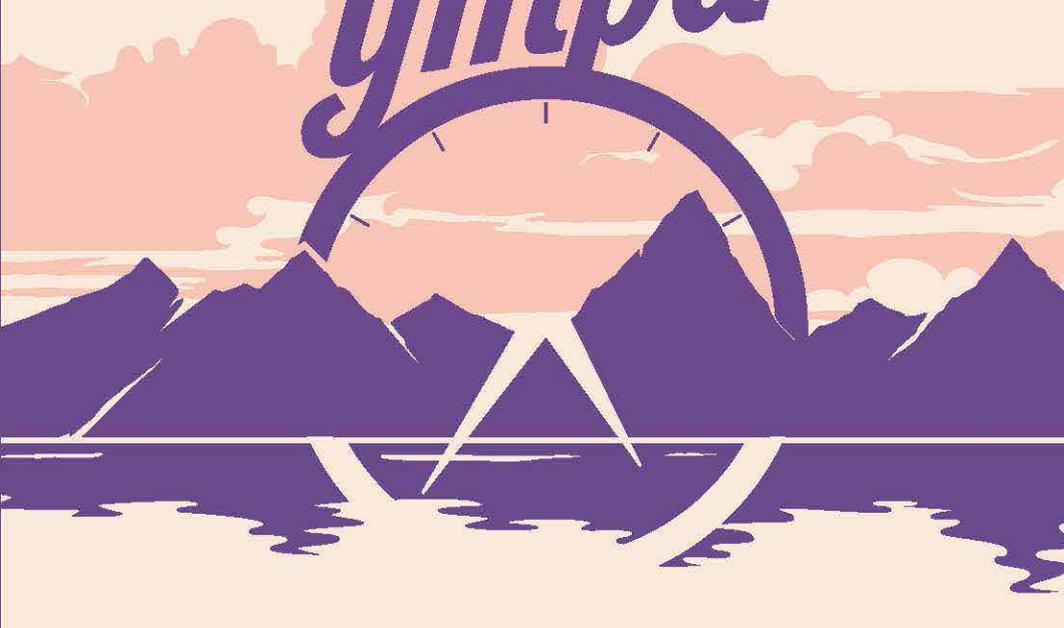


ХЭЛ ЭЛРОД

НАТАЛИ ДЖАНДЖИ И ХОНОРИ КОРДЕР

Магия утра

A stylized illustration of a landscape. In the foreground, there are dark, jagged mountain peaks. In the middle ground, a large, stylized sun or moon is rising or setting, partially obscured by a large, dark, circular shape that resembles a clock face. The background is a warm, orange and yellow sky with soft, white clouds. The overall style is minimalist and artistic.

• ЕЖЕДНЕВНИК •

НЕДАТИРОВАННЫЙ
НА 12 МЕСЯЦЕВ

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Тишина	12
Аффирмации	14
Визуализация	15
Физические упражнения	16
Чтение	18
Ведение дневника	19
Как пользоваться ежедневником	22
Полезные ресурсы и рекомендации	200
Аффирмации	200
Вопросы	201
Приложения для медитации	202
Книги	203
Об авторах	205

Я посвящаю эту книгу сообществу «Чудесное утро» и от всей души выражаю его участникам благодарность за то, что они каждый день помогают друг другу и всем нам стать более осознанными.

Хэл

Эту книгу я посвящаю своей семье. Хочу сказать спасибо всем моим близким, благодаря которым она стала возможной. Мама, папа, Джордж, я люблю вас и буду вечно вам благодарна. Мама, спасибо тебе за безусловную любовь, фонтанирующую энергию, за то, что поддерживала мои мечты. Папа, спасибо тебе за тяжелый многолетний труд и за то, что открыл для меня силу улыбки. Джордж, ты лучший брат, друг и поддержка, о какой только можно мечтать. Спасибо тебе!

Я также посвящаю эту книгу сообществу «Чудесное утро», раскрывшему для меня новые смыслы слова «семья». Сложно высказать меру моей признательности за то, что мне повезло стать членом этой группы и даже внести свой вклад в миссию «Чудесного утра» — повышение осознанности человечества.

Натали

Эту книгу, как и все, что я делаю, я посвящаю своей семье.

