Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

Автор:
Хэл Элрод

Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

Хэл Элрод

МИФ Саморазвитие

Некоторые книги меняют наше отношение к жизни. И лишь редкие из них меняют наш образ жизни и поведение. Книга Хэла Элрода делает и то, и другое – и быстрее, чем вы можете себе представить. Из нее вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя советам автора, десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее. Эта книга для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого – с первого утреннего часа.

На русском языке публикуется впервые.

Хэл Элрод

Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

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

Книга рекомендована к изданию Александрой Черемных, Евгенией Кузнецовой, Александром Кулибабой и Анатолием Ивановым

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., 2014 Proprietor’s website address is: www.TMMbook.com (http://www.tmmbook.com/)

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

?

Эта книга посвящается самым важным людям в моей жизни – моей семье: маме, папе, Хейли, жене Урсуле и нашим детям, Софи и Холстону. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

Книга написана в память о моей дорогой сестре Эмери Кристин Элрод

Есть только два способа прожить жизнь. Первый – так, будто чудес вообще не бывает. Второй – будто все в жизни чудо.

– Альберт Эйнштейн

Чудеса противоречат вовсе не самой природе, а тому, что мы о ней знаем.

– Святой Августин

Жизнь начинается каждое утро.

– Джоэл Олстин[1 - Джоэл Олстин – популярный американский христианский пастор и автор книг-бестселлеров. Прим. ред.]

Обращение к читателю

Каждый человек, на каком бы этапе своей жизни он ни находился – на вершине успеха или в полосе несчастий и невзгод, в поисках выхода из сложившейся ситуации, – мечтает по меньшей мере об одном (вероятно, таких вещей намного больше, но об этой я знаю наверняка): улучшить свою жизнь и самого себя. Это вовсе не означает, что с нашей жизнью что-то не так, просто все мы приходим в этот мир с желанием и врожденной жаждой к непрерывному росту, развитию и самосовершенствованию. Я убежден, что это стремление свойственно каждому из нас. И все же следует признать, что большинство людей пробуждаются каждый день, чтобы увидеть: в их жизни практически ничего не изменилось.

Я писатель, известный лектор и коуч; цель моей работы – помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и самореализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее. Сам я – преданный и старательный ученик, который стремится максимально полно использовать свой потенциал и развиваться как личность, поэтому могу с абсолютной уверенностью сказать, что мой метод – самый практичный, ориентированный на конкретные результаты и самый эффективный для улучшения любой (или всех) стороны вашей жизни из всех методов, которые мне известны; с его помощью можно достигать желаемого значительно быстрее, чем вы, вероятно, считаете возможным.

Тем, кто уже многого добился в жизни, метод «Чудесное утро» поможет радикально изменить правила игры и перейти на пока недосягаемый следующий уровень, чтобы достичь личного и профессионального успеха, намного превосходящего прошлые достижения. В некоторых случаях это означает увеличение дохода, укрепление бизнеса, рост объемов продаж и прибыли, но намного чаще речь идет об обнаружении новых путей, которые позволяют достичь большего успеха и баланса в тех сферах жизни, которыми вы, возможно, пока незаслуженно пренебрегали. В частности, вероятны значительные улучшения здоровья, взаимоотношений с людьми, финансового положения и других областей жизни, перечисленных в первых рядах вашего списка

приоритетов.

Что же до тех, кто переживает сейчас не лучшие времена и пытается справиться с эмоциональными, физическими, финансовыми, связанными с отношениями с окружающими или какими-либо другими проблемами, «Чудесное утро», как уже не раз было доказано, поможет буквально в одиночку взять в руки оружие, чтобы преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия, совершить революционный прорыв и радикально изменить свои жизненные обстоятельства, причем нередко в невероятно сжатые сроки.

Какова бы ни была ваша цель – основательно изменить лишь некоторые ключевые аспекты своей жизни или радикально преобразовать все свое существование, чтобы все, с чем вам приходится бороться сейчас, стало лишь неприятным воспоминанием, – вы выбрали правильную книгу. Вы вот-вот отправитесь в чудесное путешествие и в пути, благодаря простому, но по-настоящему революционному процессу, уж точно измените любую сферу своей жизни – и все это вы сможете сделать в самом начале дня, до восьми часов утра.

Знаю, знаю, это очень серьезное заявление. Но описываемый мной метод уже привел к весьма заметным результатам (буквально) десятки тысяч людей во всем мире (включая меня самого), и он действительно способен переместить вас в место и время вашей мечты. Должен сказать, для меня огромная честь поделиться им с вами, и я сделал все, что было в моих силах, чтобы превратить эту книгу в важную и ценную инвестицию вашего времени, энергии и внимания. Спасибо за предоставленную возможность стать частью вашей жизни; наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

Введение. Моя история, и почему ваша тоже имеет значение

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Нет, она была прекрасна. Мне исполнилось двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил тому, чтобы стать одним из самых продуктивных торговых представителей маркетинговой компании стоимостью 200 миллионов долларов, и, побив все рекорды этой фирмы, зарабатывал больше, чем мечтал в своем относительно юном возрасте. Я был влюблен в свою подружку, имел благополучную, любящую семью и лучших друзей, которых только может желать

любой молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив.

Можно сказать, я находился на вершине мира. И я, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

23:32: со скоростью свыше 100 километров в час на юг по хайвэй 99

Мы только что ушли из ресторана, оставив в нем компанию друзей. Теперь нас было всего двое. Моя подружка, уставшая от бурных событий того вечера, дремала на пассажирском сиденье. Но не я. Я бодрствовал и был начеку: глаза были приклеены к убегающей вдаль дороге, а я, словно дирижерской палочкой, помахивая в воздухе пальцем, вторил спокойной прекрасной мелодии Чайковского, льющейся из радиоприемника.

Я все еще находился в состоянии эйфории от событий того замечательного вечера, и сон меня вовсе не одолевал. Я летел по автостраде на весьма большой скорости в своем новеньком белом Ford Mustang. Два часа назад я произнес лучшую речь в своей жизни. Меня впервые наградили настоящими овациями, и, конечно же, я был от этого в полном восторге. Меня переполняли чувства, и в тот момент я с огромной радостью прокричал бы слова благодарности любому, кто согласился бы меня выслушать, но моя подруга спала и разговаривать с ней было бессмысленно. Я подумал: не позвонить ли маме с папой, но было уже поздно и они, скорее всего, спали. И я не стал звонить, а следовало бы. Откуда же мне было знать, что та минута была последней возможностью пообщаться с родителями – да и вообще с кем-либо – на довольно долгое время.

Невообразимая реальность

Нет, я не помню фар массивного грузовика Chevrolet, мчавшегося прямо на меня. Но они, конечно же, были. По распоряжению капризной судьбы, в одно мгновение огромный Chevrolet, летевший еще быстрее меня, врезался в мой небольшой, явно другой весовой категории Ford Mustang. Следующие секунды я прожил словно в замедленной съемке; этот страшный медленный танец исполнялся под чудные звуки музыки Чайковского.

Металлические бамперы двух автомобилей столкнулись со страшным визгом и тут же были искорежены и переломаны. Подушки безопасности Mustang

сработали с такой силой, что мы оба мгновенно вырубились. Мой мозг, все еще мчавшийся вперед со скоростью больше ста километров в час, врезался в переднюю стенку моего черепа, разрушив львиную часть жизненно важной ткани головного мозга, его фронтальную долю.

В результате столкновения задняя часть моего Mustang оказалась откинутой на правую обочину; автомобиль развернуло так, что водительская дверь неизбежно стала мишенью для машины, ехавшей позади меня. Седан Saturn, которым управлял шестнадцатилетний парень, врезался в мою дверь на скорости более ста километров в час, и искореженное железо впилось в левую часть моего тела. Каркас металлической крыши смялся буквально на моей голове, расколов череп и почти оторвав левое ухо. Кости левой глазницы были раздроблены, левое глазное яблоко буквально висело в воздухе. Левая рука сломалась, что привело к разрыву лучевого нерва в предплечье; локоть был раздроблен, а переломанная кость проткнула кожу над бицепсом.

Моему тазу выпала невыполнимая задача – не допустить столкновения бампера Saturn с центральной стойкой моего автомобиля, и он с этой задачей, понятное дело, не справился. В результате произошел перелом таза сразу в трех разных местах. И наконец, моя бедренная кость – крупнейшая кость в человеческом скелете – переломилась пополам, и один конец копьем пронзил кожу на бедре и вышел наружу, разорвав мои черные костюмные брюки.

Все вокруг было залито кровью. Мое тело было уничтожено, а мозг необратимо поврежден.

Не выдержав страшнейших физических страданий, организм сдался, давление резко снизилось, все вокруг почернело, и я впал в кому.

Живешь только… дважды?

Произошедшее дальше было невероятным – многие назвали бы это чудом.

Прибывшие на место аварии члены аварийно-спасательных команд с помощью гидравлических ножниц вырезали мое окровавленное тело и вытащили его из-под обломков. К тому времени, когда они закончили, я потерял очень много крови. Мое сердце не билось. Я перестал дышать. С клинической точки зрения я

был мертв.

Парамедики сразу погрузили меня на спасательный вертолет и начали усердно пытаться не дать мне возможности уйти окончательно. Шесть минут спустя им это удалось. Сердце снова забилось. Я вдыхал чистый кислород. К счастью, я был жив.

Шесть дней я провалялся в коме, чтобы, наконец очнувшись, узнать, что никогда больше не буду ходить. Через семь недель сложнейшего восстановления и реабилитации в больнице, где я снова и снова пытался начать ходить, меня выписали на попечение родителей – обратно в реальный мир. С одиннадцатью сломанными костями, необратимыми повреждениям мозга, потеряв подружку, которая порвала со мной, пока я лежал в больнице, я отлично понимал, что жизнь уже никогда не будет такой, как прежде. И хотите верьте, хотите нет, впоследствии оказалось, что она изменится к лучшему.

Конечно, столкнуться с совершенно новой реальностью было трудно; иногда я не мог отделаться от мысли: ну почему это случилось со мной? Однако мне пришлось взять на себя ответственность за то, чтобы вернуть свою жизнь в нужное русло. Вместо того чтобы жалеть себя и рассуждать о том, как все должно было быть, я принял то, что есть, и прекратил тратить энергию на бессмысленные желания, полностью сосредоточившись на том, чтобы с наибольшей возможной эффективностью использовать все, что имел. Изменить прошлое я не мог, поэтому мне оставалось лишь настроиться на движение вперед. В итоге я посвятил жизнь максимальной реализации своего потенциала и достижению того, о чем мечтал, а также обучению этому других людей.

И именно потому, что я решил быть искренне благодарным судьбе за все, что она мне дала, безусловно принял все, чего не принимал прежде, и взял на себя полную ответственность за осуществление всего, о чем мечтал, эта в принципе разрушительная автомобильная катастрофа в конечном счете стала одним из лучших событий в моей жизни. Основываясь на убеждении, что все, что с нами случается, происходит не без причины – при этом мы сами несем ответственность за выбор наиболее вдохновляющих и повышающих самооценку вызовов, событий и обстоятельств в нашей жизни, – я воспользовался произошедшим как топливом для триумфального возвращения к нормальной жизни.

2000 год. Год, который начался с того, что я очутился на больничной койке разбитый, переломанный, но непобежденный, закончился совершенно иначе. Автомобиля у меня теперь не было, как, впрочем, и нормальной кратковременной памяти, так что у меня были все основания для того, чтобы сидеть дома и жалеть себя. Тем не менее я вернулся в Cutco на свое место торгового агента. И этот год стал лучшим в моей карьере: я завершил его под номером шесть во всей компании (а ведь в ней работало более шестидесяти тысяч весьма активных торговых представителей). Одновременно я постепенно восстанавливался – физически, умственно, эмоционально и финансово – после страшной аварии.

2001 год. Выучив на собственном опыте некоторые бесценные жизненные уроки, я понял, что настало время превратить свои невзгоды во вдохновение и заняться обучением людей тому, как добиться успеха в жизни. Поэтому начал выступать в средних школах и колледжах и рассказывать свою историю. Реакция как учащихся и студентов, так и учителей и профессоров на мои рассказы в основном была исключительно позитивной, вследствие чего я решил, что моя миссия – влиять на молодежь.

2002 год. Чтобы я получил возможность еще больше вдохновлять людей на борьбу с жизненными трудностями, мой близкий друг Джон Бергофф убедил меня написать книгу о себе. И я начал писать. Но, едва начав, сразу остановился. Я, знаете ли, не писатель. Для меня и школьные сочинения были достаточно сложной задачей, что уже говорить о целой книге. После неоднократных попыток возобновить работу над книгой, которые неизменно завершались очередной волной разочарования, я почти уверился в том, что этой книге не суждено появиться на свет. Ну что ж, зато я два года подряд становился сотрудником номер два в первой десятке Cutco. Уже неплохо.

2004 год. Решив попробовать силы на ниве управления, я принял предложение о повышении и стал менеджером по продажам в офисе Cutco в Сакраменто. И наша команда финишировала в компании первой, побив новый ежегодный рекорд корпорации. Кроме того, той осенью я достиг своего наивысшего показателя личных продаж, и мое фото повесили в Зале славы Cutco. Чувствуя, что достиг в этой компании всего, чего хотел, я решил, что пришла пора осуществить мечту своей жизни и стать профессиональным ведущим докладчиком и мотивационным оратором. И мне начало казаться, что я уже даже мог бы написать книгу, мысль о которой не покидала меня последнюю пару лет. А еще я встретил Урсулу. Мы были неразлучны, и я чувствовал, что она

может стать моей единственной.

Февраль 2005 года. Сидя в аудитории на своей последней в Cutco конференции, я вдруг с болезненной ясностью осознал: а ведь я так и не реализовал здесь свой потенциал. Вот те на!.. Конечно, я получил несколько наград и побил несколько рекордов по продажам, но, глядя со своего места, как двое лучших сотрудников получали наивысшую ежегодную награду Cutco – вожделенные часы Rolex, я вдруг понял, что никогда не стремился к этой цели в полную силу, по крайней мере не весь год. А я не смог бы жить в полной гармонии с самим собой, если бы покинул компанию, максимально не реализовав в ней своего потенциала. Мне надо было остаться тут еще на год, но на этот раз я должен был отдать компании всего себя.

2005 год. Несмотря на запоздалое начало года, я поставил перед собой цель почти в два раза улучшить свои наивысшие показатели по продажам за все время работы в компании. Я и сам был поражен своими амбициями, но настроен крайне решительно. А еще я пришел к выводу, что обязан написать задуманную книгу и поделиться своей историей со всем миром. Я работал триста шестьдесят пять дней подряд – продавал и писал, продавал и писал, – придерживаясь такой строжайшей дисциплины, какой за первые двадцать пять лет жизни не придерживался никогда. Мной двигали целеустремленность и желание сделать то, чего я никогда не делал раньше, – осмелиться выйти из своей болезненно комфортной зоны заурядности, в которой я прожил всю свою предыдущую жизнь, в пространство необычного, экстраординарного бытия. К концу года я достиг обеих намеченных целей, более чем вдвое улучшив рекордные показатели ежегодных продаж и завершив первую в жизни книгу. И теперь официально заявляю: для того, кто полон решимости, нет ничего невозможного!

Весна 2006 года. Моя первая книга Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams («Встречай судьбу с поднятым забралом: как любить жизнь и одновременно создавать жизнь своей мечты») заняла седьмое место в списке бестселлеров Amazon. А затем случилось нечто совершенно немыслимое. Мой издатель сбежал из страны, прихватив с собой весь мой гонорар от продажи бестселлера, и больше о нем никто никогда не слышал. Мои родители были в отчаянии – в отличие от меня. Если та злосчастная автомобильная авария меня чему-то и научила, так это тому, что нет никакого смысла сетовать и страдать по поводу того, что ты не в силах изменить. Вот я и не страдал. А еще я понял, что, сфокусировавшись на том, что мы узнаем в результате страданий и трудностей, и на том, как использовать эти знания,

чтобы повысить ценность жизни других людей, можно превратить любые невзгоды в преимущества. Так я и поступил.

2006 год. Не обладая практически никакими познаниями в этой профессии, я вдруг стал коучем – после того как один финансовый консультант сорока с лишним лет попросил меня всерьез заняться его жизнью. Я согласился. И мне это очень понравилось. Мой первый клиент довольно скоро достиг вполне реальных результатов в личной и деловой жизни, и теперь меня просто разрывало от желания помогать и другим людям. Мне было всего двадцать шесть лет, и мои шансы преуспеть на ниве профессионального коучинга были, вероятно, минимальными, но эта идея настолько четко согласовывалась с моей главной жизненной целью, что я пошел на это, несмотря ни на что. И мой новый бизнес начал быстро набирать обороты; вскоре я работал с сотнями предпринимателей, торговых представителей и владельцев компаний.

А потом крупная общественная организация Boys and Girls Clubs of America пригласила меня стать ведущим докладчиком на общенациональной конференции, и я прочел свою первую в жизни лекцию за плату. Хотя с 1998 года я довольно часто выступал перед большими бизнес-аудиториями, львиную долю которых составляли продавцы, менеджеры и руководители компаний, я решил, что, благодаря взъерошенным волосам, (довольно) молодому виду и прозвищу Ваш Приятель Хэл, мне прямая дорога к работе с молодежью, и начал выступать и рассказывать свою историю в местных школах и колледжах.

2007 год. В этот год моя жизнь полетела в тартарары. На экономику США обрушился кризис. Буквально в одночасье мой доход сократился в два раза. Мои клиенты больше не могли позволить себе коучинг. А я не мог оплачивать счета, в том числе за дом. У меня накопилось больше четырехсот тысяч долларов долга, я был раздавлен и опустошен. Умственно, физически, эмоционально и финансово. И погрузился во тьму уныния. Еще никогда в жизни я не чувствовал себя так безнадежно, таким разбитым, в таком отчаянии. В полной растерянности пытаясь найти способ еще раз поставить жизнь на нужные рельсы, я изо всех сил бился над решением непреодолимых проблем: читал книги о самопомощи, посещал семинары, даже нанял личного коуча – все безрезультатно.

2008 год. В этом году ситуация начала понемногу исправляться. Я наконец-то признался близкому другу, насколько плохи мои дела (до этого момента я упорно держал свои проблемы в секрете). Он сразу спросил: «А ты делаешь

зарядку?» Я ответил, что вообще-то с трудом выбираюсь по утрам из постели, так что нет, не делаю. «А ты начни бегать, – сказал он. – Вот увидишь, это поможет тебе почувствовать себя лучше и прочистит мозги». Тьфу, ненавижу бег. Но я был в таком отчаянии, что все же воспользовался советом друга и на следующее же утро отправился на пробежку. То, что я понял во время пробежки, стало поворотным моментом в моей жизни (подробности читайте в главе 2 (#litres_trial_promo)). Именно в процессе бега меня посетило вдохновение, благодаря чему я разработал комплекс ежедневных занятий, который должен был помочь мне развиться в ту личность, которой мне нужно было стать, чтобы решить навалившиеся на меня проблемы и изменить жизнь к лучшему. И, как это ни невероятно, мой метод действительно сработал. Практически все важные для меня стороны моей жизни улучшились так быстро, что я назвал этот метод своим «Чудесным утром».

Осень 2008 года. Я продолжал разрабатывать свое «Чудесное утро», экспериментируя с различными практиками личностного развития и режимами сна и исследуя, сколько на самом деле необходимо спать человеку. Надо сказать, мои выводы полностью разрушили шаблоны и отношение к этому вопросу очень многих людей, включая меня самого. Полученные результаты так мне понравились, что я поделился ими со своими клиентами по коучингу, которым они тоже пришлись по душе. Они рассказали о моих выводах своим друзьям, родственникам и коллегам. И однажды настал момент, когда я начал встречать в Facebook и Twitter истории о «чудесных утрах» людей, которых я никогда в жизни не встречал (подробнее об этом расскажу позже).

2009 год. Возможно, это лучший год в моей жизни – во всяком случае пока! Я женился на женщине своей мечты. Мы забеременели и родили дочь (могу я говорить «мы», или это все же больше ее заслуга?). Мой бизнес процветал; клиенты выстраивались ко мне в очередь. Существенно улучшилась ситуация и на ораторском поприще. Я читал лекции и много выступал в школах и колледжах и на корпоративных и некоммерческих конференциях. Метод «Чудесное утро» распространялся, словно лесной пожар. Я каждый день получал электронные письма, в которых люди рассказывали мне о том, как он изменил их жизнь. Я знал, что обязан поделиться им со всем миром и что лучший способ сделать это – написать книгу. И я потихоньку снова начал писать. Не поймите меня неправильно: я не стал писателем, просто теперь был настроен более чем решительно. Как любит говорить мой близкий друг Ромасио Фулчер, «способ найдется всегда – если ты решительно настроен».

2012 год. Книга, которую вы держите в руках и на написание которой у меня ушло более трех лет, наконец увидела свет. Я был на седьмом небе от счастья, когда она быстро стала не только бестселлером номер один на сайте Amazon, но еще и одной из самых рейтинговых книг за всю историю существования этой компании – и это в первый же год издания. (Сегодня она получила более пятисот читательских отзывов; средний балл по оценке читателей – 4,7 из пяти возможных. Впрочем, гораздо важнее для меня было то, о чем говорилось в этих комментариях.) Мой метод действительно менял жизнь людей к лучшему. И он работал для всех – от мам-домохозяек до руководителей крупных корпораций. Он действительно давал людям шанс улучшить любую или даже все стороны своей жизни.

Встречай жизнь с открытым забралом

Я рассказал вам свою историю, чтобы доказать, что человек способен преодолеть любые трудности и достичь очень многого, независимо от того, на каком этапе жизни он находится в настоящий момент и насколько велики его проблемы. Раз уж я смог оправиться после того как меня нашли почти мертвым, а потом сообщили, что я никогда не буду больше ходить; после того, как вылетел в трубу со своим бизнесом и чувствовал себя настолько подавленным и опустошенным, что отказывался по утрам вылезать из постели, и сумел создать жизнь, которой всегда хотел, то вы никогда не оправдаетесь за то, что не преодолели преград, которые не дают вам достичь всего, о чем вы мечтаете. Не будет вам никаких оправданий. Ни одного!

Я убежден, что любому из нас абсолютно необходимо понять и признать один факт: то, что сумел преодолеть или достичь другой человек, служит твердым доказательством того, что все, действительно все, возможно, независимо от нашего прошлого или теперешних обстоятельств. Все начинается с принятия полной ответственности за каждый аспект своей жизни и от решительного отказа винить в своих неудачах кого-либо другого. Степень, в какой вы берете на себя ответственность за все происходящее, в полной мере определяет мощь вашей личной силы, необходимой для того, чтобы что-либо изменить или создать в вашей жизни.

Кстати, тут очень важно понимать, что ответственность и вина совсем не одно и то же. Вина указывает на то, кто виноват в чем-то, а ответственность – кто будет изменять ситуацию к лучшему благодаря соответствующему настрою. Возьмем,

например, все ту же злосчастную автомобильную катастрофу. В ней однозначно виноват пьяный водитель грузовика, но я взял на себя ответственность за улучшение своей жизни – за то, чтобы создать условия и обстоятельства, в которых хотел и мечтал оказаться. На самом деле совершенно не важно, кто виноват – важно решительно оставить прошлое в прошлом и, начиная прямо сегодня, строить свою жизнь именно такой, о какой вы мечтаете.

Это ваше время и ваша история

Знайте, что настоящий, временный этап вашей жизни и есть именно то положение, в котором вы сейчас должны находиться. Вы пришли к этому моменту, чтобы научиться тому, чему должны научиться, чтобы стать тем человеком, которым должны быть для того, чтобы создать жизнь, которой действительно хотите. Даже когда жизнь трудна и неприятна – особенно когда она трудна и неприятна, – настоящее всегда предоставляет нам возможность учиться, расти и становиться лучше, чем мы есть сейчас.

Вы пишете историю своей жизни, а, как известно, ни одна хорошая история не обходится без героя или героини, сумевших преодолеть немало бед и невзгод, выпавших на их долю. По сути, чем больше у них проблем, тем интереснее история. А поскольку не существует ни малейших ограничений в том, куда ваша история вас приведет, прямо сейчас подумайте (ничем себя не ограничивая), что бы вы хотели прочесть на следующей странице?

К счастью, в любой момент, хоть немедленно, вы можете начать изменять любую сторону своей жизни – или создавать в ней что-то новое. Я вовсе не утверждаю, что ради этого вам не придется потрудиться, но вы действительно сможете довольно быстро и легко привлечь все, что хотите иметь, в свою жизнь, если станете тем, кто способен это сделать. Именно об этом и рассказывается в книге: она помогает вам стать таким человеком, который способен реализовать буквально все, о чем вы мечтали. Без малейших ограничений.

Возьмите ручку

Прежде чем продолжите читать, пожалуйста, возьмите ручку или карандаш, чтобы можно было писать прямо на страницах книги. Читая, помечайте все, что особенно привлекло ваше внимание, чтобы вернуться к этому месту позже.

Подчеркивайте, обводите, выделяйте, загибайте уголки страниц, делайте пометки на полях – все это поможет вам впоследствии вернуться назад и быстро воскресить в памяти самые важные уроки, идеи и стратегии. (В большинстве приложений для чтения электронных книг вы тоже можете делать закладки, выделять, копировать и комментировать понравившийся текст, а также экспортировать цитаты в свои заметки и делиться ими в социальных сетях. – Прим. ред. электронной версии книги.)

Лично мне в данном случае поначалу пришлось довольно трудно, потому что я, знаете ли, немного маниакально-компульсивный перфекционист и несколько зациклен на том, чтобы все мои вещи всегда выглядели чистыми и опрятными. Но даже я понял, что должен это сделать, потому что цель книги, подобной этой, вовсе не в том, чтобы оставаться чистой и нетронутой, а как раз в том, чтобы максимизировать пользу знаний и информации, которые из нее получает читатель. Теперь я делаю пометки во всех своих книгах и благодаря этому могу в любое время вернуться к нужному месту и быстро найти нужную идею и цитату, и мне не приходится заново перечитывать весь текст.

Итак, берите ручку, и вперед! Следующая глава вашей жизни вот-вот начнется.

Глава 1. Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал

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

– Сет Годин, популярный писатель и оратор

Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости.

– Джордж Лоример, американский писатель и журналист

Почему, когда рождается ребенок, мы считаем это чудом, а потом он начинает жить обыденной, посредственной жизнью? Где, на каком этапе жизненного пути мы забываем об этом чуде – чуде человеческой жизни?

После вашего рождения все вокруг уверены, что, когда вы вырастете, то сможете сделать все, о чем мечтаете, иметь все, что захотите, и стать всем, кем решите. И вот вы стали взрослым. И что теперь вы делаете, что имеете? Стали ли вы тем, кем хотели стать в детстве? Или где-то на этом пути вы заново переопределили это «все», согласившись на гораздо более скромные мечты и пожелания?

Недавно мне на глаза попалась настораживающая статистика: оказывается, среднестатистический американец имеет почти десять килограммов лишнего веса и долг в десять тысяч долларов, страдает от небольшой депрессии, не любит свою работу, и не у каждого есть близкий друг. Даже если это правда только отчасти, очевидно, что американцы нуждаются в хорошей встряске.

А как насчет вас? Используете ли вы свой внутренний потенциал по максимуму, достигаете ли такого успеха, которого действительно хотели, во всех сферах жизни? Или есть области, в которых вы согласились на меньшее, чем мечтаете? Не довольствуетесь ли вы меньшим, чем то, на что в самом деле способны, оправдывая это тем, что и так хорошо? И готовы ли вы отказаться от такого соглашательства и сделать все возможное, чтобы начать жить лучшей из всех возможных для вас жизней – ну, знаете, жизнью своей мечты?

Построение жизни уровня 10

Вот одно из моих любимых высказываний Опры Уинфри: «Лучшее приключение, которое может случиться с человеком, – это жить жизнью своей мечты». Я согласен с ним на все сто. К сожалению, так мало людей когда-либо были хотя бы близки к такой жизни, что эта фраза превратилась в трюизм. Большинство людей мирятся с заурядной жизнью, пассивно принимая и довольствуясь всем, что дает им судьба. Даже те, кто многого добивается и преуспевает в какой-то одной области, скажем в бизнесе, как правило, довольствуются весьма средними результатами в других областях, например в сфере здоровья или личных взаимоотношений. Как красноречиво выразился автор бестселлеров Сет Годин: «Есть ли разница между средним и посредственным? Практически никакой».

Ничто на этом свете не подтверждает того, что вы должны соглашаться на меньшее, чем на самом деле можете получить, в любой сфере своей жизни только потому, что так поступает большинство людей. Даже если это большинство составляют ваши друзья, родные и коллеги. Вы можете стать одним из избранных, одним из тех немногих, кто одновременно достигает экстраординарного успеха в каждой сфере жизни. Счастье. Здоровье. Деньги. Свобода. Любовь. Вы действительно можете иметь все это.

Если бы мы оценивали свой успех, уровень удовлетворенности и достижения в каждой сфере жизни по шкале от одного до десяти, то все люди, безусловно, хотели бы достичь уровня 10, верно? Я, например, никогда не встречал человека, который бы сказал: «Ну, если говорить о здоровье, мне было бы достаточно уровня 7. Я не хочу быть слишком здоровым и слишком энергичным» или «Знаете, меня вполне устраивают взаимоотношения с окружающими уровня 5. Я не имею ничего против ссор с близкими; мне безразлично то, что не все мои потребности удовлетворяются; и я определенно не хочу быть со своей женой одной из тех пар, которые настолько счастливы, что раздражают другие супружеские пары».

Очень скоро вам предстоит узнать, что достичь успеха уровня 10

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Джоэл Олстин – популярный американский христианский пастор и автор книг-бестселлеров. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/hel-elrod/magiya-utra-kak-pervyy-chas-dnya-opredelyaet-vash-uspeh-kupit

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