

ГЛАВА 4

«СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ» ДЛЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Хэл Элрод

Наилучшие практики, которые разрабатывались на протяжении столетий развития человеческого сознания, Хэл объединил в ежедневный утренний ритуал, назвав его «спасательными кругами», — и этот ритуал стал неотъемлемой частью моего дня.

Многие люди используют один из «спасательных кругов» каждый день. Одни каждое утро выполняют физические упражнения. Другие применяют практику тишины или медитации, третьи — практику письма, например ведут дневник. Но пока Хэл не «упаковал» все шесть

*в один набор, никто не использовал все
шесть «наилучших практик» каждое утро.
«Чудесное утро» идеально подходит для
чрезвычайно занятых успешных людей.
Ежедневная практика «спасательных
кругов» напоминает мне заправку тела,
разума и духа ракетным топливом перед
началом дня, каждого моего дня.*

*~ Роберт Киосаки, автор бестселлера
«Богатый папа, бедный папа»**

Большинство людей живут на другой стороне огромной пропасти, которая отделяет тех, *кто они есть*, от тех, *кем могли бы быть*, и это мешает им жить так, как они хотят. Мы, люди, часто разочаровываемся, нас расстраивает недостаток мотивации, усилий и результатов. Мы тратим много времени на *обдумывание* того, что нужно предпринять для достижения желаемого, но не слишком часто действительно что-нибудь делаем. Мы чаще знаем, чем не знаем, что нужно делать, тем не менее не выполняем последовательно того, что должны.

Вы когда-нибудь чувствовали нечто подобное? Такая жизнь и отношения, какие вы хотите иметь, а также человек, каким, по вашему убеждению, вы должны быть, чтобы получить и то и другое, кажется, рядом, только руку протяни, но все же за пределами досягаемости. Не казалось ли вам, что люди вокруг вас, которые в чем-то преуспели и достигли пока недостижимого для вас уровня, поняли то, что непонятно вам? Похоже, они знают что-то, чего не знаете вы, потому что, если бы вам был известен их секрет, вы тоже добились бы успеха.

* *Киосаки Р. Богатый папа, бедный папа. Минск : Попурри, 2018. Прим. ред.*

Достигнув дна (впервые такое случилось со мной, когда я шесть минут находился в состоянии клинической смерти, попав в автокатастрофу, а второй раз — когда мой бизнес потерпел крах из-за финансового кризиса 2008 года), я почувствовал себя опустошенным и подавленным. Я пытался сделать то, что, насколько мне было известно, не работает. Разумеется, ни одна из моих попыток не улучшила ситуации, и тогда я пустился на поиски самой быстрой и эффективной стратегии достижения успеха. Я стал изучать, какие методы личностного роста применяют успешные люди. Обнаружив шесть испытанных вне-временных практик личностного развития, я сначала попытался определить, какая одна или две из них приближают человека к успеху быстрее всех остальных. А затем задался вопросом: «А что, если использовать все шесть?»

Так я и сделал, и после выполнения всех шести практик почти каждый день всего за два месяца пришел к тому, что вы, думаю, смело могли бы назвать потрясающим результатом. Я более чем вдвое увеличил свой доход и стал готовиться к ультрамарафону протяженностью 84 километра, притом что средю не пробегал больше километра. Более того, я *не был* бегуном и, в сущности, ненавидел бег. Но я подумал: «Разве может быть лучший способ улучшить свои физические, умственные, эмоциональные и духовные способности?»

Не имеет значения, успешны ли вы уже, как, например, мультимиллионер-предприниматель Роберт Кийосаки, который, кстати, практикует «спасательные круги» почти каждый день, или жизнь вашей мечты пока еще далека от вас, эти техники точно избавят вас от ощущения, что вы никак не можете достичь того, о чем мечтаете, и, кроме того, приблизят к цели.

СЕКРЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ «СПАСАТЕЛЬНЫХ КРУГОВ»

«Спасательные круги» — это простые, но весьма эффективные ежедневные практики, которые позволяют стать таким человеком, каким надо быть, чтобы жить жизнью своей мечты. Их выполнение помогает мыслить и, как следствие, планировать жизнь и ставить ей свои условия. Эти практики предназначены для того, чтобы вы могли начинать каждый новый день на пике физической, умственной, эмоциональной и духовной формы, благодаря чему вы будете постоянно совершенствоваться и *всегда* реализовывать свой потенциал по максимуму.

Знаю, знаю: у вас нет на это времени. Признаться, прежде чем я начал практиковать «Чудесное утро», я и сам, просыпаясь, попадал в мир хаоса, и мне едва хватало нескольких минут на то, чтобы одеться и выскочить из дома. Вероятно, вы сейчас думаете, что вряд ли сможете втиснуть в свое утро какое бы то ни было занятие. Мне, как и вам, тоже ни на что не хватало времени. Однако, поверьте, теперь у меня больше времени, мое финансовое положение намного лучше, а моя жизнь спокойнее и размереннее.

Вам нужно сразу же осознать, что «Чудесное утро» создает дополнительное время. «Спасательные круги» — эффективный инструмент для поиска себя настоящего, а также для пробуждения не из чувства долга, а по велению души. Эти практики повысят уровень вашей энергии, вы яснее увидите свои приоритеты и найдете наиболее продуктивный «поток» в своей жизни. Иными словами, «спасательные круги» не отнимают время, чего вы, возможно, опасаетесь, а, наоборот, дарят дополнительное.

Как уже говорилось, «спасательные круги» — это наилучшие практики, используемые самыми успешными людьми. Невероятно эффективными их делает то, что они дают совокупный эффект, поскольку это не одна, а целых шесть *наилучших*

практик, которые разрабатывались за многовековую эволюцию человечества. Практики объединены в утренний ритуал, который просто приспособить к своим обстоятельствам и потребностям. Итак, вот ваши «спасательные круги»:

1. Тишина.
2. Аффирмации.
3. Визуализация.
4. Физические упражнения.
5. Чтение.
6. Письмо.

Правильное использование шести практик ускорит и прогресс программы по развитию отношений. Последовательность и время их выполнения варьируются в зависимости от ваших предпочтений, образа жизни и целей. А начать практиковать «спасательные круги» можно хоть завтра утром.

Рассмотрим каждую из шести практик подробнее.

ТИШИНА

Тишина — первый «спасательный круг» и чрезвычайно важная привычка для построения хороших взаимоотношений с людьми. Если вы чувствуете себя виноватыми перед близкими из-за того, что утром первым делом хватаетесь за телефон или садитесь за компьютер и погружаетесь в чтение электронных писем, социальных сетей или текстовых сообщений, то это поистине бесценная возможность научиться начинать свой день иначе — с безмятежной и целенаправленной *тишины*.

Как известно, большинство современных людей начинают свой день с того, что встают, когда это уже совершенно

необходимо, а не выбирают, когда им проснуться. Большинство с утра до вечера предпринимают безуспешные попытки контролировать свой день. Впрочем, это не случайность. Если вместо всей этой суеты начинать день с осознанного периода тишины, то уровень стресса снизится и вы будете начинать день со спокойствием и ясностью, совершенно необходимыми для того, чтобы сосредоточиться на главном.

Многие успешные люди практикуют тишину ежедневно, что, безусловно, подтверждает важность этой практики. Неудивительно, например, что это делает известная телеведущая Опра Уинфри; впрочем, Опра практикует почти все остальные «спасательные круги». Певица Кэти Перри практикует трансцендентальную медитацию, как и Шерил Кроу и сэр Пол Маккартни. Звезды кино и телевидения Дженнифер Энистон, Эллен Дедженерес, Джерри Сайнфелд, Говард Стерн, Камерон Диаз, Клинт Иствуд и Хью Джекман утверждают, что ежедневно медитируют. Американский продюсер и исполнитель хип-хопа Рассел Симмонс каждое утро по 20 минут медитирует со своими двумя дочерьми. Даже известные миллиардеры Рэй Далио и Руперт Мердок приписывают свой финансовый успех ежедневной практике тишины. Так что, как видите, последовав их примеру, вы откажетесь в очень даже неплохой — и тихой — компании.

Если же вам кажется, что я предлагаю какое-то время просто ничего не делать, вы ошибаетесь. Позвольте объяснить: на самом деле практика тишины включает в себя целый ряд занятий. Вот вам несколько для начала; они перечислены в произвольном порядке.

- Медитация.
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.

— Выражение благодарности.

Что бы вы ни выбрали, никогда не практикуйте тишину в постели, а лучше вообще выйдите из спальни.

* * *

Вот как описывает свою практику тишины Стейси: «Последние 20 лет я начинаю ежедневный утренний ритуал с практики, которую называю потоком благодарности. Около трех минут я наполняюсь признаниями в благодарности. Я говорю обо всем, за что благодарна сегодня, начиная с благодарности самой себе за то, кем стану сегодня; я также благодарю судьбу за жизнь, которая будет у меня сегодня, за мое оптимальное здоровье и самочувствие и так далее и тому подобное. Затем я перехожу к выражению благодарности Полу за то, какой он прекрасный муж и мужчина. Далее я наполняюсь благодарностью за Джейка и Грейс. При этом я сосредоточиваюсь на чем-то конкретном, за что я искренне благодарна детям. Иногда на это уходит не меньше 15 минут! По завершении практики я чувствую, будто не бегу по тротуару (обычно я занимаюсь этим на пробежке), а левитирую. Прохожие, наверное, думают: “Вон та чокнутая, что вечно улыбается на бегу”».

