

ХЭЛ ЭЛРОД

Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Обращение к читателю	10
Введение Моя история, и почему ваша тоже имеет значение	14
Глава 1 Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал	32
Глава 2 «Чудесное утро»: метод, родившийся из отчаяния	45
Глава 3 95-процентная проверка в реальных условиях	70
Глава 4 Зачем вы проснулись сегодня утром?	102
Глава 5 Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника	114
Глава 6 Ваши «спасательные круги»	124

Глава 7	«Чудесное утро» за шесть минут	201
Глава 8	Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни	207
Глава 9	Как превратить невыносимое в незаменимое	222
Глава 10	Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро»	243
	Заключение	255
	Отличный бонус	259
	Цитаты, наводящие на размышления	270
	Благодарности	274
	Об авторе	283

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

*Книга написана в память
о моей дорогой сестре Эмери
Кристин Элрод*

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,

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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 недостижимый *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.

*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*

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

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.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks