

- ✓Выступает: Олеся Журавлева
- ✓Книга: Магия утра
- ✓Автор: Хэл Элрод
- ✓Год издания: 2012



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

Об авторе



Хэл Элрод родился 30 мая 1979 года в городе Камарилло, штат Калифорния. Когда ему было двадцать лет, пьяный водитель грузовика врезался в его машину. Автокатастрофа навсегда изменила жизнь юноши. Пережив клиническую смерть и несколько операций, Элрод услышал, что больше никогда не сможет ходить. Он заявил, что не считает себя жертвой и не верит прогнозам медиков. Писатель каждый день тренировался и много читал. В итоге он добился невероятных результатов: пробежал ультрамарафон, стал хорошим отцом, успешным музыкантом, писателем и оратором мирового масштаба. Крупные компании регулярно приглашают Элрода на презентации и конференции. За десять лет выступления мотивационного спикера посетило более чем 100 тысяч слушателей.

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

Чтобы перестать довольствоваться меньшим, чем вы заслуживаете, в любой области жизни и начать достигать желаемых уровней личного, профессионального и финансового успеха, 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

Внешний мир всегда был и будет
отражением нашего внутреннего
мира

Первое чудесное утро

1. Тишина (молитва, медитация)
2. Чтение
3. Аффирмации
4. Визуализация
5. Ведение дневника
6. Физические упражнения

Причины заурядности

1. Синдром зеркала заднего вида
2. Отсутствие четкой цели
3. Привычка делать исключения
4. Отсутствие необходимости
давать отчет в своих делах
5. Заурядный круг влияния

Всегда и везде ищите людей,
способных повысить ценность
вашей жизни и пробудить в вас все
лучшее

Причины заурядности

6. Отсутствие чувства безотлагательности

Примите решение, что здесь и
сейчас важнее, чем любое другое
время

Как повысить уровень мотивации при пробуждении

1. Прежде чем лечь в постель, четко сформулируйте свои намерения. Первой мыслью при пробуждении, как правило, будет последняя мысль перед укладыванием в постель
2. Поставьте будильник как можно дальше от кровати

Как повысить уровень мотивации при пробуждении

3. Почистите зубы

4. Выпейте стакан воды

5. Наденьте спортивную одежду

Успешные люди не рождаются успешными.

Они становятся такими благодаря
приобретению привычки делать то, что не
очень нравится делать неудачникам.

Успешным людям и самим далеко не всегда
это нравится, однако, они берут себя в руки и
делают, что надо

30-дневная стратегия приобретения привычек

1-10 день

НЕВЫНОСИМОСТЬ

11-20 день

ДИСКОМФОРТ

21 - 30 день

НЕПРЕОДОЛИМОСТЬ

Подготовка к 30-дневной программе

1. Подготовить набор заданий для быстрого старта

www.TMMBook - комплекс заданий,

аффирмации, контрольные таблицы

1. Запланируйте первое чудесное утро на завтра
2. Прочтите первую страницу набора заданий для быстрого старта и выполните все упражнения

3. Найдите партнера для ответственности

Электронное письмо, которое изменит
вашу жизнь

Делайте смелые шаги к своей мечте
каждый день, ни на день не
останавливаясь, и тогда ничто не сможет
вас остановить

