

ГЛАВА 7

«ЧУДЕСНОЕ УТРО» ЗА ШЕСТЬ МИНУТ

*(Реальные результаты
всего за шесть минут в день)*

С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой стороны, мы все знаем, что делает нас счастливыми.

Но мы этого не делаем. Почему?

Да все очень просто. Мы слишком заняты. Слишком заняты для чего? Слишком заняты для того, чтобы быть счастливыми.

~ Мэтью Келли

У меня нет времени на то, чтобы рано просыпаться.

~ Автор неизвестен

Вы тоже слишком заняты? Странно. Я-то думал, это только моя проблема.

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

Наверное, самый распространенный вопрос, который мне приходится слышать в связи с методом «Чудесное утро»: *сколько для этого нужно времени?* После того как меня впервые озарило понимание, что наш успех (и реализация внутреннего потенциала) в любой сфере жизни ограничивается недостаточным уровнем личностного развития (а то и полным отсутствием оно), самой большой проблемой для меня стал *поиск времени* для действий в нужном направлении.

Поскольку я разработал «Чудесное утро» уже довольно давно и рассказываю о нем людям уже не первый год, я отлично понимаю, насколько важно сделать этот метод, так сказать, компактным, чтобы даже самый занятой человек мог найти время для практики. Поэтому я разработал шестиминутный вариант «Чудесного утра» для тех дней, когда вы очень заняты и у вас совсем нет времени, а также для тех людей, которые уже и так настолько перегружены делами, что одна мысль о включении в свой день *еще чего-то* вызывает у них стресс.

Я уверен, никто не станет спорить с тем, что тратить всего шесть минут в день на то, чтобы превратиться в человека, способного достичь такого уровня успеха и счастья, какого вы действительно хотите, не только разумно, но и абсолютно необходимо, даже если вам остро не хватает времени. И по-моему, в ближайшие несколько минут вас ждет весьма приятный сюрприз, потому что, прочитав эту главу, вы поймете, насколько *эффективными* (и в корне меняющими жизнь) могут быть эти шесть минут!

Представьте себе, что первые шесть минут каждого утра начинаются так...

ПЕРВАЯ МИНУТА

Вообразите, что вы просыпаетесь утром в самом безмятежном настроении, широко зеваете, с наслаждением потягиваетесь и улыбаетесь. Вместо того чтобы беспорядочно и суетливо вбегать в сумасшедший, полный стрессов день, вы проводите первую его минуту в спокойствии и умиротворяющей *тишине*. Вы сидите практически неподвижно и дышите медленно и глубоко. Может, вы произносите про себя молитву со словами благодарности за этот приятный момент или просите Господа наставить вас на правильный путь. А может, вы решили посвятить первую минуту дня медитации. Сидя молча, в тишине, вы полностью пребываете здесь и сейчас, в настоящем моменте. Ваш ум успокаивается, тело расслабляется, напряжение ослабевает. В вас растет и крепнет ощущение мира, четкой цели и направления...

ВТОРАЯ МИНУТА

Вы достаете свои ежедневные *аффирмации* — те, которые напоминают о вашем безграничном потенциале и важнейших приоритетах — и читаете их вслух от начала до конца. По мере того как вы все больше сосредотачиваетесь на самом важном, уровень внутренней мотивации повышается. Напоминания о том, на что вы *на самом деле* способны, укрепляют вашу уверенность в себе. Осмысление того, чего вы достигли сейчас и какова ваша следующая цель, заряжает вас новой энергией для дел и свершений, необходимых для той *жизни*, которой вы действительно хотите и заслуживаете и которая, как вы точно *знаете*, вполне вам доступна...

ТРЕТЬЯ МИНУТА

Вы закрываете глаза и мысленно смотрите на свою доску визуализации, представляя себе предстоящий день. Ваша *визуализация* отображает, каким он будет и как вы будете себя чувствовать, достигнув намеченных целей. Вы рисуете в своем воображении идеальный день; видите себя наслаждающимся любимой работой; представляете себе, как хохочете над чем-то в кругу семьи или других любимых и важных для вас людей, и легко добиваетесь всего, что наметили на сегодня. Вы видите, как все это происходит, и испытываете те эмоции, которые будете испытывать в тот момент, когда это свершится. И вас начинает наполнять радость от того, что вам еще только предстоит сделать...

ЧЕТВЕРТАЯ МИНУТА

В эту минуту вы записываете, за что благодарны судьбе, достижения, которыми гордитесь, и каких результатов хотите достичь в этот день. Таким образом вы приводите себя в состояние высокой самооценки, вдохновения и уверенности в себе...

ПЯТАЯ МИНУТА

Затем вы берете книгу по саморазвитию, которую сейчас читаете, и проводите одну чудесную минуту за чтением пары страниц. Вы узнаете о новых идеях, которые, возможно, удастся использовать уже сегодня, чтобы добиться лучших результатов на работе или во взаимоотношениях с другими людьми. Вы узнаете что-то новое, что поможет вам эффективнее мыслить и лучше себя чувствовать...

ШЕСТАЯ МИНУТА

И наконец, вы встаете и проводите последнюю минуту в движении. Это может быть бег на месте, прыжки «ноги вместе — ноги врозь», отжимания, приседания — да что угодно. Главное, чтобы вы полностью разбудили и расшевелили свою сердечно-сосудистую систему, стали энергичным, внимательным и сосредоточенным.

Как, по-вашему, вы бы себя чувствовали, если бы ежедневно проводили первые шесть минут таким образом? Изменило бы это — в лучшую сторону — качество вашей жизни?

Я вовсе не призываю вас ограничить свое «Чудесное утро» шестью минутами в день, но, как я уже сказал, в те дни, когда вам особенно не хватает времени, сокращенная программа «Чудесное утро за шесть минут» обеспечит вас действенной и эффективной стратегией для ускорения личностного роста.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

