Магия утра для предпринимателей. Как начинать свой день, чтобы поднять бизнес на новый уровень

Автор:
Хэл Элрод

Магия утра для предпринимателей. Как начинать свой день, чтобы поднять бизнес на новый уровень

Хэл Элрод

Кэмерон Герольд

Магия утраМИФ Бизнес

Если вы хотите быть успешным предпринимателем и получать высокий доход, вам необходимо сначала стать человеком, способным непринужденно и последовательно всего этого добиваться. Освоив практики из этой книги, вы сумеете развить свой бизнес и поднять его на новый уровень. Книга предназначена для предпринимателей – поклонников метода книги «Магия утра». На русском языке публикуется впервые.

Хэл Элрод, Кэмерон Герольд при участии Хонори Кордер

Магия утра. Для предпринимателей. Как начинать свой день, чтобы поднять бизнес на новый уровень

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

Книга рекомендована к изданию Константином Солдаткиным

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.MiracleMorning.com (http://www.miraclemorning.com/)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

?

Эту книгу я посвящаю в первую очередь своим коллегам-предпринимателям – как тем, кто давно занимается бизнесом, так и тем, кто только встал на этот путь. Меня восхищает мужество, с которым они стремятся к неизведанному, создавая ценность для всего мира, свободу для себя и своей семьи.

Никто не добивается успеха в одиночку. Каждого великого предпринимателя поддерживают люди из круга влияния, которые помогли ему встать на этот путь и пробудили желание активно заниматься бизнесом. В центре моего круга – Урсула, моя жена и женщина моей мечты. Ее поддержка делает возможным то, чем я занимаюсь.

Дорогая Урсула, спасибо тебе за то, что веришь в меня даже тогда, когда я теряю веру в себя. Ради наших детей, Софи и Холстена, ты вдохновляешь меня добиваться успеха, совершенствоваться, становиться лучше и создавать нечто большее – и я люблю тебя больше всего на свете.

А еще я хочу поблагодарить Кэмерона Герольда за совместную работу над книгой. Я был его почитателем задолго до нашей первой встречи, поэтому счел

за честь сотрудничать с ним в рамках этого проекта – написания книги, которая, на наш взгляд, изменит жизнь многих людей к лучшему.

Хэл Элрод

Я хотел бы поблагодарить всех предпринимателей и глав компаний, которым я предоставлял услуги коучинга в течение последнего десятилетия. Ваши рабочие будни и жажда знаний побуждали меня развиваться.

Для меня самый важный человек в жизни – моя жена Кимберли. Она самая удивительная женщина из всех, с кем мне посчастливилось встретиться. Даже не представляю, что бы я без нее делал?! У нас четверо детей: Эйдан, Коннор, Ханна и Эмили. Я очень признателен своей семье за возможность осуществить свои мечты в бизнесе. Теперь у меня появилось свободное время для создания наших общих воспоминаний. Я люблю всех вас!

Кэмерон Герольд

Предисловие

Из всех выбираемых человеком занятий карьера предпринимателя, пожалуй, одна из самых сложных. За такими притягательными ее аспектами, как свобода действий, гибкость, безграничный потенциал и возможность жить жизнью мечты, скрывается суровая реальность. И состоит она из бесконечно долгих, часто длящихся до поздней ночи дней работы, год за годом, неделя за неделей. Неопределенность, сомнения, ошибки, разочарования – неизменные спутники предпринимателей. Но они упорно продолжают взбираться на Эверест, поскольку знают, на что способны. И сила влияния на мир, получаемая взамен, того стоит.

Вместе с тем путь предпринимательства не должен быть столь тернист, как описывают многие. Ежедневно придерживаясь привычек и приоритетов, позволяющих действовать максимально эффективно, вы избежите значительной доли стресса, давления и усталости – всего того, что досаждает большинству

предпринимателей.

Как профессиональный футболист, дважды удостоенный звания лучшего спортсмена страны, и игрок мужской сборной США по гандболу я очень рано понял, что от привычек и поведения в спорте и бизнесе зависят мой успех и способность осуществить мечты.

Эта книга – исчерпывающий практический план превращения малоэффективных установок и действий в эффективные. Это идеальный компас, который укажет вам верное направление, и вы должны ориентироваться на него каждый день, чтобы уверенно и с неизменной энергией взбираться на вершины предпринимательства. Нет более подходящего способа настроиться на победу, чем формирование полезных привычек. И если вы их выработаете, то все притягательные аспекты предпринимательства и высшая степень самореализации станут для вас реальностью.

Льюис Хаус, автор книги The School of Greatness[1 - Издана на русском языке: Хаус Л. Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле. М.: Эксмо, 2019. Прим. ред.] – бестселлера по версии New York Times

Несколько слов от Хэла

Добро пожаловать в мир «Магии утра»!

Думаю, можно с уверенностью сказать, что у нас с вами есть как минимум одна общая черта (по всей вероятности, их гораздо больше, но речь идет о том, что я знаю наверняка): мы все стремимся улучшить свою жизнь и самих себя. Это вовсе не означает, что с нами или нашей жизнью что-то не так, просто мы как человеческие существа пришли в этот мир с врожденным стремлением и мотивацией непрерывно развиваться и совершенствоваться. Я убежден: это свойственно всем людям. Тем не менее большинство из нас, изо дня в день просыпаясь по утрам, обнаруживают, что в их жизни ничего не меняется.

