если врачи ошибаются?* Да, я решил принять худший сценарий, чтобы он не довлел над моим психоэмоциональным состоянием, но при этом сосредоточил всю энергию на достижении желаемых результатов. Я представлял себя ходящим. Я представлял себе, как мое тело исцеляется. Я молился о силе и о чуде. И я вкалывал, как вол. Каждый день я катился в своей коляске в кабинет физиотерапии и с порога с энтузиазмом заявлял терапевтам, что непременно встану на ноги!

И вот, после трех трудных и болезненных недель восстановления и реабилитации – с постоянным проживанием в больнице, – один из моих врачей вошел в мою палату с очередным рентгеновским снимком, заказанным накануне. Выглядел он бесконечно удивленным. Не менее пораженным тоном он объявил, что исцеление мое идет поразительными темпами, и, по его мнению, я могу попробовать сделать первый шаг. Вот это да! Я и сам был поражен до глубины души! Даже при моем бесконечном оптимизме я предполагал, что смогу начать ходить минимум через полгода, а то и год. Но в тот день я действительно сделал первый шаг. Точнее, аж три шага.

Чтобы заново научиться ходить, встать с инвалидной коляски и пойти, опираясь на ходунки с четырьмя ножками, мне потребовалось семь недель. Восстановилось и зрение левого глаза. Я по-прежнему не мог пользоваться левой рукой и по заключению врачей не был психологически готов к тому, чтобы самостоятельно за собой ухаживать, поэтому меня отдали на попечение родителей. Конечно, после того, как я пару лет жил отдельно, возвращение к маме с папой меня не слишком вдохновляло. Но, учитывая обстоятельства, я был безмерно благодарен им за то, что они могут и согласны обо мне заботиться. Мама вообще была в восторге от моего возвращения домой!

Итак, я жил с родителями и не имел возможности работать, так что времени на размышления у меня было полно. Я, в частности, много думал о том, как использовать автокатастрофу для того, чтобы помочь другим людям. Например, когда моя младшая сестренка Эмери в полтора годика умерла от сердечной недостаточности, родители превратили трагедию нашей семьи в группы поддержки для других родителей, потерявших детей. А еще они организовали сбор средств для больницы, которая сделала все, чтобы спасти малышке жизнь. Именно их пример вдохновил меня задуматься, как бы и мне сделать что-то подобное.

И вот однажды по пути на физиотерапию я заявил папе, что все в жизни происходит с нами не просто так, но мы сами отвечаем за выбор причины. Я сказал ему: «Пап, помнишь, до аварии я говорил тебе, что обожаю выступать на мероприятиях Cutco и хочу стать профессиональным оратором?» Отец в ответ молча кивнул. Он знал, что я всегда любил слушать мотивационных спикеров, таких как Джим Рон или Тони Роббинс, и мечтаю помогать людям так же, как они. «Только вот до катастрофы у меня толком не было ничего, о чем я мог бы поведать миру, чему действительно стоило бы посвятить речь. Вы с мамой оказались такими хорошими родителями, что жизнь моя до сих пор была благополучной и вполне обычной. Но возможно, именно поэтому со мной и случилось то, что случилось: чтобы я, преодолев реальные трудности, смог научить людей преодолевать их несчастья?»

Может, это было совпадением, но первый шанс попробовать себя в роли оратора представился мне уже через несколько месяцев, когда меня пригласили поделиться своей

историей со школьниками и учителями моей альма-матер, старшей³ школы Йосемити, которую я окончил всего двумя годами раньше. Ребят моя речь очень вдохновила, и я впервые на собственном опыте осознал, почему мои родители решили превратить свою трагедию в возможность помочь другим. А теперь настал мой черед.

Я решил поделиться своей историей как примером из реальной жизни, показывающим, что способен преодолеть человек, с которым случилось несчастье, чего он может достичь и что каждый из нас может превратить свои невзгоды в благоприятные возможности, какой бы несчастной ни была его жизнь. Надо исходить из того, что успех кого-то другого – верное свидетельство того, что это доступно и вам. *Ведь вы так же достойны, заслуживаете всех благ и способны построить жизнь своей мечты, как любой другой житель нашей планеты.* Призываю вас прочесть это предложение еще раз и как можно глубже осознать, что оно относится к вам в той же мере, как к любому другому человеку. И неважно, к каким выводам относительно ваших способностей и перспектив – вашего внутреннего потенциала – привели вас прошлые или нынешние обстоятельства; истина в том, что ваш потенциал безграничен. А эта книга станет важнейшим инструментом для дальнейшего разблокирования и раскрытия этого потенциала – утро за утром, день за днем.

БЕРИТЕ РУЧКУ

Прежде чем читать дальше, очень прошу, не пожалейте пары секунд, чтобы найти ручку или карандаш. Читая, помечайте в тексте то, что привлекло ваше внимание и к чему вы, возможно, захотите вернуться позже. Подчеркивайте, обводите, выделяйте, загибайте странички и делайте заметки на полях; так вам будет намного проще найти нужное место и быстро вспомнить наиболее важные для вас уроки, идеи и стратегии. Словом, отнеситесь к этой книге как к ресурсу, к которому можно возвращаться неоднократно.

Ну что, готовы?

Итак, ручки наготове, поехали! Вы на пороге новой главы своей жизни.

