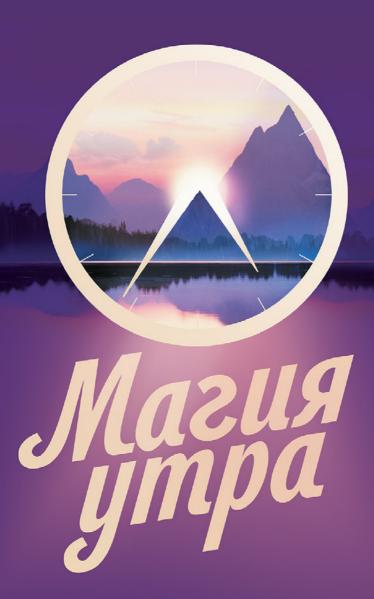
хэл элрод



ПНЕВНИК

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

## ХЭЛ ЭЛРОД



• ДНЕВНИК •

Перевод с английского Оксаны Медведь

Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2017

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 159.9.35 ББК 88.3 Э49

Издано с разрешения Hal Elrod International, Inc., с/o Sterling Lord Literistic
На русском языке публикуется впервые

#### Элрод, Хэл

Э49 Магия утра. Дневник / Хэл Элрод; пер. с англ. О. Медведь. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-00100-815-6

Редкие книги способны не только поменять наше отношение к жизни, но и изменить поведение. Книга Хэла Элрода — одна из них. Следуя советам автора из книги «Магия утра», десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее. Теперь читателям доступен дневник, дополняющий эту книгу. В этом ежедневнике есть разделы для оценки достигнутого прогресса в конце недели, через шесть месяцев и по истечении года. Такой подход позволит извлечь важные уроки на каждом этапе и опираться на них в дальнейшем, чтобы полностью раскрыть свой потенциал.

Эта книга для тех, кто прочитал книгу «Магия утра» и готов продолжить процесс самосовершенствования, а также для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого — с первого утреннего часа.

УДК 159.9.35 ББК 88 3

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя

ISBN 978-5-00100-815-6

- © Hal Elrod International, Inc., 2014
  Proprietor's website address is: www.TMMbook.com
  © Перевол на русский язык, издание на русском языке.
- © Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

Обещание, которое я даю,
начиная вести дневник
Специальное приглашение. Сообщество «Чудесное утро»
Введение. Как вести дневник
Ваши «спасательные круги»: шесть практик, которые гарантированно спасут вас от жизни с нереализованным потенциалом
Тишина
Аффирмации
Визуализация
Физические упражнения55
Чтение
Ведение дневника
«Чудесное утро» за шесть минут. Реальные результаты всего за шесть минут в день77
Итоги полугодия
Бонус. Что вам следует предпринять сейчас, если вы всерьез намерены сделать следующие двенадцать месяцев еще лучше
Итоги года

## ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ Я ДАЮ, НАЧИНАЯ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Я,		обязуюсь писать
в дневнике «Чу	десное утро» каждый день,	потому что знаю:
это позволит м	ине обрести бо́льшую яснос <sup>,</sup>	гь самоосознания
и понимания м	ира, а также укрепит мою пр	иверженность це-
лям, мечтам и	чудесам, которые я хочу осу	ществить в своей
жизни. Если ж	е я пропущу один день — по	скольку моя само-
дисциплина не	еидеальна и жизнь иногда г	іодбрасывает мне
весьма неожид	анные ситуации и обстояте	тьства, — обещаю
на следующий	же день вспомнить все зн	ачимые события
и уроки, все, за	а что я благодарен пропуще	нному дню, и сде-
лать в дневни	ке соответствующие записи	ı. Я убежден, что
достоин самого	о лучшего и заслуживаю отд	ичного здоровья,
счастья, богато	ства и успеха, как и каждый	человек на земле,
и начиная с эт	ого дня решительно намере	ен жить в полном
соответствии	этой истиной.	
Полимет		Пото



### Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:







**W** Mifbooks