Какой бы ни была ситуация в настоящий момент – вы достигли исключительного успеха, переживаете трудный период или балансируете между этими двумя вариантами, – я с уверенностью заявляю: «Чудесное утро» – это самый практичный, ориентированный на результат и эффективный метод улучшения всех сторон жизни. С его помощью вы добьетесь изменений быстрее, чем можете вообразить.

Для целеустремленных, уже многого достигших людей «Чудесное утро» может стать тем самым методом, который полностью изменит их жизнь. Он позволит прочно закрепиться на вечно ускользающем следующем уровне и поможет добиться профессионального роста и успеха в личной жизни, выходящих далеко за пределы того, что вы имеете сейчас. Например, вы многократно увеличите свой доход и расширите бизнес, повысите объем продаж и, вероятно, найдете новые способы самореализации в тех сферах жизни, которыми по каким-то причинам пренебрегаете. Изменения могут привести к значительным улучшениям здоровья, отношений, финансового положения и других областей жизни, которым вы придаете первостепенное значение, к новому витку духовного развития.

Тем, кого настигли невзгоды и кто испытывает трудности интеллектуального, эмоционального, физического, финансового характера или любые другие, метод «Чудесное утро» поможет разрешить на первый взгляд неразрешимые проблемы и, возможно, даже совершить прорыв. И уж точно изменит вашу жизнь, причем в кратчайшие сроки. Эффективность метода доказана неоднократно.

Стремитесь вы улучшить лишь несколько ключевых сфер жизни или готовы к радикальным переменам (ведь то, что происходит с вами сейчас, вскоре станет воспоминанием) – в любом случае вы выбрали правильную книгу. Вам предстоит совершить увлекательное путешествие, в ходе которого гарантированно преобразится ваша жизнь. И все это будет происходить до восьми часов утра!

Знаю, знаю: мое обещание звучит слишком громко. И все же метод «Чудесное утро» уже обеспечил впечатляющие результаты сотням тысяч людей по всему миру и может стать и вашим инструментом для достижения желаемого. Вместе с соавторами мы сделали все возможное, чтобы эта книга стала поистине судьбоносным вложением вашего времени, энергии и внимания и по-настоящему изменила вашу жизнь.

Наше удивительное приключение вот-вот начнется…

Несколько слов от Кэмерона

Что может быть дороже возможности распоряжаться собственной жизнью и тратить ее на развитие? Все живое должно расти и развиваться. Жизнь не может остановиться. Живое должно расти, иначе оно погибнет.

Айн Рэнд, Atlas Shrugged[2 - Издана на русском языке: Рэнд А. Атлант расправил плечи. М.: Альпина Паблишер, 2011. Прим. ред.]

МОЕ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Первая книга Хэла «Магия утра»[3 - Элрод Х.Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Прим. ред.] изменила мою жизнь. Описанный в ней утренний ритуал сделал меня как предпринимателя сильнее, и теперь я могу помогать руководителям компаний, чьим наставником являюсь, осваивать методы, позволяющие им самим и их бизнесу подняться на казавшийся ранее недостижимым уровень.

В книге The 7 Habits of Highly Effective People[4 - Издана на русском языке: Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2018. Прим. ред.] Стивен Кови рассказывает, как важно правильно определять приоритеты. По его мнению, сначала нужно выполнять более значимые, но не срочные задачи вместо срочных, но менее важных. Кови считает важными те задачи, которые имеют решающее значение для достижения долгосрочных целей, но не ограничены строгими временными рамками. Представленные в этой книге инструменты, а также многие методы, применяемые мной в удачные дни, относятся к числу таких задач и видов деятельности. И чем чаще я действую подобным образом, тем гармоничнее становится моя жизнь.

Мое «Чудесное утро» включает в себя практику осознанности, ведение дневника благодарности, медитацию, спокойное начало дня без просмотра электронной почты, а также прием множества полезных для здоровья пищевых добавок,

таких как витамины, пробиотики, лимонный сок, чеснок и чай (вместо кофе).

КАК МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ КНИГУ ВМЕСТЕ

Мы с Хэлом познакомились не так давно на встрече мастермайнд-группы[5 - Мастермайнд-группа создается для того, чтобы помочь своим членам в достижении целей, реализации проектов, решении различных задач; может состоять из двух и более человек (максимум десяти). Прим. ред.], к которой оба принадлежим. Я сознательно сосредоточился на очередном этапе развития своего бизнеса, однако мое внимание привлекла нацеленность Хэла на личностный рост и утренний ритуал.

Много лет назад жена рассказывала мне о книге «Магия утра» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017), но тогда я подумал: «Нет! Я определенно не отношусь к жаворонкам» – и по привычке продолжал устанавливать в будильнике режим повтора.

