

## 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:

