

ХЭЛ ЭПРОД, МАЙК МАККАРТИ, ЛИНДСИ МАККАРТИ

При участии Хонори Кордер

# Магия утра

для всей  
семьи



КАК ВЫЯВИТЬ ЛУЧШЕЕ В СЕБЕ И СВОИХ ДЕТЯХ

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

# Оглавление

|                   |    |
|-------------------|----|
| От авторов .....  | 9  |
| Предисловие ..... | 12 |

## Часть I. Вступление

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| От Линдси .....                                                                       | 19  |
| От Майка .....                                                                        | 25  |
| <b>Глава 1.</b> Очень важное утро .....                                               | 29  |
| <b>Глава 2.</b> Как стать жаворонком за пять минут .....                              | 37  |
| <b>Глава 3.</b> «Спасательные круги» .....                                            | 49  |
| <b>Глава 4.</b> Первый неочевидный принцип родительства:<br>самоуправление .....      | 94  |
| <b>Глава 5.</b> Второй неочевидный принцип родительства:<br>поддержание энергии ..... | 129 |
| <b>Глава 6.</b> Третий неочевидный принцип родительства:<br>четкий фокус .....        | 155 |

## Часть II. Навыки исключительно хорошего родительства

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 7.</b> Первый навык исключительно хорошего<br>родительства: целенаправленное родительство. . .            | 181 |
| <b>Глава 8.</b> Второй навык исключительно хорошего<br>родительства: настрой на игру .....                         | 220 |
| <b>Глава 9.</b> Третий навык исключительно хорошего<br>родительства: правильные установки<br>и здравый смысл ..... | 258 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Глава 10. Уравнение чуда .....</b> | <b>288</b> |
| Приглашение.....                      | 298        |
| Об авторах.....                       | 300        |

# ОТ АВТОРОВ

## ОТ ХЭЛА

Эта книга посвящается моим удивительным родителям и остальной родне. Маме — за то, что посвятила жизнь моему воспитанию и привила мне такие ценности, как сострадание, альтруизм, трудолюбие и прочие, которыми я очень хочу поделиться с читателями.

Папа, спасибо тебе за то, что веришь в меня, делаешь жизнь приятной и веселой и всегда поддерживаешь мои мечты — от первого диджей-бизнеса, основанного мной в пятнадцатилетнем возрасте, до торговли ножами Cutco. Твоя поддержка и вера всегда были и остаются моей твердыней.

Урсула, любовь моей жизни, в начале каждого дня, когда я осознанно чувствую благодарность, выполняя программу «Чудесное утро», первый человек, о котором я думаю, — это ты. Спасибо, что так много вкладываешь в то, чтобы быть потрясающей матерью, которой заслуживают наши дети; за то, что выделяешь время на самосовершенствование и во всем

поддерживаешь нашу семью. Ты клей, который надежно скрепляет клан Элродов, и я не смог бы заниматься тем, что делаю сейчас, если бы рядом не было тебя. Я очень сильно тебя люблю.

Софи и Холстен, быть вашим отцом — величайшая радость в моей жизни! Вы — два моих самых любимых человека на земле. Я уверен, вам суждено оказать на этот мир огромное позитивное влияние, и готов помочь вам максимально реализовать свой потенциал и жить жизнью своей мечты — конечно же, помогая делать это и другим людям. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

## ОТ ЛИНДСИ

Эта книга посвящается моим родным. Я благодарна своим родителям за многолетние любовь и поддержку, за то, что они дали мне как корни, так и крылья. Я очень люблю и высоко ценю своего мужа Майка за неутомимую помощь и ненавязчивые подталкивания, побуждающие меня никогда не изменять своей мечте. Я чрезвычайно благодарна своему сыну Тайлеру за то, что он стал вдохновителем этой книги. А моя доченька Эмбер была моим будильником, моим учителем, а теперь еще стала и моим партнером для отчета.

## ОТ МАЙКА

Я посвящаю эту книгу не только своим родителям, Джен и Ричу, но и всем потрясающим родителям, которые, однажды приняв решение сделать важный шаг, взяли на себя безраздельную ответственность за рост, развитие и безопасность своих детей.

Мои родители всегда поддерживали меня и, какие бы неправильные решения я ни принимал, всегда были рядом со мной,

любили меня и никогда от меня не отворачивались. Я глубоко признателен своим бабушкам и дедушкам, Ричу и Рут Маккарти, Ли и Джо Баруцци. Они до последней минуты своей жизни осыпали меня любовью и мудрыми наставлениями. Я вас всех очень люблю и очень по вам скучаю. Я также хотел бы поблагодарить моих детей, Тайлера и Эмбер, за то, что вдохновили меня на написание этой книги, и мою прекрасную жену Линдси за все, что она делает для нашей семьи; за ее безоговорочную любовь ко мне и за неистовое стремление помогать нашим детям достичь наивысшего уровня развития и процветания. Написать эту книгу было ее идеей, и она трудилась над проектом, не жалея сил. Я так горжусь твоим мужеством и силой. Я люблю тебя, Линдси!