* * *

ПОЛЬЗА ТИШИНЫ

Сколько раз в день мы попадаем в стрессовые ситуации? Сколько раз нам приходится иметь дело с неотложными делами и неожиданными препятствиями, которые сбивают нас с пути и отрывают от плана? Как известно, стресс — одна из самых распространенных причин плохих взаимоотношений. Мы постоянно сталкиваемся с вездесущими отвлекающими факторами: либо кто-то вечно расстраивает наши планы, либо случаются «пожары», которые приходится «тушить» немедленно.

Надо признать, многие люди постоянно давят на нашу кнопку стресса.

Между тем стресс чрезвычайно вреден для здоровья. Он запускает в мозге инстинктивную реакцию «бей или беги»*, а это приводит к выбросу в кровь ряда гормонов, которые могут циркулировать там несколько дней, оказывая токсическое влияние на организм. Но это не страшно, если испытывать стресс лишь изредка.

По словам триатлониста, тренера и писателя Кристофера Бергланда, «гормон стресса кортизол — первейший враг здоровья. Ученые давно доказали, что высокий уровень кортизола препятствует обучению, ухудшает память, снижает иммунитет и плотность костной ткани, способствует увеличению веса и болезням сердца, приводит к повышению артериального давления и уровня холестерина; список можно продолжать. Хронический стресс и повышенный уровень кортизола увеличивают риск депрессии и психических расстройств, что негативно сказывается на качестве и продолжительности жизни».

Практика тишины в виде медитации ослабляет стресс и сказывается на здоровье в высшей степени позитивно. Так, одно масштабное исследование, проведенное несколькими группами, включая Национальный институт здравоохранения США, Американскую медицинскую ассоциацию, клинику Мэйо и ученых из Гарвардского и Стэнфордского университетов, показало, что медитация снижает уровень стресса и нормализует артериальное давление. Другое недавнее исследование известного психиатра доктора Нормана Розенталя, сотрудничающего с Фондом Дэвида Линча, выявило, что люди, практикующие медитацию, на 30 процентов меньше подвержены риску смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. А еще одно исследование,

* Физиологическая реакция организма на угрозу; выражается в выделении гормонов адреналина и норадреналина, которое приводит мышцы в состояние повышенной физической активности. *Прим. ред.*

проведенное учеными из Гарвардского университета, показало, что всего восемь недель медитации способствуют «существенному увеличению плотности серого вещества в гиппокампе (роль этой части мозга чрезвычайно велика в обучении и памяти), а также в отделах мозга, ответственных за самосознание, сострадание и самоанализ».

Медитация помогает «попридержать коней» и сосредоточиться на себе, пусть даже на короткое время. Займитесь медитацией, и вы избавитесь от рассеянности и бесцельного перескакивания с одного дела на другое.

«Я начала медитировать, потому что чувствовала необходимость сделать хоть что-нибудь, чтобы жизнь перестала мной управлять, — признается певица Шерил Кроу. — И медитация действительно помогла мне замедлить темп». Шерил продолжает ежедневно заниматься медитацией, уделяя ей по 20 минут утром и вечером.

Практикуя тишину по утрам, вы получаете возможность сосредоточиться на себе, прежде чем с головой уйдете в дела. Польза этой практики очевидна: вы обретаете ясность и душевное спокойствие, столь необходимые для того, чтобы вкладывать в каждое взаимодействие с людьми лучшее, что у вас есть. Целенаправленная тишина помогает уменьшить стресс, повысить эффективность когнитивной деятельности и стать более уверенным в себе человеком, причем сразу же.

МЕДИТАЦИЯ С ИНСТРУКТОРОМ И ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Медитация похожа на любое новое занятие в жизни: если вы никогда ею не занимались, поначалу вам может быть трудно и некомфортно. Если вы медитируете впервые в жизни, рекомендую начать с медитации с инструктором.

Далее перечислены несколько моих любимых приложений для медитации, которые доступны и для iPhone/iPad, и для Android.

- Headspace.
- Calm.
- Omvana.
- Simply Being.
- Insight Timer.

У этих приложений есть ряд тонких, но существенных отличий — голос человека, который дает инструкции. Поэкспериментируйте и выберите то, что вам подходит. Если у вас нет устройства для загрузки приложений, зайдите на YouTube или в Google и поищите по ключевым словам «медитация с инструктором». Можно также отсортировать приложения по продолжительности практики, скажем, «пятиминутная медитация с инструктором», или по теме, например «медитация с инструктором для повышения уверенности в себе».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Если же вы готовы попробовать медитировать самостоятельно, предлагаю вам простую пошаговую инструкцию, которую можно использовать во время «Чудесного утра», даже если вы никогда не делали этого раньше.

- Прежде чем приступать к медитации, подготовьтесь психологически и как можно точнее определите свои ожидания. За это время вам предстоит успокоить ум и избавиться от импульсивной потребности постоянно о чем-то думать, заново мучительно переживая прошлое, из-за чего вы никогда не живете в полной мере в настоящем.

Нужно постараться забыть о стрессах, сделать перерыв в тревожных размышлениях о проблемах и попытаться полностью погрузиться в настоящий момент. Только глубже проникнув в свою суть, осознав свои поступки, поняв, какими словами вы себя описываете, вы получите доступ к себе настоящему. Если для вас это звучит странно и непривычно или слишком уж современно, не беспокойтесь. Раньше я и сам чувствовал то же самое. Вероятно, это чувство возникает просто потому, что вы никогда не пробовали медитировать. К счастью, это упущение скоро будет исправлено.

- Найдите тихое и удобное место. Можно сидеть на диване, на стуле, прямо на полу, чтобы чувствовать себя комфортнее.
- Сядьте, скрестив ноги. Закройте глаза или смотрите вниз на то, что будет находиться в поле зрения в полуметре от вас.
- Сосредоточьтесь на дыхании; дышите медленно и глубоко. Старайтесь вдыхать через нос, а выдыхать через рот; следите за тем, чтобы воздух поступал в живот, а не в грудь. Самое эффективное дыхание расширяет именно брюшную полость, а не грудную клетку.
- Теперь начинайте дышать на счет; медленный вдох на три секунды (раз... и, два... и, три... и), задержка дыхания на три секунды (раз... и, два... и, три... и), а потом медленный выдох (раз... и, два... и, три... и). Почувствуйте, как благодаря сосредоточенности на дыхании успокаиваются ваши эмоции и мысли. Помните, что хоть вы и стараетесь успокоить и полностью очистить свой ум, мысли все равно будут настойчиво лезть вам в голову. Просто отмечайте их и отпускайте, снова сосредоточиваясь на дыхании.

- В это время вы должны полностью пребывать в настоящем. Эту практику часто называют *присутствием*. Вам не нужно ни о чем думать, ничего делать, надо просто пребывать в текущем моменте. Продолжая следить за дыханием, представляйте, что вдыхаете позитивную, наполненную любовью и миром энергию, а выдыхаете тревогу и стресс. Наслаждайтесь спокойствием. Наслаждайтесь моментом. Просто дышите... Просто пребывайте в настоящем моменте.
- Если вы обнаружите, что мысли не оставляют вас и текут в голове непрерывным потоком, попробуйте сфокусироваться на каком-то одном слове (или фразе) и повторять его снова и снова, вдыхая и выдыхая. Например: (на вдохе) «Я вдыхаю уверенность...», (на выдохе) «Я выдыхаю страх». Слово «уверенность» можно заменить на любое другое, в зависимости от того, чего вам хотелось бы больше (любовь, вера, энергия, сила и прочее), а слово «страх» на любое, означающее то, от чего вам, по вашим ощущениям, необходимо как можно быстрее избавиться (стресс, беспокойство, обида и так далее).

Медитация — это подарок, который вы можете дарить себе каждый день. Для меня пребывание в таком состоянии стало одной из самых любимых частей «Чудесного утра». В это время я могу быть в мире с самим собой, испытывать благодарность и быть свободным от повседневных стрессов и забот.

Думайте о ежедневной медитации как о передышке, отдыхе от тревог и проблем. После ее завершения проблемы, конечно же, никуда не денутся, но вы увидите их в менее драматическом свете и будете лучше подготовлены к их решению.

АФФИРМАЦИИ

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему одни люди гораздо успешнее других? Что бы они ни делали, они всегда достигают таких высот, каких вы себе даже представить не можете. Разве могли бы вы с ними сравниться? У других, наоборот, все идет наперекосяк. Тут я снова и снова убеждаюсь, что главный фактор эффективности и успеха — правильный настрой, образ мышления.

Образ мышления — это совокупность убеждений, установок и эмоций человека. В бестселлере *Mindset: The New Psychology of Success** доктор психологии Кэрол Дуэк объясняет: «За двадцать лет мои исследования показали, что представление о самом себе, которое вы глубоко усваиваете, влияет на то, какую жизнь вы ведете».

Ваши установки понятны всем, кто вас окружает, поскольку они живо проявляются в вашей речи, в уверенности или неуверенности в себе, в поступках и поведении. Образ мышления влияет на все, что вы делаете. Покажите мне того, кто мыслит правильно, и я скажу вам, что у этого человека много шансов построить прекрасные отношения с людьми.