Со временем метод «Чудесное утро» становился все популярнее. Я видел, что знакомые публикуют в сети посты о том, как он изменил их жизнь, и подумал: «По всей видимости, метод “Чудесное утро” действительно классный. И это очень хорошо для Хэла!» Как и следовало ожидать, прочитав книгу, я пришел в восторг и сразу же ввел в практику утренний ритуал. Сейчас я готовлюсь к участию в своем первом марафоне и удерживаюсь в том же весе, что и двадцать лет назад. Поэтому, когда Хэл предложил стать соавтором его книги, я был польщен. В рамках работы над ней я провел интервью со многими успешными предпринимателями и включил их в повествование.

МАГИЯ УТРА ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Если вы хотите достичь экстраординарного успеха и высокого дохода и поддерживать такой уровень, сначала вам необходимо понять, как стать человеком, способным легко и последовательно добиваться желаемого. А затем усвоить то, что известно лучшим предпринимателям о создании бизнеса, обеспечивающего свободу действий и доход, доступный только одному проценту успешнейших и богатейших людей на планете.

«Магия утра для предпринимателей» не похожа ни на одну книгу о предпринимательстве. Это пособие по обретению успеха во всех сферах, рассказывающее, как стать эффективным предпринимателем и жить здоровой, сбалансированной жизнью, приносящей глубокое внутреннее удовлетворение. Из книги вы узнаете, что делают лучшие предприниматели, и благодаря этому получите преимущество, так как станете одним из них – в ментальном, эмоциональном, духовном, профессиональном и стратегическом плане.

ВАШ ЧЕРЕД

Представьте себе, как вы без труда просыпаетесь по утрам, чувствуя невероятный прилив энергии, ясность ума и неизменную целеустремленность в решении приоритетных задач и намерении перейти на следующий уровень в бизнесе и личностном развитии? Что, если бы ранний подъем был вашей любимой привычкой? Или если бы каждое утро напоминало рождественское? Ну, вы меня понимаете: то прекрасное рождественское утро в детстве, когда вы ложились спать в предвкушении праздника, а проснувшись, срывали с себя одеяло, чтобы побыстрее сбежать вниз и распаковать подарки? Или такое случалось только со мной? Вы хотели бы этого?

Уверяю вас: так я чувствую себя каждый день. Я ложусь спать, с нетерпением ожидая следующего дня, и утром просыпаюсь, предвосхищая то, что уготовила мне жизнь. И я безмерно благодарен за то, что она такая замечательная.

Наверное, вы думаете: «Я пробовал, но у меня ничего не получилось. Я пытался вставать раньше. Старался контролировать свою жизнь и карьеру. Потерпел больше неудач, чем готов признать, поэтому не решаюсь пробовать что-то новое. Или все же стоит рискнуть?»

Да, да и еще раз да!

На мой взгляд, чтобы стать по-настоящему успешным – неважно, по каким критериям вы оцениваете успех, – необходимо взять под контроль как свой внутренний мир, так и обстоятельства. И все начинается с утра. А кто истинный властелин утра, тот хозяин и всего дня. А когда контролируешь день, то и предпринимательскую деятельность вести легче.

Если вы позволите, эта книга станет вашим коучем, партнером для отчета и командой профессионалов-мотиваторов. Я хочу, чтобы она и дневник всегда были у вас под рукой, чтобы вы могли делать заметки, отмечать изменения и следить за своим прогрессом.

Вы способны стать таким же успешным, как и я. А может, даже превзойти меня. И все, что вам для этого нужно, – взять под контроль свое утро. Вы готовы?

Часть I. «Чудесное утро» и «спасательные круги»

Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете

Первый утренний ритуал, который вы совершаете, без сомнения, наиболее действенный, поскольку он определяет ваш настрой и события предстоящего дня.

– Эбен Паган, предприниматель и писатель

Утро задает настрой на весь день. Начните с целенаправленного, организованного, ориентированного на рост и достижение намеченной цели утра – и можете считать, что удачный день вам обеспечен.

Просыпаясь, чувствуете себя разбитым? Готов поспорить, это происходит с большинством предпринимателей. Они откладывают дела на потом, беззастенчиво нажимая кнопку повтора звонка будильника, тем самым отправляя подсознанию сообщение, что им недостает самодисциплины даже для того, чтобы вовремя встать с постели, не говоря уже о том, чтобы что-то сделать для достижения бизнес-целей.

Но что, если бы вы могли это изменить? Если бы у вас была возможность начинать день с одного часа мира и покоя? С наличия свободного ментального пространства, где можно обрести ощущение спокойной сосредоточенности и полного контроля над ситуацией, чтобы потом придерживаться распорядка дня.

Может, вы полагаете, что это вам не под силу – или под силу, но не сегодня?

Считайте сигнал будильника первым подарком судьбы. И этот подарок – время, которое можно посвятить тому, чтобы стать человеком, способным достичь своих целей и осуществить мечты, пока весь мир спит.

Большинство предпринимателей, проснувшись, думают о том, что для получения более весомых результатов им необходимо много потрудиться. Не торопитесь! Вы вот-вот узнаете, что настоящий секрет успеха в другом – а именно в том, чтобы добиться этого меньшими усилиями.

