

Магия утра

Хэл Элрод (Часть_2)

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.
Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть
осуществлены только с согласия правообладателей.**

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.

~ Мэтью 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 помогли 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 удастся 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 ПРИБРЕТЕНИЯ 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: (звонok 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 НЕ НАВИЖУ 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, звучащим 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 *ультра*марафон? 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, хропали, 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 постройте 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 Селинсгроу, 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 комфортно¹².

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

непрерывно 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». Начинайте 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. Труди 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,

Труди

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

НЕПРЕМЕННО 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 зятям 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 Vestor, 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 Эллсбергу.

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 преподавал 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 лучшей 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](https://twitter.com/HalElrod), в Facebook на [www.Facebook.com/YoPalHal](https://www.facebook.com/YoPalHal); это можно сделать также через сообщество «Чудесное утро» на сайте www.MyTMMCommunity.com.

ПРИМЕЧАНИЯ

11. 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.*

12. 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.*

13. Издана на русском языке: *Элсберг М.* Миллионер без диплома. Как добиться успеха без традиционного образования. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.