Мне не понаслышке известно, как трудно поддерживать правильный настрой, уверенность в себе и энтузиазм, не говоря уже о мотивации, на «американских горках», как можно назвать любые серьезные отношения. Кроме того, образ мышления в значительной мере закрепляется в нас неосознанно: все мы склонны думать, верить, поступать и рассуждать тем или иным образом. Подобное «программирование» обусловлено множеством факторов, в том числе мнением других людей, собственными суждениями и всем нашим жизненным опытом, как позитивным, так и негативным. Оно проявляется во всех

* Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим. ред.*

областях жизни, включая, конечно, и взаимоотношения. Следовательно, если мы хотим улучшить эту сторону жизни, нужно обновить свое «программное обеспечение», свой менталитет. Сделать это можно с помощью такого эффективного инструмента, как аффирмации, которые позволяют продуманно и настойчиво достигать целей, а также вдохновляют и настраивают на победу.

Сегодня ученые уже доказали, что аффирмации — при условии их правильного использования — один из самых эффективных способов быстро превратиться в того человека, каким вы должны стать, чтобы достичь в жизни (и особенно во взаимоотношениях) всего, чего вы хотите. И все же аффирмации по-прежнему сурово критикуют. Действительно, многие люди пробовали этот метод, но были разочарованы ничтожными результатами либо их отсутствием. Тем не менее можно научиться использовать аффирмации так, чтобы они давали желаемый результат. И я расскажу вам, как это сделать.

Если неоднократно повторять, *какой* результат вы хотите получить, *почему* это важно для вас, *какие* действия необходимы для достижения цели и, главное, *когда* вы будете их предпринимать, подсознание изменит ваш образ мышления. Поверив во что-то новое, вы начнете вести себя по-другому, и со временем аффирмации претворятся в жизнь. Однако сначала нужно понять...

ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЕТ СТАРЫЙ СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АФФИРМАЦИЙ

Десятилетиями многочисленными так называемыми экспертами и гуру учили нас пользоваться аффирмациями, однако, как

показало время, их способы были неэффективны и только программировали последователей на провалы и неудачи. Вот две самые распространенные проблемы, связанные с аффирмациями.

НЕ ЛГИТЕ СЕБЕ — ЭТО НЕ РАБОТАЕТ

— *Я миллионер.* Нет, это не так.

— *У меня в теле всего 7 процентов жира.* Вот уж неправда!

— *В этом году я достиг всех поставленных целей.* Неужели?

Формулировка аффирмации с таким смыслом, будто вы уже кем-то стали или чего-то достигли — что на самом деле не соответствует действительности, — по всей вероятности, и есть главная причина того, почему аффирмации не помогают большинству людей.

Каждый раз, когда вы повторяете аффирмацию, не провозглашающую истину, подсознание активно сопротивляется. Человек, как известно, существо мыслящее и умное, и ему свойственно противиться отрыву от реальности. Таким образом, стратегию, которая содержит ложь самому себе, никак нельзя назвать оптимальной. *Истина всегда побеждает ложь.*

ПАССИВНОСТЬ НЕ ДАСТ РЕЗУЛЬТАТА

Нередко аффирмации составляются так, чтобы вызвать у произносящего их человека позитивные эмоции, но, к сожалению, формулируют пустое обещание чего-то важного и желательного для него. Вот, например, весьма популярная аффирмация о деньгах, увековеченная целым рядом известных гуру в этой области:

Я магнит для денег. Деньги в изобилии текут ко мне без усилий.

Повторение подобных аффирмаций приведет к тому, что в момент их чтения вы будете чувствовать себя очень хорошо,

потому что это даст вам ложное чувство избавления от финансовых проблем, но все это, конечно же, в карман не положишь и на хлеб не намажешь. Как правило, люди, которые сидят сложа руки в ожидании того, что деньги придут к ним по волшебству, редко бывают богатыми.

Чтобы достичь желанного изобилия (и любого другого нужного результата), надо действительно что-нибудь сделать. При этом ваши действия должны в полной мере быть направлены на получение нужного результата, а аффирмации — формулировать и подтверждать и то и другое.

4 ШАГА К СОЗДАНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ АФФИРМАЦИЙ

Далее описаны простые шаги по созданию и применению ориентированных на результат аффирмаций, которые можно использовать в рамках метода «Чудесное утро»; они будут программировать сознание и подсознание на получение нужных результатов, а также на достижение недостижимого ранее уровня личного и профессионального успеха.

1. ОПРЕДЕЛИТЕ, К КАКОМУ РЕЗУЛЬТАТУ СТРЕМИТЕСЬ, И ОБЪЯСНИТЕ СЕБЕ ПРИЧИНЫ ЭТОГО ЖЕЛАНИЯ

Заметьте, я начинаю не с желания. Все люди чего-то хотят, но часто получают совсем другое. Обычно мы получаем лишь то, к чему стремимся, на что решительно нацелены. Вы мечтаете о непреходящей любви? Кто ж не мечтает? Так присоединяйтесь к этому неэсклюзивному клубу. Пойдите-ка, вы намерены преобразиться и стать настолько лучше, насколько это возможно, стать собой настоящим, с помощью методов и стратегий, которые позволят вам вывести наружу самое лучшее в партнере и превратить ваши

взаимоотношения в любовь, о которой мечтаете? Что ж, вот это другой разговор!

Действие

Начните с письменной формулировки результата, — того результата, получить который будет по-настоящему трудно. Его достижение значительно улучшит вашу жизнь, поэтому вы должны быть готовы стремиться к нему изо всех сил, даже если пока не знаете, как именно будете это делать. Затем укрепитесь в своем стремлении, включив в формулировку аффирмации четкое *почему*, то есть убедительную причину, по которой вы готовы на все ради достижения цели.

Примеры

- Я беру полную ответственность за преобразование отношений на себя. Я сделаю все, чтобы стать героем для своей семьи, и больше не буду обвинять в неудачах свою вторую половину.
- Я намерен на практике использовать инструменты и стратегии программы по развитию отношений и благодарен за возможность это делать. Каждый день, достигая прогресса в применении полученных из программы знаний, я становлюсь лучше, счастливее, я становлюсь собой настоящим.
- Я решительно настроен учиться и развиваться, чтобы понять, чем мой партнер отличается от меня, и начать новый этап в развитии наших отношений.

2. ОПРЕДЕЛИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ШАГИ И СРОКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Составить письменно аффирмацию, констатирующую ваше *желание*, без убедительной формулировки того, что вы намерены *делать* ради его осуществления, значит, подняться лишь

на одну ступень выше полной бессмыслицы. Такая аффирмация даже может быть контрпродуктивной, так как вводит подсознание в заблуждение, заставляя его думать, что желаемый результат будет получен без малейших усилий с вашей стороны.

Действие

Определите, какие действия, вид деятельности или привычки помогут вам достичь идеального результата, и четко укажите, *когда* и *как часто* вы будете их выполнять и формировать.

Примеры

- Чтобы в минуты огорчения перестать винить партнера, я буду спрашивать себя, какова моя роль в этом событии и что я могу изменить.
- Чтобы обязательно применять эти методы на практике, а не просто знать о них, в течение трех следующих дней я обязуюсь найти партнера и регулярно отчитываться перед ним, празднуя прогресс и анализируя неудачи.
- Чтобы постоянно обращать внимание на различия между партнерами во взаимоотношениях, я выделю время и буду уделять своему партнеру ___ часов в неделю. И если для этого мне придется отказаться от просмотра телепередач, общения в сети или других неважных дел, я откажусь. (Составьте расписание в дневнике и выделите время прямо сейчас.)

Чем точнее описаны ваши действия, тем лучше будет программирование и тем последовательнее вы будете делать все необходимое для достижения целей. Обязательно включайте в формулировку аффирмаций *частоту* (как часто), *количество* (сколько) и *точные временные рамки* (когда вы начнете и закончите то или иное действие).

3. ПРОИЗНОСИТЕ АФФИРМАЦИИ КАЖДОЕ УТРО, И НЕПРЕМЕННО С ЭМОЦИЯМИ

В методе «Чудесное утро» аффирмации предназначены не просто для того, чтобы вызвать у вас *приятные чувства*. Эти письменные заявления разрабатываются стратегически в целях программирования подсознания, чтобы включить в него убеждения и образ мышления, необходимые для получения нужного результата. При этом они заставляют ваш ум оставаться сосредоточенным на приоритетах и делать именно то, что позволит достичь цели.

Следует помнить, что аффирмации эффективны только в случае, если, повторяя их, вы вкладываете в слова искренние и сильные эмоции. Бездумное повторение без понимания их важности и истинности в лучшем случае окажет на вас минимальное воздействие. Вы должны постараться вызвать в себе искренние, сильные эмоции, такие как волнение и решимость, и включать их в каждую аффирмацию.

Нужно раз за разом подтверждать свое намерение стать тем человеком, каким вы должны быть, чтобы получить желаемый результат. Повторяю еще раз: в этом нет никакого волшебства. Стратегия работает потому, что, выполняя нужные действия, вы становитесь человеком, достигающим целей. Вы сами, а не какой-то волшебник, привлекаете желаемое.