Возможно, вы думаете: «Все это, конечно, здорово, Кэмерон. Но я не жаворонок». Что ж, я прекрасно вас понимаю. В самом деле! Вы не сказали ничего такого, чего бы я не говорил себе тысячи раз. И поверьте, я неоднократно пытался взять под контроль свое утро – и каждый раз безуспешно. Но это было до того, как я открыл для себя метод «Чудесное утро». Поэтому очень прошу меня выслушать. Я уверен, что помимо стремления создать крупную, успешную компанию у вас есть желание перестать бороться с финансовыми трудностями и вечно переживать из-за нехватки денег. Вы устали от неудач и груза бесконечных проблем, верно? Они не позволяют вам стать эффективным предпринимателем и действовать, ориентируясь на достижение поставленных целей.

Знакомая ситуация? Так знайте: ключ к ее решению – утро.

Однако учтите, что настрой, с которым вы вступаете в новый день, пожалуй, даже важнее, чем то, когда вы его начинаете. Возможно, вы мечтаете с помощью своей компании обеспечить себе значительный доход, чтобы потом с чистым сердцем разбить бейсбольной битой будильник и узнать, каково это – начинать день тогда, когда вы сами захотите. Поверьте, я вас понимаю. Я и сам часто решаю начать день тогда, когда проснусь. Но даже в этом случае «Чудесное утро» – первое, чем я занимаюсь. Эта практика помогает мне настроиться на нужную волну, чтобы максимально эффективно использовать свое время.

Кроме того, велика вероятность, что сейчас вы делаете первые шаги в карьере предпринимателя, а значит, занимаетесь построением своего бизнеса от рассвета до заката. В таком случае метод «Чудесное утро» сыграет важнейшую

роль в вашем становлении предпринимателя и позволит наконец добиться того, к чему вы стремитесь. Это хорошая новость. Дело того стоит. К тому же вы убедитесь, что практика «Чудесного утра» действительно полезна и увлекательна.

Но прежде чем перейти к рассказу о том, как взять под контроль свое утро, позвольте объяснить, зачем вам это нужно. Как только вы узнаете, какие перспективы оно в себе таит, вы больше ни за что не согласитесь их упускать. Уж поверьте!

ПОЧЕМУ УТРО ТАК МНОГО ЗНАЧИТ

Чем активнее вы будете раскрывать потенциал раннего подъема и утреннего ритуала, тем больше доказательств получите, что ранние пташки имеют гораздо больше остальных. Далее перечислены лишь несколько ключевых преимуществ, которыми в ближайшем будущем воспользуетесь и вы.

ВЫ СТАНЕТЕ ПРОАКТИВНЕЕ И ПРОДУКТИВНЕЕ

Профессор биологии Гейдельбергского университета (Германия) Кристоф Рэндлер в июльском выпуске журнала Harvard Business Review за 2010 год писал, что «люди, чья эффективность находится на пике по утрам, лучше ориентированы на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер». А автор бестселлера по версии New York Times и известный предприниматель Робин Шарма отмечает: «При изучении наиболее продуктивных людей в мире, вероятно, обнаружилась бы одна общая для них черта: все они жаворонки».

ВЫ НАУЧИТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Рэндлер считает, что у ранних пташек на руках все козыри. Они «лучше других способны предвидеть и минимизировать последствия проблем; они проактивны, добиваются больших профессиональных успехов и в итоге больше зарабатывают». По мнению профессора, жаворонки предвидят проблемы и решают их с легкостью и изяществом, что позволяет им добиваться весомых

результатов в бизнесе.

ВЫ БУДЕТЕ ПЛАНИРОВАТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

Ранние пташки располагают достаточным временем для организации, продумывания и планирования предстоящего дня. А вот сони действуют реактивно, оставляя многое на волю случая. Разве вы не испытываете еще более сильный стресс, вскакивая по сигналу будильника или, того хуже, понимая, что его не слышали и проспали? Подъем вместе с солнцем или до восхода позволит вам активно и осознанно начать новый день. Пока остальные носятся по дому, отчаянно пытаясь привести себя в порядок и настроиться на рабочую волну, вы будете оставаться спокойными и собранными.

ВЫ ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Одна из практик «Чудесного утра», которой часто пренебрегают занятые предприниматели, – это утренняя зарядка. Однако всего несколько минут физических упражнений в день настраивают на позитивный лад. Увеличение притока крови к мозгу поможет вам мыслить яснее и сосредоточиться на важном. Кислород наполняет каждую клетку тела, заряжая вас энергией на весь день. Вот почему самые успешные предприниматели делают по утрам зарядку и утверждают, что от этого у них улучшается настроение, самочувствие и повышается продуктивность. Безусловно, это ведет к существенному повышению рабочих показателей: вы привлечете больше клиентов, наймете настоящих профессионалов и создадите прибыльный бизнес.

ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА РАННИХ ПТАШЕК

Не так давно исследователи Университета Барселоны сравнили жаворонков (людей, которые просыпаются на рассвете) и сов (полуночников, предпочитающих засиживаться допоздна, а отсыпаться утром) и в числе различий обнаружили, что жаворонки более выносливы и устойчивы к усталости, фрустрации и трудностям. Это выражается в низком уровне тревожности и депрессии и меньшей вероятности злоупотребления психоактивными

веществами, а также в более высокой степени удовлетворенности жизнью. На мой взгляд, неплохие показатели.

Как видите, научно подтвержденные доказательства того, что именно в утре кроется секрет невероятного успеха каждого начинающего предпринимателя, эксперты предоставили. Так что дерзайте!

УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Должен признать, переход от убеждения, что вы не жаворонок, к намерению им стать, а затем и настрою рано вставать по утрам, потому что это замечательно, довольно сложный процесс. Но после ряда проб и ошибок вы обязательно найдете способ перехитрить и победить в себе любителя поспать, чтобы ранний подъем вошел в привычку. Конечно, в теории все это выглядит просто, но вы, скорее всего, думаете: «Ничего не выйдет. Мне и так приходится втискивать в сутки 27-часовой список дел. Как, скажите на милость, мне еще на час раньше вставать?» Я же ставлю вопрос так: «Как вы можете этого не делать?»

Важно понять главное: «Чудесное утро» предназначено не для того, чтобы вы отказывали себе в еще одном часе сна ради того, чтобы продлить свой день. И даже не для того, чтобы научиться рано вставать. Его задача – сделать ваше пробуждение приятным и результативным.

Тысячи людей во всем мире уже живут по принципам «Чудесного утра», несмотря на то что раньше были совами. Тем не менее у них получилось. Более того, они преуспевают – и вовсе не потому, что добавили один час к своему дню, а потому, что это правильный, полезный час. И вы тоже сможете.

Все еще сомневаетесь? Тогда позвольте сказать: самая трудная часть в раннем подъеме – первые пять минут. Это решающее время, когда вы, лежа в теплой постели, делаете выбор – начать день сейчас же или включить повтор сигнала на будильнике. Это момент истины: верное решение изменит ваш день, ваш успех и всю вашу жизнь.

Эти первые пять минут послужили отправной точкой для написания этой книги. Настал ваш черед побеждать – каждое утро! Выиграв битву утром, вы будете победителем весь день.

В главе 2 (#g2) и главе 3 (#litres_trial_promo) я расскажу, как сделать ранний подъем легким и увлекательным, даже если вы никогда не считали себя жаворонком, а потом объясню, как извлечь максимум пользы из новообретенных утренних минут с помощью «спасательных кругов» – шести самых действенных, проверенных временем практик личностного развития, известных человеку.

В главе 4 (#litres_trial_promo), главе 5 (#litres_trial_promo) и главе 6 (#litres_trial_promo) описано, какие навыки ускоряют личностный и профессиональный рост предпринимателя, почему необходимо организовать свою жизнь так, чтобы в ней был неиссякаемый источник энергии, и как сохранять фокус на целях и видах деятельности, которые приносят наибольшую отдачу.

И наконец, в главе 7 (#litres_trial_promo), главе 8 (#litres_trial_promo) и главе 9 (#litres_trial_promo) рассматриваются принципы, которым вы должны следовать, чтобы стать успешным предпринимателем, обеспечить рост бизнеса и увеличить доход максимально быстро. В завершение вашему вниманию предлагается глава, написанная нами с Хэлом в подарок (#litres_trial_promo). Думаю, вам она непременно понравится.

Итак, нам предстоит многое обсудить, поэтому приступим к делу.

Портрет предпринимателя

Джо Полиш

Основатель компаний Genius Network и Piranha Marketing

Достижения в бизнесе

• Джо организовал Genius Network – самое эффективное в мире сообщество для желающих заниматься бизнесом, куда 240 предпринимателей ежегодно вкладывают 25 тысяч долларов.

• Миллионы людей загрузили подкасты Джо на сайтах ILoveMarketing.com (http://ilovemarketing.com/) и 10XTalk.com (http://10xtalk.com/).

• Джо собрал более трех миллионов долларов для благотворительного фонда Ричарда Брэнсона Virgin Unite.

• Им предложена идея создания сайта JoeVolunteer.com (http://joevolunteer.com/), своего рода Uber для волонтеров, полностью меняющая привычный способ творить добрые дела.

• Джо – один из создателей сайта www.ArtistsForAddicts.com (http://www.artistsforaddicts.com/), пытающегося изменить отношение общества к людям, страдающим различными видами зависимости.

Утренний ритуал

• Джо просыпается между шестью и семью утра.

• В течение получаса выпивает смузи и большой стакан воды.

• Затем медитирует.

• Во время зарядки Джо выполняет силовые упражнения или занимается йогой.

• Затем он связывается с членами своей команды, в том числе с замечательной помощницей Юнис.

• Джо, как и Кэмерон, использует приложение CommitTo3 для составления списка трех дел, запланированных на день.

• Поскольку Джо считает себя зависимым, важная часть его распорядка дня – восстановление. В разные дни это может быть телефонный звонок, беседа, ведение дневника или прослушивание позитивных установок.

