Магия утра для всей семьи. Как выявить лучшее в себе и своих детях

Автор:
Майк Кордер

Магия утра для всей семьи. Как выявить лучшее в себе и своих детях

Майк Маккарти

Линдси Маккарти

Хэл Элрод

Хонори Кордер

Внедрив в жизнь практики, описанные в этой книге, вы начнете пожинать плоды полезных привычек, которые свойственны успешным людям, справитесь с беспорядком, с которым нередко не могут справиться семьи с детьми, и укрепите семейные узы.

Книга предназначена для родителей – поклонников метода книги «Магия утра».

На русском языке публикуется впервые.

Хэл Элрод, Майк Маккарти, Линдси Маккарти при участии Хонори Кордер

Магия утра для всей семьи. Как выявить лучшее в себе и своих детях

Информация от издательства

Издано с разрешения Miracle Morning, LP c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и The Van Lear Agency LLC c/o Agentstvo Van Lear LLC

Все права защищены.

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

© Hal Elrod International, Inc., 2016 This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC www.TMMbook.com (http://www.tmmbook.com/)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

От авторов

ОТ ХЭЛА

Эта книга посвящается моим удивительным родителям и остальной родне. Маме – за то, что посвятила жизнь моему воспитанию и привила мне такие ценности, как сострадание, альтруизм, трудолюбие и прочие, которыми я очень хочу поделиться с читателями.

Папа, спасибо тебе за то, что веришь в меня, делаешь жизнь приятной и веселой и всегда поддерживаешь мои мечты – от первого диджей-бизнеса, основанного мной в пятнадцатилетнем возрасте, до торговли ножами Cutco. Твоя поддержка и вера всегда были и остаются моей твердыней.

Урсула, любовь моей жизни, в начале каждого дня, когда я осознанно чувствую благодарность, выполняя программу «Чудесное утро», первый человек, о котором я думаю, – это ты. Спасибо, что так много вкладываешь в то, чтобы быть потрясающей матерью, которой заслуживают наши дети; за то, что выделяешь время на самосовершенствование и во всем поддерживаешь нашу семью. Ты клей, который надежно скрепляет клан Элродов, и я не смог бы заниматься тем, что делаю сейчас, если бы рядом не было тебя. Я очень сильно тебя люблю.

Софи и Холстен, быть вашим отцом – величайшая радость в моей жизни! Вы – два моих самых любимых человека на земле. Я уверен, вам суждено оказать на этот мир огромное позитивное влияние, и готов помочь вам максимально реализовать свой потенциал и жить жизнью своей мечты – конечно же, помогая делать это и другим людям. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

ОТ ЛИНДСИ

Эта книга посвящается моим родным. Я благодарна своим родителям за многолетние любовь и поддержку, за то, что они дали мне как корни, так и крылья. Я очень люблю и высоко ценю своего мужа Майка за неутомимую помощь и ненавязчивые подталкивания, побуждающие меня никогда не изменять своей мечте. Я чрезвычайно благодарна своему сыну Тайлеру за то, что он стал вдохновителем этой книги. А моя доченька Эмбер была моим будильником, моим учителем, а теперь еще стала и моим партнером для отчета.

ОТ МАЙКА

Я посвящаю эту книгу не только своим родителям, Джен и Ричу, но и всем потрясающим родителям, которые, однажды приняв решение сделать важный шаг, взяли на себя безраздельную ответственность за рост, развитие и безопасность своих детей.

Мои родители всегда поддерживали меня и, какие бы неправильные решения я ни принимал, всегда были рядом со мной, любили меня и никогда от меня не отворачивались. Я глубоко признателен своим бабушкам и дедушкам, Ричу и Рут Маккарти, Ли и Джо Баруцци. Они до последней минуты своей жизни осыпали меня любовью и мудрыми наставлениями. Я вас всех очень люблю и очень по вам

скучаю. Я также хотел бы поблагодарить моих детей, Тайлера и Эмбер, за то, что вдохновили меня на написание этой книги, и мою прекрасную жену Линдси за все, что она делает для нашей семьи; за ее безоговорочную любовь ко мне и за неистовое стремление помогать нашим детям достичь наивысшего уровня развития и процветания. Написать эту книгу было ее идеей, и она трудилась над проектом, не жалея сил. Я так горжусь твоим мужеством и силой. Я люблю тебя, Линдси!

Предисловие

Однажды наставник сказал мне: «Организуй свою жизнь, сделай ее упорядоченной – это единственный путь к свободе». Сначала этот совет показался мне бессмысленным, ведь я придерживался противоположного мнения. Я думал, что, поддерживая постоянство и планомерность, потеряю свободу, что так я буду достигать меньших результатов и в моей жизни не будет эмоциональных всплесков и авантюризма, и в какой-то мере я даже лишусь смысла жизни и сделаю ее цель менее определенной. В конце концов, если делаешь что-то раз за разом, снова и снова, становится скучно и эффективность снижается, не правда ли?

А вот и неправда.

Как выяснилось, я ошибался на сто процентов. На самом деле последовательность, распорядок, иначе говоря, наши устойчивые привычки служат топливом успеха и основой для полного, глубинного раскрытия смысла жизни. Как показывают мои исследования и личный опыт, именно те люди, которым удается внести в свою жизнь планомерность и упорядоченность, добиваются наибольшего успеха и самореализации, причем не только в профессиональной, но и в личной жизни. К сожалению, информации о том, как организация укрепляет семью и улучшает семейную жизнь, довольно мало, особенно той, что касается воспитания детей. По этой причине я и написал книгу The Family Board Meeting («Заседание семейного совета») – я хотел рассказать людям о вовлекающем, вдохновляющем и эффективном для семейной жизни порядке, включая отношения с детьми. Я собственными глазами видел результаты этой практики во взаимоотношениях с моими детьми и хотел, чтобы другие родители тоже имели возможность достичь позитивных результатов в

отношениях со своими отпрысками.

Один из моих ближайших друзей Пит Кук познакомил меня с Майком и Линдси Маккарти; это случилось, когда мы всей семьей наслаждались прекрасным отдыхом на пляже. Надо признать, между нами сразу же возникла дружба, основанная на общих жизненных ценностях: любовь к родным и сильнейшее желание дать детям наилучшее образование. Мы полностью сошлись с Маккарти в вопросах важности организации и порядка, а также собственного личностного роста для развития детей.

Сразу стало очевидно, что мы с Майком и Линдси единомышленники. Они так сильно увлеклись практикой «Чудесное утро» сами, что вместе с Хэлом разработали адаптированные версии, чтобы вовлечь в нее и своих детей. И добились впечатляющих успехов. Мы с женой практически сразу стали их учениками.

С Хэлом мы часто встречались во время выступлений на разных мероприятиях, но можно с уверенностью сказать, что ни один из нас раньше не применял стратегии другого. Майк и Линдси, которые обладают необыкновенной способностью объединять людей, стимулировали нас обоих получше ознакомиться с работой друг друга и воспользоваться силой этой замечательной практики. Как же я этому рад!

Сегодня я не только пламенный сторонник и пропагандист метода «Чудесное утро», я предоставил собственную семью для тестирования на раннем этапе стратегии, описанной в этой книге. Мы с детьми выполнили всю сорокапятидневную программу, используя ее инструменты. И надо признать, каждый день отмечали все большую глубину и крепость связей с самими собой и друг с другом, как и более полное ощущение гармонии в целом.

В сущности, Майк, Линдси и Хэл составили для вас и ваших детей маршрут. Если можно улучшить начало каждого дня, значит, можно изменить и всю траекторию жизни.

Семейная жизнь – дело сложное. Сегодня, в высокотехнологичном мире, мы сталкиваемся с новыми социальными проблемами, вызовами и трудностями. Современным детям приходится иметь дело с тем, что в детстве мы не могли себе даже представить. Неудивительно, что голову любого родителя ни на

секунду не покидает вопрос: как сегодня поддерживать детей, улучшая при этом отношения с ними?

Помнится, я где-то читал высказывание Наполеона Хилла: «Самое важное образование готовит нас к практической жизни». К сожалению, это не всегда учитывается в современной системе образования. И это наша, родителей, задача – заполнить пробелы системы и дать детям самое лучшее образование с учетом данного приоритета. По-моему, достичь успеха нам поможет эта книга. Моя вера в ее пользу основывается на двух веских причинах: во-первых, я уже опробовал предложенный Майком и Линдси набор инструментов «Спасительные чары» в своей семейной жизни и собственными глазами увидел результат. Я на себе испытал, как укрепилась моя связь с детьми, как увеличились их доверие и благодарность, да и всей нашей семьи. Во-вторых, я знаю, что авторы этой книги, Майк, Линдси и Хэл, служат для многих источником вдохновения и совершенно искренни даже, так сказать, с изнанки. К сожалению, многие гуру в области самопомощи чем-то напоминают великого и ужасного Гудвина: на сцене они грандиозны, а за кулисами вялы, пусты и лишены энтузиазма. Я с огромной осторожностью отношусь к советам и рекомендациям людей, которые настойчиво пропагандируют одно, а делают другое, особенно когда речь идет о чем-то таком важном, как семейная жизнь. Но Майк, Линдси и Хэл настоящие, и их книга тоже настоящая. Приведенные в ней рекомендации дают отличный результат.

Надо признать, не все инструменты и советы, известные мне ранее, были действительно вдохновляющими, эффективными и надежными. Лишь в редких случаях они приносили обещанные плоды. Но эта книга поможет вам найти тот, который будет работать на вас.

Джим Шейлс

Часть I. Вступление

От Линдси

Растут не только дети, но и родители. Так же внимательно, как мы наблюдаем за тем, что наши дети делают со своей жизнью, они наблюдают за тем, что мы делаем со своей. Я не могу приказать детям дотянуться до солнца, я могу только постараться сделать все от меня зависящее, чтобы дотянуться до него самой.

– Джойс Мейнард, американская писательница и журналистка

Раньше я просыпалась от топота маленьких ножек: наша дочка Эмбер вбегала в спальню и, забравшись к нам в постель, начинала пальчиками поднимать мои веки со словами: «Мамочка, ты уже проснулась?» Потом мы в спешке вставали, в спешке завтракали, в спешке одевались, бегом тащили вещи в машину и бежали к автобусной остановке. Мой сын Тайлер благополучно отбывал на автобусе в школу, а я весь день проводила с Эмбер, прибирая то там, то тут, но через минуту, взглянув в другую сторону, снова видела беспорядок. Так проходили целые недели; я ездила за продуктами в магазин, посещала занятия «Мама и я» и изо всех сил старалась хоть немножко уменьшить гору грязного белья в корзине. Мою жизнь трудно было назвать продуктивной или организованной. Я просто бросалась то на одно, то на другое дело, не успевая даже перевести дыхание. Я выживала, но, конечно же, не процветала.

Я механически переходила от одного занятия к другому, следуя по понятному пути, установленному для матерей обществом. Со стороны все мы, Майк, я и наши дети, казались воплощением идеальной преуспевающей семьи. Успешный муж-бизнесмен, женщина-домохозяйка и двое детей: старший мальчик и младшая девочка. Мы жили в большом доме на холме с видом на живописный луг и речку. Идеальная, счастливая семья. Но были ли мы такими на самом деле?