Действие

Каждое утро выделяйте время на чтение аффирмаций в рамках программы «Чудесное утро», только так вы сможете запрограммировать подсознание и сосредоточиться на самом важном — на том, что вы больше всего хотите превратить в реальность. И помните: вы должны повторять аффирмации каждый день. Делать это от случая к случаю так же бессмысленно, как изредка посещать тренажерный зал. Вы не увидите

заметных сдвигов, если чтение аффирмаций не станет неотъемлемой частью вашего распорядка дня.

Подсказка: отличное место для чтения аффирмаций — ванная комната. Если повесить здесь текст аффирмаций, они всегда будут перед глазами. Впрочем, вы можете выбрать любое место, где они будут напоминать вам о необходимости повторения: под козырьком автомобиля, на зеркале в прихожей и в других местах. Можно даже написать аффирмации маркером на зеркале. Чем чаще они будут попадаться вам на глаза, тем больше шансов, что подсознание их запомнит и изменит ваш образ мыслей и поведение.

* * *

Вот как делает это Стейси: «За последние четыре года моя эффективность чтения аффирмаций повысилась благодаря такому простому инструменту, как карточки для заметок. Когда нужно избавиться от убеждения, которое не приносит мне пользы, или когда я нахожу новую цель либо намерение, я пишу об этом аффирмацию на карточке. И эти карточки лежат стопкой на моей прикроватной тумбочке — по одной карточке для каждого ключевого аспекта жизни. Обычно в стопке от шести до девяти таких карточек. Каждый вечер, перед сном, я погружаюсь в состояние искренней любви и формулировки намерений и, прежде чем закрою глаза, читаю то, что на них написано. Затем я даю волю подсознанию, позволяя ему продолжать делать за меня эту работу во сне. А утром первым делом вскакиваю и с энтузиазмом читаю аффирмации, чтобы отлично начать новый день.

Через время я помечаю карточку с аффирмацией галочкой и отправляю в стопку «отработанных», в ящик тумбочки. И мне так приятно видеть, насколько огромной стала эта стопка.

Секрет мастера: каждый раз, когда при написании новой аффирмации я чувствую в ней большую натяжку, учитывая реальное положение дел, я перечитываю все отработанные карточки.

В свое время каждая из них тоже воспринималась как нечто недостижимое, теперь же я отношусь к ним как к чему-то обычному, и это очень помогает мне поверить в себя и успех».

4. ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЙТЕ И ДОПОЛНЯЙТЕ АФФИРМАЦИИ

По мере роста, самосовершенствования и саморазвития вам, понятное дело, нужно будет корректировать аффирмации. Как только у вас появляется новая цель или мечта или вы настраиваетесь на новый, экстраординарный результат, непременно добавьте их в свои аффирмации.

У меня, как и у Стейси, есть аффирмации для каждого важного аспекта жизни — финансы, здоровье, счастье, взаимоотношения с окружающими, воспитание детей и другие, — и, обучаясь чему-то новому, я постоянно их обновляю. А еще я повсюду выискиваю интересные цитаты, стратегии и философские мысли, которые можно включить в аффирмации. Каждое заинтересовавшее вас высказывание или философскую мысль, наводящие на размышления в духе: *«Вот где отличные перспективы для саморазвития!»* — включайте в аффирмации.

Помните, что аффирмации можно изменять и улучшать в любое время, и начните сегодня же. Вы можете перепрограммировать любые установки, заменив их новыми убеждениями, вырабатывать новые модели поведения и в любой области жизни становиться успешным настолько, насколько захотите.

В новых аффирмациях сформулированы выдающиеся результаты, к которым вы стремитесь; указаны причины того, почему это для вас важно, и, главное, перечислены действия, которые вы обязуетесь предпринять, чтобы достигать успеха и поддерживать тот уровень, какого вы хотите и заслуживаете.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРЕВОСХОДНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

В дополнение к описанной выше формуле создания affirmаций Стейси любезно предложила список affirmаций, которые, возможно, помогут зажечь в вас искру креативности. Можете смело включать в свои affirmации предложенные Стейси, если они найдут отклик в вашей душе.

- Я достойна неиссякаемой любви и всепоглощающей страсти, я этого заслуживаю. Я способна получить их, как любой человек на земле, и я докажу это сегодня своими действиями и поступками.
- Великолепные отношения *создают*, а не находят. Это умение можно приобрести. Многие уже научились создавать отношения, и я тоже смогу.
- Мои сегодняшние отношения — результат моих решений и действий в прошлом. На тот момент я использовала весь свой опыт. Теперь я знаю больше и могу поступать правильно. И я доказываю это каждым небольшим позитивным изменением в своей жизни.
- Благодаря работе над собой я каждый день становлюсь лучше, я становлюсь собой настоящей. Личностное развитие — это подарок, который я делаю себе.
- От исцеления моих взаимоотношений будет только добро. Я верю в то, что все хорошее, что я вкладываю в них, принесет только лучшее мне, супругу и детям.
- Каждую минуту Вселенная дает мне новые возможности практиковать новые навыки. Я благодарна за учебу; я отношусь к ней как к бесценному дару, способствующему моему росту и развитию.

Вот всего несколько примеров аффирмаций. Вы можете использовать любую из них, если она нашла отклик в вашей душе, но непременно составьте и собственные с помощью описанной выше формулы. Помните: все, что вы повторяете регулярно и прочувствованно, со временем закрепится в подсознании; у вас появятся новые убеждения, которые воплотятся в поступках.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация — это прием, позволяющий использовать воображение для создания вдохновляющей картины будущего и обеспечивающий мотивацию для воплощения в жизнь наших желаний. Лучшие спортсмены пользуются этим методом для повышения эффективности. Известно, что атлеты-олимпийцы и другие звезды спорта считают визуализацию важнейшей частью ежедневных тренировок. Менее известно то, что другие успешные люди тоже часто прибегают к этой замечательной технике.

Чтобы понять, *почему* визуализация работает, нужно разобраться в том, что такое «зеркальные нейроны». Нейрон — это клетка нервной системы, которая обрабатывает, хранит и передает информацию; зеркальный нейрон активизируется, когда мы предпринимаем какое-либо действие или наблюдаем за тем, как это делает другой человек. Пока это относительно новая область исследований в неврологии, но, судя по всему, эти клетки позволяют нам развивать навыки и способности, наблюдая за тем, как это делают другие, или воображая себя за этим занятием. Ряд исследований показал, что опытный атлет-тяжеловес может нарастить мышечную массу с помощью визуализации, возможно, благодаря тем самым зеркальным нейронам.

Ученые доказали, что во многих отношениях человеческий мозг не отличает яркую визуализацию от реального опыта.

Раньше я относился к визуализации скептически: она казалась мне близкой к *окультизму*. Но после того как прочитал о зеркальных нейронах, мое отношение к этой технике изменилось.

А ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ ВЫ?

Следует отметить, что большинство людей ограничиваются картинками прошлого, воспроизводя и раз за разом проигрывая в воображении неудачи и сердечные драмы. Но творческая визуализация — это нечто совсем другое. Она позволяет «сконструировать» новое видение, которое целиком займет ваш разум и покажет, что главное ждет вас в будущем — приятательном, захватывающем и не ограниченном никакими рамками.

Многим людям неловко представлять свой успех; порой он их даже страшит. Одни просто психологически сопротивляются этому, а другие даже могут испытывать чувство вины за то, что, добившись успеха, оставят позади коллег, друзей и родных.

Писательница Марианна Уильямсон отлично описала чувства тех, кто, стараясь представить успех, сталкивается с эмоциональными преградами: «Наш глубочайший страх вызван несоответствием. Мы боимся собственного могущества, потому что оно не укладывается в общие рамки. Нас пугает не наша душевная тьма, а, напротив, наш свет. Мы спрашиваем себя: “Кто я такой, чтобы быть блестящим умницей и талантом, замечательным, чудесным, уникальным? Для этого я слишком ничтожен и жалок. Размечтался! И не думай даже!” На самом деле все наоборот. Вы можете быть кем угодно, каким угодно. Кто вы такой, чтобы не быть замечательным, талантливым, неповторимым? Все это дано вам Богом от рождения. Принижая себя, вы лишь навредите миру, потому что лишите его вашего

величия и любви. Что бы вам ни говорили, нет ничего хорошего и полезного в умалении себя и своих возможностей. Тем самым вы делаете мир темнее и мрачнее. Окружающие рядом с вами не смогут чувствовать себя надежно и спокойно. Каждый из нас от рождения призван озарять этот мир подобно маленьким детям. Мы пришли в мир, чтобы нести в него заключенный внутри нас божественный свет, Божью силу и славу. Они дарованы не отдельным людям, а всем и каждому. Это наша общая задача. Если мы озаряем мир, то тем самым бессознательно показываем пример окружающим и вдохновляем их на то же самое. Следовательно, мы излечиваем окружающих. Освобождаясь от страха, мы бессознательно освобождаем от их страхов и других людей».

Считайте, что жизнь в полную силу, максимальная реализация потенциала — самый большой подарок, который мы можем сделать тем, кого любим. Нужно только понять, что это для вас означает.

Во время «Чудесного утра» после чтения аффирмаций я сажусь прямо, закрываю глаза и делаю несколько медленных, глубоких вдохов. В течение следующих 5–10 минут я просто представляю, как выполняю *определенные действия*, для того чтобы осуществились мои долгосрочные и краткосрочные цели. Заметьте: я *не* воображаю желаемые результаты. Многие с этим не согласятся, тем не менее, по данным исследования в этой области, образ победы или достижения — скажем, нового автомобиля, дома мечты, нового члена команды, выхода на сцену под гром аплодисментов — снижает энтузиазм, поскольку в этот момент мозг уже испытывает радость вознаграждения и удовольствие. Я рекомендую направлять воображение на то, что вы будете делать для получения результата. Представьте, как выполняете эти действия, особенно то, чему обычно сопротивляетесь и что всегда откладываете, чтобы получить убедительный, хоть и воображаемый

ментальный и эмоциональный опыт. Как я говорил, раньше я ненавидел бег, но однажды пообещал себе при людях пробежать ультрамарафон. Поэтому в течение пяти месяцев тренировок я использовал визуализацию в ходе «Чудесного утра», максимально ярко и живо рисуя в уме, как я завязываю кроссовки и выхожу на улицу — *с улыбкой на лице и приятным напряжением ягодичных мышц при каждом пружинистом шаге*. И когда наступало время идти на тренировку, этот опыт уже казался мне позитивным и приятным.

Вы можете представить, что партнер во всем поддерживает вас. Не пожалейте времени, чтобы увидеть, как вы гордитесь тем, что именно вы работаете над улучшением отношений, и как это приносит плоды. Что вы чувствуете? Что испытываете, когда в своих поступках и решениях руководствуетесь состраданием и признательностью партнеру, даже в тех случаях, когда обычно расстраивались и раздражались? Представьте, что вы легко и спокойно реагируете на триггеры и проблемы.

Если преображение взаимоотношений все еще кажется вам невозможным, подумайте, как прекрасно развиваться и узнавать что-то новое о том, чего вы раньше не знали. Постарайтесь живо и ярко представить, как бы вы себя чувствовали, став для своих детей примером для подражания в сфере взаимоотношений. Ощутите свободу, которую испытывает человек, будучи самим собой. Испытайте, каково это — быть в полной мере удовлетворенным состоянием своих отношений с людьми.

Вы можете выбрать любое действие или навык из тех, в которых пока не преуспели. Визуализация способов достижения успеха подготовит вас к прекрасному, эффективному дню.

3 ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ ПРАКТИКИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

После произнесения аффирмаций пора представить себя живущим в соответствии с тем, что в них говорится.

ШАГ 1. ПОДГОТОВЬТЕСЬ

Некоторым людям нравится во время визуализации слушать в фоновом режиме инструментальную музыку, скажем классику или барокко, — словом, любую, хоть Баха. Если решите поэкспериментировать с музыкой, включайте ее негромко. Мне, например, подходят композиции без слов, а песни только отвлекают. А Стейси во время визуализации слушает любимые песни. Слова ее не отвлекают, напротив, она настроена на то, чтобы они ей помогали. Возможно, это объясняется ее особым женским устройством (подробнее об этом вы прочитаете в следующих главах).

Сядьте прямо, но удобно. Можете устроиться на стуле, диване, на полу — где хотите. Дышите глубоко. Закройте глаза, очистите ум от посторонних мыслей и подготовьтесь к визуализации.

ШАГ 2. НАРИСУЙТЕ В ВООБРАЖЕНИИ ТО, ЧТО ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ

Чего вы очень-очень сильно хотите? Отвечая на этот вопрос, забудьте о логике, ограничивающих убеждениях и здравом смысле. Если бы вы могли иметь все что угодно, что бы это было? Постарайтесь увидеть, почувствовать, услышать, прикоснуться, ощутить на ощупь, вкус и запах каждую деталь картины своей идеальной жизни. Чтобы повысить эффективность техники, привлечите все свои органы чувств. Помните: чем ярче будет образ, тем сильнее будут желание и энтузиазм и тем больше вы приложите усилий, чтобы сделать его реальностью.

ШАГ 3. ПРЕДСТАВЬТЕ, КЕМ ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ПРИДЕТСЯ СДЕЛАТЬ

После того как нарисуете в мыслях ясную картину желаемого успеха, начните представлять, что вы уже живете в такой

реальности. Увидьте, как занимаетесь полезной деятельностью: отказываетесь от привычных ожиданий, ставите партнера на первое место, руководствуетесь интуицией, дарите любовь без оценок и счетов и тому подобное. Каково это — *чувствовать* веру в успех, когда достигаешь позитивных изменений во взаимоотношениях? Увидьте, как вы улыбаетесь в неприятные моменты, преисполнившись гордости за то, что, будучи дисциплинированным, выполняете свои обязательства. Визуализируйте, как вы делаете то, что должны делать ради получения нужного результата, и при этом наслаждаетесь, особенно если эти действия не слишком вам по душе. Представьте, каково было бы получать удовольствие от этих занятий.

Вообразите, как вы испытываете радость и счастье от того, что каждый день становится все лучше и лучше; как родные, друзья, партнер реагируют на ваше правильное поведение и оптимистичный настрой таким же оптимизмом и позитивом. Увидьте себя человеком, который в ладу с собой — это первый шаг на пути к тому, чтобы этого достичь. Представьте, как вы создаете надежные, удовлетворительные взаимоотношения. Увидьте, как вы смеетесь и снова и снова наслаждаетесь радостными моментами жизни.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Визуализация — эффективный способ преодоления ограничивающих убеждений и вредных привычек, таких как прокрастинация. Эта практика помогает методично делать все ради достижения построения прекрасных взаимоотношений. Ежедневная визуализация вместе с чтением аффирмаций запрограммирует вас на успех. Вы постараетесь привести мысли и чувства в максимальное соответствие с собственным представлением об идеальной жизни, и это существенно облегчит вам задачу поддержания высокого уровня мотивации, для того

чтобы продолжать идти в нужном направлении и совершать нужные и правильные действия ради преобразования взаимоотношений.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Утренняя зарядка должна стать основой «Чудесного утра». Если делать ее хотя бы несколько минут по утрам, ваши энергия и уверенность в себе существенно повышаются, укрепляется здоровье и улучшается эмоциональное самочувствие; кроме того, вы эффективнее мыслите и лучше концентрируетесь на важном. Прилив энергии заметите не только вы, но и люди, которые проводят с вами много времени.

Специалисты по личностному росту и сделавшие себя сами мультимиллионеры и предприниматели Эбен Паган и Тони Роббинс (автор ряда бестселлеров по рейтингу New York Times) сходятся в том, что наиглавнейший ключ к успеху — начинать каждое утро с ритуала успеха. В ритуалы этих замечательных людей входит выполнение физических упражнений, причем Эбен подчеркивает важность *утренних* занятий: «После сна нужно разогнать пульс, заставить кровь быстрее течь по жилам, наполнить легкие кислородом. Не следует заниматься физкультурой только в конце или середине дня. Даже если вы предпочитаете ходить в спортзал в более позднее время, утром 10–20 минут непременно выполняйте прыжки “ноги вместе — ноги врозь” или другие несложные аэробные упражнения». Кстати, если это хорошо для Эбена и Тони, то, безусловно, подойдет и мне!

Я вовсе не имею в виду, что вам нужно заняться триатлоном или подготовкой к марафону. Не обязательно заменять утренней зарядкой дневные или вечерние занятия спортом, к которым вы уже привыкли. Зарядка не помешает вам

в обычное время посещать тренажерный зал. Однако польза от пяти минут физкультуры по утрам неоспорима. Она позволяет нормализовать артериальное давление и уровень сахара в крови, снижает риск страшных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, онкологических, а также остеопороза и сахарного диабета. И главное, небольшая утренняя зарядка позволяет поддерживать высокую активность в течение дня и справляться с неизбежными взлетами и падениями повседневной жизни.

Вы можете отправиться на прогулку или пробежку, позаниматься йогой вместе с инструктором с YouTube или найти себе товарища для игры в бадминтон среди поклонников «спасательных кругов». Есть также отличное приложение под названием 7 Minute Workout («Семиминутная тренировка»), которое позволяет провести полную тренировку тела (как вы, должно быть, догадались) всего за семь минут. Непременно выберите что-нибудь и делайте это каждое утро.

Современная жизнь весьма напряженная, и для того чтобы справиться со всеми ее трудностями, нам необходим неиссякаемый запас энергии, который обеспечивает ежедневная утренняя зарядка.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

Даже если вас совсем не заботит здоровье, учтите: физические упражнения делают вас умнее и помогают развивать навыки решения проблем. Доктор Стивен Масли, диетолог из Флориды, помогающий топ-менеджерам разрабатывать программы для поддержания хорошей физической формы, весьма убедительно объяснил, почему физическая активность прямо влияет на когнитивные способности.

«Лучшим предиктором эффективной работы мозга является аэробная работоспособность. Скорость, с которой вы можете взбежать по склону, четко коррелирует с быстрой

функционирования мозга и способностью к когнитивным изменениям», — утверждает Масли.

Основываясь на работе с более чем тысячей пациентов, Масли разработал отличную оздоровительную программу для корпоративных клиентов. По его словам, «благодаря этой программе среднестатистический человек может повысить скорость работы мозга на 25–30 процентов».