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.*)

Глава 1. Пора проснуться и реализовать свой потенциал

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

Сет Годин, популярный писатель и оратор

Ваше прошлое – это не ваш потенциал. Вы можете выбрать высвобождение своего будущего в любой момент.

Мэрилин Фергюсон, американская писательница

Почему, когда рождается ребенок, мы считаем это чудом и верим, что его потенциал безграничен, а потом он начинает жить обыденной, посредственной жизнью – и мы безропотно принимаем это? Где, на каком этапе мы забываем об этом чуде: о чуде нашей жизни?

В день вашего рождения все вокруг уверены, что, когда вы вырастаете, сможете сделать

³ В российской системе образования это соответствует 9–11 классам. *Прим. ред.*

все, о чем мечтаете; иметь все, что захотите; и стать всем, кем решите. И вот вы взрослые. И что теперь вы делаете, что имеете? Стали ли вы тем, кем хотели стать в детстве? Или где-то по пути заново переопределили свое «все», согласившись на гораздо более скромные мечты и достижения?

Недавно мне на глаза попалась весьма настораживающая статистика: оказывается, среднестатистический американец имеет почти 10 кг лишнего веса и долг в 10 000 долларов; он одинок, не любит свою работу, не у каждого есть близкий друг. Я не мог не задаться вопросом, почему это становится реальностью для многих людей. И что еще важнее, что нам с этим делать; как опровергнуть эту неутешительную статистику?

В 2020 году нашу жизнь перевернула вверх тормашками пандемия COVID-19. Для многих она стала причиной худших за всю нашу жизнь проблем с психическим здоровьем. Другие лишились источника дохода и возможности обеспечивать себя и свои семьи. В последующие годы наша коллективная неуверенность в будущем, похоже, достигла рекордного уровня. Увы, когда мы фокусируемся на том, чего никак не можем контролировать, мы чувствуем, что все в нашей жизни вышло из-под контроля, и это, понятно, вызывает у нас стресс, страх, тревогу и даже депрессию. В сущности, единственное, что мы действительно способны контролировать в этой жизни, – себя самих: что мы делаем, кем становимся, какими хотим предстать в глазах окружающих. Так что, по-моему, нам нужно сосредоточиться на том, чтобы каждый день становиться лучшей версией себя и строить ту жизнь, какой мы для себя хотим.

А как насчет вас? Используете ли вы свой внутренний безграничный потенциал по максимуму для достижения того уровня успеха, какого хотите и заслуживаете, во всех сферах? Или есть стороны жизни, в которых вы согласились на меньшее, чем мечтаете, поскольку перегружены повседневными обязанностями, боитесь начать делать что-то иначе, не можете отказаться от экономической безопасности или не знаете точно, как вносить в свою жизнь существенные и долгосрочные изменения? Не довольствуетесь ли вы меньшим, чем то, на что в самом деле способны, – мол, и так сойдет? И готовы ли вы отказаться от такого соглашательства и сделать все возможное, чтобы начать жить на полную катушку так, что вы будете с нетерпением ждать момента, когда проснетесь следующим утром, чтобы продолжить этот замечательный путь?

ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНИ 10-ГО УРОВНЯ

Вот одно из моих любимых высказываний Опры Уинфри: «Лучшее приключение, которое может случиться с человеком, – это жить жизнью своей мечты». Согласен на все сто. Но к сожалению, людей, которые когда-либо были хотя бы близки к такой жизни, так мало, что фраза эта давно превратилась в трюизм. Большинство мирятся с заурядной жизнью, пассивно принимая то, что дает им судьба, и довольствуясь только этим. Даже те, кто многого добивается и преуспевает в одной области, скажем в бизнесе, как правило, довольствуются весьма средними результатами в других, например в сфере здоровья или в личных взаимоотношениях.

При этом для нас, людей, характерно врожденное стремление и желание жить как можно лучше и счастливее. Мы все стремимся быть максимально счастливыми, здоровыми, богатыми и успешными, получить как можно больше любви, свободы и самореализации. Если бы мы измеряли успех и удовлетворенность жизнью по шкале от 1 до 10, то, думаю, всем бы хотелось проживать каждую сферу своей жизни на уровне 10. Но мало кто из нас каждый день уделяет время тому, чтобы стать человеком 10-го уровня, которым для этого нужно быть: тем, кто способен построить такую жизнь и поддерживать ее. Я же искренне считаю приверженность ежедневному личностному росту и развитию нашим величайшим шансом как на индивидуальном уровне, так и на коллективном и общественном.

Очень скоро вам предстоит узнать, что достичь успеха уровня 10 во всех областях не только возможно, но и просто. Ведь это и правда несложно: целенаправленно выделять

каждый день время на то, чтобы стать версией себя уровня 10.

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

ТРИ ГЛАВНЫХ АРГУМЕНТА ЭТОЙ КНИГИ

1. Вы достойны выдающегося уровня здоровья, богатства, счастья, любви и успеха и способны достичь и поддерживать его так же, как и любой другой человек. 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 вы соприкасаетесь.

2. Чтобы перестать довольствоваться меньшим, чем вы заслуживаете, в любой сфере и начать достигать желаемых уровней личного, профессионального и финансового успеха, надо каждый день целенаправленно выделять время на то, чтобы стать человеком, способным последовательно привлекать, создавать и поддерживать такой успех.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.