

ГЛАВА 10

ТРИДЦАТИДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

*Экстраординарная жизнь предполагает
повседневные и непрерывные изменения
в наиболее важных для вас областях.*

~ Робин Шарма

*Жизнь начинается там, где
заканчивается зона комфорта.*

~ Нил Дональд Уолш, писатель

Давайте ненадолго станем «адвокатами дьявола». Действительно ли метод «Чудесное утро» способен трансформировать вашу жизнь всего за тридцать дней? Я имею в виду, способно ли что-либо на свете оказать так быстро столь мощное влияние на жизнь человека? Вы же помните, что в моем

случае все произошло именно так, причем в те периоды, когда все в моей жизни было из рук вон плохо. То же самое можно сказать и о тысячах других людей. Вполне обыкновенная жизнь таких, как вы и я, людей становится благодаря этому методу экстраординарной.

В предыдущей главе вы узнали о простой и эффективной стратегии успешного внедрения и закрепления любой новой привычки за тридцать дней. В процессе выполнения *Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»* вы определите, какие привычки, с вашей точки зрения, оказывают наибольшее влияние на вашу жизнь и успех; на то, каким человеком вы хотите быть и к чему хотите прийти. Затем на протяжении следующих тридцати дней вы будете формировать привычки, которые полностью преобразят все *направления* вашей жизни: здоровье, благосостояние, взаимоотношения с окружающими и любой другой аспект по вашему выбору. А изменив направление своей жизни, вы сразу измените и ее качество, а в конечном счете и то, кем станете и где в результате окажетесь.

РАССМОТРИМ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Приняв решение выполнить Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро», вы построите фундамент для успеха в любой сфере на всю оставшуюся жизнь. Просыпаясь по утрам и практикуя этот метод, вы будете начинать каждый день с высочайшего уровня *дисциплины* (важнейшее умение заставлять себя выполнять свои обязательства), *ясности* (качество, приобретаемое благодаря умению фокусироваться на самом важном) и *личностного роста* (возможно, это самый важный фактор, определяющий успех в жизни человека). Таким образом, в ближайшие

тридцать дней вы обнаружите, что быстро *становитесь* тем человеком, которым должны быть для достижения экстраординарного уровня личностного, профессионального и финансового успеха, которого вы действительно хотите и заслуживаете.

А еще вы превратите «Чудесное утро» из концепции, которую просто не терпится испытать в действии (и которая, возможно, заставляет вас немного нервничать), в привычку, которая будет помогать вам развиваться и все больше превращаться в человека — создателя жизни своей мечты. Вы начнете в полной мере реализовывать свой потенциал и достигать результатов, далеко выходящих за пределы всех ваших прошлых достижений.

В дополнение к приобретению необходимых для успеха привычек вы также станете формировать *мировоззрение*, без которого никто не способен улучшить свою жизнь — как внутреннюю, так и внешнюю. Выполняя ежедневно практику «спасительных кругов», вы сможете воспользоваться физическими, интеллектуальными, эмоциональными и духовными преимуществами *тишины, повторения affirmаций, визуализации, физических упражнений, чтения и письма*. Вы сразу же почувствуете себя намного спокойнее, сконцентрированнее, целеустремленнее и счастливее и ощутите более глубокий интерес к жизни. Вы станете энергичнее, ваш мозг прояснится, вы будете сильнее мотивированы идти вперед, к достижению самых главных целей и осуществлению мечтаний (особенно тех, которые слишком долго откладывали на потом).

Помните: ваша ситуация улучшится после — только *после* — того, как вы пробудите в себе человека, которому по силам изменить свою жизнь к лучшему. Именно этим и могут стать для вас эти ближайшие тридцать дней — началом нового вас.

ВЫ ЭТО МОЖЕТЕ!

Если вы все еще колеблетесь, потому что не уверены, по плечу ли вам выполнять эту программу на протяжении тридцати дней, успокойтесь: в данной ситуации это совершенно нормально. Особенно если ранний подъем по утрам в прошлом казался вам невозможным. Помните, что мы все страдаем *синдромом зеркала заднего вида*, следовательно, ваши сомнения и беспокойство не только ожидаемы, по сути, это сигнал, говорящий о том, что вы *готовы* это сделать, в противном случае вы бы не нервничали.

