

ХЭЛ ЭЛРОД

# МАГИЯ УТРА

Как первый час  
дня определяет  
ваш у

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

МИ∞

# Оглавление

Обращение к читателю	7
Введение. Моя история, и почему ваша тоже имеет значение	11
Глава 1. Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал	27
Глава 2. «Чудесное утро»: метод, родившийся из отчаяния	38
Глава 3. 95-процентная проверка в реальных условиях	60
Глава 4. Зачем вы проснулись сегодня утром?	90
Глава 5. Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника	101
Глава 6. Ваши «спасательные круги»	110
Глава 7. «Чудесное утро» за шесть минут	181
Глава 8. Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни	186

Глава 9. Как превратить невыносимое в незаменимое	199
Глава 10. Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро»	218
Заключение. Пусть сегодняшний день станет днем, когда вы начнете превращаться из того, кем были, в того, кем можете стать	229
Отличный бонус. Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь	233
Цитаты, наводящие на размышления	243
Благодарности. Непременно прочитайте этот последний раздел — он предназначен вам!	247
Об авторе	255

*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, 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.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