Я просыпалась по утрам совсем не так, как Эмбер. Малышка не могла дождаться очередного дня, чтобы носиться по двору за бабочками и строить башенки из кубиков. Мне же было очень нелегко вытащить себя из постели. Словом, в счастливом семействе определенно что-то было не так.

Я искала решение проблемы, но изменения начались только после того, как я услышала рассказ Хэла Элрода о методе «Чудесное утро» и разработанной им уникальной комбинации ежедневных утренних упражнений под названием «Спасательные круги». Надо сказать, к тому времени я уже много лет практиковала медитацию и вела дневник, но не всегда по утрам и совсем не так

последовательно, как предлагал Хэл. История о том, как Хэл преодолел депрессию и вернулся к жизни, так сильно вдохновила меня, что я решила попробовать и начала практиковать метод «Чудесное утро», включив «спасательные круги» в свою жизнь.

В октябре 2014 года мы с Майком слушали выступление Хэла на конференции 1Life Fully Lived Conference (www.1LifeFullyLived.org (http://www.1lifefullylived.org/)) в Рино, а потом в самолете по дороге домой я запоем прочитала его книгу. Мы с мужем тогда же обязались вместе практиковать «Чудесное утро» и ни разу об этом не пожалели. Вскоре после этого дети начали заходить по утрам в комнату для медитаций и спрашивать, чем мы занимаемся. Мы объяснили, что это наши «спасательные круги», и решили научить им детей. А потом они стали заниматься вместе с нами. И скоро это превратилось в важный семейный ритуал, с которого начинается каждый день в нашем доме.

Теперь вернемся в 2015 год, на конференцию 1Life Fully Lived West Coast Conference, которая проходила в калифорнийском городе Сакраменто. Хедлайнером снова был Хэл, но на этот раз я была уже не слушателем, а докладчиком! Дело в том, что организатор мероприятия Тим Род, наш хороший друг, заметил мой рост. Тим всегда признает заслуги и дает шанс проявить себя людям, которые выросли благодаря деятельности его некоммерческой организации. Вот он и предложил мне провести главный семинар по созданию досок визуализации. Конечно же, я не могла отказаться!

И вот, на приветственном приеме для докладчиков я встретилась с Хэлом и рассказала ему, как мы обучили своих детей «спасательным кругам» и что метод «Чудесное утро» оказал огромное влияние на всю нашу семью. Хэл был в восторге! Я также упомянула, что наш сын сейчас в Калифорнии вместе с нами и очень хотел бы показать Хэлу свою книгу аффирмаций. Уже на следующий день за завтраком Тайлер с гордостью зачитывал аффирмации Хэлу, который потом с удовольствием оставил в ней автограф. А еще Хэл спросил Тайлера, не хотелось бы ему стать персонажем новой книги о магии утра. От волнения сын запрыгал на месте, повторяя одно-единственное слово: «Да, да, да!» И тогда Хэл спросил меня и Майка, не заинтересует ли нас идея совместного написания книги и не хотели бы мы обсудить ее поподробнее.

Несколько дней спустя я проснулась посреди ночи; мне в голову пришла идея написать книгу для детей, используя стихи для каждого «спасательного круга».

Сев за компьютер, я начала печатать. В итоге у меня получилось что-то вроде хайку, по одному на каждый «спасательный круг», в сочетании с комплексом упражнений, которые дети могли бы выполнять вместе с родителями. Я тут же показала их Майку; мне очень хотелось узнать, что он об этом думает. И муж сказал, что мне следует отправить материал Хэлу. Хэл ответил на следующий же день; он опять спрашивал, не заинтересованы ли мы стать соавторами очередной книги из его серии. Мы, естественно, ответили дружным «да!». Знал бы Тайлер, что, когда Хэл предлагал включить его в свою новую книгу в качестве персонажа, предполагалось, что его родители станут ее соавторами!

Я вовсе не хочу сказать, что мы больше ни разу не носились утром по дому, хватаясь за разные дела, но в целом наша семья стала намного счастливее. Теперь, когда Эмбер утром врывается в спальню, мы обычно уже не спим и приветствуем ее не стонами, а улыбкой и объятиями. А это, согласитесь, несравненно лучшее начало дня, чем когда кто-то пытается силой разлепить вам веки. Метод «Чудесное утро» не только подарил мне более мирные начала дня, но и помог найти в себе мужество и цели в жизни. Я стала лучше как человек, и как родитель, конечно же. Образно выражаясь, «спасательные круги» дали мне возможность до пробуждения детей надеть кислородную маску на себя, а уже потом помочь сделать то же самое ребятам.

Благодаря методу «Чудесное утро» я все же набралась храбрости и нашла для Тайлера другую школу, и учеба сына в ней позволяет семье жить жизнью нашей мечты. А еще я уверилась в своих силах настолько, что взялась написать книгу. Я пробежала полумарафон, собрав более тысячи долларов для школы Тайлера, и стала докладчиком и горячей сторонницей конференции 1Life Fully Lived. Мы с Майком очень помогли Тиму Роду, сыграв большую роль – и в финансовом плане, и, как сказал бы сам Тим, «помогая загнать шары в лузу», – в «доставке» семинара по личностному развитию в рамках конференции 1Life Fully Lived на Восточное побережье. Но больше всего мне понравилось обучать детей методу «Чудесное утро» и вместе с ними превращать его в нечто более понятное и интересное для ребенка.

В этой книге мы объясним, почему так важно практиковать этот метод именно по утрам, и пошагово опишем, как следует вставать с постели. А еще расскажем, что надо делать в первый час после пробуждения. Затем мы подробно опишем три неочевидных принципа родительства. Первый принцип – самоуправление; его суть в том, что родитель должен стараться быть во всем примером для своих детей. Принцип второй, поддержание энергии, научит вас максимально

эффективно помогать самому себе всегда на шаг опережать отпрысков. Третий принцип, четкий фокус, позволит вам повысить эффективность и результативность всех ваших поступков и начинаний в деле воспитания детей. В заключение мы познакомим вас с тремя навыками исключительно хорошего родительства: целенаправленность (purposefulness), настрой на игру (playfulness) и правильный взгляд на вещи и здравый смысл (perspective)[1 - Авторы назвали их 3P по первым буквам названий. Прим. ред.].