Важно также перенять уверенность тысяч других людей, которые уже преодолели *пропасть в своем потенциале* и благодаря «Чудесному утру» полностью изменили свою жизнь. Именно поэтому я хотел бы воспользоваться моментом и напомнить вам о нескольких историях успеха, которыми люди поделились с мной. Я действительно убежден, что пример других людей способен доказать, что такие победы доступны и вам.

Меня лично очень вдохновили изменения, о которых нам поведала Мелани Дешпен, предприниматель из Селинсгрова, которая пишет: *«Я практикую “Чудесное утро” уже семьдесят девять дней, и с тех пор как начала, не пропустила ни одного дня. Честно говоря, я впервые решила на нечто подобное, но это затянулось намного дольше, чем пара дней или даже пара недель! Теперь я каждый день с нетерпением жду следующего утра — момента, когда проснусь. Это невероятно, но метод “Чудесное утро” в корне изменил мою жизнь»*.

А еще я очень сильно пожалел, что не знал о «Чудесном утре», когда учился в колледже и средней школе, после того как услышал, как сильно этот метод повлиял на жизнь Майкла Ривза, студента из Уолнат-Крик: *«Впервые услышав о “Чудесном утре”, я подумал: “А ведь это так безумно, что может*

и сработать!» Я студент, изучающий в университете девятнадцать дисциплин и работающий полный рабочий день, так что на достижение других целей времени практически не остается. До того как я узнал об этом методе, я вставал между семью и девятью часами утра, чтобы подготовиться к занятиям, а теперь постоянно просыпаюсь в пять. Я учусь и расту над собой каждый день очень быстро и просто обожая свое чудесное утро».

А теперь уже бывшая студентка Натанья Грин, которая сейчас работает инструктором по йоге в Сакраменто, начала реализовывать свой потенциал с помощью «Чудесного утра», еще когда училась в Калифорнийском университете. Вот что она говорит: «Начав практиковать “Чудесное утро” в декабре 2009 года, еще будучи студенткой Калифорнийского университета в Дэвисе, я сразу заметила серьезные изменения. Я стала достигать давно преследуемых целей намного легче и быстрее, чем раньше. Я похудела, встретила любимого человека, улучшила отметки и даже начала получать доходы, причем сразу из нескольких источников — и все это менее чем за два месяца! Теперь, спустя годы, этот метод по-прежнему остается неотъемлемой частью моей повседневной жизни».

А разве может не впечатлить невероятный уровень решимости и приверженности, продемонстрированный Рэем Кьярфardini, региональным менеджером из Балтимора: «Я практикую “Чудесное утро” вот уже семьдесят три дня подряд и жалею только об одном: что не знал о нем раньше. Просто удивительно, насколько четким и ясным может быть мой обычный день. Теперь я могу каждый день фокусироваться на работе и других задачах с гораздо большей энергией и энтузиазмом, чем прежде. Благодаря “Чудесному утру” я живу неизмеримо более богатой и наполненной жизнью, как личной, так и профессиональной».

И наконец, меня просто потрясла яркая история Роба Лероя, старшего менеджера по работе с клиентами из Сакраменто: *«Несколько месяцев назад я решил попробовать метод “Чудесное утро”. И теперь моя жизнь меняется так быстро, что я просто не поспеваю за ее стремительными темпами! Благодаря методу Хэла я стал намного лучше, и, знаете, это, судя по всему, заразительно. Прежде мой бизнес переживал не лучшие времена, но, начав практиковать метод, я был потрясен тем, как сильно можно изменить все вокруг, просто каждый день, регулярно и понемногу, работая над своим самосовершенствованием».*

Это истории успеха обычных, рядовых людей, таких как мы с вами. Людей, которые раньше жили, не используя свой потенциал на полную силу, и которым метод «Чудесное утро» помог перейти на другую сторону пропасти и добиться успеха, какого они действительно хотели и заслуживали. И думаю, сейчас самое время еще раз напомнить об одном из наиболее важных принципов успеха для каждого из нас: *если эти люди смогли это сделать, то и мы сможем.*

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРИДЦАТИДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

ЭТАП 1. ПОДГОТОВЬТЕ НАБОР ЗАДАНИЙ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА ТРИДЦАТИДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Зайдите на сайт www.TMMBook.com и бесплатно скачайте набор заданий для быстрого старта *Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»* — комплекс упражнений, аффирмаций, ежедневных контрольных таблиц и всего, что нужно для того, чтобы начать практиковать эту программу и пройти ее с начала до конца максимально легко и комфортно*.