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды наставник сказал мне: «Организуй свою жизнь, сделай ее упорядоченной — это единственный путь к свободе». Сначала этот совет показался мне бессмысленным, ведь я придерживался противоположного мнения. Я думал, что, поддерживая постоянство и планомерность, потеряю свободу, что так я буду достигать меньших результатов и в моей жизни не будет эмоциональных всплесков и авантюризма, и в какой-то мере я даже лишусь смысла жизни и сделаю ее цель менее определенной. В конце концов, если делаешь что-то раз за разом, снова и снова, становится скучно и эффективность снижается, не правда ли?

А вот и неправда.

Как выяснилось, я ошибался на сто процентов. На самом деле последовательность, распорядок, иначе говоря, наши устойчивые привычки служат топливом успеха и основой для полного, глубинного раскрытия смысла жизни. Как показывают мои исследования и личный опыт, именно те люди, которым удается внести в свою жизнь планомерность и упорядоченность, добиваются наибольшего успеха и самореализации, причем не только в профессиональной, но и в личной жизни. К сожалению,

информации о том, как организация укрепляет семью и улучшает семейную жизнь, довольно мало, особенно той, что касается воспитания детей. По этой причине я и написал книгу *The Family Board Meeting* («Заседание семейного совета») — я хотел рассказать людям о вовлекающем, вдохновляющем и эффективном для семейной жизни порядке, включая отношения с детьми. Я собственными глазами видел результаты этой практики во взаимоотношениях с моими детьми и хотел, чтобы другие родители тоже имели возможность достичь позитивных результатов в отношениях со своими отпрысками.

Один из моих ближайших друзей Пит Кук познакомил меня с Майком и Линдси Маккарти; это случилось, когда мы всей семьей наслаждались прекрасным отдыхом на пляже. Надо признать, между нами сразу же возникла дружба, основанная на общих жизненных ценностях: любовь к родным и сильнейшее желание дать детям наилучшее образование. Мы полностью сошлись с Маккарти в вопросах важности организации и порядка, а также собственного личностного роста для развития детей.

Сразу стало очевидно, что мы с Майком и Линдси единомышленники. Они так сильно увлеклись практикой «Чудесное утро» сами, что вместе с Хэлом разработали адаптированные версии, чтобы вовлечь в нее и своих детей. И добились впечатляющих успехов. Мы с женой практически сразу стали их учениками.

С Хэлом мы часто встречались во время выступлений на разных мероприятиях, но можно с уверенностью сказать, что ни один из нас раньше не применял стратегии другого. Майк и Линдси, которые обладают необыкновенной способностью объединять людей, стимулировали нас обоих лучше ознакомиться с работой друг друга и воспользоваться силой этой замечательной практики. Как же я этому рад!

Сегодня я не только пламенный сторонник и пропагандист метода «Чудесное утро», я предоставил собственную семью для

тестирования на раннем этапе стратегии, описанной в этой книге. Мы с детьми выполнили всю сорокапятидневную программу, используя ее инструменты. И надо признать, каждый день отмечали все большую глубину и крепость связей с самими собой и друг с другом, как и более полное ощущение гармонии в целом.

В сущности, Майк, Линдси и Хэл составили для вас и ваших детей маршрут. Если можно улучшить начало каждого дня, значит, можно изменить и всю траекторию жизни.

Семейная жизнь — дело сложное. Сегодня, в высокотехнологичном мире, мы сталкиваемся с новыми социальными проблемами, вызовами и трудностями. Современным детям приходится иметь дело с тем, что в детстве мы не могли себе даже представить. Неудивительно, что голову любого родителя ни на секунду не покидает вопрос: как сегодня поддерживать детей, улучшая при этом отношения с ними?

Помнится, я где-то читал высказывание Наполеона Хилла: «Самое важное образование готовит нас к практической жизни». К сожалению, это не всегда учитывается в современной системе образования. И это наша, родителей, задача — заполнить пробелы системы и дать детям самое лучшее образование с учетом данного приоритета. По-моему, достичь успеха нам поможет эта книга. Моя вера в ее пользу основывается на двух веских причинах: во-первых, я уже опробовал предложенный Майком и Линдси набор инструментов «Спасительные чары» в своей семейной жизни и собственными глазами увидел результат. Я на себе испытал, как укрепилась моя связь с детьми, как увеличились их доверие и благодарность, да и всей нашей семьи. Во-вторых, я знаю, что авторы этой книги, Майк, Линдси и Хэл, служат для многих источником вдохновения и совершенно искренни даже, так сказать, с изнанки. К сожалению, многие гуру в области самопомощи чем-то напоминают великого и ужасного Гудвина: на сцене они грандиозны, а за кулисами вялы, пусты

и лишены энтузиазма. Я с огромной осторожностью отношусь к советам и рекомендациям людей, которые настойчиво пропагандируют одно, а делают другое, особенно когда речь идет о чем-то таком важном, как семейная жизнь. Но Майк, Линдси и Хэл настоящие, и их книга тоже настоящая. Приведенные в ней рекомендации дают отличный результат.

Надо признать, не все инструменты и советы, известные мне ранее, были действительно вдохновляющими, эффективными и надежными. Лишь в редких случаях они приносили обещанные плоды. Но эта книга поможет вам найти тот, который будет работать на вас.

*Джим Шейлс*



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