Я вовсе не претендую на звание гуру в этой области, и книга сама по себе вряд ли сделает вас идеальным родителем. Но она поможет вам найти себя и стать образцом для подражания и лучшим родителем для ваших детей. На ее страницах подробно рассказывается, как познакомить детей с «Чудесным утром»; я также предложу несколько идей о том, как адаптировать этот метод в случае, если ваши ребята не горят желанием сотрудничать.

Для простоты изложения мы решили описывать принципы и рассказывать поучительные истории моими словами. Майк и Хэл, конечно, тоже будут с нами на каждой странице, но проводником буду я – везде, кроме вступления от Майка. Поверьте, мы поможем вам изменить свое утро и жизнь в целом к лучшему.

В главы с третьей по десятую мы включили короткие рассказы, или портреты, самых мудрых и эффективных родителей, с которыми мы знакомы, а также их советы. Кстати, все эти люди успешны и в других областях. И мы уверены, что то, что они начинают день с практики «Чудесное утро», – не просто совпадение. Воспользуйтесь советами этих исключительно хороших родителей для построения своего утреннего ритуала, как это сделали мы, но помните: не все, что работает у них, непременно подойдет и вам. Каждая семья должна принимать решения исходя из своих уникальных потребностей, убеждений и ценностей.

Итак, если вы готовы каждое утро выделять некоторое время на себя и благодаря этому встречать детей улыбкой, а не кислой миной, считайте, что вы нашли нужную книгу.

От Майка

Если бы мы сделали все, на что действительно способны, мы поразили бы себя до глубины души.

– Томас Эдисон, американский изобретатель и бизнесмен

В настоящий момент я сделал две вещи, в корне изменившие ход моей жизни и сформировавшие того человека, каким я сейчас являюсь. Во-первых, я стал отцом, а во-вторых, начал практиковать метод «Чудесное утро». Ничто другое пока не вдохновляло меня так сильно и не предоставляло способов, позволявших мне становиться лучше во всех мыслимых аспектах.

Рождение и воспитание детей я считаю одним из прекраснейших путешествий, в которые может отправиться человек в своей жизни. Ничто не сравнится по важности с возможностью сообща растить маленьких людей (читай детей), любить их и снабжать инструментами для роста и процветания, чтобы они могли развивать свои уникальные таланты и делиться ими с миром. Я всегда знал, что хочу быть отцом, но не понимал почему – до тех пор, пока у меня не родился первенец. Впрочем, надо признать, это понимание пришло ко мне не в одночасье. С каждым днем я все больше и больше входил в свою роль. Моя жизнь обретала новый смысл, давая глубокое ощущение цели и ясности.

Я научился танцевать со своим страхом, вместо того чтобы покоряться ему; я стал новым человеком. Я пересмотрел и переопределил приоритеты своего эго и усовершенствовал характер. Я начал жить не только для себя. Я стал отцом, который может быть и серийным предпринимателем, и лидером, и тренером спортивной команды, и коучем, и мужем, и сыном, а теперь еще и писателем. Но при этом мне совершенно ясно, что прежде всего я отец. Признаться, трансформация проходила не без трудностей, и иногда я сбивался с пути. Но, как оказалось, это было хорошо и полезно, потому что именно так я нашел свое истинное «я». Родительство и «спасательные круги» изменили меня, сделав тем, кто я есть сегодня, а теперь продолжают формировать личность, которой я буду завтра. Я родитель, поэтому четко и полностью нацелен на то, чтобы стать лучше, чем раньше, и оказывать на мир положительное влияние.

Мне ясно, что мир, в котором теперь живут мои дети, необходимо улучшать и исцелять и что я просто обязан внести свою лепту в достижение этой цели. Время от времени я чувствую, будто на моих плечах лежит тягостное бремя, и понимаю, что с радостью буду нести его, если это означает лучшую жизнь для

моей семьи – да и, в сущности, для любой семьи на земле. Я отношусь к этому очень серьезно, потому что, если мы все вместе вносим в мир, где живут наши дети, только позитивные изменения, он становится лучше настолько, насколько это возможно. Он превращается в здоровое, счастливое и гармоничное место для жизни.

И я знаю, что отправился в это путешествие не один; многие родители, в том числе и вы, мужественно что-то предпринимают для собственного развития, чтобы существенно улучшить мир, в котором будут жить их дети и дети их детей. Такие родители ежедневно вдохновляют меня, и многие из них щедро поделились своими историями для этой книги; они рассказали нам с Линдси о своих трудностях, проблемах и способах их решения. Я искренне верю, что люди как биологический вид наконец просыпаются и начинают осознавать, что мы все должны быть героями собственной жизни. Как сказал Махатма Ганди, «будь тем изменением, которое хочешь увидеть в мире». Этим мы и занимаемся.

И у нас есть возможность изменить мир к лучшему всего за одно поколение. Глядя на нас, дети понимают и узнают, как и они могут стать теми, кем им нужно быть, чтобы оказывать на мир позитивное влияние. Все начинается с того, чему мы учим детей дома. И я не могу придумать лучшего способа изменить сознание планеты, чем научить детей каждый день совершенствовать свой характер.

Метод «Чудесное утро» изменит любого, кто им воспользуется, – это факт. А если он способен преобразить жизнь любого человека, то какое влияние он может оказать на ваших детей и семью? Каким образом ежедневная простая практика всей семьей позитивно повлияет на вас и на мир в целом? Когда я думаю обо всех семьях на нашей планете, которые вместе берутся за «спасательные круги», меня чрезвычайно вдохновляет тот образ мира, который мы при этом создаем совместными усилиями.

Представьте себе на минуту мир, в котором поддержка и взаимопомощь считаются обычным делом. Практика «спасательных кругов» и обучение других людей тому, как сделать каждое утро чудесным, – удивительно простой способ получить такой результат. В новой реальности чувствительность, искренность и сострадание будут цениться выше любых сокровищ, выше карьерных достижений, банковских счетов и роскошных домов. Если мы, люди, сосредоточимся на полном и всестороннем развитии, все остальное естественным образом последует нашему примеру и тоже обновится и

улучшится. Так что благодарю вас за то, что вы выбрали эту книгу и тем самым взяли курс на величие, которое изначально есть в вас и ваших детях.

Кстати, я не могу назвать себя очень уж опытным родителем и вряд ли получил бы приз в этой области, однако я стремлюсь быть осознанно некомпетентным – и как родитель, и как человек в целом. Иными словами, я готов признать, что не знаю всего и что человеку всегда найдется чему поучиться в сфере родительства и вообще в жизни. Вы никогда не станете идеальным человеком и родителем в одночасье. В сущности, гораздо вероятнее, что для того чтобы по-настоящему освоить тот или иной аспект человеческого существования, понадобится целая жизнь. Однако, если, проснувшись утром, вы каждый день будете делать маленький шаг в нужном направлении, то удивитесь, как быстро расширятся ваши горизонты.

Как река прорезает в скале каньон, так и вы со временем можете стать человеком, живущим богатой, полноценной жизнью. Но это происходит не за один день, а день за днем, постепенно. Кстати, будучи успешным владельцем и руководителем бизнеса, должен признать, что я еще не встречал более эффективного инструмента для развития лидерских качеств, чем «Чудесное утро». Дело в том, что этот метод дает вам в руки инструменты, необходимые для эффективного управления собой. А как только вы обучаетесь лучше руководить собой, вы становитесь и лучшим лидером. Вы можете стать таким лидером в своей семье или рабочей команде. Я искренне надеюсь, что предстоящее путешествие в целях раскрытия безграничного потенциала будет наполнено осмыслением того, насколько отлично вы подготовлены и достойны жить поистине богатой, наполненной смыслом жизнью. Я верю в вас, даже если вы сейчас не верите в себя. Впрочем, с этим скоро будет покончено.

У всех у нас есть особые таланты, которые мы просто обязаны раскрыть, чтобы поделиться ими с другими людьми. Чтение книги и решение использовать упражнения из комплекса «Спасательные круги» позволит вам этого добиться. С Богом, друзья!

Глава 1. Очень важное утро

Если Джон Леннон прав и жизнь – это то, что с тобой происходит, пока ты строишь совсем другие планы, то родительство – это то, что происходит, когда все вокруг переворачивается с ног на голову, ломается и разливается, а ты не можешь найти ни полотенце, ни губку, ни свой внутренний голос.

– Келли Корриган, Lift («Подъем»)

Больше, чем вы думаете

«И-и-и приз за абсолютную неспособность быть жаворонком присуждается… Линдси!» Да-да, во время похода с ночевкой в седьмом классе ребята из моей команды присудили этот «почетный» приз именно мне. Видимо, моя ненависть к утру была настолько очевидной, что выделяла меня в глазах окружающих. Если бы мне тогда сказали, что однажды я вместе с мужем напишу книгу, убеждающую людей просыпаться раньше, чтобы стать лучше, я, вероятно, сочла бы вас сумасшедшим. Но мы это сделали!

Вы начинаете свой день усталым и перегруженным делами? Могу поспорить, это свойственно большинству родителей. Многие люди даже не заводят вечером будильник. Их утро начинается с вторжения в спальню детей, полных энергии, голодных и остро нуждающихся в родительском внимании.

А что, если бы у вас был тот спокойный и безмятежный час, о котором вы в этот момент мечтаете? Что, если бы у вас было чистое, ничем не занятое психологическое пространство, где вы могли бы восстанавливать спокойствие и достоинство, где вы полностью контролируете ситуацию, благодаря чему получаете возможность действовать более организованно, упорядоченно и лучше управлять собой? Но вы знаете, что это невозможно, а если и возможно, то, конечно же, не сегодня. Может, когда дети пойдут в школу или поступят в колледж и уедут из дома.

Стоит ли удивляться, что большинство родителей начинают свой день с откладывания важных дел на потом, позволяя детям задавать повестку дня и отправляя в подсознание мысль, что им не хватает энергии или силы воли даже на то, чтобы встать с кровати. Они думают лишь о том, что сегодня их ждет очередной день суматохи и хаоса, настоящая куча-мала, – день, когда их личные цели и долгосрочные цели в отношении детей пойдут коту под хвост из-за привычных попыток удовлетворить насущные нужды. В конце концов, не будете

же вы рассуждать, что важнее всего? Дети всегда в приоритете у родителя, ведь верно?

Добавьте к этому то, что большинство людей считают себя совами по хронотипу и убеждены, что склонность откладывать важные дела формируется в самом начале жизни человека и навсегда. Но что, если вы измените ситуацию? Что, если, услышав утром звонок будильника, вы будете считать его первым в этот день подарком судьбы, – подарком в виде небольшого отрезка времени, которое можно посвятить тому, чтобы стать таким человеком, каким вам нужно быть для достижения всех ваших грандиозных целей и осуществления своей мечты в отношении себя и детей, пока остальной мир еще спит?

Возможно, вы сейчас думаете: «Ну да, Линдси, все это звучит просто замечательно. Но я не жаворонок!» Я отлично вас понимаю. Правда-правда! Вы не говорите ничего такого, чего я не говорила раньше тысячи раз. И, поверьте, прежде я много раз пыталась взять под контроль утра нашей семьи – и все мои попытки были неудачны. Но это происходило до того, как я узнала о «Чудесном утре».

Так что оставайтесь со мной. Я уверена, что помимо желания воспитать очередного Пейтона Мэннинга[2 - Легенда американского футбола. Прим. перев.] вы хотите прекратить мечтать даже не о деньгах, а о свободном времени, перестать не достигать главных целей и освободиться от неприятных эмоций, которыми все это обычно сопровождается. Все это мешает быть эффективными родителями, потому что крайне негативно сказывается на самооценке и не позволяет хорошо относиться к себе и своей жизни.

На мой взгляд, перед каждым рейсом пассажиры самолета слышат очень мудрый совет: в случае необходимости сначала наденьте кислородную маску на себя и только потом помогите сделать это своему ребенку. И это разумно, ведь вы уже никому не поможете, если потеряете сознание из-за недостатка кислорода. Но многие родители, к сожалению, не понимают этой простой истины. Они думают, что тот, кто любит своего ребенка, должен отодвинуть собственные нужды на задний план, а дел у них каждый день столько, что до удовлетворения своих потребностей так и не доходит. И это нередко заканчивается эмоциональным истощением, депрессией, чрезмерной обидчивостью и крайней усталостью.

Звучит знакомо? Тогда знайте: ключ к решению всех этих проблем – утро. И намного важнее, чем даже это время, мысли, с которыми вы его начинаете.

Вполне вероятно, вы читаете эту книгу, уже имея за плечами немалый опыт в воспитании детей, а может, отправились в это путешествие совсем недавно. Это означает, что вы столкнулись с немалыми трудностями и у вас накопились вопросы. В этом случае, начав практиковать метод «Чудесное утро», пока дети спят, вы сделаете важный шаг к тому, чтобы получить в распоряжение время, когда вам никто не помешает заняться собой. И еще одна хорошая новость: игра действительно стоит свеч и занятия эти гораздо интереснее и плодотворнее, чем вы, возможно, думаете.

Прежде чем я перейду к способам усовершенствования утр, позвольте объяснить, зачем вам это нужно. Поверьте, как только вы узнаете правду о значении этого прекрасного времени, вы больше никогда не согласитесь бездарно его тратить.

ПОЧЕМУ УТРО ТАК ВАЖНО

Чем глубже копаешь, отвечая на вопрос о значении утра, тем больше получаешь доказательств того, что, как гласит народная мудрость, кто рано встает, тому Бог дает. И дает очень щедро. Вот лишь несколько важнейших преимуществ, которые получает человек, отказавшись от последнего часа ночного сна.

Вы становитесь более активным. Кристоф Рэндлер, профессор биологии Гейдельбергского университета в Германии, в одном из выпусков Harvard Business Review сказал, что «люди, чья эффективность на пике по утрам, больше настроены на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер». А в какой карьере активность – жизненно важный фактор успеха? Правильно, в родительской. Каждому родителю приходится заранее готовить сцену для очередного дня, только так можно создать в доме спокойную обстановку, без суматохи и хаоса.

Вы получаете возможность предвидеть и предотвращать проблемы. Далее в той же статье Рэндлер приходит к выводу, что все важные карты находятся в руках жаворонков. Они «лучше приспособлены к тому, чтобы предвидеть и минимизировать проблемы; они проактивны, достигают большего успеха на профессиональной ниве и, следовательно, обычно больше зарабатывают».

Профессор утверждает, что ранние пташки способны предвидеть проблемы и справляются с ними легко и изящно. А если подумать, это верный способ снизить уровень неизбежного стресса, связанного с появлением младенца.

Вы начинаете профессионально подходить к планированию. Правильное планирование чрезвычайно важно для хорошего родительства. Говорят, что, не планируя будущее, мы подспудно планируем неудачу. У жаворонков есть время на то, чтобы организовать и спрогнозировать очередной день и подготовиться к нему. А вот совы ведут себя реактивно, многое в жизни оставляя на волю случая. Разве вы не испытываете стресс, когда из сна вас вырывает звонок будильника? А между тем подъем вместе с солнцем (или даже раньше) дает шанс начать день с многообещающего старта. Пока другие семьи носятся по дому как оглашенные, стараясь, преимущественно неудачно, взять под контроль свой день, вы спокойны и собранны.

Вы с утра заряжаетесь энергией. Один из обязательных компонентов нового «Чудесного утра» – утренняя зарядка, которую, к сожалению, вечно занятые родители часто игнорируют. А между тем достаточно нескольких минут физической активности, чтобы задать позитивный тон всему дню. Благодаря притоку в мозг большего количества крови вы мыслите более ясно и можете сосредоточиться на самом важном. Кислород питает каждую клетку тела, придает заряд бодрости, поэтому родители, делающие зарядку, пребывают в лучшем настроении и в лучшей физической форме, хорошо спят и продуктивнее во всех своих начинаниях.

Вы получаете все преимущества менталитета ранней пташки. Недавно исследователи Университета Барселоны сравнили жаворонков, то есть тех, кто любит рано ложиться и вставать на рассвете, с совами, которые предпочитают поздно ложиться и поздно вставать. Так вот, среди ряда различий они обнаружили, что первые более настойчивы и меньше устают, а также меньше подвержены расстройствам и приступам раздражительности и лучше справляются с проблемами. А это, в свою очередь, означает более низкую тревожность и склонность к депрессии, а также меньшую вероятность злоупотребления алкоголем и психотропными веществами; кроме того, им свойственна более высокая удовлетворенность жизнью. Согласитесь, звучит неплохо! Позитивный настрой помог нам с Майком изменить мышление, благодаря чему мы стали лучшими лидерами для семьи и достигли большего единства в роли матери и отца.

Так что вот вам доказательства; ученые сказали свое слово. Наши утра действительно хранят в себе секрет экстраординарно успешной семейной жизни.

УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Это факт, и я, конечно, признаю его. Переход от настроя «я не жаворонок» к установке «я действительно хочу стать жаворонком» и далее к «я встаю рано каждое утро, и это, черт побери, потрясающе!» – не однодневный, а длительный процесс. Но после ряда проб и ошибок вы непременно найдете способ перехитрить, обойти, упредить и победить в себе привычку поздно вставать, что позволит вам стать жаворонком. На словах, безусловно, все это здорово, но, возможно, вы сейчас, качая головой, говорите себе: «Да ни за что на свете. Я уже и так впихиваю в двадцать четыре часа дела, на выполнение которых требуется не меньше двадцати семи. Скажите на милость, разве я могу вставать еще на час раньше?» В ответ я задам вам встречный вопрос: «А разве вы можете этого не сделать?»

Прежде всего вам нужно понять, что метод «Чудесное утро» ни в коем случае не нацелен на то, чтобы вы лишили себя еще одного часа сна и ваш обычный день стал еще длиннее и изнурительнее, и даже не на то, чтобы вы стали раньше просыпаться. Его цель – сделать пробуждение приятнее и эффективнее. Тысячи людей на планете уже наслаждаются чудесными утрами, и, заметьте, многие из них раньше были совами. Но у них все получилось. И получилось просто замечательно: теперь они процветают. И отнюдь не потому, что их день стал на час длиннее, а потому, что они добавили правильный, полезный час. И вы тоже можете это сделать.

Вы все еще настроены скептически? Тогда позвольте заметить: самое трудное в том, чтобы вставать на час раньше, – пережить первые пять минут. Это решающее время, когда, уютно лежа в теплой постели, вы принимаете решение либо сейчас же встать, либо нажать кнопку повтора на будильнике. Это момент истины, и если вы примете верное решение, оно в корне изменит ваш день, а может, и всю вашу жизнь.

Эти первые пять минут начинающегося дня послужили отправной точкой для написания этой книги. Пришло время становиться победителем каждое утро! Если мы, родители, это сделаем, наши дети научатся делать то же самое.

В главе 2 (#g2) и главе 3 (#litres_trial_promo) я подробно расскажу о том, как сделать так, чтобы просыпаться по утрам стало легче и интереснее, даже если вы никогда не были жаворонком, и покажу, как извлечь максимум пользы из вновь обретенных дополнительных утренних минут. В главе 4 (#litres_trial_promo), главе 5 (#litres_trial_promo) и главе 6 (#litres_trial_promo) речь пойдет о неочевидных принципах родительства, прогрессе в личностном росте, о том, как организовать свою жизнь, чтобы получить доступ к бесконечным источникам энергии, и как отточить способность сосредоточиваться на поставленных целях и самых важных делах. И наконец, в главе 7 (#litres_trial_promo), главе 8 (#litres_trial_promo) и главе 9 (#litres_trial_promo) рассказывается о важнейших навыках, которые нужно освоить каждому, кто хочет стать исключительно хорошим родителем. А еще в финале вас ждет подарок от Хэла – глава 10 (#litres_trial_promo), которая, по нашему мнению, вам очень понравится!

Нам с вами предстоит поговорить о многом, так что давайте начинать.

Глава 2. Как стать жаворонком за пять минут

Если хорошенько подумать, то станет ясно, что давить утром на кнопку повтора звонка на будильнике бессмысленно. Это все равно что говорить: «Ненавижу просыпаться, поэтому буду делать это снова, и снова, и снова».

– Деметри Мартин, комик в жанре стендап

Хотя пока вы мне не верите, я точно знаю: можно полюбить ранний подъем по утрам, даже если вы никогда не были жаворонком. Вот сейчас вы, скорее всего, подумали, что это может быть правдой для ранних пташек. Но вы-то уже пробовали. Просто это не ваш хронотип.

И все же это правда. Я и сама через это прошла. Раньше меня будили дети. Я спала до последней секунды, до того момента, как они врывались в спальню. И даже после этого мне требовалось некоторое время, чтобы окончательно проснуться и встать с кровати. Дети были будильником, который я не могла отключить. Я была дремоголиком, как таких людей называет Хэл. Я боялась

утра. Раньше я ненавидела пробуждение, а теперь мне очень нравится этот момент.

Как мне удалось перестроиться? Когда меня спрашивают о том, как я превратилась в жаворонка – и по ходу дела радикально изменила свою жизнь, – я отвечаю, что сделала это за пять простых шагов, по одному за раз. Я знаю, такое кажется невозможным. Но, поверьте на слово бывшему дремоголику, возможно и, конечно же, по плечу и вам. Вы можете воспользоваться моим способом.

Кстати, это чрезвычайно важная установка насчет утреннего подъема: изменения возможны. Жаворонками не рождаются, люди делают себя такими сами – и вы тоже можете, причем от вас не потребуется сила воли, как у олимпийского марафонца. Я утверждаю, что, когда ранний подъем станет для вас не только действиями, но и частью вас самих, вы по-настоящему полюбите утра. И тогда для пробуждения вам не придется прилагать никаких усилий, как было со мной.

Я вас еще не убедила? Что ж, сдержите свой скептицизм и позвольте мне описать пятиэтапный процесс изменений, который преобразил мою жизнь. Я предлагаю пять простых способов перестать быть дремоголиком. Используя их, просыпаться по утрам, и даже очень рано утром, гораздо легче. Без них я все еще просыпалась бы (или дремала) от звонка будильника или будильников. Хуже того, я по сей день продолжала бы ныть, что «я не жаворонок», и упустила бы множество благоприятных возможностей.