* Возможно, вам понадобится помощь друга, знающего английский язык, так как вся информация на сайте представлена только на английском языке. Краткое описание сути заданий на русском языке можно скачать по адресу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/magiya-utra/>. *Прим. ред.*

ЭТАП 2. ЗАПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ПЕРВОЕ «ЧУДЕСНОЕ УТРО» НА ЗАВТРА

Запланируйте свое первое «Чудесное утро» на как можно более близкое время, в идеале на *завтра* (да-да, просто впишите его в свой распорядок дня), и решите, где все будет происходить. Помните, что рекомендуется сразу выйти из спальни, чтобы не было соблазна остаться в кровати и еще немножко понежиться. Мое «Чудесное утро» в основном проходит на диване в гостиной, пока все остальные в доме крепко спят. А некоторые люди рассказывали мне, что занимаются этим на улице, на природе, например на крыльце или веранде дома или в близлежащем парке. Выберите то, что вам больше нравится, но это непременно должно быть место, где вам никто не помешает.

ЭТАП 3. ПРОЧТИТЕ ПЕРВУЮ СТРАНИЦУ НАБОРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА И ВЫПОЛНИТЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прочтите введение из набора заданий для быстрого старта и, следуя инструкциям, выполните упражнения. Как все важное и значимое в нашей жизни, успешная реализация Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро» требует определенной подготовки. Поэтому вам непременно нужно выполнить все задания (это займет у вас не более получаса/часа), и помните, что ваше «Чудесное утро» всегда будет начинаться с подготовки к нему — психологической, эмоциональной и логистической — в тот же день или накануне вечером. Помимо всего прочего, она заключается в следовании процедуре, описанной в главе 5, — *пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника.*

ЭТАП 4. ЗАВЕДИТЕ ПАРТНЕРА ДЛЯ ОТЧЕТА [РЕКОМЕНДУЕТСЯ]

В главе 3 мы с вами обсуждали бесспорную связь между необходимостью отчитываться и успехом. Каждый человек, без сомнения, только выиграет от поддержки, обеспечиваемой при переходе на более высокий уровень ответственности, поэтому всем настоятельно рекомендуется — хоть и не требуется — найти партнера-единомышленника, перед которым вы будете отчитываться о ходе реализации Тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро».

Если мы несем ответственность не только перед собой, но и отчитываемся перед другим человеком, шансы на выполнение всех действий до конца значительно повышаются. Кроме того, делать что-то вместе просто намного веселее! Учтите, что, если вы очень хотите и решительно настроены что-то делать в одиночку, в вашем энтузиазме и индивидуальных обязательствах всегда присутствует определенная сила. Но если кто-либо из вашего окружения — друг, член семьи или коллега — взволнован и решителен не меньше вашего, эта сила увеличивается в несколько крат.

Сегодня же позвоните или отправьте сообщение по телефону или электронной почте одному или нескольким людям и предложите им присоединиться к вам, чтобы вместе реализовывать Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро».

Все это не будет стоить им ни копейки, а у вас появится партнер, который тоже решительно настроен перевести свою жизнь на следующий уровень успеха, и вы вдвое сможете поддерживать, поощрять и отчитываться друг перед другом.

Важно: не ждите, пока найдете партнера для отчета, чтобы начать практиковать Тридцатидневную программу трансформации жизни «Чудесное утро». Независимо от того, нашли вы человека, который встанет на этот путь вместе

с вами, или пока еще нет, настоятельно рекомендую запланировать свое первое «Чудесное утро» на завтра. Не ждите, не откладывайте на потом. Вы наверняка намного быстрее убедите и вдохновите кого-нибудь стать вашим партнером, когда на собственном опыте испытаете, на что его «толкаете». Начинать сами. А затем, как только появится такая возможность, пригласите друга, родственника или коллегу практиковать «Чудесное утро».

ВЫ ГОТОВЫ ПЕРЕВЕСТИ СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ?

Каков же он — следующий уровень вашей личной или профессиональной жизни? Какие именно стороны нуждаются в трансформации для его достижения? Сделайте себе подарок, потратив всего тридцать дней на то, чтобы внести значительные улучшения в свою жизнь — каждый день понемногу. Что бы ни было у вас в прошлом, вы *можете* изменить свое будущее, изменив настоящее.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