Хонори

ВВЕДЕНИЕ

В 2012 году я написал книгу «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех»^{*}, и она стала международным бестселлером. В книге я представил миру методику шести «спасательных кругов», которая помогла миллионам людей на планете. После триумфа «Магии утра» я объединил силы с Хонори Кордер, чтобы вместе писать книги, в которых идеи, высказанные в «Магии утра», развивались бы и обогащались. Вместе мы создали целую серию, в нее входят: The Miracle Morning for Real Estate Agents («Магия утра для агентов по недвижимости»), The Miracle Morning for Network Marketers («Магия утра для сетевых маркетологов»), The Miracle Morning for Salespeople («Магия утра для продавцов»), The Miracle Morning for Parents and Families («Магия утра для всей семьи»^{**}), The Miracle Morning Art of Affirmations («Магия утра. Мастерство аффирмаций»), The Miracle Morning for Writers («Магия утра для писателей»), The Miracle Morning for Entrepreneurs («Магия утра

^{*} *Элрод Х.* Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

^{**} *Элрод Х., Маккарти М., Маккарти Л., Кордер Х.* Магия утра для всей семьи. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

для предпринимателей)», The Morning for Transforming Your Relationship («Магия утра для влюбленных») и другие.

В мае 2017 года Хонори и я издали The Miracle Morning for College Students («Магия утра для студентов») совместно со звездой студенческого сообщества Натали Джанджи. Теперь мы хотим представить вам ежедневник для планирования практики «Чудесного утра». Этот новый инструмент позволит вам ввести в распорядок дня все шесть «спасательных кругов» и послужит эффективной самоорганизации, благодаря этому улучшатся ваши навыки самомотивации и вы станете продуктивнее и совершеннее. Ежедневник незаменим в управлении своей жизнью, он поможет определить приоритеты, разбить масштабные задачи на простые и легко выполнимые, научит выделять необходимое время на достижение важных целей и эффективнее им распоряжаться. С его помощью вы извлечете из метода «Чудесное утро» еще больше пользы: повысите осознанность, мотивацию, сформируете привычки, полезные для работы, общественной жизни, поддержания здоровья и реализации своих амбиций.

Прежде чем вы узнаете, как пользоваться новым помощником, вспомним еще раз о «спасательных кругах» и способах их наиболее эффективного применения. Эта техника состоит из шести практик, которыми пользуются успешные люди.

ТИШИНА

Начните свой день с целенаправленной тишины. Не спешите хвататься за телефон или бросаться в водоворот дел. Это позволит вам уменьшить стресс и начать день в спокойном и ясном расположении духа, с настроем на главные цели. Существуют разные способы практиковать тишину. Вот несколько примеров:

- Медитация.
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.
- Выражение благодарности.

Такая практика, как медитация, снижает стресс и, следовательно, улучшает здоровье. Согласно данным масштабного исследования различных групп ученых из Национального института здоровья США, Американской медицинской ассоциации и клиники Мэйо, а также Гарвардского и Стэнфордского университетов, медитация и снижает уровень стресса и кровяное давление. А недавнее исследование всемирно известного психиатра Нормана Розенталя, который работает с Фондом Дэвида Линча, показало, что у тех, кто практикует медитацию, вероятность умереть от сердечно-сосудистых заболеваний на 30 процентов ниже.

Медитация помогает сосредоточиться на себе, пусть и на короткое время. Начните практиковать ее по утрам, и вы на весь день забудете о рассеянности и бесцельном блуждании мыслей.

Как и при освоении любого навыка, вначале вам будет трудно и неловко заниматься медитацией. Поэтому я советовал бы начать медитировать с инструктором. В конце книги, в главе «Полезные ресурсы и рекомендации», приводится список приложений, которые помогут вам в этом.

Думайте о ежедневной медитации как о временном укрытии от всех жизненных вызовов. Конечно, за это время проблемы никуда не денутся, но вы будете более сосредоточены и готовы встретиться с ними лицом к лицу.

АФФИРМАЦИИ

Повторение аффирмаций призвано укрепить ваши взгляды на жизнь. Под этим я подразумеваю совокупность убеждений, стереотипов поведения и эмоционального интеллекта. В книге-бестселлере «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей»* доктор Кэрл Дуэк пишет: «За двадцать лет исследовательской работы я убедилась в том, что взгляды, которых человек придерживается, могут в корне изменить его образ жизни».

Известны удивительные факты, доказывающие, что аффирмации способны помочь человеку быстро достигать поставленных целей в любой сфере — личной, профессиональной или в области взаимоотношений.

Повторение аффирмаций позволяет не упускать из виду поставленные цели, создает позитивный настрой и придает бодрости, что так необходимо в любом деле. Благодаря многократному повторению вслух того, *каких* результатов вы хотите достичь, *почему* они важны для вас, *каким образом* вы можете сделать необходимые шаги и *когда* собираетесь их предпринять, система убеждений и паттерны поведения изменяются. Вы начинаете верить в аффирмации и действовать по-новому, постепенно воплощая сказанное в жизнь.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Профессиональные спортсмены часто используют визуализацию для повышения результативности. У многих олимпийцев и мастеров спорта этот метод составляет важную

* Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

часть ежедневных тренировок. Однако не все знают, что его применяют также успешные предприниматели.

Воображение создает привлекательный образ будущего, и это помогает прояснить цели и обрести мотивацию для воплощения этого видения в жизнь.

Надо сказать, что воображение большинства из нас ограничено результатами того, что мы уже сделали. В голове постоянно проигрываются прошлые неудачи и разочарования. Творческая визуализация помогает сконструировать образ, который будет занимать ваш ум. При этом «центр тяжести» сместится в будущее — манящее, увлекательное и безграничное. Лучше всего практиковать этот метод сразу после произнесения аффирмаций, опираясь на них.

Многие люди чувствуют себя неловко, воображая свой успех, и даже в некоторой степени побаиваются этого. В таком случае визуализация будет наталкиваться на сопротивление. Кого-то может мучить вина из-за того, что на пути к успеху придется отдалиться от коллег, друзей и родственников. Не беспокойтесь: самый большой подарок, который мы можем сделать своим близким, — это жить в полную силу, максимально реализовать свой потенциал. Что это значит лично для вас?

Некоторые научные данные свидетельствуют о том, что визуализация желаемого результата, будь то новая машина, дом вашей мечты, пересечение финишной черты, выступление на сцене — словом, чего угодно, в действительности уменьшает решимость достичь цели, поскольку мозг в некотором роде уже испытал радость победы. Поэтому воображать нужно не результат, а действия, необходимые для его достижения. Представьте себе, как вы выполняете их шаг за шагом, уделяя особое внимание тому, что для вас непривычно или неприятно. Совершайте эти действия в своем воображении с удовольствием и энтузиазмом.

Вы можете представить, как трудитесь, испытывая удовлетворение, или как участвуете в важном проекте и с легкостью завершаете его. Что вы чувствуете, по мере того как уверенно и сосредоточенно идете к цели? Представьте, как вы без проблем преодолеваете все препятствия и сложности на своем пути.

Какой бы аспект личного или профессионального характера ни представлял для вас вызов, визуализируйте, что вы с легкостью, спокойно получаете желаемый результат. Представьте, с каким воодушевлением вы стремитесь выполнить намеченные задачи и какие плоды принесут ваши старания!

Вы можете выбрать любое действие, которое необходимо совершить, или навык, еще не в полной мере освоенный вами. Начиная день с мысленного созерцания собственного успеха и шагов, которые делаете на пути к нему, вы обеспечиваете себе удачу.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения обязательно должны стать частью «Чудесного утра». Всего несколько минут в день принесут заметную пользу здоровью, самооценке и эмоциональному благополучию, а также помогут вам мыслить ясно и дольше концентрировать внимание. Вы заметите, как с каждой тренировкой становитесь все энергичнее. Перемены не заставят себя долго ждать, и их заметят окружающие вас люди.

Вы можете совершать пешие прогулки или пробежки, заниматься йогой с помощью видео на YouTube или найти единомышленника для выполнения «спасательных кругов»

и вместе поиграть с утра в ракетбол*. А можете воспользоваться приложением 7 Minute Workout, чтобы проработать все мышцы — вам не показалось — всего за семь минут. Словом, выбирайте любой вид физической активности на свой вкус.

Если вы занятой продуктивный человек, то, скорее всего, постоянно пребываете в движении и вам необходим неиссякаемый запас энергии, чтобы справляться с трудностями, которые встают на вашем пути. Ничто не придаст вам столько сил, сколько утренняя зарядка. Если вы хотите поддерживать здоровье в хорошем состоянии и всегда быть активным, вам не обойтись без тренировок. К сожалению, люди легко находят причины и оправдания, почему они не занимаются физкультурой. Чаще всего можно услышать: «Мне просто не хватает времени» и «Я слишком сильно устаю». Впрочем, оправдания могут быть какими угодно. Чем более творческая вы натура, тем более затейливые отговорки придумаете.

Включив физические упражнения в практику «Чудесного утра», вы будете выполнять их до того, как устанете, вымотаетесь, поэтому у вас не будет повода придумывать разные отговорки, чтобы исключить физическую активность из своей жизни. «Чудесное утро» — надежный способ прекратить искать оправдания и превратить зарядку в ежедневную утреннюю привычку.

Заявление об отказе от ответственности: прежде чем приступить к занятиям спортом, вам следует проконсультироваться с врачом, особенно если у вас что-то болит, или вы испытываете дискомфорт, или ваши физические возможности ограничены, а также в других подобных случаях.

* Ракетбол — спортивная игра с мячом, проходящая на закрытом корте; похожа на сквош с упрощенными правилами. Ее автор — американец Джо Собек.
Прим. ред.

Возможно, вам придется что-нибудь изменить в занятиях или, учитывая индивидуальные особенности, совсем отказаться от них.

ЧТЕНИЕ

Проще всего достичь желаемого, следуя примеру успешных людей. Независимо от того, каковы ваши цели, скорее всего, кто-то уже добился того, о чем вы пока только мечтаете, — или чего-то похожего. Как говорит мотивационный оратор Тони Роббинс: «Успех оставляет подсказки».

К счастью, многие громкие истории успеха уже описаны. А значит, каждому, кто готов потратить время на чтение, доступен их секрет. Ведь книги — это кладезь полезных советов и наставлений. С их помощью вы можете обрести уверенность в себе на работе и в личной жизни, преобразить взаимоотношения, развить коммуникативные навыки, узнать, как стать более здоровым и улучшить любую сторону своей жизни. Так что отправляйтесь в книжный магазин или библиотеку — или просто зайдите на Amazon.com, как делаем мы, — и вы без труда найдете материалы по любой интересующей вас теме.

Читайте как минимум десять страниц в день — хотя можете начать и с пяти, особенно если вы читаете медленно или чтение пока не доставляет вам удовольствия. Чтение десяти страниц не отнимет у вас много времени, но позволит достичь нового уровня успеха в учебе или карьере (если произвести несложные математические вычисления, то десять страниц в день — это 3650 страниц в год, то есть примерно восемнадцать книг по двести страниц). И вы потратите всего 10–15 минут в день или не более получаса, если читаете не спеша.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Вы можете выбрать любую форму ведения записей помимо дневника. Используя эту технику из комплекта «спасательных кругов», вы отражаете на письме все, за что благодарны, записываете свои идеи, открытия или мысли, которые не дают вам покоя, важные уроки, которые извлекли, работая над собой.

Большинство последователей метода «Чудесное утро» делают записи в дневнике в течение 5–10 минут во время утреннего ритуала. Изложение мыслей на бумаге дает бесценный доступ к сведениям, которые иначе вы никогда не получили бы, и повышает осознанность.

Ежедневные записи в дневнике позволяют сознательно направлять мысли в нужную сторону, но, что важнее, спустя время, особенно в конце года, перечитав их, вы увидите все в новом свете. Тут снова хочется вспомнить Тони Роббинса, который очень уместно (думаем, вы с этим согласитесь) сказал: «О жизни, которой стоит жить, стоит и писать». Значит, и о вашей жизни точно не помешает написать.

Три простых совета помогут вам начать и правильно вести дневник.

1. **Выберите формат: бумага или экран.** Нужно заранее решить, собираетесь вы вести обычный бумажный дневник или предпочитаете цифровой формат (компьютер, смартфон или планшет). Если вам трудно выбрать, поэкспериментируйте с разными вариантами и посмотрите, какой из них придется вам по душе.
2. **Подготовьте дневник.** Вместо дневника можно использовать что угодно, но все-таки стоит учесть, что он должен быть практичным и долговечным. В конце концов, если все сложится хорошо, он прослужит

вам до конца жизни. Мне нравятся обтянутые кожей разлинованные тетради, но это дело вкуса. Одним нравятся тетради без линий, чтобы было удобно в них рисовать или чертить схемы, другим ближе блокнот с датами и пронумерованными страницами. Хэл использует приложение 5-Minute Journal, Хонори пользуется специальным блокнотом для быстрых записей (Bullet Journal), а Натали предпочитает «Ежедневник “Магии утра” для студентов».

3. **Делайте записи каждый день.** Всего, что можно записать, и не перечислишь: это могут быть цитаты из книги, которую вы сейчас читаете, список вещей, за которые вы благодарны, перечень наиболее важных задач на день. Главное — начать писать. Пишите о том, что поднимает настроение и помогает оптимизировать день. Не беспокойтесь о грамматике и правописании. Дневник — это место, где может разгуляться ваше воображение, так что держите внутреннего критика в узде и просто пишите.

Чтобы больше узнать о каждой технике из «спасательных кругов» обратитесь к главе «Полезные ресурсы и рекомендации», там же вы найдете перечень книг по теме, примеры аффирмаций и идей для дневника.

Вам наверняка доводилось слышать выражение «Знание — сила», но оно не совсем верно. Применение знаний — вот настоящая сила! «Спасательные круги» помогли всем нам изменить жизнь, и произошло это не потому, что Хэл написал «Магию утра», а Хонори и Натали по несколько раз ее прочитали, а потому, что мы ввели все эти техники в свой распорядок дня. Именно поэтому мы и создали для вас этот ежедневник. Он поможет вам закрепить знания, полученные

из книги «Магия утра». С его помощью, практикуя «спасательные круги» и имея перед глазами четкий план действий с датами и крайними сроками, вы достигнете своих целей и всегда будете понимать, что следует делать для улучшения вашей жизни.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