ТРУДНОСТИ С ПРОБУЖДЕНИЕМ

Переход на раннее пробуждение немного напоминает приучение малыша к горшку: мысль о том, что не придется бесконечно менять подгузники, приводит в восторг, но очень быстро понимаешь, что приучить ребенка к горшку ох как непросто. Например, не избежать «аварий», а когда они случаются, от родителя требуется еще больше времени и сил, чем на смену памперсов. Словом, уже через два дня энтузиазм значительно уменьшается.

Мы с вами отлично знаем, что происходит дальше. Благие намерения летят в тартарары, и возвращаются подгузники, а мы вполне убедительно объясняем или оправдываем такое решение тем, что малыш пока не готов к горшку, что,

кстати, может быть правдой. В такой ситуации легче сказать: «Может, завтра будет более подходящий день для перехода на горшок», но завтра превращается в следующую неделю, месяц, а то и год.

С утрами происходит то же самое. Сейчас вы, возможно, в высшей степени мотивированы на изменения. Но что произойдет завтра, когда прозвонит будильник? Так ли уж сильна будет ваша мотивация, когда назойливый сигнал или крики ребенка вырвут вас из глубокого сна? Мы все отлично знаем, где оказывается наша мотивация. Она сливается в унитаз и заменяется логическими доводами в пользу того, почему не нужно вставать немедленно. Надо признать, в этом мы все большие мастера, способные в считаные секунды убедить себя в том, что можно подремать еще несколько минут. А через полчаса уже суматошно носимся по дому, потому что опаздываем на работу, опаздываем на автобус, опаздываем жить. В очередной раз. И это весьма серьезная проблема. Именно тогда, когда нам больше всего нужна мотивация, в первые мгновения нового дня, у нас ее, судя по всему, меньше всего.

Таким образом, в первую очередь нужно повысить мотивацию и нанести решительный удар по склонности оправдывать свою лень. Это позволяет пройти через описанные далее пять этапов. Каждый шаг в этом процессе призван повысить «уровень мотивации при пробуждении» (УМП) – название придумано Хэлом.

Изначально УМП по утрам может быть совсем низким, а значит, в момент, когда звонит будильник, вам не хочется ничего, кроме как еще немножечко поспать. Это нормально. С помощью пяти шагов вы существенно повысите УМП – до такой степени, что, услышав сигнал будильника, будете готовы тут же вскочить с постели и начать новый день.

ПЯТИМИНУТНАЯ СТРАТЕГИЯ, КОТОРАЯ НЕ ДАСТ ВАМ ПРОВАЛИТЬСЯ В СОН ПОСЛЕ СИГНАЛА БУДИЛЬНИКА

Первая минута. Перед сном четко сформулируйте свои намерения.

Первый способ обеспечить себе легкий подъем – запомнить, что первая мысль утром, как правило, последняя мысль, которая вертелась в вашей голове перед отходом ко сну. Могу побиться об заклад, что в некоторые дни вам не удавалось заснуть, потому что вы не могли дождаться пробуждения, – например, в канун

Рождества, утром и ночью перед началом долгожданного отпуска. При первом звуке будильника вы широко распахивали глаза, готовые вскочить с постели и начать новый, замечательный день. Почему? Да потому что последняя мысль о завтра перед отходом ко сну была исключительно позитивной.

Если же перед сном вы думаете: «Какой ужас, мне ведь нужно вставать уже через шесть часов. Конечно же, я не выспплюсь и утром буду совершенно разбитым!» – то при звонке будильника вам в голову, скорее всего, придет: «О боже, неужели уже пора? Не-е-ет! Я спать хочу!»

Таким образом, первый шаг заключается в принятии решения: каждый вечер активно и осознанно формировать позитивные ожидания относительно следующего утра. Режим и ритуал отхода ко сну чрезвычайно важны не только для детей, взрослые тоже извлекают немалую пользу из целенаправленного укладывания себя спать.

Если вам нужна помощь и вы хотите знать, какие слова стоит повторять перед сном, чтобы сформировать намерение, скачайте бесплатно The Miracle Morning Affirmations (бесплатные аффирмации «Чудесного утра») на сайте www.TMMBook.com (http://www.tmmbook.com/)[3 - Информация приведена на английском языке. Прим. ред.].

Вторая минута. Поставьте будильник как можно дальше от кровати.

Если вы еще этого не сделали, поставьте будильник в дальнем углу спальни, чтобы, услышав сигнал, вам пришлось встать и заставить себя двигаться. Движение дает энергию, и, когда вы вылезаете из постели, прогнать сон намного легче. Если же будильник стоит рядом с кроватью, то после того как он срабатывает, вы все еще частично остаетесь в состоянии сна и вам намного сложнее проснуться. Вы нажимаете кнопку повтора, даже не осознавая того, что делаете! А еще довольно часто мы с большим успехом убеждаем себя, что звонок нам просто приснился. Поверьте, такое случается со многими.

Заставляя себя встать, чтобы отключить будильник, вы резко повышаете УМП. Однако и после этого вам, скорее всего, все еще будет хотеться спать, поэтому сделайте следующее:

Минута третья. Почистите зубы.

Встав с постели и выключив будильник, сразу отправляйтесь в ванную комнату и почистите зубы. И непременно плесните на лицо пару пригоршней воды. Это простое действие повысит УМП еще больше. После того как освежите полость рта, самое время сделать следующий шаг.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Авторы назвали их 3Р по первым буквам названий. Прим. ред.

2

Легенда американского футбола. Прим. перев.

3

Информация приведена на английском языке. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/korder_mayk/magiya-utra-dlya-vsey-sem-i-kak-vyyavit-luchshee-v-sebe-i-svoih-detyah

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити