

ХЭЛ ЭЛРОД, ПОЛ МАРТИНО, СТЕЙСИ МАРТИНО
при участии Хонори Кордер

Магия утра

для
влюбленных



18+

КАК НАЙТИ И УДЕРЖАТЬ ЛЮБОВЬ И СТРАСТЬ

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

Оглавление

От авторов 13

Часть I. «Чудесное утро» и «спасательные круги»

Глава 1. Хватит и одного.....	37
Глава 2. Утро важнее, чем вы думаете.....	54
Глава 3. Как стать жаворонком за 5 минут.....	63
Глава 4. «Спасательные круги» для взаимоотношений.....	74

Часть II. Преображение взаимоотношений

Глава 5. Угол зрения: посмотрите на отношения новым взглядом.....	133
Глава 6. Как научиться прощать.....	178
Глава 7. Работа над собой, или Как сделать любовь бесконечной.....	205
Глава 8. Продолжайте работать над собой, или Как разжечь пламя страсти.....	232
Глава 9. Путь к мастерству.....	272
Глава 10. Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро».....	299
Глава в подарок. Формула материализации отношений: идите по дороге из желтого кирпича.....	308
Заключение.....	321
Благодарности.....	323

Приглашение от Хэла.....	326
Приглашение от Стейси и Пола.....	328
Об авторах	330

Я посвящаю эту книгу своей жене Урсуле, нашим детям, Софи и Холстену, и моим соавторам, Стейси и Полу.

Урсула, ты привнесла в мою жизнь больше смысла, чем любой человек в моей жизни. Именно о такой жене я всегда мечтал, и ты гораздо лучше, чем я мог себе пожелать, но без этого жить бы я не хотел. Спасибо за твою бесконечную любовь, безграничную верность и дружбу. Спасибо за то, что верила в меня, даже когда я сам в себя не верил.

Софи и Холстен, вы постоянно вдохновляете меня стремиться стать лучше. Знайте, что я люблю вас больше всех и всего в мире! Пусть эта книга поможет и вам любить неизменно и поддерживать огонь страсти всю жизнь — разумеется, когда вы станете взрослыми.

Стейси и Пол, ваша способность и безудержное стремление помогать людям в улучшении взаимоотношений очень вдохновляют. Вы поощряете их прилагать усилия, и тысячи пар с вашей помощью достигли своей цели. Я невероятно благодарен вам за возможность поделиться вашими знаниями и мудростью с миллионами членов сообщества «Чудесное утро».

Хэл

Я посвящаю эту книгу нашим ученикам, нашей команде, нашим детям и моему потрясающему мужу Полу.

Дорогие ученики, ваше стремление целиком отдаваться осуществлению мечты о жизни по собственному замыслу разжигает во мне огонь желания служить вам не на сто, а на тысячу процентов! Вы вдохновляете меня, смещите, побуждаете действовать, и я просто очень люблю всех вас. Храни вас Господь!

Наша замечательная команда — черт меня подери! — лучшая команда на свете! Ничто из описанного в книге не стало бы возможным без такой команды. Ее желание и готовность служить каждой семье, которая обращается к нам за помощью, поражает воображение. Делая это с открытым сердцем, вы достигаете невероятных результатов. Вы делаете наш мир лучше. Эми, Карми, Дженнифер, Джейк, Тереза и Кэрол — без вас эта книга никогда не увидела бы свет. Я люблю вас, дорогие мои! И благодарю Бога за то, что он собрал нас вместе ради служения людям.

Грейси и Джейк, мы бесконечно вас любим. Все, что мы с папой делаем, мы делаем ради вас. Джейк, ты каждый день учишь меня тому, что такое любовь. Никто не умеет любить так, как ты, Джейк Мартино. Ты истинное воплощение настоящей любви. Ты отличный друг и самый щедрый человек из всех, кого я знаю. Грейси, ты чудесная. Твои ум, энтузиазм, юмор и уникальные способности не перестают меня удивлять. Твой разум работает поразительным образом. Ты словно волшебное существо вроде единорога цвета радуги. На целом свете нет никого похожего на тебя. Каждый день вы оба вдохновляете нас с папой становиться лучше. Спасибо вам за то, что выбрали родителями именно нас. Мы любим вас больше, чем можно выразить словами. Храни вас Бог!

Пол, люди не придумали слов, для того чтобы описать, как я люблю тебя и как много ты для меня значишь. Ты мой воздух. Все в моем мире начинается с тебя и кончается тобой.

Я женщина, и сегодня я такая, какая есть, потому что ты позволяешь мне быть такой. Я восхищаюсь твоей силой, твоим бесстрашием, твоей честностью, твоим умом, твоей самоотверженностью, страстью, энтузиазмом и невероятным чувством юмора. Благодарю тебя, Господь, за то, что создал для меня Пола Мартино. Каждый день я стараюсь быть женщиной, которая заслуживает такого благословения.

Стейси

Я посвящаю эту книгу моей на редкость красивой, умной и потрясающей жене Стейси, которая протоптала тропинку там, где ее раньше не было. А еще книга посвящается нашим детям, Джейку и Грейс, а также нашим вдохновляющим ученикам, команде и многочисленным учителям и наставникам.

Наши ученики постоянно напоминают мне о том, какими всемогущими, замечательными и великолепными могут быть люди. Я люблю вас за храбрость, целеустремленность и сострадательность, которые проявляются даже тогда, когда путь туманен и неясен, как, впрочем, и за многое другое.

Без нашей команды мы ничего не достигли бы, в том числе не написали бы эту книгу. Благодарю всех вас за искреннее желание помочь нам выйти на более широкий путь и за все, что вы делаете сегодня, помогая вместе с нами нашим ученикам. Очевидно, что Бог или Вселенная свели нас, чтобы каждый приносил в общее дело свой ум и уникальные таланты, необходимые для его успешного выполнения.. Эми, Кэрол, Тереза, Джейд, Карми и Дженнифер, мы любим всех вас не только за то, какие вы есть, и за ваши бесчисленные дары, но и за готовность и далее освещать наш путь.

Джейк и Грейс, не было ни одного дня в моей жизни, когда бы я не испытывал глубокой, смиренной благодарности Господу за то, что он благословил нас, подарив нам вас двоих. Я всегда буду любить вас обоих так сильно, что словами не описать. В своем юном возрасте вы уже обладаете сверхспособностями. Джейк, мой красивый мальчик, твое умение дарить людям любовь поистине уникально. Каждый день ты напоминаешь мне о том, как можно любить. Я так горжусь тобой и твоим любящим сердцем! Ты настоящий супергерой любви. Грейс, моя прекрасная маленькая девочка, ты сахарок, ты специя, ты все милое и хорошее, приправленное доброй порцией смелой и неудержимой энергии. Ты Чудо-женщина в обличье восьмилетней девочки. Вы оба — мощная сила, которая заставляет меня стараться изменить мир к лучшему, и я невероятно благодарен Господу за то, что Он благословил меня на роль вашего отца, который будет любить вас всегда.

Стейси, я люблю тебя каждой клеточкой своего тела. Не было ни одного дня, чтобы я не испытывал смиренной благодарности Господу за то, что он подарил мне тебя. Весь мой мир начинается с тебя и заканчивается тобой. Я бы никогда не был тем, кем стал, если бы ты каждый день не вдохновляла меня становиться все лучше и лучше. Словами не передашь, как я тебя люблю. Благодарность моя не имеет границ, — благодарность за то, что ты моя жена и мать наших детей. Твои божественные таланты и искреннее желание изменить мир к лучшему просто не могут не вызывать искреннего и безграничного восхищения.

Пол



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