Вскоре после разработки метода «Чудесное утро» я выбрал в качестве физической активности йогу и с большим удовольствием занимаюсь ею до сих пор.

* * *

Стейси выбрала другой подход: «Последние десять лет в начале дня я занимаюсь кардиотренировками на свежем воздухе. Иногда я выделяю на это целый час, иногда 20 минут, но непременно стараюсь подышать воздухом на природе, одновременно активно двигаясь, — это один из подарков, которые я делаю себе каждый день. Надо сказать, что, помимо письма, все остальные “спасательные круги” я тоже выполняю на улице. Даже запланированное прослушивание аудиокниги происходит вне дома. А перед душем я несколько минут делаю записи в дневнике (и в телефоне, и на бумаге), описывая впечатления о сегодняшнем утре».

Определите, какой вид физической активности больше всего нравится вам, и сделайте его непременной частью «Чудесного утра».

* * *

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы, конечно же, знаете, что для поддержания здоровья и хорошей физической формы, для того чтобы всегда быть энергичным и сильным, нужно регулярно заниматься физкультурой. Ни для кого это не секрет, тем не менее мы легко находим себе всевозможные оправдания и причины этого не делать. Чаще всего мы говорим: «Мне просто не хватает времени» и «Я и так

сильно устаю». Впрочем, оправдания бывают самыми разными. Чем более творческая вы натура, тем больше интересных причин можете придумать.

Смысл же включения физических упражнений в «Чудесное утро» как раз в том и заключается, чтобы заниматься ими до того, как вы вымотаетесь; раньше, чем сильно устанете и у вас появится повод придумать самые разные уловки и исключить из жизни физическую активность. «Чудесное утро» — верный способ избежать такого развития событий и ввести в привычку утреннюю зарядку.

Внимание: при всей очевидной пользе физкультуры, надеюсь, вы понимаете, что, прежде чем начать ею заниматься, следует проконсультироваться с врачом, особенно если у вас что-то болит или вы испытываете физический дискомфорт, если у вас есть инвалидность, а также в других необычных случаях. Возможно, вам придется что-то изменить с учетом своих индивидуальных нужд или вовсе отказаться от физических нагрузок.

ЧТЕНИЕ

Один из самых быстрых способов добиться того, чего вы хотите, — найти себе образец для подражания, ролевую модель. Несомненно, по каждой задаче, которую вы должны решить для достижения цели, найдется отличный эксперт, уже достигший того, к чему стремитесь вы, или чего-то похожего. По словам Тони Роббинса, «успех оставляет подсказки».

К счастью, лучшие из лучших нередко делятся с миром своими историями в письменном виде. Это означает, что четкие маршруты, ведущие к успеху, уже составлены и ждут тех, кто готов потратить время на чтение. Книги — неиссякаемый источник помощи и наставничества, и они всегда под рукой.

Иногда мне доводится слышать от людей такие слова: «Вообще-то я не слишком люблю читать», и, знаете, мне они понятны.

Я и сам никогда не был большим любителем чтения. А вот что на этот счет говорит Стейси: «После рождения Джейка я шутила, что у меня развилась “читательская нарколепсия”, потому что я не могла прочесть и двух предложений, чтобы не задремать. К моему удовольствию, со временем я нашла отличное решение этой проблемы — аудиокниги. Я слушаю их, занимаясь физкультурой, бегая по делам и даже делая макияж. Так я имею возможность читать очень много, особенно если учесть загруженность делами. И я всегда покупаю и бумажный экземпляр, чтобы после прослушивания делать пометки».

Далее перечислены некоторые из любимых книг Стейси о личностном развитии. Может быть, они поддержат и вас на пути к улучшению взаимоотношений.

- Боб Бург и Джон Дэвид Манн, *The Go Giver: A Little Story About a Powerful Business Idea**.
- Майкл Сингер, *Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself* («Душа освобожденная: путешествие за пределы себя»).
- Мэттью Келли, *The Rhythm of Life* («Ритм жизни»).
- Линда Джой с соавторами (при участии Стейси Мартино), *Inspiration for a Woman's Soul Series: Choosing Happiness, Cultivating Joy and Gratitude and Grace* («Вдохновение для женщин: как выбрать счастье и культивировать радость, благодарность и изящество»).
- Элисон Армстронг, *Keys to the Kingdom* («Ключи от царства»).
- Марианна Уильямсон, *A Return to Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles***

* Издана на русском языке: Бург Б., Манн Д. *Go-Giver*. Отдавай, чтобы получать. Минск : Попурри, 2016. *Прим. ред.*

** Издана на русском языке: Уильямсон М. *Любовь! Верните ее в свою жизнь*. Курс на чудеса. М. : Прайм-Еврознак, АСТ, 2000. *Прим. ред.*

- Стивен Прессфилд, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles**.
- Саймон Синек, *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action***.
- Эстер и Джерри Хикс, *Ask and It Is Given****.
- Флоренс Скавел-Шинн *The Game of Life and How to Play It*****.
- Дэвид Джиканди, *Happy Pocket Full of Money******.
- Тони Роббинс, *Money: Master the Game: 7 Simple Steps to Financial Freedom* («Деньги. Мастер игры. Семь шагов к финансовой свободе»).
- Майкл Микаловиц, *Profit First: A Simple System to Transform Any Business from a Cash-Eating Monster to a Money-Making Machine* («Сначала прибыль»).

А вот список любимых книг Хэла:

- Джим Рон, *The Art of Exceptional Living* («Искусство исключительной жизни»).
- Гэри Келлер, Джей Папазан, *The One Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results******.

* Издана на русском языке: *Прессфилд С.* Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. М. : Альпина Паблишер, 2011. *Прим. ред.*

** Издана на русском языке: *Синек С.* Начни с вопроса «Почему?». Как выдающиеся лидеры вдохновляют действовать. М. : Эксмо, 2015. *Прим. ред.*

*** Издана на русском языке: *Хикс Э., Хикс Дж.* Мечты сбываются. Закон Притяжения в действии. СПб. : ИГ «Весь», 2017. *Прим. ред.*

**** Издана на русском языке: *Скавел-Шинн Ф.* Правила игры под названием Жизнь. Минск : Попурри, 2013. *Прим. ред.*

***** Издана на русском языке: *Джиканди Д.* Счастливый карман, полный денег. Формирование сознания изобилия. К. : София, 2018. *Прим. ред.*

***** Издана на русском языке: *Келлер Г., Папазан Дж.* В фокусе. Твой путь к выдающимся результатам М. : Эксмо, 2016. *Прим. ред.*

- Стивен Кови, *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change**.
- Роберт Грин, *Mastery***.
- Тим Феррис, *The 4 Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich****.
- Даррен Харди, *The Compound Effect* («Совокупный результат»).
- Хэл Элрод, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* («Встречай судьбу с поднятым забралом: как любить жизнь и одновременно создавать жизнь своей мечты»).
- Наполеон Хилл, *Think and Grow Rich*****.
- Хонори Кордер, *Vision to Reality: How Short Term Massive Action Equals Long Term Maximum Results* («От видения к реальности: как приравнять краткосрочное действие к долгосрочному максимальному результату»).
- Сэр Кен Робинсон и Лу Ароника, *Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life******.

* Издана на русском языке: Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М. : Альпина Паблишер, 2018. *Прим. ред.*

** Издана на русском языке: Грин Р. Мастер игры. М. : Рипол Классик, 2018. *Прим. ред.*

*** Издана на русском языке: Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богаче. М. : Добрая книга, 2018.

**** Издана на русском языке: Хилл Н. Думай и богатей! СПб. : Прайм-Еврознак, 2017. *Прим. ред.*

***** Издана на русском языке: Робинсон К., Ароника Л. Найти свое призвание. Как открыть свои истинные таланты и наполнить жизнь смыслом. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

Благодаря чтению вы можете не только стать увереннее в себе, но и улучшить отношения с окружающими, повысить самооценку, развить навыки общения и убеждения, научиться тому, как оставаться здоровым и как улучшить любую сторону жизни. Отправляйтесь в книжный магазин либо поступайте как я: зайдите на Amazon.com, и там вы найдете множество книг по улучшению чего угодно, что, по вашему мнению, нуждается в совершенствовании.

СКОЛЬКО ВЫ ДОЛЖНЫ ЧИТАТЬ?

Я рекомендую читать как минимум десять страниц в день, хотя можно начать и с пяти, особенно если вы читаете медленно и чтение пока не доставляет вам удовольствия. Казалось бы, десять страниц — не так уж и много, но давайте произведем несложные математические вычисления. Десять страниц в день равны 3650 страницам в год, то есть примерно восемнадцати книгам о личностном росте на 200 страниц. А ведь речь идет всего о 10–15 минутах чтения в день, максимум тридцати, если вы читаете совсем медленно.

Позвольте спросить, если за следующий год вы прочитаете 18 книг на эту тему, станете ли вы более осведомленным, уверенным в себе и компетентным или, иными словами, новым, усовершенствованным собой? Можете даже не сомневаться! А как это отразится на ваших взаимоотношениях? Прочитать 10 страниц книги совсем несложно, причем это непременно способствует вашему личностному росту.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Помните о цели. Что вы надеетесь получить от чтения? Ответьте на этот вопрос прямо сейчас. Зачем вы читаете книгу, которую держите в руках?

