ХЭЛ ЭЛРОД

Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Обращение к читателю 10

Введение Моя история, и почему ваша тоже имеет значение 14

Глава 1 Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал 32

Глава 2 «Чудесное утро»: метод, родившийся из отчаяния 45

Глава 3 95-процентная проверка в реальных условиях 70

Глава 4 Зачем вы проснулись сегодня утром? 102

Глава 5 Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника 114

Глава 6 Ваши «спасательные круги» 124

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 7 «Чудесное утро» за шесть минут 201

Глава 8 Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни 207

Глава 9 Как превратить невыносимое в незаменимое 222

Глава 10 Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро» 243

Заключение 255

Отличный бонус 259

Цитаты, наводящие на размышления 270

Благодарности 274

Об авторе 283

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Эта книга посвящается самым важным людям в моей жизни — моей семье: маме, папе, Хейли, жене Урсуле и нашим детям, Софи и Холстену. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

Книга написана в память о моей дорогой сестре Эмери Кристин Элрод

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Обращение к читателю

Каждый человек, на каком бы этапе своей жизни он ни находился — на вершине успеха или в полосе несчастий и невзгод, в поисках выхода из сложившейся ситуации, — мечтает по меньшей мере об одном (вероятно, таких вещей намного больше, но об этой я знаю наверняка): улучшить свою жизнь и самого себя. Это вовсе не означает, что с нашей жизнью что-то *не так,* просто все мы приходим в этот мир с желанием и врожденной жаждой к непрерывному росту, развитию и самосовершенствованию. Я убежден, что это стремление свойственно каждому из нас. И все же следует признать, что большинство людей пробуждаются каждый день, чтобы увидеть: в их жизни практически ничего не изменилось.

Я писатель, известный лектор и коуч; цель моей работы — помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и самореализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее. Сам я — преданный и старательный ученик, который стремится максимально полно использовать свой потенциал и развиваться как личность,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

поэтому могу с абсолютной уверенностью сказать, что мой метод — самый практичный, ориентированный на конкретные результаты и самый эффективный для улучшения любой (или всех) стороны вашей жизни из всех методов, которые мне известны; с его помощью можно достигать желаемого значительно быстрее, чем вы, вероятно, считаете возможным.

Тем, кто уже многого добился в жизни, метод «Чудесное утро» поможет радикально изменить правила игры и перейти на пока недосягаемый *следующий уровень,* чтобы достичь личного и профессионального успеха, намного превосходящего прошлые достижения. В некоторых случаях это означает увеличение дохода, укрепление бизнеса, рост объемов продаж и прибыли, но намного чаще речь идет об обнаружении новых путей, которые позволяют достичь большего успеха и баланса в тех сферах жизни, которыми вы, возможно, пока незаслуженно пренебрегали. В частности, вероятны значительные улучшения *здоровья, взаимоотношений* с людьми, *финансового положения* и других областей жизни, перечисленных в первых рядах вашего списка приоритетов.

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», как уже не раз было доказано, поможет буквально *в одиночку* взять

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

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. Вы вот-вот отправитесь в чудесное путешествие и в пути, благодаря простому, но по-настоящему революционному процессу, уж точно измените любую сферу своей жизни — и все это вы сможете сделать в самом начале дня, до восьми часов утра.

Знаю, знаю, это очень серьезное заявление. Но описываемый мной метод уже привел к весьма заметным результатам (буквально) десятки тысяч людей во всем мире (включая меня самого), и он действительно способен переместить вас в место и время вашей мечты. Должен сказать, для меня огромная честь поделиться им с вами, и я сделал все, что было в моих силах, чтобы превратить эту книгу в важную и ценную инвестицию вашего времени, энергии и внимания. Спасибо за предоставленную возможность стать частью вашей жизни; наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Есть только два способа прожить жизнь. Первый — так, будто чудес вообще не бывает.
Второй — будто все в жизни чудо.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

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

СВЯТОЙ АВГУСТИН

Жизнь начинается каждое утро.

ДЖОЭЛ ОЛСТИН*

---

* Джоэл Олстин — популярный американский христианский пастор и автор книг-бестселлеров. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВВЕДЕНИЕ

Моя история, и почему ваша тоже имеет значение

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Нет, она была *прекрасна.* Мне исполнилось двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил тому, чтобы стать одним из самых продуктивных торговых представителей маркетинговой компании стоимостью 200 миллионов долларов, и, побив все рекорды этой фирмы, зарабатывал больше, чем мечтал в своем относительно юном возрасте. Я был влюблен в свою подружку, имел благополучную, любящую семью и лучших друзей, которых только может желать любой молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив.

Можно сказать, я находился на вершине мира. И я, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

23:32: СО СКОРОСТЬЮ СВЫШЕ 100 КИЛОМЕТРОВ В ЧАС НА ЮГ ПО ХАЙВЭЙ 99

Мы только что ушли из ресторана, оставив в нем компанию друзей. Теперь нас было всего двое. Моя подружка, уставшая от бурных событий того вечера, дремала на пассажирском сиденье. Но не я. Я бодрствовал и был начеку: глаза были приклеены к убегающей вдаль дороге, а я, словно дирижерской палочкой, помахивая в воздухе пальцем, вторил спокойной прекрасной мелодии Чайковского, льющейся из радиоприемника.

Я все еще находился в состоянии эйфории от событий того замечательного вечера, и сон меня вовсе не одолевал. Я летел по автостраде на весьма большой скорости в своем новеньком белом Ford Mustang. Два часа назад я произнес лучшую речь в своей жизни. Меня впервые наградили настоящими овациями, и, конечно же, я был от этого в полном восторге. Меня переполняли чувства, и в тот момент я с огромной радостью прокричал бы слова благодарности любому, кто согласился бы меня выслушать, но моя подруга спала и разговаривать с ней было бессмысленно. Я подумал: не позвонить ли маме с папой, но было уже поздно и они, скорее всего, спали. И я не стал звонить, а следовало бы. Откуда же мне было знать, что та минута была последней возможностью пообщаться с родителями — да и вообще с кем-либо — на довольно долгое время.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