Глава 2. Как стать жаворонком за пять минут

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

– Деметри Мартин, комик в жанре стендап

Вы можете полюбить ранний подъем, даже не будучи жаворонком. Знаю: вы мне не верите. Сейчас вы, наверное, думаете: «Может, для ранних пташек это и правда, но не для меня. Просто я не жаворонок. Поверьте, я пытался». Тем не менее это правда. Я точно знаю, потому что сам через это прошел. Будучи настоящим соней, я постоянно жал на кнопку повтора. Хэл называет таких людей дремоголиками. Утро вызывало во мне ужас. Я ненавидел просыпаться. А теперь люблю.

Как я этого добился? Когда меня спрашивают, как я превратился в жаворонка (и полностью изменил свою жизнь), я отвечаю, что сделал это с помощью пяти простых шагов – по одному за раз. Я знаю, что это звучит фантастически. Но поверьте бывшему дремоголику: у вас, как и у меня, тоже получится.

Главное, что вам нужно знать об утреннем пробуждении: вы можете измениться. Жаворонками не рождаются – ими становятся. Вы можете стать ранней пташкой, если будете выполнять простые шаги, и для этого не понадобится сила воли олимпийского чемпиона. Уверяю вас: когда ранний подъем станет не просто ритуалом, а частью вашей личности, вы полюбите утра. И тогда пробуждение станет для вас таким же простым и естественным, как и для меня. Конечно, нельзя сказать, что это не требует никаких усилий, но, выбравшись из постели, я сразу же ощущаю прилив энергии, предвкушая то, что ждет меня впереди.

Я вас еще не убедил? Отбросьте на время сомнения и позвольте представить вам пять простых шагов, которые изменили мою жизнь. Они сделают подъем, даже очень ранний, легким. Без этой стратегии я до сих пор спал бы допоздна, продолжая ненавидеть будильник. Хуже того, я и сегодня придерживался бы ограничивающего убеждения, что не принадлежу к числу жаворонков. И упустил бы множество благоприятных возможностей.

ТРУДНОСТИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Переход к раннему подъему немного напоминает занятия бегом. Вы не считаете себя его любителем, а может, даже ненавидите его, но все равно надеваете кроссовки и неохотно выходите на улицу. Ваш вид говорит о том, что вы, судя по всему, собираетесь на пробежку. Твердо решив превозмочь казалось бы непреодолимое отвращение к бегу, вы шаг за шагом набираете темп. А через несколько недель регулярных тренировок вдруг понимаете: «Да я же стал бегуном!»

Если вы упорно сопротивляетесь раннему пробуждению и предпочитаете прокрастинацию – я имею в виду кнопку повтора, – то, разумеется, вы пока не утренняя пташка. Но, придерживаясь простого пошагового процесса, о котором вы скоро узнаете, через несколько недель, или даже дней, можете ею стать.

Сейчас это кажется поразительным и вы, возможно, испытываете воодушевление и оптимизм. Но что произойдет завтра, когда сработает будильник? Что случится с вашей мотивацией, когда пронзительный сигнал вырвет вас из глубокого сна? Известно что: она вмиг исчезнет без следа, уступив место доводам в пользу того, почему вставать – необязательно. Однако рационализация – плохой советчик. Хоть в этом мы большие мастера: в считаные секунды умеем убедить себя в том, что можно подремать еще минутку… а в следующий момент мечемся по дому, потому что опаздываем на работу, опаздываем жить. В который раз.

И это весьма серьезная проблема. Именно тогда, когда нам больше всего нужна мотивация, она слабее всего. Таким образом, наша первоочередная задача – повысить утреннюю мотивацию и нанести неожиданный удар по склонности оправдывать свое слабоволие. Это позволяют сделать описанные далее пять этапов. Каждый из них служит одной цели – повысить уровень мотивации при пробуждении, или УМП, как говорит Хэл.

Утром ваш УМП может быть низким, а значит, в момент, когда зазвонит будильник, единственным вашим желанием будет снова уснуть. Вполне нормальная реакция. Однако пятиэтапный процесс, который занимает примерно пять минут, позволит вам достичь настолько высокого УМП, что вы немедля выскочите из постели навстречу новому дню.

ПРОБУЖДЕНИЕ ЗА 5 МИНУТ: СТРАТЕГИЯ, КОТОРАЯ ОТУЧИТ ВАС ВКЛЮЧАТЬ РЕЖИМ ПОВТОРА

ПЕРВАЯ МИНУТА. ЧЕТКО СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ ПЕРЕД СНОМ

Первый шаг на пути к легкому и приятному пробуждению – запомнить раз и навсегда: вашей первой мыслью утром, как правило, будет последнее, что вертелось в голове перед тем, как лечь спать. Готов поспорить, бывали такие вечера, когда вы не могли уснуть накануне какого-то значимого события. Это могло быть в ночь перед Рождеством или перед отъездом в долгожданный отпуск. При первом же сигнале будильника вы вскакивали с постели в счастливом возбуждении. Почему? Да потому, что последняя мысль о завтрашнем утре, перед тем как вы уснули, была исключительно позитивной.

Но если перед сном в голове вертелось: «О боже, мне же завтра в шесть вставать; я точно не высплюсь и буду совершенно разбитым!» – то первое, что при сигнале будильника придет вам в голову: «Черт возьми, неужели уже шесть? Не-е-ет! Я спать хочу!» Можете считать, что это самосбывающееся пророчество и вы сами создаете свою реальность.