- Книги не обязательно читать от корки до корки и до самого конца. Ведь вы сами распоряжаетесь временем, отведенным на чтение. Воспользуйтесь оглавлением, чтобы не пропустить главы, в которых говорится о самом важном для вас. И если вам не нравится книга, без колебаний бросайте ее и переходите к следующей. В мире слишком много потрясающей информации, чтобы тратить время на посредственную.
- Многие люди, практикующие метод «Чудесное утро», используют время чтения, чтобы восполнить пробел в знании духовных текстов, таких как Библия, Тора, Коран и другие.
- Если книга не библиотечная и не взята на время у знакомого, подчеркивайте, обводите и выделяйте маркером интересные места. Загибайте страницы, делайте пометки на полях, и вы в любой момент сможете вернуться к нужному фрагменту текста, повторить важные уроки и воскресить в памяти наиболее интересные идеи; при этом вам не придется читать все заново. В устройствах для чтения цифровых книг вроде Kindle, Nook или iBooks пометки и подчеркивания организованы так, чтобы их можно было видеть каждый раз, когда пролистываешь книгу, а при желании читатель может в любой момент перейти к собственным примечаниям.
- Кратко записывайте основные идеи и запомнившиеся места книг в своем дневнике. Можно составлять резюме любимых книг и благодаря этому в любое время быстро возвращаться к важному материалу.
- Перечитывание хороших книг о личном росте — очень эффективная, но недостаточно часто используемая стратегия. Человек редко усваивает ценность книги за один раз. Достижение мастерства в любой области деятельности

требует повторения. Почему бы не попробовать начать с этой книги? Пообещайте себе перечитать ее еще раз, как только закончите, чтобы глубже усвоить ее уроки и дать себе больше времени сделать свое «Чудесное утро» таким, каким оно должно быть.

- Стейси говорит: «Некоторые программы, разработанные Тони Роббинсом, я перечитывала более 25 раз. По словам Тони, “повторение — мать учения”. А я скажу вам, что никто никогда не достигал в чем-либо мастерства, услышав об этом только один раз».
- Прослушивание аудиокниг тоже считается чтением! Так вы тоже получаете информацию, при этом слушать можно во время занятий спортом, поездки на работу или домой. Когда я хочу досконально изучить книгу, я слушаю аудиовариант, глядя в текст. И как уже говорила Стейси, она тоже регулярно слушает аудиокниги, делая пометки в печатном издании. Аудиокниги — ее главная стратегия при чтении.
- Пользуйтесь планами, изложенными в книгах. Выделите время для действий, основываясь на советах из книги, которыми хотите воспользоваться еще на этапе чтения. Для этого держите календарь рядом и планируйте сразу, чтобы тут же выполнять рекомендации. Не становитесь похожими на тех, кто много читает, но мало делает. Многие люди гордятся количеством прочитанных книг, но я предпочел бы прочитать и осуществить описанное в одной хорошей книге, нежели прочитать десять и взяться за одиннадцатую, так ничего и не сделав. Хотя чтение — это отличный способ приобретения знаний, идей и стратегий, прогресса в жизни и любви можно достичь только с помощью их применения на практике. По мнению Стейси, «мало просто изучить способы улучшения

отношений». Конечно, в ходе чтения вы узнаете о новых стратегиях, но улучшить жизнь и бизнес позволяет не теория, а стратегии, реализованные на практике. Намерены ли вы опробовать что-нибудь из того, что узнаете из этой книги, и посвятить 30 дней выполнению рекомендаций из каждой главы?

Надеюсь, ответ будет «да». И я рад это слышать. Между тем мы подошли к последней практике из «спасательных кругов».

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Ведение дневника — это одна из вариаций письма. Как часть метода «Чудесное утро» письмо позволяет запечатлевать мысли, идеи, озарения, достижения, успехи и выученные уроки, а также любые направления благоприятных возможностей, личного роста и самосовершенствования.

Большинство людей, практикующих мой метод, пишут в дневнике 5–10 минут каждое утро. Извлекая из головы и излагая на бумаге свои мысли, вы получаете бесценный доступ к ценным идеям, которого в противном случае не получили бы. При этом ваш ум и сознание проясняются.

Если вы похожи на меня, то у вас точно накопилось как минимум несколько наполовину исписанных дневников и блокнотов. После того как я разработал и начал практиковать «Чудесное утро», ведение дневника стало одной из моих любимых привычек. Письмо помогает сознательно направлять свои мысли, но еще важнее новые идеи, которые вас часто посещают при просмотре дневника от первой до последней страницы через какое-то время, особенно в конце года. Как говорит Тони Роббинс, «о жизни, которой стоит жить, стоит и писать».

Трудно выразить словами, насколько конструктивным бывает опыт перечитывания старых записей в дневнике. Майкл Махер, соавтор книги *The Miracle Morning for Real Estate Agents* («Магия утра для агентов по недвижимости»), слывет большим энтузиастом «спасательных кругов». Часть его утренней программы заключается в записывании своих оценок и аффирмаций в блокнот, который он называет своей книгой благословений. Лучше всего об этом расскажет сам Майкл: «То, что вы высоко цените... со временем накапливается. И наступает время заменить ненасытный аппетит к получению желаемого ненасытным аппетитом и благодарностью за то, что у вас уже есть. Выражайте признательность письменно, будьте благодарны, и в вашей жизни появится больше вещей, которые вы хотите иметь: отношения с людьми, материальные блага, счастье».

Записывание того, что вы высоко цените, оказывает позитивное влияние, а пересмотр этого материала меняет ход мыслей и настрой в трудные дни. Эту отличную практику стоит внести в распорядок дня, записывая все, что вы цените во взаимоотношениях, партнере и жизни. Фокус на том, что действительно ценно в отношениях, особенно когда мы от них не в восторге, поможет вам сосредоточиться на позитивных сторонах, которых в противном случае мы могли бы не заметить.

* * *

Вот что думает об этом Стейси: «Мы с Полом учим своих учеников видеть в трудностях дары судьбы — это помогает развиваться. Конечно, порой в происходящем бывает трудно заметить стимулы и благоприятные возможности, однако они есть всегда».

Наш клиент Тим, столкнувшись со сложной проблемой, однажды пришел ко мне. После огромной работы, которую он проделал в браке с женой, его вдруг поразило осознание, что разрыв с Джоанн причинил бы ему сильнейшую боль, и это

ему очень не понравилось. После многих лет безразличного отношения к жене и мыслей в духе: “Да мне, в общем, все равно. Как будет, так и будет”, теперь он испытывал сильный дискомфорт, вызванный внезапным страхом разрыва. Он чувствовал, что если его брак с Джоанн все же развалится или что-нибудь случится с ней, это станет для него настоящим потрясением.

Вместо того чтобы помочь Тиму избавиться от неприятного чувства, я помогла ему взглянуть на ситуацию шире и разглядеть в ней подарок. Надо сказать, у Тима это получилось довольно легко: вдохновляющий смысл «Поздравляю! Вы построили отношения, которые вам небезразличны!» стал позитивной вехой на пути развития его отношений с женой. От безразличия он перешел к мыслям: “Если бы Джоанн не была моей женой, это был бы полный провал”, и это был серьезный прогресс для отношений.

Понимание этого можно оценивать как большой дар. Цените и признавайте прогресс. Человеку, не испытывающему страха и боли, это покажется простым. Однако Тим так сильно заиклился на своем чувстве, что не мог найти в своих обстоятельствах ничего позитивного. Во время сеанса коучинга я попросила его вернуться в воспоминаниях ко всем успехам в построении хороших взаимоотношений с женой и рассматривать их как напоминание о том, что проделанная работа и даже переживаемый теперь страх “того стоили”. Кстати, то же самое можно делать и без коуча, с помощью дневника.

Я очень хорошо понимаю, что чувствовал Тим. Я отлично помню тот день, когда впервые испытывала подобное чувство в отношении Пола. Я точно помню, где стояла в тот момент, когда меня поразило это осознание. Мысль о неизбежном разрыве отношений с мужем испугала меня так сильно, что не покидала весь тот день.

Сегодня я сталкиваюсь с таким постоянно, поскольку люди обращаются ко мне за помощью, после того как совершили

разрушительные поступки и пережили подобные озарения. В глубине души им страшно и больно, и из-за этой боли они делают или говорят что-то, что нельзя исправить. Так люди чаще всего действуют, переживая боль.

Я была благодарна Тиму за то, что он обратился ко мне за помощью, и я смогла поздравить его с прогрессом и изменить негативный стереотип поведения. Благодаря вдохновляющему переосмыслению Тим продолжил строить с Джоанн отношения, основанные на любви, и ничто на свете не могло встать между ними. Мне известно, что очередной вехой на этом пути для Тима стал день, когда он услышал от жены, что для нее в этом мире только он имеет значение и ничто их не разлучит. Скорее всего, Тим никогда не достиг бы этого, если бы не увидел в своей сложной ситуации бесценного дара судьбы.

Подобные моменты непременно встретятся и на вашем пути. Ищите в них позитивный смысл и записывайте в дневнике, что это привело к прогрессу и заслуживает празднования. В особо трудные дни, когда чувствуете неуверенность в себе, разочарование или недовольство достигнутыми успехами (или их отсутствием), перечитайте написанное.

Иногда мы достигаем заметного прогресса, но сосредоточиваемся на том, как много еще нужно сделать. Если вы не отмечаете небольшие, но важные достижения в обычные дни — моменты, которые “никогда не произошли бы, если бы вы не начали работать над собой”, — вы скоро их забудете и, что еще хуже, забудете о своем прогрессе. Записывайте такие моменты. Пусть это будет неотъемлемой частью вашей практики. Ведение записей позволит вам легче сосредоточиваться на хорошем, чтобы вы оставались гибкими и ориентированными на решения, даже когда обстоятельства складываются не лучшим образом».

* * *

Ежедневное ведение дневника приносит большую пользу (об этом только что рассказала Стейси), я назову еще несколько плюсов.

- *«Прочищение мозгов».* Ведение записей заставляет тщательно продумывать свои мысли, формулировать их четче и понятнее. Словом, это занятие позволяет прояснить суть проблемы, провести своеобразный мозговой штурм, правильно расставить приоритеты, планировать действия и оптимизировать их.
- *Выявление новых идей.* Ведение дневника позволяет не только развивать собственные идеи, но и не упускать из виду идеи других людей, которые, возможно, пригодятся в будущем.
- *Повторение выученных уроков.* Ведение дневника позволяет повторить и закрепить уроки побед и поражений, запомнить все, что вы узнали.
- *Оценка и признание прогресса.* Возвращаться назад, перечитывать записи годичной давности и понимать, что вы достигли многого за это время, просто потрясающе. Нередко при выполнении какой-то задачи мы достигаем цели и идем вперед, не отпраздновав достижение. Между тем признание заслуг — один из самых вдохновляющих, мотивирующих, укрепляющих веру в свои силы и приятных опытов, который невозможно повторить.
- *Улучшение памяти.* Мы думаем, что с легкостью запомним все необходимое, но если вы когда-нибудь ходили в магазин без списка продуктов, то отлично знаете, что это заблуждение. Записав, мы с гораздо большей вероятностью что-то запомним, а если и забудем, то сможем прочитать свои записи.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ДНЕВНИК

Далее описаны три простых шага, которые помогут вам начать вести дневник либо улучшить этот навык:

1. *Выберите формат* — *физический или цифровой*. В первую очередь следует решить, где вы предпочитаете делать записи — в блокноте или на компьютере, в телефоне или в планшете. Если сомневаетесь, поэкспериментируйте, и узнаете, что вам больше нравится.
2. *Заведите дневник*. Вариантов много, но если говорить о бумажном, то выбирайте красивый и прочный блокнот или тетрадь, которые приятно взять в руки, — возможно, вы будете вести его всю оставшуюся жизнь. Мне нравятся блокноты в кожаном переплете с разноцветными страницами. Но это же ваш дневник, поэтому выберите такой, какой нравится вам. Одни люди предпочитают нелинованные страницы, на которых удобнее делать рисунки или составлять интеллект-карты; другие предпочитают отводить по странице на каждый день, поэтому выбирают датированные блокноты, чтобы было проще просматривать записи.

Вот несколько дневников, которые нравятся членам нашего сообщества в Facebook:

- «Пятиминутный дневник» (FiveMinuteJournal.com) весьма популярен среди людей, добившихся превосходных результатов. У этого дневника специфический формат: в него включены подсказки на каждый день: «Я благодарен за...» или «Что сделало бы этот день превосходным?». Заполнение дневника занимает не больше пяти минут; есть также вечерний вариант, позволяющий писать резюме.

- «Дневник свободного человека» (TheFreedomJournal.com) позволяет пользователю действовать организованно, сосредотачиваться на приоритете номер один и в течение ста дней работать над достижением цели. Этот дневник разработан серийным предпринимателем Джоном Ли Дюма, и его предназначение — помочь вам поставить перед собой цель и планомерно ее достичь.
- Дневник «План: сборник проектов вашей жизни» (LegendaryLifePlan.com) разработали наши друзья; это систематизированный планировщик для постановки целей и выработки привычек. Органайзер подойдет тем, кто готов сбалансировать свою жизнь и намерен достичь неординарного успеха.
- «Магия утра. Ежедневник»* разработан для использования в рамках метода «Чудесное утро»; с его помощью вы будете оставаться организованными, следить за прогрессом и ежедневно отслеживать эффективность практики «спасательных кругов».

Если вы предпочитаете цифровой дневник, то и тут у вас есть множество вариантов. Вот несколько моих любимых:

- У «Пятиминутного дневника» есть приложение для iPhone (см. FiveMinuteJournal.com) в том же виде, что и бумажная версия; оно отправляет пользователю полезные напоминания, чтобы он не забывал делать записи каждое утро и вечер. А еще с его помощью можно загружать фотографии с подписями.
- Популярное приложение Day One (DayOneApp.com) идеально подойдет, если вам не нужны структура и ограничения на количество записей. В этом приложении вы найдете

* Элрод Х. Магия утра. Ежедневник. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*

чистую страницу — конечно же, в цифровом формате; так что, если вам нравится много писать, попробуйте этот вариант.

- Penzu (Penzu.com) — популярный онлайн-дневник; для доступа к нему нужен только компьютер.
 - Словом, все зависит от ваших предпочтений и желательных функций. Введите в Google запрос «онлайн-дневник» или в App Store «дневник», и получите множество вариантов на выбор.
3. *Пишите ежедневно.* В дневнике можно писать о разных вещах: делать заметки о том, что вы сейчас читаете; перечислять то, за что вы испытываете благодарность, и так далее. Неплохо начинать с трех-пяти приоритетов на каждый день. Пишите все, все вызывает у вас приятные чувства, и не беспокойтесь о грамматике, орфографии или пунктуации. В дневнике вы даете волю воображению, так что сдерживайте внутреннего критика и ничего не редактируйте. Просто пишите.

АДАПТИРУЕМ «СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ» К СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ

Я отлично знаю, что бывают дни, когда нет времени выполнять программу «Чудесное утро» полностью. Поэтому вы можете разделить «спасательные круги» и выполнить самые необходимые, а также включить в практику своих детей. Например, если дети достаточно взрослые, чтобы медитировать вместе с вами, попросите их присоединиться, но если они слишком малы, лучше все же практиковать тишину в одиночестве.

Теперь я хочу поделиться некоторыми полезными соображениями о том, как настроить практику «спасательных кругов» с учетом своего распорядка дня и предпочтений. Возможно, напряженный утренний график оставляет вам время только для шести-, двадцати-, тридцатиминутной программы по методу «Чудесное утро», а более полную и длинную версию вы прибегаете до выходных.

Вот пример довольно распространенного графика «Чудесного утра», рассчитанный на один час и включающий все «спасательные круги».

Тишина: 10 минут.

Аффирмации: 5 минут.

Визуализация: 5 минут.

Физические упражнения: 10 минут.

Чтение: 20 минут.

Письмо: 10 минут.

Последовательность выполнения действий тоже зависит от ваших предпочтений. Одни люди предпочитают сначала читать и писать, потому что это требует наибольшей сосредоточенности, другим нравится сразу после пробуждения делать зарядку, чтобы разогнать кровь и быстрее проснуться. Я люблю начинать с целенаправленной тишины, чтобы просыпаться постепенно, очистить ум и направить энергию на осуществление планов. Впрочем, это ваше «Чудесное утро», а не мое, так что смело экспериментируйте с разной последовательностью практик, чтобы найти ту, которая подходит именно вам.

«ЧУДЕСНОЕ УТРО» И ИСТОЩЕНИЕ ЭГО

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему утром вам удастся отказаться от сладкого, а днем или вечером способность бороться с искушением почему-то слабеет? Почему иногда сила воли сильна, а в других случаях ее словно нет? Оказывается,

сила воли подобна мышцам, которые устают от активной деятельности. Поэтому в конце дня намного труднее заставить себя делать то, что полезно, и отказаться от вредного.

К счастью, нам об этом известно, и мы можем настроиться на успех с помощью более тщательного планирования. И еще одна отличная новость: «Чудесное утро» — неотъемлемая часть вашего плана. И чтобы понять, как это работает, вначале разберемся, что такое истощение эго.

Согласно формулировке Роя Баумайстера и Джона Тирни, авторов книги *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength**, истощением эго называется «ухудшение способности контролировать мысли, чувства и действия». Этот эффект усиливается в конце дня, а также когда мы голодны, устали или слишком часто использовали силу воли.

Если вы откладываете на конец дня важные дела, которые дают вам энергию и помогают стать тем, кем вы хотите быть, вы непременно обнаружите, что к этому времени оправдания, почему можно этого не делать, становятся намного убедительнее, а мотивация улетучивается. Но если вы просыпаетесь и первым делом выполняете программу «Чудесное утро», ваши энергия и осознанность существенно повышаются и истощение эго вам больше не грозит.

При ежедневном выполнении практики «спасательных кругов» вы научитесь пользоваться хорошими привычками именно тогда, когда сила воли на пике, и сможете использовать эти знания и энергию для развития навыков в менее продуктивное время суток.

* Издана на русском языке: *Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль*. М. : Эксмо, 2016. *Прим. ред.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

