

ГЛАВА 7

«ЧУДЕСНОЕ УТРО» ЗА ШЕСТЬ МИНУТ

*Для дней, когда времени
совсем мало*

С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой, мы все знаем, что делает нас счастливыми. Но мы этого не делаем. Почему? Да все очень просто. Мы слишком заняты. Для чего? Для того, чтобы быть счастливыми.

Мэттью Келли, английский актер, телеведущий

*У меня нет времени на то, чтобы
рано просыпаться.*

Автор неизвестен

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

Наверное, чаще всего мне доводится выслушивать критику самой идеи впихнуть что-то еще в и без того донельзя забитый делами день. Конечно, «Чудесное утро» делает

жизнь менее суматошной, ведь благодаря этой программе вы становитесь более спокойными, сосредоточенными, продуктивными и способными справиться со всем, что судьба вам подбрасывает. И все же иногда у вас буквально нет получаса — часа для своего «Чудесного утра».

Решая, сколько времени нам, по нашему мнению, нужно выделить на то или иное дело, многие склонны придерживаться позиции «все или ничего». Поначалу я именно так и поступал. Если у меня не было часа для полноценной практики, я пропускал все. Но в глубине души я знал, что это не идеальный вариант. Очевидно же, что делать хоть что-то в плане личностного развития почти всегда лучше, чем не делать ничего. И вот однажды утром, когда у меня была назначена ранняя встреча, я, одевшись, понял, что до выхода из дома у меня всего 15 минут. Я уже было собрался пропустить «Чудесное утро», как подумал: *а что, если уделить каждому «спасательному кругу» всего минуту?*

Итак, я уселся на диван, установил таймер на телефоне и начал свою первую шестиминутную практику.

Представьте себе, что первые шесть минут каждого вашего утра проходят так...

ПЕРВАЯ МИНУТА: ТИШИНА

Вместо того чтобы беспорядочно и суетливо влетать в сумасшедший, полный стрессов день, вы проводите первую его минуту в спокойствии и умиротворяющей тишине. Вы сидите, дыша медленно и глубоко, ничто не отвлекает вашего внимания. Может, вы произносите про себя молитву со словами благодарности за этот приятный момент вашего путешествия, или наслаждаетесь минутной медитацией.

Сидя молча, в тишине, вы полностью пребываете в текущем моменте. Ваш ум успокаивается, тело расслабляется, напряжение ослабеваает.

ВТОРАЯ МИНУТА: АФФИРМАЦИИ

Вы достаете свои ежедневные аффирмации — те, что четко сформулированы и напоминают вам о потрясающих улучшениях в вашей жизни, на которые вы нацелились; о том, почему это для вас так важно и что именно вы будете делать, чтобы достичь всего, о чем мечтаете. Вы читаете их вслух от начала до конца. И пока вы все больше сосредотачиваетесь на главном, уровень внутренней мотивации повышается: ведь вы напоминаете себе о том, что день за днем превращаете эти аффирмации в реальность.

ТРЕТЬЯ МИНУТА: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Вы закрываете глаза и представляете себе все, что вам нужно сделать в этот день, чтобы достичь своей цели. Вы рисуете в своем воображении идеальный день; видите, как наслаждаетесь 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 наблюдаете все это в своем воображении; испытываете соответствующие чувства; вам радостно от того, что вы скоро создадите. Вы репетируете пребывание на пике эмоционального состояния, к которому будете возвращаться в соответствующие моменты. Когда вы видите и чувствуете себя идеально, это напоминает вам, что вам многое по плечу, и вселяет чувство уверенности.

ЧЕТВЕРТАЯ МИНУТА: ПИСЬМО

Вы записываете, за что благодарны судьбе, а затем, положив руку на сердце, испытываете величайшее чувство благодарности. Через полминуты вы оптимизируете свою продуктивность, четко определив в письменном виде свой главный приоритет на день, чтоб обеспечить прогресс на пути к цели уровня 10. Всего за минуту занятий письмом вы улучшаете свое эмоциональное состояние и продуктивность на весь предстоящий день.

ПЯТАЯ МИНУТА: ЧТЕНИЕ

Вы открываете книгу и проводите минуту за чтением, чтобы узнать что-то новое и полезное, применимое в жизни. Может, это будет идея, которая поможет вам по-новому взглянуть на какую-то проблему. Или вы узнаете то, что сможете внедрить в свой день и улучшить взаимоотношения с другими людьми либо результаты своей работы. Поняв, что способны сделать свою жизнь лучше, вы поверите в себя и свои силы.

ШЕСТАЯ МИНУТА: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вы встаете и проводите последнюю минуту в осмысленном движении. Это может быть бег на месте или прыжки «ноги вместе — ноги врозь». Может, вы выберете отжимания или приседания. Не обязательно заниматься до седьмого пота; главное — разбудить и расшевелить свою сердечно-сосудистую систему, стать энергичными, разогнать кровь

и наполнить мозг кислородом, что сделает вас более внимательными и сосредоточенными.

Как вы бы себя чувствовали, если бы ежедневно проводили первые шесть минут дня таким образом? Изменило бы это вашу жизнь в лучшую сторону?

Я не призываю вас ограничивать практику шестью минутами в день, поскольку, уделяя «спасательным кругам» больше времени — в идеале час, — вы получите гораздо лучшие результаты. Но в дни, когда особенно туго со временем, эта шестиминутная программа обеспечит вас действенной структурой для ускорения личностного развития и позволит привести себя в пиковое физическое, умственное и эмоциональное состояние, чтобы оптимизировать дальнейший день.

Более того, вы не сможете использовать оправдания вроде «у меня совсем нет времени» и будете последовательно практиковаться. А последовательность имеет решающее значение для выработки привычки.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