Ваш первый шаг – каждый вечер осознанно и вдумчиво формировать позитивные ожидания в отношении следующего утра. Используйте для этого визуализацию и аффирмации.

Если вам сложно подобрать слова для создания позитивного ожидания, скачайте бесплатно аффирмации «Чудесного утра» на сайте www.TMMBook.com (http://www.tmmbook.com/).

ВТОРАЯ МИНУТА. ПОСТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ ОТ КРОВАТИ

Если вы еще этого не сделали, перенесите будильник в дальний угол комнаты. Тогда, когда он прозвонит, вам придется встать с постели и заставить тело двигаться. Движение генерирует энергию, так что, если вы уже выбрались из постели, прогнать сон будет намного легче.

Когда же будильник находится рядом с кроватью, при первом его сигнале вы все еще пребываете в полусонном состоянии и ваш УМП очень низкий, поэтому вам гораздо труднее проснуться. Вы даже можете отключить будильник, не осознавая этого! Все мы не раз убеждали себя в том, что звонок будильника нам приснился. Поверьте: такое случается со многими.

Заставляя себя выбраться из постели, чтобы отключить будильник, вы резко повышаете свой УМП. Однако по шкале от 1 до 10 он все еще может находиться где-то возле отметки 5, а значит, вас по-прежнему клонит ко сну и соблазн вернуться в постель довольно велик. Чтобы еще немного поднять УМП, сделайте следующий шаг.

ТРЕТЬЯ МИНУТА. ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ

Поднявшись с постели и выключив будильник, сразу отправляйтесь чистить зубы. И непременно плесните на лицо пригоршню холодной (или теплой) воды.

Вероятно, вы думаете: «Серьезно? Вы напоминаете мне, что нужно почистить зубы?» Вот именно! Весь смысл в том, чтобы в первые несколько минут после пробуждения действовать автоматически, давая организму возможность проснуться. Эти простые действия повысят ваш УМП еще больше.

После того как освежите полость рта, переходите к следующему шагу.

ЧЕТВЕРТАЯ МИНУТА. ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ

Очень важно каждое утро как можно быстрее восстановить водный баланс в организме. Дело в том, что после 6–8 часов сна наступает легкое обезвоживание, а это вызывает вялость. Довольно часто, когда человек чувствует усталость (в любое время дня), ему просто нужно выпить воды, а не поспать.

Возьмите стакан или бутылку воды (или делайте, как я: наливайте воду накануне вечером, чтобы утром она была под рукой) и выпейте ее в комфортном для себя темпе. Это восполнит нехватку воды в организме, которой он лишился

за время сна. (Кстати, побочным эффектом такого действия будет более здоровая и молодая кожа и нормальный вес. Согласитесь, неплохой результат от питья воды!)

Стакан воды поднимет ваш УМП еще больше и подведет вас к пятому, заключительному этапу.

ПЯТАЯ МИНУТА. НАДЕНЬТЕ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ ИЛИ ПРИМИТЕ ДУШ

Как видите, пятый этап предусматривает два варианта. Первый – одеться в спортивную одежду, выйти из спальни и сразу же заняться практикой «Чудесного утра». Вы можете подготовить одежду перед сном либо даже спать в ней. Да-да, вы не ослышались! Пусть это будет частью вашего ритуала отхода ко сну.

Второй – сначала отправиться в душ, поскольку это отличный способ взбодриться и повысить УМП. Однако я обычно предпочитаю первый вариант, а душ принимаю после тренировки. К тому же я считаю, что водные процедуры еще надо заслужить. Впрочем, многим людям нравится обратный порядок. Словом, выбор за вами.

Что бы вы ни выбрали, к тому моменту, когда выполните все пять шагов, ваш УМП уже будет довольно высоким и вам не понадобится самодисциплина, чтобы приступить к утреннему ритуалу. Если бы вы попытались сделать это сразу после звонка будильника, когда УМП практически на нуле, вам было бы гораздо труднее принять верное решение. Эти пять этапов позволяют быстро набрать обороты и буквально за несколько минут прийти в боеготовность, а не чувствовать себя сонным и разбитым.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Несмотря на то что эффективность стратегии пробуждения подтверждена опытом тысяч людей, представленные пять шагов отнюдь не единственный способ облегчить утренний подъем. Вот еще несколько способов, которые я узнал от людей, практикующих «Чудесное утро»:

• Произнесите аффирмации «Чудесного утра» перед отходом ко сну. Если вы еще не сделали этого, зайдите на сайт www.TMMBook.com (http://www.tmmbook.com/) и бесплатно скачайте аффирмации, предназначенные для повышения уровня энергии и четкого формулирования намерений. Нет более эффективного способа проснуться до звонка будильника, чем программирование разума на достижение целей.

• Установите таймер освещения в спальне. Один из членов сообщества «Чудесное утро» установил в спальне такой таймер (вы можете купить его онлайн или в хозяйственном магазине). Когда будильник срабатывает, в спальне зажигается свет. Отличная идея! В темноте гораздо легче уснуть; яркий свет посылает телу и разуму четкий сигнал, что пора проснуться. И даже если вы не пользуетесь таймером, обязательно включайте свет сразу после звонка будильника.

• Установите таймер включения обогревателя. Еще одна поклонница метода «Чудесное утро» говорит, что зимой программирует обогреватель в спальне так, чтобы он включался за 15 минут до подъема. Ночью в спальне прохладно, а к моменту пробуждения становится теплее, что уменьшает соблазн вернуться под одеяло.

Вы можете дополнять и дорабатывать описанную пятиэтапную стратегию утреннего подъема или приспособить ее к своим нуждам. А если у вас есть полезные предложения, пожалуйста, поделитесь ими на сайте www.MyTMMCommunity.com (http://www.mytmmcommunity.com/) сообщества «Чудесное утро».

Итак, для легкого пробуждения вам всего лишь нужна эффективная, тщательно продуманная пошаговая стратегия, позволяющая повышать УМП по утрам. Не медлите с ее применением! Начните сегодня же вечером: прочитайте аффирмации «Чудесного утра», чтобы создать позитивные ожидания в отношении предстоящего дня, поставьте будильник в дальний угол спальни, а на прикроватную тумбочку – стакан воды, и настройтесь на выполнение завтра утром последних двух этапов.

НЕМЕДЛЕННО НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

Нет необходимости ждать подходящего момента, если вы решили что-либо изменить. Как часто вопрошает Энтони Роббинс, «когда наступит то самое время, чтобы сделать это?» Приступайте прямо сейчас! Чем раньше вы начнете, тем быстрее получите результаты, такие как повышение уровня энергии, позитивный настрой и, разумеется, улучшения в личной жизни.

Шаг 1. Прямо с завтрашнего дня на протяжении следующих 30 дней устанавливайте будильник на полчаса – час раньше и отведите в своем расписании это время на освоение метода «Чудесное утро». Не ищите отговорок вроде «сначала дочитаю книгу, а уж потом…», чтобы отложить старт.

Если вы до сих пор сопротивляетесь переменам, потому что в прошлом у вас ничего не получилось, прямо сейчас перейдите к главе 10 (#litres_trial_promo), где рассказывается о тридцатидневной программе трансформации жизни, и прочитайте ее. Там вы найдете не только стратегию для преодоления любых возражений, но и узнаете об эффективнейшем методе формирования новой привычки. Считайте это началом, но не забывайте о конечном результате.

Итак, с этого дня 30 дней подряд вы устанавливаете сигнал будильника на 30–60 минут раньше, чем обычно, чтобы просыпаться тогда, когда хотите, а не когда необходимо. Пришло время начинать каждый день с «Чудесного утра», чтобы наконец стать тем, кто сможет вывести себя и свой бизнес на новый уровень.

Чем вы будете заниматься в течение этого часа? Об этом вы узнаете из следующей главы, а пока продолжайте читать книгу во время утреннего ритуала до тех пор, пока не изучите его полностью.

Шаг 2. Присоединитесь к сообществу «Чудесное утро» на сайте www.MyTMMCommunity.com (http://www.mytmmcommunity.com/), чтобы общаться с более чем 50 тысячами единомышленников-жаворонков и получать от них поддержку. Многие из них добились значительных успехов, практикуя этот метод.

Шаг 3. Найдите партнера для отчета. Предложите кому-нибудь – супругу, другу, родственнику, коллеге или единомышленнику из сообщества «Чудесное утро» – присоединиться к вам на этом пути и отчитывайтесь друг перед другом до тех пор, пока «Чудесное утро» не станет вашей привычкой на всю жизнь.

А теперь перейдем к шести эффективнейшим, проверенным временем практикам личностного развития, известным как «спасательные круги».

Портрет предпринимателя

Джей-Джей Верджин

Владелица компаний JJ Virgin & Associates и Mindshare Collaborative.

Достижения в бизнесе

• Свою книгу, ставшую бестселлером по версии New York Times, Джей-Джей готовила к публикации в отделении интенсивной терапии, где находился ее сын, оказавшийся в коме после автомобильной аварии.

• Она участвовала в таких телевизионных передачах, как «Шоу доктора Фила», «Шоу доктора Оза», «Врачи», «Сегодня», «Доступ в Голливуд», «Шоу Рейчел Рэй», а также в двух успешных проектах на общественном телевидении и других программах на каналах TLC и Food Network.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Издана на русском языке: Хаус Л. Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле. М.: Эксмо, 2019. Прим. ред.

2

Издана на русском языке: Рэнд А. Атлант расправил плечи. М.: Альпина Паблишер, 2011. Прим. ред.

3

Элрод Х.Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Прим. ред.

4

Издана на русском языке: Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2018. Прим. ред.

5

Мастермайнд-группа создается для того, чтобы помочь своим членам в достижении целей, реализации проектов, решении различных задач; может

состоять из двух и более человек (максимум десяти). Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/hel-elrod/magiya-utra-dlya-predprinimateley-kak-nachinat-svoy-den-chtoby-podnyat-biznes-na-novyy-uroven

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить