



✓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 свой жизни только потому, что так поступает большинство людей



Чтобы перестать довольствоваться меньшим, чем вы заслуживаете, в любой области жизни и начать достигать желаемых уровней личностного, 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

- Прежде чем ложиться 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

- Запланируйте первое чудесное утро на завтра
- Прочтите первую страницу набора заданий для быстрого старта и выполните все упражнения
- 3. Найдите пар Пор Кун Бинетности

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

