



ХЭЛ ЭЛРОД «МАГИЯ УТРА» КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ



Хэл Элрод

Хэл Элрод – живое свидетельство того, что каждый из нас способен преодолеть трудности, которые преподносит нам судьба, и построить для себя самую экстраординарную жизнь, которую только можно себе представить. Хэл посвятил свою жизнь тому, чтобы показать людям, как нужно держать удары судьбы и как можно реализовать практически неограниченный потенциал, скрывающийся внутри каждого из нас.



История успеха

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.

ГЛАВНЫЙ ПОСЫЛ КНИГИ

Цель его работы – помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и самореализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее.

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.

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» 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.

Глава 1. Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал

«Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости», – Джордж Лоример, американский писатель и журналист.



- ВЫ ТАК ЖЕ ДОСТОЙНЫ, ЗАСЛУЖИВАЕТЕ И СПОСОБНЫ ДОСТИЧЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЭКСТРАОРДИНАРНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, БОГАТСТВА, СЧАСТЬЯ, ЛЮБВИ И УСПЕХА В СВОЕЙ ЖИЗНИ, КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ.



- НАДО НАЧАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПЕЦИАЛЬНО И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ВЫДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ НА ТО, ЧТОБЫ СТАТЬ ДОСТАТОЧНО КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, СПОСОБНЫМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРИВЛЕКАТЬ, СОЗДАВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ТАКОЙ УСПЕХ, О КАКОМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ.



- ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ И УТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК (ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ) ОЧЕНЬ СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА УСПЕХ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Глава 2. «Чудесное утро»: Метод, родившийся из отчаяния

Первая задача:
найти время



Вторая задача:
начать делать то,
что оказывает
наибольшее
воздействие

«Ваш успех крайне редко превышает уровень вашего личного развития, ибо вы привлекаете успех, только став человеком, способным его привлечь».

Глава 3. 95-процентная проверка в реальных условиях

- Он выделил три простых, но очень важных этапа, которые помогут вам подняться над заурядностью и присоединиться к пяти процентам тех, кому это удалось.

Этап 1: Признать достоверность 95-процентной проверки на реальных данных

Подумайте вот о чем:

- Физическая форма. Сегодня ожирение превратилось в настоящую эпидемию. Потенциально смертельные заболевания – онкологические и сердечно-сосудистые – все больше угрожают человечеству.
- Ментальное и эмоциональное здоровье. В попытке бороться со всевозможными расстройствами, такими как депрессия, повышенная тревожность и бесчисленное множество других, люди каждый день потребляют все больше рецептурных лечебных препаратов.
- Отношения с другими людьми.
- Финансовое положение. Люди слишком много тратят, неэффективно экономят и постоянно испытывают серьезные финансовые трудности.

• **Синдром зеркала заднего вида.** Но если вы хотите выйти за рамки своего прошлого и преодолеть ограничения, необходимо перестать смотреть в зеркало заднего вида и начать рисовать в своем воображении жизнь безграничных возможностей.

• **Привычка делать исключения.** Одна из самых распространенных, хоть и менее очевидных причин заурядности – это желание делать для себя исключения.

• **Отсутствие четкой цели.** Просто запомните, что вам надо как можно быстрее сделать выбор и что ваша первая цель может быть простой и совсем не амбициозной.

• **Отсутствие необходимости давать отчет в своих делах.** Необходимость отчитываться привносит в нашу жизнь порядок и позволяет нам прогрессировать, совершенствоваться и достигать результатов, которых в ином случае мы никогда не достигли бы.

Этап 2:
Определить
причины
заурядности
(и как от них
избавиться)

• **Заурядный круг влияния.** Исследования ученых показали, что любой человек фактически представляет собой нечто среднее из пяти человек, с которыми он проводит больше всего времени.

• **Отсутствие личного развития.** Ваш уровень успеха в любой сфере жизни, как правило, зависит от вашего личного развития – то есть ваших знаний, навыков, убеждений, привычек и прочего.

• **Отсутствие чувства безотлагательности.** Возможно, самой серьезной причиной заурядности нашей жизни и нереализованного потенциала, которые не позволяют 95 процентам представителей цивилизованного общества построить такую жизнь, которую они действительно хотят, является то, что большинство людей не видят никакой срочности в том, чтобы начать самосовершенствоваться и, следовательно, улучшить свою жизнь.

Этап 2:
Определить
причины
заурядности
(и как от них
избавиться)

Этап 3: Поставить себе ультиматум

Как совершенно верно утверждает Робин Шарма, «одно из самых печальных событий в жизни – добраться до ее конца и оглядываться назад с сожалением, точно зная, что ты должен был сделать больше и стать намного бóльшим, чем у тебя получилось».

- И если мы не начнем постоянно инвестировать время в самосовершенствование, наша жизнь не станет более наполненной, интересной и успешной. И все же, несмотря на это, большинство из нас просыпаются каждый день, чтобы оставаться прежними, ничуть не изменившимися в лучшую сторону.



Глава 4. Зачем вы проснулись сегодня утром?

Просто изменив расписание утреннего подъема, вы в буквальном смысле измените все.

По данным Национального фонда сна, исследования ученых четко подтверждают, что слишком продолжительный сон (более девяти часов) явно ассоциируется с повышенной болезненностью (различными болезнями, несчастными случаями) и даже смертностью.

Как просыпаться более энергичным (после менее продолжительного сна)

Эксперимент

Сначала я пробовал спать разное количество часов, говоря себе на ночь, что для того чтобы нормально выспаться, мне этого явно недостаточно и что утром я непременно буду разбит и измучен. Время, которое я спал, совершенно не влияло на то, как я себя чувствовал, когда утром звенел будильник. До тех пор, пока я говорил себе перед сном, что мне этого недостаточно, я просыпался утром несвежим и невыспавшимся.

В результате я обнаружил, что независимо от того, сколько часов я спал – девять, восемь, семь, шесть, пять или всего четыре, – если я осознанно и решительно говорил себе перед сном, что это идеальное количество сна, которого вполне достаточно для полноценного отдыха и замечательного самочувствия утром, я раз за разом просыпался, чувствуя себя лучше, чем прежде.

Глава 5. Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника

Этап 1: Прежде чем лечь в постель, четко сформулируйте свои намерения

Этап 2: Поставьте будильник как можно дальше от кровати

Этап 3: Почистите зубы

Этап 4: Выпейте стакан воды

Этап 5: Наденьте спортивную одежду

Глава 6. Ваши «спасательные круги» (Шесть практик, которые гарантированно спасут вас от жизни с нереализованным потенциалом)

• 1 «спасательный круг» - Тишина

Целенаправленность в данном случае означает лишь то, что вы погружаетесь в тишину и молчание с конкретной полезной целью, а не просто так, от нечего делать. Если вы хотите немедленно снизить уровень стресса, начинать каждый день со спокойствием, ясностью и безмятежностью, что позволит вам сосредоточиться на самом важном в жизни, и даже пережить момент истинного озарения, то есть сделать нечто противоположное тому, что делает большинство людей, начинайте каждое утро с небольшого промежутка времени целенаправленной тишины.

- Медитация.
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.
- Выражение благодарности.

Хэл Элрод

Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

6

практик

В основе «Чудесного утра» лежат шесть практик саморазвития, дающие доступ к мощным внутренним силам, которые помогут изменить любую сторону вашей жизни



ТИШИНА

Начинайте день со спокойствием, ясностью и безмятежностью, сосредоточьтесь на самом важном в жизни

🕒 5 мин



АФФИРМАЦИИ

Позитивные утверждения для проектирования и развития мировоззрения, для улучшения любой области жизни

🕒 5 мин



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализируйте свои главные цели, сокровенные желания, невероятные мечты

🕒 5 мин



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подойдут спортзал, пробежка, йога и другие упражнения, которые заставят вас взбодриться

🕒 20 мин



ЧТЕНИЕ

Читайте минимум 10 страниц в день. Помните о конечной цели чтения

🕒 20 мин



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Ведите дневник для очищения мозгов, выявления новых идей, повтора и признания прогресса

🕒 5 мин

 Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Только ценные идеи к реализации из
максимально полезных книг
www.smartreading.ru

2 «спасательный круг» - Аффирмации

Пять простых этапов создания собственных аффирмаций:

Этап 1: Определите, чего вы на самом деле хотите. Таким образом, ваша аффирмация в первую очередь должна как можно четче описывать, чего конкретно вы хотите, каков ваш идеал в каждой сфере, которую вы намерены улучшить.

Этап 2: Определите, почему вы этого хотите. Предельно четко сформулировав свои самые глубинные почему, вы получите цель, на пути к которой вас ничто не остановит.

Этап 3: Определите, каким человеком вы должны быть для того, чтобы достичь желаемого. Как можно лучше разберитесь в том, кем вам нужно быть, кем вы должны стремиться стать, чтобы поднять свой бизнес, здоровье, брак и другие сферы жизни на очередной уровень и выше.

Этап 4: Определите, что вы должны делать, чтобы достичь желаемого. Не загоняйте себя в отчаяние слишком высокими ожиданиями, которые наверняка не сбудутся. Вы можете идти к своей идеальной цели шаг за шагом.

Этап 5: Включите в аффирмацию вдохновляющие цитаты и философские мысли



3 «спасательный круг» - Визуализация

Создание доски визуализации – приятнейшее, замечательное занятие, которым вы можете заниматься в одиночку, с другом, с другими значимыми для вас людьми, даже со своими детьми.

Доска позволяет сосредоточиться во время визуализации на материальном.

4 «спасательный круг» - Физические упражнения

5 «спасательный круг» - Чтение

- Помните о конечной цели. Прежде чем начать читать каждый день, спросите себя, почему вы читаете эту книгу, что вы хотите из нее получить – и не забывайте об этом конечном результате.
- Подчеркивайте интересные мысли, загибайте странички и делайте пометки на полях, чтобы получить максимальную отдачу от чтения любой книги и облегчить задачу возвращения к нужным местам в будущем.
- Рекомендую вам перечитать лучшие книги о личностном росте.

6 «спасательный круг» - Ведение ДНЕВНИКА

Преимущества ежедневного ведения дневника:

- Прочищение мозгов. Ведение записей заставляет нас продумывать то, что мы пишем, достаточно тщательно, чтобы мысли были сформулированы четко и понятно. Таким образом, ведение дневника помогает прояснять их, проводить «мозговой штурм» и находить решение проблемы.
- Выявление новых идей. Ведение дневника помогает не только развивать собственные идеи, но и не дает упустить из виду важные чужие идеи, которые мы, возможно, захотим использовать в будущем.
- Повторение выученных уроков позволяет повторить все, что мы узнали за прошедший период.
- Оценка и признание своего прогресса. Возвращаться назад, перечитывать в дневнике записи годичной давности и видеть, какого прогресса вы достигли за это время, просто потрясающе. Это один из самых стимулирующих, вдохновляющих, укрепляющих веру в свои силы и приятных опытов на свете.

- Тишина (5 минут).
- Аффирмации (5 минут).
- Визуализация (5 минут).
- Физические упражнения (20 минут).
- Чтение (20 минут).
- Письмо (5 минут).
- Общее время: 60 минут

**Пример
расписания
«Чудесного
утра»
(60 минут):**

Глава 7. «Чудесное утро» за шесть минут

Первая минута. Вместо того чтобы беспорядочно и суетливо вбегать в сумасшедший, полный стрессов день, вы проводите первую его минуту в спокойствии и умиротворяющей тишине.

Вторая минута. Вы достаете свои ежедневные аффирмации – те, которые напоминают о вашем безграничном потенциале и важнейших приоритетах – и читаете их вслух от начала до конца.

Третья минута. Вы закрываете глаза и мысленно смотрите на свою доску визуализации, представляя себе предстоящий день.

Четвертая минута. В эту минуту вы записываете, за что благодарны судьбе, достижения, которыми гордитесь, и каких результатов хотите достичь в этот день.

Пятая минута. Затем вы берете книгу по саморазвитию, которую сейчас читаете, и проводите одну чудесную минуту за чтением пары страниц.

Шестая минута. И наконец, вы встаете и проводите последнюю минуту в движении.

Глава 8. Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни

Учитывая, что у разных людей разные распорядки дня, хочу напомнить, что главная особенность «Чудесного утра» – просто просыпаться чуть раньше обычного (как правило, на полчаса или час), чтобы иметь возможность ежедневно уделять время самосовершенствованию и в результате в корне изменить свою жизнь.

Чем больше пищи надо переварить, тем более уставшим вы будете себя чувствовать после еды. Учитывая данный факт, я рекомендую завтракать после «Чудесного утра».

Для преодоления этой негативной привычки и, как следствие, повышения продуктивности своей деятельности лучше всего утро начинать с самых важных – или наименее приятных – задач и дел.



Тридцатидневная стратегия приобретения привычек в рамках практики «чудесного утра»:

С 1-го по 10-й день. Фаза первая: Невыносимость.

С 11-го по 20-й день. Фаза вторая: Дискомфорт

С 21-го по 30-й день. Фаза третья: Непреодолимость

Этап 1.
Подготовьте
набор
заданий для
быстрого
старта
тридцатиднев
ной
программы
трансформа
ции жизни
«Чудесное
утро».

Этап 2.
Запланир
уйте свое
первое
«Чудесное
утро» на
завтра.

Этап 3.
Прочтите
первую
страницу
набора
заданий
для
быстрого
старта и
выполните
все
упражнен
ия.

Этап 4.
Заведите
партнера
для отчета
[рекомен
дуется].

**Этапы
ПОДГОТОВКИ К
ВЫПОЛНЕНИЮ
ТРИДЦАТИДНЕВНО
Й программы
трансформации
жизни «Чудесное
утро»:**

Цитаты, наводящие на размышления:

- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТРЕМЛЕНИЯ К СОВЕРШЕНСТВУ РАДИ ВОЗМОЖНОСТИ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ. БУДЬТЕ САМИМ СОБОЙ. ЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. И ДРУГИЕ ЛЮДИ БУДУТ ДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ.
- СМЕНИТЕ КРИТИКУ НА СОПЕРЕЖИВАНИЕ, ВОЗВЫСЬТЕ ЖАЛОБЫ ДО БЛАГОДАРНОСТИ И ОБМЕНЯЙТЕ СТРАХ НА ЛЮБОВЬ.
- ЖИТЬ – ЭТО НЕ ЗНАЧИТ ЖЕЛАТЬ СТАТЬ КЕМ-ТО, КЕМ ВЫ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ, ИЛИ ОКАЗАТЬСЯ ТАМ, ГДЕ ВАС НЕТ. ЖИТЬ – ЗНАЧИТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ, ЛЮБИТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ, И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО УЛУЧШАТЬ И ТО И ДРУГОЕ.
- БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ПРОСТО НЕ МОЖЕТЕ ПОТЕРПЕТЬ ФИАСКО. НАДО ТОЛЬКО УЧИТЬСЯ, РАСТИ И СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ БЫЛИ ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ.
- ДАЖЕ КОГДА ЖИЗНЬ ТРУДНА И ПОЛНА ПРОБЛЕМ – ОСОБЕННО КОГДА ОНА ТРУДНА И ПОЛНА ПРОБЛЕМ, – НАСТОЯЩЕЕ ВСЕГДА ПРЕДЛАГАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ УЧИТЬСЯ, РАСТИ И СТАНОВИТЬСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МЫ БЫЛИ ДО ЭТОГО.

Заключение

Каждый день, только проснувшись, думайте: «Сегодня мне посчастливилось проснуться, я жив, у меня есть драгоценная человеческая жизнь, я не собираюсь тратить ее без пользы. Я намерен задействовать всю свою энергию на саморазвитие, на то, чтобы впустить в свое сердце других людей. И я собираюсь нести всем благо настолько, насколько мне хватит сил». – Далай-лама.

Не откладывайте на другой день создание жизни, которой вы действительно хотите и заслуживаете, – счастливой, здоровой, богатой, успешной, полной любви. Начните ее строить и жить ею прямо сейчас.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ! ❤️
