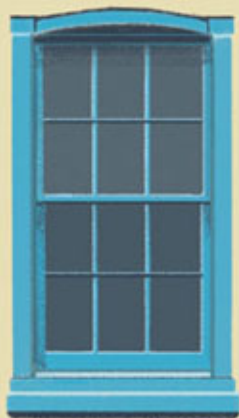
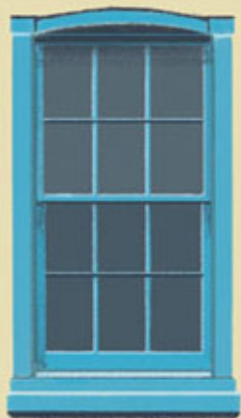


ГЕЛ ЕЛРОД
ЧУДОВИЙ
РАНОК
ЯК НЕ ПРОСПАТИ ЖИТТЯ



ЧУДОВИЙ РАНОК

HAL ELROD

THE MIRACLE MORNING

**THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET
GUARANTEED TO TRANSFORM
YOUR LIFE (BEFORE 8AM)**

ГЕЛ ЕЛРОД

ЧУДОВИЙ РАНОК

ЯК НЕ ПРОСПАТИ ЖИТТЯ

*Переклала з англійської
Тетяна Заволоко*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2017

УДК 159.9.35
Е45

Елрод Гел

Е45 Чудовий ранок. Як не проспати життя / пер. з англ. Тетяни Заволоко. — К. :
Наш формат, 2017. — 176 с.
ISBN 978-617-7513-22-2 (паперове видання)
ISBN 978-617-7513-26-0 (електронне видання)

Ми звикли ділити людей на дві категорії — «жайворонків» та «сов». Але Гел Елрод переконаний в іншому. За допомогою методу «Чудовий ранок» кожен зможе не лише прокидатися вдосвіта без надмірних зусиль, а й встигати значно більше, ніж міг до того. Метод уже допоміг десяткам тисяч людей у всьому світі.

З книжки ви дізнаєтеся, як перша година дня визначає ваш успіх. Вона допоможе вам знизити рівень стресу, підвищити продуктивність, поліпшити загальний стан здоров'я та нарешті почати жити так, як ви завжди мріяли.

УДК 159.9.35

Літературна редакторка *Олена Пазюк*. Коректорка *Інна Чепурна*. Верстальник *Олександр Собко*. Технічний керівник *Микола Климчук*. Художня редакторка *Катерина Аврамчук*. Дизайнерка обкладинки *Маргарита Вінклер*. Випускова редакторка *Вікторія Шелест*. Відповідальний за випуск *Антон Мартинюк*

Надруковано в Україні видавництвом «Наш формат» у типографії «Юнісофт» (unisoft.ua). Підписано до друку 11.09.2017. Тираж 3000 прим. Термін придатності необмежений. Замовлення № 60/09. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua. Свідчення ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 05.03.02.-04/51017 від 16.11.2015.

Науково-популярне видання
Серія «Світглядна література»

ISBN 978-617-7513-22-2 (паперове видання)
ISBN 978-617-7513-26-0 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2014 Hal Elrod International, Inc.
© Заволоко Т., пер. з англ., 2017
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2017

ЗМІСТ

<i>До читача</i>	9
<i>Вступ. Моя історія, і чому ваша також має значення</i>	13
<i>Розділ 1. Час прокинутися і почати використовувати свій потенціал на повну силу</i>	23
<i>Розділ 2. «Чудовий ранок»: методика, яка виникла з відчаю</i>	31
<i>Розділ 3. 95-відсоткова перевірка реальністю</i>	45
<i>Розділ 4. Для чого ви прокинулися сьогодні вранці?</i>	63
<i>Розділ 5. П'ять етапів ранкового пробудження (для тих, хто постійно ставить будильник на повтор)</i>	69
<i>Розділ 6. «Рятувальні кола» (шість методів, які допоможуть реалізувати життєвий потенціал)</i>	75
<i>Розділ 7. Диво за шість хвилин (реальні результати лише за шість хвилин)</i>	117
<i>Розділ 8. Як зробити «Чудовий ранок» частиною свого життя і досягти поставлених цілей</i>	121
<i>Розділ 9. Від нестерпного до незамінного: як за 30 днів набути звичок, що змінять ваше життя</i>	129
<i>Розділ 10. 30-денна програма перетворення життя «Чудовий ранок»</i>	143
<i>Висновки. Почніть сьогодні перетворюватися на того, ким можете стати</i>	151
<i>Важливий бонус. Електронний лист, який змінить ваше життя</i>	153
<i>Цитати, які змушують замислитися</i>	159
<i>Історії успіху і результати</i>	163
<i>Подяки</i>	167

*Присвячую цю книжку найважливішим людям
у моєму житті – моїй родині: мамі, татові, Хейлі,
моїй дружині Урсулі й нашим двом дітям – Софі
та Холстену. Не можу передати словами, як
сильно вас люблю.*

Світлої пам'яті моєї сестри Емері Крістін Елрод

До читача

Перший крок на шляху до мети — вирішити, що ви не стоятимете на місці.

Джон Пірпонт Морган

На будь-якому етапі вашого життя — на вершині успіху або на смузі невдач і негараздів, коли ви намагаєтесь знайти вихід із непростой ситуації, — між нами є дещо спільне (можливо, є багато спільного, але про це я знаю напевно): ми прагнемо вдосконалювати своє життя і самих себе. Це не означає, що з нашим життям щось *не так*, просто ми народжуємося з бажанням і прагненням повсякчас зростати й удосконалюватися. Я переконаний, що цього прагне кожен із нас. Водночас варто зазначити, що більшість людей щоранку прокидаються і розуміють, що в їхньому житті майже нічого не змінилося.

Я — письменник, лектор і тренер із досягнення успіху в бізнесі та житті. Моя робота полягає в тому, щоб допомогти людям перейти на новий рівень успіху і самореалізації в усіх складових життя за найкоротші терміни. Оскільки я — відданий і старанний учень, котрий прагне сповна використовувати власний потенціал і розвиватися як особистість, можу впевнено сказати, що метод «Чудовий ранок» з цього погляду є найпрактичнішим, найрезультативнішим та найефективнішим. І він змінить будь-який (чи всі) аспект вашого життя значно швидше, ніж ви можете собі уявити.

Успішним людям метод «Чудовий ранок» допоможе докорінно змінити правила гри і перейти на поки що недосяжний наступний рівень, а також досягти особистісного і професійного успіху, багато перевершивши попередні досягнення. В деяких випадках це

означає збільшення доходу, зміцнення бізнесу, зростання обсягів продажів і прибутку, але найчастіше йдеться про нові шляхи, котрі дадуть змогу досягнути більшого успіху і балансу в тих сферах життя, якими ви, можливо, необґрунтовано нехтували. Зокрема, мова йде про можливість покращити здоров'я, *стосунки з людьми, фінансовий стан та інші сфери життя*, які мають для вас важливе значення.

Людам, які переживають не найкращі часи і намагаються впоратися з емоційними, фізичними, фінансовими труднощами, негараздами, пов'язаними зі стосунками з іншими людьми чи іншими невдачами, «Чудовий ранок», як уже неодноразово доведено, допоможе *самотужки* подолати перешкоди, які здавалися раніше нездоланими, здійснити революційний прорив і радикально змінити життєві обставини, і до того ж за неймовірно короткий час.

Хоч би чого ви прагнете — змінити якісь основні сторони, перелаштувати своє життя, щоб усі негаразди, з якими доводиться нині боротися, перетворилися лише на неприємні спогади, — ви обрали правильну книжку. Невдовзі ми вирушимо у захопливу подорож, і завдяки простому, але справді революційному процесу, ви, безперечно, зміните будь-яку сферу свого життя. І зробите це до восьмої години ранку.

Знаю, знаю, це дуже гучна заява. Однак метод «Чудовий ранок» уже допоміг (достеменно) десяткам тисяч людей у всьому світі (і мені також), і він дійсно здатен перенести вас у те місце, де ви насправді хочете опинитися. Для мене це велика честь — поділитися ним із вами, і я зробив усе, щоб перетворити цю книжку на важливу й цінну інвестицію вашого часу, енергії та уваги. Дякую за надану можливість стати частиною вашого життя. Отже, розпочинаємо нашу чудову спільну подорож.

З любов'ю і вдячністю

Гел

Існує лише два способи прожити життя.
Перший — так, ніби чудес не буває.
Другий — так, ніби все життя — це диво.

Альберт Ейнштейн

Диво з'являється не всупереч природі, а
всупереч нашим знанням про природу.

Аврелій Августин

Життя починається щоранку.

Джоел Остін

Вступ

Моя історія,

І ЧОМУ ВАША ТАКОЖ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Третього грудня 1999 року моє життя було доволі непоганим. Ні, воно було чудовим. Мені вже виповнилося двадцять, і минув перший рік навчання у коледжі. Останні півтора року я присвятив тому, щоб стати одним із найпродуктивніших торгових представників маркетингової компанії вартістю 200 мільйонів доларів. Побивши усі рекорди фірми, я почав заробляти більше, ніж міг собі уявити в такому юному віці. Я був закоханий у дівчину, мав сім'ю, що завжди мене підтримувала, найкращих друзів, про яких тільки може мріяти молода людина. Одне слово, я був щасливим.

Можна сказати, я стояв на вершині світу. І звісно, я не міг знати, що саме тієї ночі увесь мій світ зруйнується вмиль.

О 23:32 зі швидкістю 100 кілометрів на годину на південь по 99-й автомагістралі

Ми щойно вийшли з ресторану, залишивши там наших друзів. Моя дівчина, втомлена після бурхливих подій того вечора, дрімала на пасажирському сидінні. Але не я. Я почувався бадьоро й уважно стежив за дорогою — погляд буквально приклеївся до шосе попереду. Я слухав чудову музику Чайковського, що линула з радіоприймача, і розмахував у такт рукою, немов диригент.

Я все ще був збуджений після того неймовірного вечора, тому сон мене не брав. Я летів автострадою зі швидкістю 100 кілометрів на годину в новенькому білому «форді мустангу». Дві години тому я виголосив найкращу в моєму житті промову. Мене вперше привітали справжніми оваціями, і я, звісно ж, був від цього у цілковитому захваті. Почуття вирували, і в ту мить я б радо

подякував будь-кому, хто погодився мене вислухати, але моя дівчина міцно спала, тому розмовляти з нею було марно. Мені спало на думку зателефонувати батькам, але було вже пізно, і вони, напевно, вже також спали. Тому я не подзвонив, а варто було б. Звідки я міг знати, що ще довго не матиму можливості поспілкуватися з батьками — та й узагалі з будь-ким.

Страшна реальність

Я не пам'ятаю, чи бачив світло фар величезної вантажівки «шевроле», яка мчала на мене. Але воно, безперечно, було. За примхою долі, вантажівка, котра летіла трасою швидше за мене, врізалася в мій невеликий «форд мустанг», що, безперечно, належав до іншої вагової категорії. Наступні секунди минали, ніби за уповільненого знімання, — цей страшний повільний танок виконувався під чудову музику Чайковського.

Автомобілі зіштовхнулися зі страшним скреготом — і вмить потрошилися. Подушки безпеки в «мустангу» спрацювали з такою силою, що ми вмить знепритомніли. Мій мозок, який усе ще мчався зі швидкістю 100 кілометрів на годину, врізався в передню стінку черепа, внаслідок чого я отримав тяжку черепно-мозкову травму.

Унаслідок зіткнення задня частина мого «мустангу» відлетіла на праве узбіччя. Авто розвернуло так, що двері водія стали мішенню для машини, що їхала за мною. «Седан сатурн», котрим керував 16-річний хлопчина, врізався у двері мого авто на швидкості понад 100 кілометрів на годину. Шматки заліза вп'ялися в ліву частину мого тіла. Каркас металевого даху зім'явся на моїй голові, розколовши череп і мало не відірвавши ліве вухо. Очницю роздробило вщент, ліве око майже висіло в повітрі. Ліву руку було зламано, через що розірвався променевий нерв у передпліччі, лікоть роздробився, кістка проштрикнула шкіру над біцепсом.

Моєму тазу випало нездійсненне завдання — не допустити зіткнення бампера «сатурна» з центральною стійкою мого авто, і він, звісно, з цим завданням не впорався. Наслідок — перелом тазу в трьох місцях. І наостанок, стегнова кістка — найбільша

кістка в людському тілі — переламалася навпіл, і один її кінець, ніби вістря, проколов стегно і вийшов назовні, розірвавши мої чорні костюмні штани.

Кров була усюди. Моє тіло було покалічене. Мій мозок — незворотно ушкоджено.

Не витримавши страшних фізичних мук, організм здався. Тиск різко знизився, усе навколо почорніло, я впав у кому.

Живеш лише... двічі?

Те, що трапилося потім, було на межі реальності — багато хто взагалі назвав би це *дивом*.

Члени аварійно-рятувальної бригади, котрі прибули на місце події, вирізали моє скривавлене тіло з уламків за допомогою гідролічних ножиць. До того моменту я вже втратив багато крові. Моє серце не билось. Я припинив дихати.

За всіма клінічними ознаками я був мертвим.

Парамедики завантажили мене на рятувальний гелікоптер і почали наполегливо повертати до життя. І через шість хвилин їм це вдалося. Серце знову почало битися. Я дихав чистим киснем. На щастя, я вижив.

Я перебував у комі шість днів. Коли нарешті прокинувся, дізнався, що, напевно, більше ніколи не зможу ходити. Через сім тижнів важкого відновлення у лікарні, де я знову і знову вчився ходити, мене виписали під догляд батьків — назад до реального світу. Я зламав 11 кісток, дістав незворотне ушкодження мозку, втратив дівчину (вона пішла від мене, коли я лежав у лікарні), — тож я чудово розумів, що життя вже ніколи не буде таким, як раніше. Однак, повірте, воно змінилося на краще.

Безперечно, стикнутися з новою реальністю було важко. Мене постійно непокоїла думка: *«Чому це трапилося саме зі мною?»*. Проте довелося взяти на себе відповідальність, щоб повернути своє життя до норми. Замість розмірковувати, як *могло би бути*, я прийняв реальність і припинив витрачати енергію на *порожні бажання*, припинив себе жаліти і зосередився на тому, щоб якомога ефективніше використовувати все, що

мав. Я не міг змінити минуле, тому мусив лише налаштуватися на рух уперед. Тож я присвятив своє життя максимальній реалізації свого потенціалу, щоб досягти того, про що мріяв, а також навчити інших людей.

Саме тому я вирішив *подякувати* долі за все, я *прийняв* те, чого не приймав раніше, і взяв на себе повну відповідальність за *здійснення* моїх мрій. Тож зрештою ця жахлива автомобільна катастрофа стала найкращою подією мого життя. Я був переконаний, що з людиною може трапитися будь-що, і не без причини, однак *ми самі вибираємо* виклики, події і обставини у житті, що нас надихатимуть. Тому я скористався тим, що трапилося, як паливом, щоби тріумфально повернутися до нормального життя.

2000 РІК. Цей рік почався з того, що я опинився на лікарняному ліжку — розбитий, але не переможений, однак завершився зовсім інакше. Автомобіля в мене тепер не було, як, зрештою, і нормальної короточасної пам'яті, тому я мав усі підстави сидіти вдома і жаліти себе. Однак я повернувся на роботу до компанії «Катко» (Cutco) на посаду торгового агента. І цей рік став найкращим у моїй кар'єрі: за результатами роботи я посів шосте місце в компанії (а у ній на той час працювало понад 60 тисяч доволі активних торгових представників). Водночас я поступово відновлювався після аварії — фізично, розумово, емоційно і фінансово.

2001 РІК. Здобувши безцінний життєвий досвід, я зрозумів, що настав час перетворити свої негаразди на натхнення і спробувати навчити людей, як досягти успіху в житті. Я розповідав свою історію у школах та коледжах. Учні та студенти, вчителі та професори сприймали мою розповідь здебільшого позитивно, тож я вирішив, що моя місія — впливати на молодь.

2002 РІК. Мій добрий друг Джон Бергофф переконав мене написати книжку про аварію, в яку я потрапив, щоб власним прикладом надихнути людей. І я почав писати. Тільки-но почав, одразу зупинився. Адже я не *письменник*. Мені навіть шкільні твори важко було писати, що вже казати про книжку. Після численних спроб повернутися до написання книжки, котрі завжди завершувалися хвилиною розчарування, я майже повірив у те, що їй не

судилося побачити світ. Хай там що, а два роки поспіль я посідав друге місце у першій десятці найкращих працівників компанії «Катко». Уже непогано.

2004 рік. Я вирішив випробувати себе у сфері управління. Мені запропонували підвищення — посаду менеджера із продажів в офісі «Катко» в Сакраменто. Наша команда фінішувала у компанії першою, встановивши новий річний рекорд. Крім того, восени я мав найвищий показник із продажів, і моє фото почепили у залі слави «Катко». Відчуваючи, що чимало досягнув у цій компанії, я вирішив, що вже час здійснити найбільшу мрію мого життя — стати професійним мотиваційним оратором. Здавалося, що я вже здатен написати книжку, і ця думка не покидала мене останні кілька років. А ще я зустрів Урсулу. Ми були нерозлучні, я відчував, що вона може стати моїм *єдиним коханням*.

Лютий 2005 року. Сидячи в аудиторії на останній конференції у компанії «Катко», я ураз збагнув, що *мені так і не вдалося реалізувати тут увесь свій потенціал*. Ось і маєш. Звісно, я отримав кілька нагород і поставив кілька рекордів із продажів. Двоє найкращих працівників саме отримували найвищу щорічну нагороду «Катко» — годинники «ролекс», а я раптом зрозумів, що насправді ніколи цього щиро не прагнув, принаймні не цього року. А я б не зміг жити у повній гармонії з самим собою, якби сповна не реалізував у компанії свій потенціал. Я мусив залишитися ще на рік, але цього разу працювати на всю силу.

2005 рік. Хоча робочий рік розпочався трохи пізніше, я визначив собі за мету вдвічі покращити показники з продажів за увесь час роботи. Я був вражений власними амбіціями, але налаштований доволі рішуче. А ще зрозумів, що просто зобов'язаний написати книжку і поділитися своєю історією з усім світом. Я працював 365 днів поспіль — продавав і писав, продавав і писав, — дотримуючись такої суворої дисципліни уперше за 25 років життя. Цілеспрямованість і бажання робити щось нове допомогли мені вийти зі звичайної до болю комфортної зони у незвичне екстраординарне життя. До кінця року я досягнув обох поставлених цілей — більше ніж удвічі покращив показники щорічних продажів

і написав першу в житті книжку. І тепер можу офіційно сказати: для людини, сповненої рішучості, немає нічого неможливого.

ВЕСНА 2006 РОКУ. Моя перша книжка «Беручи курс на життя» (Taking Life Head On) посіла сьоме місце у переліку бестселерів на сайті «Амазон» (Amazon). А потім трапилося дещо дуже несподіване. Мій видавець утік із країни, прихопивши з собою мій гонорар від продажів бестселера, і більше про нього ніхто ніколи не чув. Мої батьки впали в розпач, на відміну від мене. Автокатастрофа мене навчила, що немає жодного сенсу страждати і скаржитися, якщо ти не в змозі змінити ситуацію. Тому я не страждав. А ще я збагнув, що потрібно зосередитись на досвіді, здобутому ціною страждань, на тому, як використати ці знання, щоб підвищити цінність життя інших людей. Будь-які проблеми можна перетворити на переваги. Я так і зробив.

2006 РІК. Не маючи жодних знань у цій галузі, я раптом став тренером з особистісного розвитку. Фінансовий консультант, років понад сорок, попросив мене із ним попрацювати. Я погодився. І мені це дуже сподобалося. Мій перший клієнт доволі швидко досягнув реальних результатів в особистому і діловому житті, і тепер я палко бажав допомагати людям. Мені було лише двадцять шість років, і я мав мінімальні шанси досягти успіхів у галузі професійного особистісного розвитку. Однак я запалився цією ідеєю, бо вона добре поєднувалася з головною метою мого життя. Моя нова справа швидко набирала обертів. Дуже скоро я почав працювати з сотнями підприємців, торгових представників і власників компаній.

Велика громадська організація «Бойс енд гьолз клуб» (Boys & Girls Clubs of America) запросила мене зробити доповідь на конференції, і я прочитав свою першу в житті лекцію за гроші. Хоча з 1998 року я часто виступав перед великими бізнес-аудиторіями (це були переважно продавці, менеджери і керівники компаній), я вирішив, що працюватиму з молоддю (тим паче, що мав скупийовджене волосся, прізвисько «Приятель Гел» і з вигляду був (доволі) молодий). Тому почав розповідати свою історію у місцевих школах і коледжах.

2007 рік. Цього року моє життя пішло шкереберть. Економіка США зазнала кризи. За одну ніч мій дохід зменшився вдвічі. Мої клієнти більше не могли дозволити собі тренінги. А я не міг сплачувати рахунки, зокрема за будинок. Мій борг зріс до 400 тисяч доларів. Я був розчавлений і спустошений. Розумово, фізично, емоційно і фінансово. У мене почалася депресія. Ще ніколи я не почувався таким безпорадним, розбитим і пригніченим. Геть розгубившись, я намагався ще раз повернути життя у потрібне русло. Я намагався розв'язати нездоланні проблеми: читав книжки про самодопомогу, відвідував семінари, навіть найняв особистого тренера — усе марно.

2008 рік. Цього року ситуація поступово пішла на лад. Я нарешті розповів близькому другові про свої негаразди (до того часу вперто приховував свої проблеми). Він одразу запитав: *«А ти робиш ранкову гімнастику?»*. Я сказав, що ледве злізаю з ліжка, тож ні, не роблю. *«Тоді почни бігати, — порадив він. — От побачиш, це допоможе тобі почуватися краще і очистить думки»*. Господи, я ненавиджу біг. Але я був у такому відчаї, що все ж таки скористався порадою друга. Наступного ранку вийшов на пробіжку. Саме під час бігу я відчув натхнення (подробіці читайте у розділі 2 — «Чудовий ранок: методика, яка виникла з відчаю»), і це був поворотний момент мого життя. Я розробив комплекс щоденних занять, щоб допомогти самому собі, розв'язати проблеми, які на мене звалилися, і змінити життя на краще. Хоч як це дивно, але мій метод спрацював. Мені вдалося покращити практично усі аспекти свого життя дуже швидко, тому я назвав цей метод «Чудовим ранком».

Осінь 2008 року. Я працював над «Чудовим ранком», експериментуючи з різноманітними практиками особистісного розвитку і режимами відпочинку, досліджуючи, скільки насправді потрібно спати людині. Мушу сказати, я дійшов несподіваних висновків. Отримані результати мені настільки сподобалися, що я поділився ними зі своїми клієнтами, котрим вони також припали до душі. Вони розповіли про це своїм друзям, родичам і колегам. І от врешті-решт у фейсбуку і твіттері почали з'являтися історії

про «Чудові ранки» людей, яких я ніколи в житті не бачив (детальніше про це далі).

2009 рік. Це, мабуть, найкращий рік у моєму житті. Я одружився з жінкою, про яку мріяв. Ми завагітніли, і у нас народилася донечка (я можу казати «ми»? чи це все ж таки її заслуга?). Мій бізнес із коучингу процвітав, клієнти ставали до мене у чергу. Було багато публічних виступів. Я часто читав лекції у школах і коледжах, на корпоративних і некомерційних конференціях. Метод «Чудовий ранок» поширювався, неначе лісова пожежа. Я щодня отримував електронні листи, в яких люди розповідали про те, як змінилося їхнє життя. Я розумів, що маю поділитися своїми ідеями з усім світом, і найкращий спосіб це зробити — написати книжку. Тому я знову почав писати. Зрозумійте мене правильно, я не став письменником, просто тепер мав твердий намір. Як каже мій добрий друг Ромасіо Фулчер, «спосіб знайдеться завжди, якщо ти налаштований рішуче».

2012 рік. Книжку, яку ви тримаєте у руках, я писав більше ніж три роки. Я був на сьомому небі від щастя, коли вона стала не лише бестселером номер один на сайті «Амазон» (Amazon), а й одним із найбільш рейтингових видань за всю історію існування цієї компанії — і це за перший рік продажів. Надійшло понад 500 відгуків читачів, середній бал — 4,7 із п'яти можливих. Проте для мене важливішим було те, про що йшлося у цих коментарях. Мій метод по-справжньому змінював життя людей на краще. І він працював для усіх — від домогосподарок до керівників великих корпорацій. Він давав людям шанс покращити своє життя.

Тримайте курс на життя

Я поділився своєю історією, щоб довести, що людина здатна подолати будь-які труднощі і досягнути поставлених цілей, незалежно від того, на якому етапі життя вона перебуває і наскільки великі у неї проблеми. Мені вдалося оговтатися після жахливої аварії, коли я замалим не вмер і майже втратив можливість ходити, після втрати мого бізнесу, після такого пригнічення і спустошення,

що не хотілося вставати вранці з ліжка. Я зміг створити життя, про яке завжди мріяв, тож не варто шукати виправдання, чому ви не подолали перешкоди на шляху до ваших мрій. Не буде вам жодного виправдання. Жодного!

Я переконаний, що кожен має зрозуміти і визнати одну річ: якщо одна людина змогла подолати перешкоди й досягти успіху, то, беззаперечно, це під силу всім — *буквально всім* — незалежно від минулих чи теперішніх обставин. Людина має взяти на себе повну відповідальність за кожен аспект свого життя і припинити звинувачувати інших у власних невдачах. Ступінь такої відповідальності за *все*, що відбувається у вашому житті, визначає силу вашої особистості, потрібної для того, щоб *щось* змінити або створити.

Крім того, важливо розуміти, що відповідальність і провина — це різні речі. *Провина вказує на того, хто винен у чомусь, а відповідальність — хто змінюватиме ситуацію на краще.* От, приміром, та злочасна автокатастрофа. В ній, безперечно, винен п'яний водій вантажівки, але я вирішив покращити *своє* життя, щоб створити умови й обставини, у яких мріяв опинитися. Насправді неважливо, хто винен, — потрібно залишити минуле в минулому, і зробити це тут і зараз, потрібно будувати життя, про яке ви мрієте.

ЦЕ ВАШ ЧАС І ВАША ІСТОРІЯ

Пам'ятайте, теперішній стан є тимчасовим і водночас важливим етапом у вашому житті. Цей момент має вас чогось навчити, щоб ви стали тією людиною, котрою мали стати для того, щоб створити життя, якого по-справжньому варті. Навіть якщо життя складне і неприємне — *надто* коли воно складне і неприємне — дійсність завжди дає нам можливість навчатися, розвиватися і ставати кращими.

Ви пишете історію свого життя, а в усіх хороших історіях є герой або героїня, котрим вдалося подолати чимало труднощів, що випали на їхню долю. І що більше на їхньому шляху проблем, то цікавіша історія. Оскільки ваша історія може завести вас куди

завгодно, подумайте, що ви хочете побачити на наступній сторінці.

На щастя, у будь-який момент ви можете почати змінювати будь-який аспект свого життя або створювати щось нове. Я не кажу, що для цього не треба тяжко працювати, однак ви насправді зможете доволі швидко і легко привабити у своє життя усе, що хочете, якщо, звісно, станете тим, хто здатен це зробити. Саме про це йде мова у цій книжці. Вона допоможе вам стати людиною, здатною реалізувати все, про що мріє. Без жодних обмежень.

Візьміть ручку

Перш ніж читати далі, візьміть, будь ласка, ручку або олівець. Робіть позначки на сторінках книжки, що привернули вашу увагу. Підкреслюйте, обводьте, виділяйте, загинайте кути сторінок, пишіть примітки на берегах — це допоможе за потреби повернутися назад і пригадати важливі думки, ідеї та стратегії.

Визнаю, що я є до деякої міри маніакально-компульсивним перфекціоністом, і трохи зациклений на тому, щоб усі мої речі завжди були чистими й охайними. Однак, на мою думку, мета подібного видання — максимізувати користь від знань та інформації, які отримує читач. Тепер я роблю примітки в усіх своїх книжках, тому маю змогу будь-коли повернутися до певного місця і знайти потрібну ідею або цитату, не перечитуючи весь текст.

Отже, беріть ручку — і вперед! Наступний розділ *вашого життя* от-от розпочнеться.

Розділ 1

ЧАС ПРОКИНУТИСЯ І ПОЧАТИ ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ НА ПОВНУ СИЛУ

Слова «життя занадто коротке» повторюють так часто, що вони перетворилися на кліше. Однак це щира правда. У вас немає часу, щоб бути нещасним і посереднім. Це не лише безглуздо, а й боляче.

Сет Годін

Прокидайтеся з почуттям рішучості, якщо хочете засинати з почуттям задоволення.

Джордж Лорімер

Коли народжується дитина, ми вважаємо це дивом. Чому ж тоді маємо звичайне непримітне життя? На якому етапі життєвого шляху ми забуваємо про диво людського життя?

Після народження дитини усі навколо переконані, що коли вона виросте, то всі її мрії та бажання неодмінно справдяться. Коли ви дорослішали, то мали, робили і були тим, ким хотіли? Чи десь посеред цього шляху довелося відмовитися від своїх прагнень, погодитися на скромніші мрії і бажання?

Нещодавно я дізнався про жахливу статистику. Виявилось, що середньостатистичний американець має майже десять кілограмів зайвої ваги, борг у десять тисяч доларів, страждає на невелику депресію, не любить свою роботу, і не в кожного є близький друг. Навіть якщо це й не точні дані, очевидно, що американці мусять переосмислити своє життя.

А як щодо вас? Ви використовуєте внутрішній потенціал на повну силу? Ви досягли омріяного успіху в усіх сферах свого

життя? Чи є якісь аспекти життя, у яких ви вдовольнилися меншим? Можливо, ви насправді здатні на більше, однак відмовляєтеся, бо і так нормально? Ви готові змінити своє ставлення і почати життя, найкраще з усіх можливих, життя мрії?

Створи життя десятого рівня

Мені подобається такий вислів Опри Вінфрі: «Найбільша пригода, що може трапитися з людиною, — це прожити омріяне життя». І я цілковито погоджуюся з нею. На жаль, небагатьом вдалося хоча б трохи наблизитися до такого життя, тому ця фраза перетворилася на кліше.

Більшість людей змирилися з пересічним життям, пасивно беручи все, що воно дає. Навіть люди, які досягли успіху в певній царині, скажімо у бізнесі, як правило, мають доволі посередні результати в інших сферах, наприклад, у питаннях, що стосуються здоров'я або особистого життя. Автор бестселерів Сет Годін якось сказав: «Чи є різниця між середнім і посереднім? Майже ніякої».

Немає у світі доказів того, що ми повинні задовольнятися меншим, ніж можемо отримати насправді, лише тому, що так робить більшість людей. Навіть якщо ця *більшість* складається з ваших друзів, рідних і колег. Ви можете стати одними з тих небагатьох, хто досягне неймовірних успіхів у кожній сфері життя. Щастя. Здоров'я. Гроші. Свобода. Успіх. Кохання. Ви зможете отримати все це.

Якби ми оцінювали наш успіх, рівень задоволення життям і досягнення у кожній сфері за шкалою від одного до десяти, прагнули б досягти десятого рівня, чи не так?

Я, наприклад, ніколи не зустрічав людини, котра б сказала: «Ну, якщо йдеться про здоров'я, то мені вистачить сьомого рівня. Не хочу бути занадто здоровим і енергійним» або: «Знаєш, мене цілком улаштовують стосунки з іншими людьми п'ятого рівня. Я не проти сварок із близькими людьми, мені байдуже, що *не* всі мої потреби задоволено, і я, безперечно, не хочу бути настільки щасливим зі своєю дівчиною, щоб дратувати інших».

Зовсім скоро ти дізнаєшся, що досягнути десятого рівня успіху в усіх сферах життя не лише можливо, а й дуже просто. Насправді потрібно лише щодня приділяти час для того, щоб стати людиною десятого рівня, здатною творити, приваблювати, досягати і повсякчас підтримувати високий рівень успіху.

Усе починається з того, як ти прокидаєшся вранці. Невеликі, прості кроки можна почати робити вже сьогодні, аби стати тим, ким ви маєте бути, і скрізь досягнути успіху, якого ви насправді варті. Вас ця думка зацікавила? Повірите мені? Дехто не вірить. Багато людей опускають руки. Вони зробили все можливе, щоб покращити своє життя і стосунки, однак так і не досягнули бажаного. І я їх чудово розумію. Я сам був таким. Але з часом я дізнався про кілька речей, що змінили моє життя. І тепер я подаю вам руку і запрошую перейти на інший бік, де життя не просто хороше, а надзвичайне, до того ж настільки, наскільки це можна собі уявити.

Три найважливіші ідеї цієї книжки

Ви варті і здатні досягти й підтримувати найвищий рівень здоров'я, багатства, щастя, кохання та успіху в житті, як і будь-яка інша людина. Найважливіша річ — навчитися жити за цим принципом, і не лише щоб покращити своє життя, а і щоб позитивно впливати на рідних, друзів, клієнтів, співробітників, дітей, сторонніх людей і всіх довкола.

Припиніть задовольнятися меншим у будь-якій сфері життя. Щоб досягти бажаного рівня особистісного, професійного і фінансового успіху, якого ви варті, потрібно щодня цілеспрямовано працювати, щоб стати кваліфікованою людиною, здатною привертати увагу, творити і підтримувати омріяний успіх.

Щоденне пробудження і ранковий графік (або його відсутність) дуже впливають на життєвий успіх. Цілеспрямований, продуктивний і успішний ранок є запорукою цілеспрямованого, продуктивного й успішного дня, а отже, і життя. І навпаки, після непланованого, непродуктивного ранку буде такий самий день, і, зрештою, пересічне життя. Просто змінивши час ранкового

пробудження, можна покращити будь-яку сторону життя, і набагато швидше, ніж вам здається.

АЛЕ Ж, ГЕЛЕ, Я НЕ «ЖАЙВОРОНОК»!

Що робити, якщо ви вже намагалися прокидатися раніше, але не вдалося? Ви кажете: «Я не “жайворонок”, я “сова”»; «Мені і так бракує часу»; «Мені треба спати *більше*, і аж ніяк не менше!».

Усе це казав і я, доки не винайшов методу «Чудовий ранок». Ті самі звички мали й відомі люди, котрі досягли значних вершин (і вони також практикують «Чудовий ранок»), — як-от Пет Флінн і М. Дж. Демарко. Незалежно від минулого досвіду, навіть якщо вам завжди було складно прокидатися вранці, — все можна змінити.

Метод «Чудовий ранок» буде ефективним за будь-якого способу життя (див. розділ 8 — «Як зробити “Чудовий ранок” частиною свого життя і досягти поставлених цілей»). Мушу сказати, чимало новеньких «жайворонків» — від підприємців, продавців і генеральних директорів до вчителів, агентів із нерухомості і матусь-домогосподарок, а також школярів і студентів, одне слово, усі — були в захваті від змін у їхньому житті. Вони розміщують на ютубі відео про свої успіхи, яких досягли завдяки моему методу, а також діляться враженнями з друзями у фейсбуці і твіттері.

Прочитайте кілька історій успіху, і ви переконаєтесь, що метод діє. Ось одна з таких історій: «Моє життя змінювалося настільки швидко, що я не встигав за цими змінами. У моєму житті був не найкращий період, я намагався втриматися на плаву. Почавши застосовувати “Чудовий ранок”, був вражений, як просто працювати над собою щодня. Тому я вирішив усе докорінно змінити»; «Зараз — 79-й день мого “Чудового ранку”, і від початку я не пропустила жодного дня. Чесно кажучи, це вперше, коли я мала намір щось зробити і застрягла у цій справі на довше, ніж на кілька днів або тижнів!»; «Я використовую метод “Чудовий ранок” упродовж 10 місяців. Відтоді мій дохід збільшився майже вдвічі, я перебуваю в найкращій формі за все своє життя». А ось

моя улюблена: «Завдяки “Чудовому ранку” я схуднув на одинадцять кілограмів!». Зростання доходів, покращення якості життя, підвищення організованості, зниження рівня стресу і навіть схуднення — тепер усе це до снаги і вам.

У наступному розділі я розповім про те, як завдяки «Чудовому ранку» мені вдалося піднятися з найнижчої точки життя (проблеми з бізнесом, борг у 425 тисяч доларів, глибока депресія і найгірша фізична форма за все життя) і створити кілька успішних підприємств, збільшити свої доходи майже вдвічі, виплатити всі борги і здійснити всі мрії. Я став доповідачем міжнародного рівня, моя книжка — серед бестселерів серії «Бальзам для душі» (Chicken Soup for the Soul). Інтерв'ю на радіо, участь у телешоу, високий рівень психічного й фізичного розвитку, участь у марафоні завдовжки понад 80 кілометрів. І все це менше ніж за рік! Крім того, я відкрию «не дуже очевидні секрети», що гарантуватимуть вам успіх.

Метод «Чудовий ранок» — не лише простий, а й доволі веселий. І зовсім скоро ви почнете виконувати потрібну програму без жодних зусиль і робитимете це впродовж усього життя. Як і раніше, ви матимете змогу спати у будь-який час, але здивуєтеся, бо не захочете цього робити. Я вже не можу пригадати, скільки саме людей говорили мені, що почали прокидатися рано-вранці, навіть у вихідні, і лише тому, що так почуваються значно краще і встигають зробити більше справ. Лише уявіть собі це!

Люди, які практикують цей метод, порівнюють його із дитячими враженнями напередодні різдвяного ранку. Це дивовижні відчуття! Якщо ви не святкуєте Різдво, пригадайте момент, коли прокидалися з радістю, — перший день у школі, день народження або початок відпустки. А тепер уявіть, як було б чудово починати кожен ранок із такими відчуттями.

Назvu кілька найбільших переваг, які ви матимете завдяки «Чудовому ранку»:

- прокидатиметеся сповненими сили та енергії, готовими діяти, щоб використати цілком свій потенціал;

- знизите рівень стресу;
- зможете розібратися у будь-якій ситуації і швидко подолати будь-які складнощі, негаразди чи переконання, які обмежують ваш розвиток;
- матимете шанс покращити здоров'я, схуднути (за потреби) та набути найкращої фізичної форми у вашому житті;
- зможете підвищити продуктивність і здатність зосереджуватися на важливих пріоритетах;
- відчуватимете більше вдячності й менше занепокоєння;
- матимете змогу істотно розвинути вміння заробляти і залучати більше матеріальних благ;
- спробуєте зрозуміти головну мету життя і жити відповідно;
- більше не задовольнятиметеся меншим, ніж ви варті (у будь-якій сфері життя), і почнете неймовірне життя.

Я розумію, що роблю багато гучних заяв і дуже багато обіцяю. Ви можете сприйняти мої слова як рекламу, як щось за межами реального — *занадто добре, щоб бути правдою*. Запевняю, я аж ніяк не перебільшую. «Чудовий ранок» допоможе щодня знаходити час для того, щоб змінити своє життя.

Я дам вам «рятувальні круги» — шість ефективних, перевірених часом практик, що становлять метод «Чудовий ранок», завдяки якому ваше життя буде екстраординарним. На жаль, за статистикою, лише 5 % людей задоволені своїм життям (докладніше про це — у розділі з «95-відсоткова перевірка реальністю»). І я переконаний, що разом ми змінимо цю статистику.

І наостанок я розкажу вам про *30-денну програму докорінних змін життя «Чудовий ранок»*. Вона значно розширить ваш світогляд, допоможе набути потрібних звичок, щоб легко й безперервно створювати і підтримувати бажаний рівень успіху. Ніколи не забувайте: те, *ким ви стаєте*, — найважливіший чинник вашого життя і на сьогодні, і в майбутньому.

Байдуже, хто ви — «жайворонок» або «сова», невдовзі ви легко прокидатиметеся вранці — набагато легше, ніж будь-коли. Потім ви відчуєте, що є зв'язок між раннім підйомом і неймовірним

успіхом, і він має незаперечні переваги. Саме перша година нового дня впливає на те, як ви використовуєте внутрішній потенціал і досягаєте бажаного рівня успіху. Прокидаючись раніше і змінивши ранковий розпорядок, ви дуже швидко зрозумієте, що змінюєте усе своє життя.

Розділ 2

«ЧУДОВИЙ РАНОК»: МЕТОДИКА, ЯКА ВИНИКЛА З ВІДЧАЮ

Відчай — паливо для радикальних змін.
Лише той, хто залишив у минулому все, у що вірив,
може сподіватися на втечу.

Вільям Барроуз

Щоб радикально змінити своє життя,
потрібно відчувати або натхнення, або відчай.

Ентоні Роббінс

Мені пощастило двічі в житті побувати на самісінькому дні. Я кажу *«пощастило»*, бо саме в ці складні періоди я збагатився досвідом, що дав мені змогу стати тим, ким я мав стати, жити так, як я завжди хотів. І я вдячний долі, що не лише мої успіхи, а й невдачі допомагають іншим людям долати їхні обмеження і досягати бажаного.

Моє перше дно: майже мертвий

Моє перше дно ледь не стало останнім: у віці 20 років я мало не загинув в аварії, коли в моє авто врізалася вантажівка з п'яним водієм. (Про повернення до життя після тієї нездоланної на перший погляд біди, а також про вісім уроків, які я здобув із того досвіду і котрі неодмінно покращать і ваше життя, я написав у своїй першій книзі — «Беручи курс на життя»).

Моє друге дно: у боргах і глибокій депресії

Моє друге занурення в глибини відчаю було важчим, ніж клінічна смерть після автокатастрофи.

Це трапилося у 2008 році. У Сполучених Штатах тривала економічна криза — найбільша з часів Великої депресії 1930-х років. Я вижив після аварії, став одним із найкращих працівників у компанії за результатами продажів, моє фото висіло у залі слави, я розпочав доволі прибутковий бізнес із коучингу і написав бестселер, однак доля знову вирішила кинути мені виклик. Цього разу це був повний психічний, емоційний і фінансовий крах.

Успішні підприємства, які я створив, за ніч стали неприбутковими. Мій місячний дохід зменшився більше ніж удвічі, і я раптом збагнув, що не можу сплачувати рахунки. Але ж я щойно придбав свій перший будинок. Я був заручений, і ми мріяли про першу дитину. Я загруз у боргах, прострочив виплати за іпотекою і вперше у житті впав у глибоку депресію.

Я перебував на найнижчій точці свого життя. Хіба може бути щось гірше? Можливо. Але у моєму випадку гірше бути не могло. Безперечно. Я опустився на дно.

Чому борги виявилися гіршими за смерть?

Якщо ви запитаете, що було складніше пережити — автомобільну аварію чи фінансові проблеми, — без вагань відповім, що друге, і я досі так вважаю. Більшість людей безперечно сказали б, що зіштовхнутися лобом у лоб із вантажівкою, зламати її кісток, дістати незворотні ушкодження головного мозку, перебувати у стані клінічної смерті впродовж шести хвилин і вийти з коми для того, щоб дізнатися, що, можливо, більше ніколи не зможеш ходити, — це найгірше, що може трапитися. Можна припустити, що фізичні, психологічні та емоційні страждання після таких страшних подій вкинуть у відчай будь-яку людину. Але не мене.

Розумієте, після автокатастрофи про мене всі дбали. У лікарні поряд із моїм ліжком завжди були близькі. До мене щодня приходили друзі й родичі, щоб поспілкуватися, допомогти, засвідчити свою любов і підтримку. Мене виходжували чудові лікарі й медсестри, котрі контролювали кожен етап мого відновлення. Мені готували і приносили їжу. Я навіть не думав про те, щоб працювати і сплачувати рахунки. Життя в лікарні було легким і приємним.

Однак під час другої кризи все було інакше. Ніхто мене не провідував, не співчував і не доглядав за мною. Ніхто не приносив мені їжу — я був сам-один. На той час у людей були власні проблеми.

Немов за ефектом доміно, проблеми виникли в кожній сфері мого життя. Я перебував у стані цілковитого хаосу — фізичного, психологічного, емоційного і фінансового.

Я відчував такий страх і невпевненість у майбутньому, що не міг встати з ліжка. Це прозвучить жалюгідно, однак упродовж цього непростого періоду мене постійно тішила думка про те, що ввечері я нарешті укриюся теплою ковдрою і на якийсь час сховаюся від проблем. Думки про самогубство постійно обсідали мою голову, хоча я б ніколи не наважився на такий крок. Однак я знав, що моя смерть знищить моїх батьків, тож намагався відкинути думки про це і з останніх сил жити далі. Глибоко в душі я знав, що хоч би яким жакливим було моє життя, *завжди* можна знайти спосіб усе змінити. І водночас не бачив виходу з фінансової кризи. Я думав лише про те, як припинити ці душевні муки.

Ранок, що перевернув моє життя

А потім одного ранку все змінилося. Я прокинувся у депресії, яка переслідувала мене вже кілька тижнів, однак того ранку я *зробив* дещо. Прислухавшись до поради друга, я вийшов на пробіжку, щоб, як він сказав, «прочистити мозок». Ні, ні, я *не був прихильником* бігу. Насправді біг заради бігу я навіть потай зневажав. Однак мій друг Джон Бергофф розповів, що виходить на пробіжку щоразу, якщо почувається розбитим і пригніченим, і це завжди допомагає йому впорядкувати думки, підняти настрій і знайти розв'язання багатьох проблем.

«Але ж я ненавиджу біг», — сказав я Джону. Він запитав: «А що ти ненавидиш більше — біг чи ситуацію, в якій опинився?». Я був у відчаї. Мені насправді не було чого втрачати. Тому я вирішив пробігтися.

Того ранку я взув баскетбольні кросівки Nike Air Jordan (я ж кажу, що мене не можна було назвати бігуном), поклав до кишені

айпод, щоб послухати щось приємне і позитивне, і попрямував до вхідних дверей свого будинку, якому, вочевидь, скоро судилося стати власністю банку. Я навіть уявити не міг, що під час тієї проїздки зроблю один із найсильніших, найглибших, найважливіших проривів, котрий змінить напрямок мого життя.

Я біг і слухав запис Джима Рона про особистісний розвиток. І почув те, що, без сумніву, чув раніше, однак значення цих слів не усвідомлював. Знаєте, як буває: чуєш щось знову і знову, але не робиш із цього жодних висновків. І ось в один прекрасний момент ти нарешті починаєш розуміти.

Очевидно, має бути відповідний стан, щоб чітко і правильно збагнути певні ідеї. Того ранку мій розум точно перебував у потрібному стані — у стані повного відчаю, і я все зрозумів. Почувши слова Джима: «Рівень твого успіху ніколи не виходить за межі твого особистісного розвитку, адже успіх супроводжує ту людину, яка здатна його привертати», — я зупинився на доріжці, ніби відчувши удар блискавки. Ось цій філософії судилося докорінно змінити усе моє подальше життя.

Паралель успіху

І тут до мене дійшло! Здалося, ніби в мене відкрилися очі, і я раптом чітко зрозумів, що досі нічого не робив цілеспрямовано, щоб стати тим, ким маю, щоб притягувати, створювати і підтримувати бажаний успіх. Я мріяв про успіх найвищого, десятого рівня (як, власне, і більшість людей), водночас мій особистісний розвиток зупинився десь на другому, а в хороші дні — на рівні третьому або четвертому.

Я зрозумів, що це проблема всього людства. Усі ми хочемо досягти в житті успіху десятого рівня, в усіх аспектах — здоров'я, щасті, фінансах, стосунках, кар'єрі, духовності тощо. Однак якщо рівень нашого особистісного розвитку (знання, досвід, світогляд, переконання та ін.) у будь-якій із цих сфер не дотягує до десятого рівня, життя неминуче перетвориться на жорстоку боротьбу.

Зовнішній світ завжди буде відображенням нашого внутрішнього світу. А успіх завжди залежатиме від рівня нашого

особистісного розвитку. Доки ми не навчимося знаходити час, аби щоденно і цілеспрямовано розвивати в собі ту людину, котра може створити життя мрії, нам буде складно досягнути бажаного результату.

Я розвернувся і побіг додому. Я був готовий змінити своє життя.

Перше завдання — знайти час

Тепер я знав, що для розв'язання усіх моїх проблем маю цілеспрямовано зробити саморозвиток головним пріоритетом повсякденного життя. Саме цієї ланки бракувало, і вона мала допомогти мені стати тією людиною, котра повсякчас привертатиме, створюватиме і підтримуватиме омріяний рівень успіху. Загалом, усе доволі просто.

Найважчим і найважливішим завданням у цій справі було *знайти час*, зрештою, це стосується кожного з нас. Я настільки переймався тим, щоб просто вижити і сплатити рахунки, що ідея приділити трохи часу для щоденного розвитку видавалася нереальною. Гадаю, вам це також знайомо.

Мені подобається твердження Метью Келлі, який написав у своєму бестселері «Ритм життя» (The Rhythm of Life): «З одного боку, усі ми прагнемо бути щасливими. З іншого — нам відомо, що саме може зробити нас такими. Але ми цього не робимо. Чому? Усе просто. Ми занадто зайняті. Занадто зайняті для чого? Для того, щоб стати щасливими».

Тож я схопив органайзер, вмовстився з ним на дивані й *почав шукати час* для свого персонального розвитку.

Можливо, вечір?

Спочатку я подумав, що зможу приділяти час увечері, після роботи, або пізно вночі, коли моя наречена ляже спати. Але ж вечір — це єдиний час за весь день, який я міг присвятити майбутній дружині. Мовчу вже про те, що вночі я не дуже бадьорий. Зазвичай я настільки втомлююся, що не можу ні на чому зосередитися. Вночі я не здатен думати послідовно й логічно, не кажучи вже про

концентрацію уваги, «оптимальної» для саморозвитку. Ні, вечір, безперечно, нікуди не годиться.

То, може, день?

Можливо, варто запланувати саморозвиток на середину дня? А раптом вдасться знайти вільний час в обід чи одразу після нього. Але, як правило, вільний час не з'являється нізвідки, і напевно, у мене нічого не вийде.

О ні, тільки не вранці!

А потім мені спало на думку зайнятися саморозвитком вранці. Однак це ідея одразу не сподобалася. Я не належав до «жайворонків». Ба більше, я ненавидів прокидатися вранці, а надто прокидатися рано, я ненавидів цей процес так само, як і пробіжки. Але що більше я про це думав, то чіткіше у голові вимальовувалася цілісна картинка.

Насамперед, якщо я почну займатися саморозвитком вранці, це дасть мені потужний мотиваційний поштовх на увесь день. Уранці я міг би навчитися чогось нового, я був би енергійнішим, більш цілеспрямованим і мотивованим. Пригадав пост Стіва Павліни «Напрямок дня» на сайті www.StevaPavlina.com. Автор книжки «Особистісний розвиток для розумних людей» (Personal Development for Smart People) писав: «Кажуть, перша година задає ритм для всього дня. Якщо я лінивий і неорганізований у своїх діях зранку, я ризикую залишитися таким на увесь день. Але якщо я спробую провести першу годину дня якомога продуктивніше, решта дня, найпевніше, також буде оптимально продуктивною».

До того ж, займаючись особистісним розвитком вранці, я не мав би підстав для усіх тих відмовок і виправдань, які зазвичай накопичуються упродовж дня (*втомився, немає часу тощо*). Знайшовши трохи часу вранці, коли ніщо не заважає, я міг би впевнено сказати, що справді займатимусь цим щодня.

Та й, зрештою, іншого часу не було. Займатися саморозвитком одразу після пробудження — це найкращий варіант. Однак дуже

важко щоранку витягувати себе з ліжка о шостій годині — *бо так було потрібно*, — тому завдання прокидатися о п'ятій здавалося мені нереальним. Я почувався розчарованим і майже переможе-ним, я вже збирався викинути органайзер і забути про все, як раптом згадав слова мого наставника Кевіна Брейсі: «Якщо хочеш змінити своє життя, будь готовим до того, що потрібно буде робити щось по-іншому».

Хай йому грець! Звісно, я розумів, що Кевін має рацію, але це не полегшувало завдання раннього пробудження. Однак я налаштувався на зміни, вирішив спростувати своє багаторічне обмежувальне переконання в тому, що я «не жайворонок». Тому додав до свого щоденного графіка відповідний пункт: прокинутися о п'ятій ранку для того, щоб уперше в житті цілеспрямовано зайнятися саморозвитком.

Друге завдання — займатися тим, що впливає найбільше

Далі мені потрібно було виконати друге завдання — зрозуміти, що потрібно зробити упродовж цієї додаткової години, щоб як-найбільше змінити моє життя. Можна було читати, але я робив це і раніше. Мені хотілося чогось особливого. Міг би виконати фізичні вправи, але й це не викликало захоплення. Я записав на чистому аркуші усі відомі мені ефективні практики особистісного зростання, які не застосовував, принаймні послідовно й постійно. До мого переліку потрапили *медитація, позитивні твердження, візуалізація, письмо, читання і фізичні вправи*.

Я вирішив, що саме ці шість методик найефективніше вплинуть на моє життя, тому вже наступного ранку запланував їх виконати, по 10 хвилин кожна. Найцікавішим було те, що я вже почувався мотивованим, коли просто дивився на цей перелік. Ідея прокидатися на годину раніше вже мене не лякала і навіть почала приваблювати. Тієї ночі я ледве заснув і не міг дочекатися ранку!

О п'ятій ранку задзвонив будильник, я розплющив очі і зіскочив з ліжка, сповнений енергії і радості. Це виявилось зовсім не складно, а навпаки, додавало бадьорості. Ніколи в житті я не прокидався

так легко, ніколи не почувався таким енергійним і цілеспрямованим. Лише у дитинстві, коли чекав на Різдво... ну і сьогодні.

Ранок, який перевернув моє життя догори ногами

Я почистив зуби, умився і о п'ятій годині п'ять хвилин сів на диван у вітальні зі склянкою води в руці. Вперше за останній час я відчував величезний інтерес до майбутнього дня. На вулиці ще було темно, і це також додавало душевної сили. Я дістав перелік справ, що мали сприяти моєму особистісному розвитку, мали змінити моє життя. І виконував усі пункти, один за одним.

Тиша. Впродовж 10 хвилин я сидів у цілковитій тиші, молився, медитував і зосереджувався на диханні. Я відчув, що напруженість спадає, спокій наповнює моє тіло і позитивно впливає на розум. І це відчуття різко відрізнялося від того хаосу, який супроводжував мій типовий ранок. Вперше за довгий час я був у гармонії з собою.

Читання. Раніше я завжди знаходив причину, чому не маю часу на читання. Цього разу з величезним ентузіазмом сподівався, що це заняття перетвориться на щоденну звичку. Я дістав із полиці книжку Наполеона Гілла «Думай і багатій»* (Think and Grow Rich). Я вже починав її читати, але так і не закінчив. За десять хвилин я знайшов кілька корисних ідей, які вирішив негайно втілити у життя. І раптом пригадав, що для докорінних змін достатньо однієї хорошої ідеї. Ця думка мене дуже надихнула.

Позитивні твердження (афірмації). Раніше я ніколи не використовував позитивних тверджень на практиці. І ось тепер, читаючи книжку «Думай і багатій», я відчув щось справді дивовижне. Вона нагадала мені про те, що необмежений потенціал прихований у кожному з нас. Тому я вирішив сформулювати своє позитивне твердження. Нашвидкуруч написав на папері, чого хочу від життя, ким прагну стати і на що готовий піти, щоб змінити своє життя на краще. В результаті я відчув себе *сильним і цілеспрямованим*.

* Видавництво «Наш формат» готує цю книжку до друку. — Прим. ред.

Візуалізація. Я зняв зі стіни «дошку візуалізації», яку зробив колись після перегляду фільму «Секрет». Щиро кажучи, навіть не дивився на неї, що й казати про те, щоб використовувати її за прямим призначенням. Упродовж десяти хвилин я дивився на зображення. На кожному зупинявся, заплющував на мить очі й намагався уявити, що ті бажання з дошки справилися у моєму житті. Я відчув неймовірне *натхнення*.

Письмо. Потім я розгорнув новий записник, який придбав кілька років тому. Багато разів і починав записувати свої думки, однак мене вистачало лише на кілька днів — щонайбільше тиждень. Цього дня я записав у щоденнику, за що вдячний долі. І одразу ж відчув, що моя депресія, схожа на густий туман, почала танути. Вона не зникла зовсім, однак я почувався значно краще. І все це лише тому, що я записав, за що вдячний долі. Я відчув, що *вдячний*.

Фізичні вправи. Зрештою я підвівся з дивана, пригадавши слова письменника й оратора Тоні Роббінса: «*Рух породжує емоції*». Ліг на підлогу і віджимався, поки не забракло сил. Потім перевернувся на спину і почав качати прес — стільки разів, на скільки здатне було моє аж ніяк не розвинене тіло. Залишилося ще 6 хвилин, і я вставив у DVD-плеєр один із дисків моєї нареченої — заняття з йоги. Решту часу насолоджувався цією духовною практикою. Я відчув, що заряджений *енергією*.

Це було неймовірно! Я зрозумів, що цей день буде найспокійнішим, мотивованим, натхненим, наповнить силою і енергією, — а на годиннику була лише шоста ранку.

Не інакше як диво

Упродовж наступних кількох тижнів я прокидався о п'ятій ранку і виконував описану вище програму саморозвитку. Задоволений своїм станом і досягнутим прогресом, вирішив домогтися більшого! Одного вечора, готуючись до сну, я зробив те, що тоді здавалося божевільним: поставив будильник на четверту годину ранку. Засинаючи того вечора, я думав, що остаточно втратив здоровий глузд.

Дивовижно, але я прокинувся о четвертій ранку так само легко, як і о п'ятій.

Ба більше, прокидатися вдосвіта було вдесятеро легше, ніж у будь-який день раніше, коли я ненавидів цей момент і щосили намагався його відтягнути.

Рівень мого стресу стрімко знижувався. Я відчував приплив енергії, думки були чіткими і ясними. Я почувався щасливим, сповненим сил і натхнення. Депресивні думки здавалися далекими спогадами. Можна сказати, я *знову повернувся до самого себе* — хоч і відчував, що росту дуже швидко, вдосконалююсь щосекунди. Відчуваючи енергію, мотивацію, зосередженість, набагато легше ставити чітку мету, напрацьовувати стратегії і реалізовувати плани з порятунку свого бізнесу і підвищення доходів. Менше ніж через два місяці після першого «Чудового ранку» обсяг мого доходу не лише повернувся до попереднього рівня, а й сягнув раніше недоступних мені масштабів.

Я знав, що з часом захочу розповісти про «Чудовий ранок» своїм клієнтам, тому мав дати йому назву. В моєму житті швидко сталися неймовірні зміни (я позбувся депресії і великих матеріальних проблем, а також досягнув фінансової стабільності і повернув радість до життя менше ніж за два місяці), тобто відчував, що зі мною відбуваються насправді дивовижні речі. Тому я вирішив, що найкраща назва для мого методу — «Чудовий ранок».

Якщо Кеті змогла...

Кілька тижнів потому Кеті, моя клієнтка, запитала: «Геле, а як ти починаєш свій день?». Я розповів їй про «Чудовий ранок» і неймовірні переваги від раннього пробудження, однак Кеті, очевидно, мої слова не переконали. «Не впевнена, що захочу прокидатися раніше, ніж зараз, Геле. Мене навряд чи можна назвати “ранньою пташкою”».

Утім Кеті завжди була бійцем, тому погодилася прокидатися о шостій ранку, на годину раніше, ніж зазвичай, щоб випробувати мій метод. Я підбадьорив її і побажав успіхів.

За тиждень ми зустрілися на черговому занятті, і Кеті була в захваті! Я поцікавився, чи вона виконує програму «Чудовий ранок», зокрема чи прокидається о шостій ранку. Відповідь мене здивувала: «Ні. Я прокинулася о шостій лише в перший день, але ти мав рацію: це було настільки неймовірно, що вже наступного дня я вирішила встати раніше. Тому тепер я прокидаюся о п'ятій ранку. І так упродовж тижня. Геле, це дивовижно».

Неймовірно! Після цього я обов'язково мав розповісти про свій метод іншим клієнтам.

Упродовж кількох наступних тижнів десятки моїх клієнтів розповідали мені, що завдяки «Чудовому ранку» досягли позитивних змін у житті. Деякі з них радили цей метод своїм друзям і колегам. Чутки про нього поширювалися в соціальних мережах зі швидкістю лісової пожежі. Люди залишали відгуки у фейсбуці і твіттері, навіть із гордістю розміщували на ютубі відео про те, як вони прокидаються рано-вранці і виконують вправи «Чудового ранку».

Божевілья якесь, еге ж?

Хто такий цей Джо, чорт забирай?

Я почав розуміти, що у моєму методі справді щось є. Зайшовши одного разу на ютуб, я ввів своє ім'я у рядок пошуку. (Тільки не треба мене засуджувати — напевно, ви також гуглили себе!)

На екрані з'явився відеоролик з назвою «Чудовий ранок із Джо». На відео був хлопець, якого я ніколи раніше не бачив. Зізнаюся, що перша моя реакція була не надто позитивною: «Хто, чорт забирай, цей Джо? Кого він удає, зухвало копіюючи мій “Чудовий ранок”?». Я навіть трохи розізлився, що, звісно, мені не на честь. Я не знав, що думати. І навіть не підозрював, що на мене чекає приємний сюрприз.

Я увімкнув відео і побачив на екрані хлопця: «Привіт! Це ваш друг Джо Діосана! Так, поглянемо котра година... (Джо показує будильник, на якому п'ята година сорок одна хвилина.) Отже, зараз за двадцять шоста ранку, неділя, і ви, мабуть, дивуєтесь: “Джо, друже, що ти робиш рано-вранці в неділю?” Що ж, знайдіть

на сайт miraclemorning.com, подивіться мій ролик і завантажте його. Чесно кажучи, я почуваюся так, ніби настав різдвяний ранок, — енергія буквально переповнює мене. Я почуваюся так, ніби у мене щодня Різдво. Спробуйте і ви. Сподіваюся, ваше життя також стрімко зміниться на краще». (43-секундне відео Джо, а також багатьох інших людей можна переглянути за посиланням www.TheMiracleMorning.com/SuccessStories/.)

Я витріщався на екран комп'ютера, роззявивши рот, і мало не плакав від захвату. Я не збирався робити з «Чудового ранку» щось більше, аніж щоденну ранкову методику саморозвитку, однак тепер був зобов'язаний розповісти про неї якомога більший кількості людей, щоб вона вплинула на їхні життя так само, як і на моє. Хоча на той час я ще не уявляв, наскільки популярною вона стане.

Рух? Чи, може, пробудження?

Відтоді як я розповів про «Чудовий ранок» Кеті і побачив на ютубі відео Джо, минуло майже п'ять років. За цей час я отримав тисячі повідомлень від людей з усього світу, у яких вони дякували мені й розповідали про те, як мій метод змінив їхні життя.

Мій метод перетворився на всесвітній рух, став глобальним *пробудженням*, у якому взяли участь різні люди, сповнені рішучості щодня прокидатися і робити собі безцінний подарунок — черговий крок на шляху до особистісного зростання.

Тепер я бачу більш виразно, як «Чудовий ранок» може вплинути на світ, допомігши кожному з нас стати творцем омріяного життя, щоб позитивно впливати на інших людей і змінити світ на краще.

Хоч би як його називали — рух, пробудження, місія (як багато хто каже), суть «Чудового ранку» не змінюється. Він створений для того, щоб допомогти людям змінити своє життя, життя своїх рідних і близьких, місцеві спільноти і весь світ навколо. Щодня сотні нових людей приєднуються до нас і діляться своїм досвідом, приводячи з собою нових прихильників «Чудового ранку». Мене досі вражає те, як багато життів змінила і продовжує змінювати моя методика.

Деякі з цих людей, за прикладом Джо, записують на відео, як прокидаються рано-вранці й виконують вправи «Чудового ранку» (до слова, вони також спершу гордовито показували циферблат, щоб підтвердити, що справді прокинулися рано).

Я вдячний за можливість поділитися своїм методом із такою великою кількістю людей. «Чудовий ранок» — одна з головних тем моїх виступів і семінарів, де я намагаюся допомогти корпораціям і некомерційним організаціям, а також продавцям, учителям, школярам і студентам підвищити свою продуктивність, стати ефективними і мотивованими. Хоч би де я розповідав про цей метод, він дає змогу окремим людям і організаціям значно покращити результати своєї діяльності, змінивши ставлення до роботи і налаштування на робочому місці. Як ви вже, напевно, здогадалися, семінар «Чудовий ранок» проводжу вранці, іноді навіть до початку конференції.

Останнє, але не менш важливе

Ця видання — своєрідне запрошення до переходу на наступний рівень, щоб ви могли перевести на нього і свій життєвий успіх (адже це завжди відбувається саме в такому порядку). І робити це потрібно зараз, регулярно і послідовно рухаючись до десятого рівня і стаючи людиною, здатною створити життя десятого рівня, якого ви справді варті і про яке мрієте.

Розділ 3

95-ВІДСОТКОВА ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТЮ

Коли людина розуміє, що життя закінчується, вона може озирнутися назад і легко усвідомити, які мрії залишились нереалізованими.

Робін Шарма

Історія людства — це історія чоловіка і жінки, котрі дуже себе недооцінили.

Абрагам Маслоу

Щодня зранку перед нами постає виклик — подолати сірість і почати жити на повну силу. Це найважливіше і водночас найскладніше завдання в історії людства — відкинути виправдання і відмовки й докласти максимальних зусиль для того, щоб *створити життя десятого рівня*, якого ви прагнете, — без обмежень, яким живуть не дуже багато людей.

На жаль, більшість із нас не може навіть наблизитися до чогось подібного. Близько 95 % членів нашого суспільства задовольняються набагато меншим, ніж хочуть насправді. Вони щомиті шкодують і не можуть зрозуміти, що могли б усе змінити.

Адміністрація соціального забезпечення США досліджувала життя випадково обраних ста людей упродовж сорока років, від початку їхньої трудової діяльності до досягнення пенсійного віку. Було отримано такі дані: лише одному з них вдалося розбагатіти; четверо були фінансово забезпеченими; п'ятеро і далі працювали, і не тому, що хотіли, а тому, що бракувало грошей; 36 осіб померли; 54 — збанкрутували і цілком залежали від друзів, сім'ї, родичів або уряду.

Іншими словами, якщо йдеться суто про матеріальний аспект, лише 5 % із нас зможуть досягти успіху й жити незалежним і вільним життям, а 95 % повсякчас боротимуться з проблемами.

З огляду на це постає головне запитання, на яке ми маємо знайти відповідь: *Що можна зробити зараз, щоб до кінця життя не боротися з фінансовими проблемами?*

Як подолати посередність і приєднатися до успішних 5 %?

Якщо ви тримаєте в руках цю книжку, отже, вже готові перейти на наступний рівень життя. Вам набридло задовольнятися меншим, ніж ви варті, поводитися саме так, як решта людей.

Ось три прості, але дуже важливі кроки, які допоможуть подолати посередність і приєднатися до 5 % щасливчиків.

Крок перший: визнайте існування 95-відсоткової реальності

По-перше, ми маємо зрозуміти і визнати, що 95 % нашого суспільства ніколи не житимуть життям своєї мрії.

Якщо рішуче не налаштуємося на те, щоб почати думати і жити інакше, ніж більшість людей, просто зараз, ми погодимося на сіреньке життя, постійну боротьбу, невдачі і жаль, що переслідують людство.

Потрібно зрозуміти, що ми маємо діяти і показати оточенню, чого може досягти людина, сповнена рішучості максимально використовувати свій потенціал. Інакше це негативно позначиться на наших друзях, рідних і колегах.

Бути середньостатистичною людиною — означає задовольнятися меншим, ніж насправді хочеш отримати і на що здатний, і все життя боротися з негараздами і перешкодами. Щодня більшість людей веде постійну боротьбу у кожній сфері свого життя — фізичній, психологічній, емоційній, у стосунках і фінансах. Більшість з нас, прокидаючись вранці, відчайдушно намагається досягти успіху, щастя, кохання, здоров'я і фінансового добробуту.

Подумайте про такі аспекти

Фізична форма. В сучасному світі ожиріння перетворилося на справжню епідемію. Збільшується кількість онкологічних і серцево-судинних захворювань. Середньостатистична людина виснажена, рівень її фізичної енергії постійно знижується. Більшість із нас не має достатньої кількості енергії, тож і дня не може прожити без кави або енергетичних напоїв.

Психічне та емоційне здоров'я. Щодня люди вживають дедалі більше ліків для боротьби з різноманітними розладами, як-от депресія чи підвищена тривожність.

Увімкніть телевізор — і одразу натрапите на рекламу якогось засобу. Зазвичай побачите поважну сімейну пару середнього віку, яка запускає на пляжі повітряного змія, а поряд бігає їхній пес.

А за кадром чуємо приємний голос, що спокійно називає симптоми якоїсь хвороби та можливі побічні ефекти ліків: «Ви коли-небудь почувалися втомленими, сумними, самотніми, покинутими? Ви страждаєте від надмірної ваги чи інших проблеми і готові багато заплатити, щоб позбутися їх? Вам пощастило! Засіб АБВ вам допоможе! Попереджаємо: лікарський засіб має побічні ефекти, зокрема може викликати здуття живота, закреп, запаморочення, аритмію, сухість у роті, безсоння, лупу, нарколепсію та інші неприємні стани, набагато гірші за ті, від яких він має позбавити. Тому не чекайте — телефонуйте за вказаним номером вже зараз!».

Стосунки з іншими. Усім добре відомо, що в США нині справжня епідемія розлучень, кожен другий шлюб розпадається. Іншими словами, понад половина тих шалено закоханих парочок, що перед купою друзів і родичів запряглися присвятити одне одному життя, — *бути разом у горі та радості, до слова*, — зрештою порушують цю обіцянку.

Після 30 років шлюбу двоє моїх рідних людей — мама і тато — розлучилися. Тому мені добре відомо, наскільки сильною і болісною може бути ця вже доволі типова проблема людських стосунків.

Фінансове становище. Сьогодні рівень особистої заборгованості американців вищий, ніж будь-коли. Більшість людей навіть близько не заробляють стільки, скільки хотілося б. Вони забагато витрачають, неефективно економлять і постійно борються з великими фінансовими труднощами.

Отже, не секрет, що більшість людей не реалізує навіть маленької частинки свого потенціалу. Після того, як ми визнали цей факт, важливо дослідити причини, чому більша частина людства бореться з проблемами і змиряється з посередністю свого буття.

Крок другий: визначте причини сірого життя

Отже, ми визнали, що 95 % людей задовольняються меншим, хоча здатні на більше, відчують труднощі практично в усіх аспектах життя і не досягають такого рівня успіху, щастя і свободи, якого бажають і заслуговують. І вони це чудово розуміють. Важливо дізнатися, чому так відбувається. Якщо ми хочемо цього уникнути, потрібно з'ясувати, що саме змушує середньостатистичну людину жити саме так.

Якщо ви запитаете звичайного 40–50-річного американця, котрий щодня намагається наздогнати щастя, чи таким він уявляв собі щасливе життя, що, на вашу думку, він відповість? Гадаєте, він усе життя прагнув боротися з труднощами і негараздами? Звісно ж, ні! І це справді велика проблема.

Якщо 95 % мешканців планети не влаштовує їхнє життя, ми зобов'язані з'ясувати, що ці люди зробили не так, чи, може, чого вони не зробили.

Ніхто не хоче жити на полі бою. Усі хочуть бути вільними, лягати і прокидатися тоді, коли забажають, робити будь-що і будь з ким. Ми хочемо по-справжньому любити своє життя, роботу, людей, які оточують нас удома і на роботі. Таке наше бачення успіху. Однак ваше життя само не стане таким. Його потрібно «налаштувати». Якщо ви мрієте про незвичайне життя, з'ясуйте основні причини *посередності*, щоб вона не проникала у ваш світ, бо інакше вона, без сумніву, стане на заваді вашим планам.

Далі я розповім про найчастіші, на мою думку, причини появи посередності й нереалізованого потенціалу, про те, що впливало і досі негативно впливає на наше життя, а також пораджу, як виправити ситуацію.

Причини посередності (та як із ними боротися)

Синдром дзеркала заднього огляду

Одна з найпоширеніших причин, чому люди мають посередне життя, — так званий *синдром дзеркала заднього огляду*. Наша підсвідомість є своєрідним дзеркалом заднього огляду, яке нас обмежує, — ми постійно проживаємо і відтворюємо своє минуле. Ми чомусь вважаємо, що не змінилися, такі самі, як і раніше. Тобто минулим досвідом ми обмежуємо свій справжній теперішній потенціал.

Унаслідок ми ретельно зважуємо кожен свій крок крізь призму минулого — починаючи з того, о котрій годині прокидатися вранці, і завершуючи тим, яку ставити перед собою мету і що є можливим у житті. Ми прагнемо створити краще життя, але іноді не знаємо, як подивитися на нього з іншого боку.

Згідно з психологічними дослідженнями, у середньостатистичної людини в голові щодня «крутиться» 50–60 тисяч думок. На жаль, 95 % цих думок точнісінько такі самі, що й учора і позавчора. Тому не дивно, що більшість людей проживає з дня у день, із місяця в місяць, із року в рік і навіть не намагається нічого змінити.

Ніби старий пошарпаний багаж, ми беремо із собою стрес, страхи і тривоги із учорашнього дня у сьогодні. І тільки-но випадає нагода, одразу ж дивимося у дзеркало заднього огляду, щоб оцінити життя з погляду минулого. «Ні, раніше я ніколи не робив нічого подібного. Я такого ніколи не досягав. Звісно, я намагався, але постійно зазнавав невдачі».

Стикаючись із труднощами і проблемами, ми також повертаємося до свого «вірного і надійного» дзеркала заднього огляду, щоб зрозуміти, як на це реагувати. «Ось такий я “щасливчик”!

Завжди зі мною щось трапляється. Тому варто все кинути; я ж завжди так роблю, коли ситуація дуже ускладнюється».

Однак якщо ви бажаєте вийти за рамки свого минулого і подолати обмеження, припиніть дивитися у дзеркало заднього огляду і почніть уявляти життя з величезними можливостями. Створіть нову модель: *моє минуле не рівнозначне моєму майбутньому*. Переконуйте себе, що у світі немає нічого неможливого, і саме ви здатні досягти мрії. Можете зараз у це не вірити. І, мабуть, так і буде. Тому ви, найпевніше, відчуватимете певний дискомфорт і, можливо, навіть внутрішній опір. Не страшно. Все одно за кожної нагоди повторюйте позитивні твердження, і з часом ваша підсвідомість, безперечно, їх сприйме. (Докладніше про те, як це зробити, читайте в розділі 6 «Рятувальні кола».)

Не обмежуйте свої бажання. Почніть думати масштабно. Спробуйте якомога точніше визначити, чого прагнете насправді. Зміцніть свою віру в те, що це можливо, зосередьтесь на цій думці і щодня її повторюйте. Послідовно формуйте цей образ, доки він не перетвориться на реальність. І нічого не бійтеся: невдачі не буде — в будь-якому разі ви чогось навчитесь, ростимете, розвиватиметеся і ставатимете кращою версією себе. Завжди пам'ятайте: ваші досягнення залежать від того, якою людиною ви були в конкретний момент, однак тільки від вас залежить ваше майбутнє.

Брак чіткої мети

Якщо запитаете середньостатистичну людину про *мету її життя*, то у відповідь, найпевніше, почуєте збентежене: «Хм... а я не знаю...». А якщо я поставлю це запитання вам? Що ви відповісте?

Звичайна людина не може сформулювати мету свого життя. Вона не здатна озвучити переконливі «чому», які змушують її прокидатися щодня і робити усе потрібне лише для того, щоб виконати свою місію у цьому світі.

Часто люди живуть нинішнім днем і не ставлять перед собою жодної високої або значної мети, а просто намагаються виживати. Більшість із них зосереджується на тому, щоб якомога краще

прожити черговий день. Вони обирають шлях найменшого спротиву і прагнуть короткотермінових, скороминущих задовolenь, щосили уникаючи болю чи дискомфорту, що зазвичай супроводжують процес зростання і саморозвитку.

У галузі прямих продажів я працював дуже ефективно, однак шість із семи років тяжко боровся з посередністю і програвав у битвах частіше, ніж здобував перемогу. Мої результати були нестійкими і непослідовними, я постійно мирився з меншим, ніж був здатний отримати, доки в якусь мить не зрозумів секрету: щоб подолати посередність, треба мати *чітку мету життя*.

Після того, як моє ім'я потрапило до Зали слави компанії, я збагнув, що готовий рухатися далі, до своєї мрії — стати автором, провідним доповідачем і тренером з особистісного розвитку. *Однак я ще не використав повністю свій потенціал у цій компанії*, отже, збирався піти, задовольнившись малим. І якби я нічого не зробив, цей тягар залишився б зі мною на все життя.

Мушу зізнатися, що на той час не мав чіткої мети, яка спонукала б мене будь-що схоплюватися з ліжка вранці. У мене не було мети, котра змушувала б мене брати слухавку і телефонувати потенційним клієнтам, хоча я добре заробляв. Тому я вирішив, що наступного року моя мета буде такою: *досягти таких успіхів, свободи і якості життя, яких я справді прагну*. І об'єднав її з іншою життєвою метою (так, їх може бути кілька) — *припинити бути егоїстом і підвищити цінність життя інших людей*, а саме зібрати шістнадцять менш досвідчених продавців-представників і допомогти їм у роботі. Я безкоштовно телефонував разом із ними клієнтам, підтримував молодих працівників у досягненні їхніх цілей. І так я працював увесь рік.

Щодня я дотримувався цих цілей, усвідомлено, послідовно і цілеспрямовано зіставляв із ними всі вчинки, слова і думки, і не лише досягнув найкращих показників із продажів за мою кар'єру (94-відсоткове покращення порівняно з попередніми результатами), а й допоміг групі торгових представників продемонструвати найвищий рівень ефективності за всю історію існування нашої компанії.

Отже, потрібна *мета життя* — будь-яка, на ваш розсуд. Це може бути будь-що, до чого лежить душа, що надихає прокидатися щодня і жити. Звісно, я чудово розумію, що якщо зараз попрошу сформулювати мету вашого життя, ви вирішите, що я вимагаю забагато. Однак потрібно зробити вибір якнайшвидше. Ваша перша мета може бути простою і неамбітною (наприклад, «Я частіше всміхатимусь, щоб було радісно мені й людям довкола», або «Я запитав у кожного, з ким спілкуюся, як саме зможу підвищити цінність його життя»). Це стане першим кроком до важливішої і вагомішої мети. І не забувайте, що можете змінити мету свого життя у будь-який момент. Вона ростиме і розвиватиметься разом із вами. Тому її важливо обрати зараз, не відкладаючи на потім, і почати жити заради її досягнення. Можете навіть обрати одну з цілей, про які я щойно розповів. (Так зробили деякі мої клієнти.)

Також не забувайте, що не потрібно шукати, «розкопувати» свою мету. Ви повинні її вигадати, створити, просто вирішити, якою вона має бути, якою ви хочете її бачити. У бестселері «Ритм життя» (The Rhythm of Life) Метью Келлі пише про універсальну життєву мету, якої, на мою думку, повинен прагнути кожен із нас, — *стати кращою версією самого себе*. Іншими словами, потрібно зосередитися на зростанні й саморозвитку, йти до здійснення своєї мрії і надихати інших людей робити так само. Це, безперечно, має стати і вашою метою.

Знайдіть уже цього тижня час, щоб обдумати і сформулювати свою життєву мету. Запишіть її на папері і почепіть на видноті. І у вас буде можливість це зробити в межах програми «Чудовий ранок».

І пам'ятайте: якщо поставити перед собою велику мету, теперішні проблеми здаватимуться не такими значними, і ви їх легко подолаєте.

Звичка робити винятки

Одна з найпоширеніших, хоча і менш очевидних причин посередності — *звичка робити для себе винятки*. Ми поводимося певним чином, бо помилково вважаємо, що кожен наш вчинок і кожен вибір впливають лише на певний момент чи обставину. Наприклад, немає *нічого страшного*, якщо пропустимо тренування, відкладемо проект або поїмо шкідливого фастфуду, адже усе можна виправити чи наздогнати завтра. Однак ми помиляємося, коли думаємо, що пропуск тренування вплине на нас лише сьогодні, і наступного разу ми, безперечно, зробимо правильний вибір.

Насправді наші припущення — дуже далекі від істини.

Потрібно пам'ятати, що реальний вплив і наслідки кожного вибору і вчинку, і навіть думок, є логічними і незмінними, адже кожна думка, вибір або дія визначають, *ким ми стаємо*, а від цього, власне, залежить якість нашого життя. Херв Екер написав у бестселері «Секрети мільйонерів» (*Secrets of the Millionaire Mind*): «Як ви робите щось, так само ви робите усе інше».

Щоразу обираючи *просте* рішення замість *правильного*, ви формуєте свою особистість і дедалі більше стаєте людиною, яка надає перевагу тому, що легко, а не тому, що правильно. Якщо ви хочете вчинити правильно і неухильно тримаєтеся обраного курсу, а надто якщо цього не хочете, ви розвиваєте здатність до самодисципліни і самоорганізації (яку багатьом так і не вдається сформувавати), а це обов'язкова умова для досягнення вагомих результатів. Мій добрий друг Пітер Вугд каже своїм клієнтам, що «дисципліна формує спосіб життя».

Приміром, вранці дзвонить будильник, ми обираємо опцію «Повторити» (*просте* рішення) і помилково вважаємо, що ця дія вплине на нас тільки сьогодні. Насправді так ми програмуємо свою підсвідомість: не робити того, що заплановано, — цілком нормально. (Докладніше про це — у розділі 4 «Для чого ви прокинулися сьогодні вранці?».)

Припиніть робити винятки і побачте загальну картину. Усе, що ми робимо, впливає на те, ким ми стаємо, а це, своєю чергою, визначає, яке життя ми для себе створюємо і як живемо насправді. Побачивши загальну картину життя, ви серйозніше ставитиметеся до свого будильника. Коли вранці пролунає дзвінок і виникне бажання натиснути «Повторити» і ще трохи поспати, скажіть собі: «Стривай, але ж зараз я зовсім не той, ким хочу стати. Я не хочу стати людиною, у якої забракло сили волі навіть на те, щоб раніше прокинутися. Я негайно встану, бо так вирішив, а я хочу досягати поставлених цілей, створити життя своєї мети...».

Завжди пам'ятайте: набагато важливіше, ким ви станете, аніж те, що ви робите, однак саме ваші вчинки визначають, якою людиною ви станете.

Якщо немає потреби звітувати про свої справи

Зв'язок між успіхом і звітністю незаперечний. Майже всі посправжньому успішні люди — від керівників корпорацій до професійних спортсменів і президента США — звітують перед кимось. Саме це дає їм сили робити те, що потрібно, і досягати бажаних результатів, навіть якщо вони хочуть займатися іншими справами.

Якби не потрібно було демонструвати свої успіхи, професійні спортсмени постійно пропускали б тренування, а генеральні директори з ранку до вечора грали б в ігри на айфоні. Я переконаний, що деякі з них так і роблять (зізнаюся, я також), але без вимоги звітувати таких випадків було б набагато більше.

Звітування передбачає відповідальність за дії та наслідки. Майже все в нашому світі пов'язане з певною формою звітування. Чи не кожний позитивний результат, якого ми досягли від народження до повноліття, зумовлений саме потребою демонструвати свої успіхи перед дорослими (батьками, вчителями, керівниками та іншими людьми). Саме тому ми їли овочі, виконували домашні завдання, чистили зуби, приймали ванну і лягали спати у визначений час. Якби не потрібно було звітувати перед батьками і вчителями, більшість із нас були б неосвіченими, невиспаними,

брудними дітлахами, які до того ж неправильно харчуються! Непогано, чи не так?

Потреба звітувати упорядковує наше життя і дає змогу прогресувати, вдосконалюватися і досягати результатів, яких ми ніколи не досягли б за інших обставин. На жаль, ми ніколи не прагнули звітувати про свої вчинки, а просто мусили — коли були дітьми, підлітками і юнаками чи юнками. І оскільки цей обов'язок нав'язували старші, більшість із нас, дорослішаючи, несвідомо опиралася звітності й ображалася, коли потрібно було це робити. Стаючи повнолітніми, ми радіємо будь-якій часточці свободи і щосили намагаємось уникнути потреби звітувати, ніби це якась чума. Натомість дедалі глибше занурюємось у вир посередності, набуваючи шкідливих звичок і відповідного способу мислення, як-от лінь, втеча від відповідальності або вибір легких шляхів. Навряд чи це приведе нас до успіху.

Тепер, коли ми вже дорослі й прагнемо досягти високого рівня успіху і самореалізації, мусимо взяти на себе відповідальність за створення своїх систем звітності (або ж просто повернутися до рідної домівки). У цьому можуть допомогти професійний тренер, наставник, навіть хороший друг або член родини. За статистикою, 95 % людей, які прочитали якусь книжку, не реалізують на практиці здобуті знання, бо ніхто не стоїть у них над душею, вимагаючи це зробити. Однак є чудовий спосіб змінити ситуацію.

Знайдіть партнера для звітності (дуже бажано)

Мабуть, бували дні, коли ви збиралися піти до тренажерного залу або зробити зарядку, однак не здійснили цього, бо не хотіли. А якби ви знали, що хтось на вас розраховує і чекає у спортзалі чи на стадіоні? Шанси виконати плани збільшаться, якщо ви знатимете, що несете перед кимось відповідальність?

Я раджу негайно знайти собі *партнера для звітування*, поки читаете цю книжку. Це може бути друг, колега або родич, котрому ви розповісте про «Чудовий ранок» і сайт MiracleMorning, щоб він пройшов експрес-курс «Чудовий ранок» (два розділи цієї

книжки, а також відео «Чудовий ранок» і аудіопрограма — і все це безкоштовно!). Отже, з вами завжди буде поруч однодумець, ви разом переходитимете на наступний рівень, підбадьорюватимете, підтримуватимете й заохочуватимете одне одного.

Можете написати пост у фейсбуці або звернутися до членів спільноти «Чудовий ранок» на сайті www.MyTMMCommunity.com, які завжди з радістю вам допоможуть. Наприклад, залишити таке повідомлення: «Привіт! Я шукаю людину, яка бажає покращити своє життя і готова стати моїм партнером для участі у 30-денній програмі перетворення. Завітайте на сайт www.MiracleMorning.com і повідомте, чи зацікавила вас моя пропозиція». Пам'ятайте, що кожен, хто вам відповість, належить до вашого кола впливу!

Закликаю вас бути відповідальними й негайно зателефонувати, написати повідомлення або електронного листа і запросити одного з друзів приєднатися до вас у подорожі під назвою «Чудовий ранок», прочитати цю книжку разом і стати партнерами під час 30-денної програми перетворення «Чудовий ранок», яку описано у розділі 10 цієї книжки. Відвідайте також спільноту «Чудовий ранок» на сайті www.MyTMMCommunity.com, щоб познайомитися з людьми, які вже практикують цей метод, і знайти серед них ідеального партнера для звітності.

Посереднє коло впливу

Згідно з науковими дослідженнями, будь-яка людина переймає риси тих п'яти осіб, з якими вона проводить найбільше часу. Люди, які оточують вас, можуть бути єдиним найважливішим чинником, що визначатиме якість вашого життя, а також те, якою людиною ви станете. Якщо вас оточують ліниві й нудні люди, які шукають виправдання своєму жалюгідному становищу, ви, найпевніше, також станете такими. Тому спілкуйтеся з позитивними й успішними людьми, і їхнє ставлення до життя і цілеспрямованість неодмінно вплинуть і на вас. Ви дедалі більше будете схожими на них.

Це правило можна застосувати до будь-якої сторони життя — успіху, здоров'я, щастя, роботи. Якщо ваші друзі щасливі й оптимістичні, то у їхній компанії ви також отримаєте трохи щастя й оптимізму.

Якщо всі ваші друзі успішні й заробляють понад 100 тисяч доларів щороку, ви автоматично «підтягнетесь» до їхнього способу мислення, навіть якщо заробляєте набагато менше. Їхні звички, напрацьовані для досягнення успіху, автоматично на вас впливатимуть.

І навпаки, якщо більшість людей із вашого оточення постійно скаржаться на долю і зосереджуються лише на життєвих негараздах, ви також ризикуєте стати такими. Друзі, котрі не прагнуть покращити своє життя і постійно мають фінансові труднощі, напевно чи погодяться кинути вам виклик або надихнути на великі досягнення.

На жаль, багатьох людей, які щосили намагаються здобутися на краще життя, стримує і тягне назад їхнє оточення. Дуже складно, якщо це ваша родина. Потрібно бути сильним і намагатися уникати спілкування з тими, хто не заохочує вас до змін.

Шукайте людей, котрі повірять у вас, пишатимуться вами і допоможуть досягти обраної мети. Щоб розширити своє коло спілкування, потрібно активно шукати таких людей, адже вони нечасто з'являються у нашому житті. Ось кілька способів, як це зробити:

- Приєднуйтеся до інтернет-групи, наприклад, до [meetup.com](https://www.meetup.com), де ви познайомитеся із відкритими людьми, що мають спільні інтереси. Можете стати членом уже наявної групи або створити власну.

- Якщо ви маєте власну справу або ж продаєте продукцію чи послуги, приєднуйтеся до групи зі створення бізнес-мережі й розвитку реферального маркетингу. Найбільша з таких груп — BNI (www.bni.com). Я був членом BNI упродовж багатьох років, що допомогло мені розвинути і зміцнити власний бізнес, тому я завжди рекомендую цю групу іншим людям.

• Якщо ви навчаєтеся — у школі, коледжі чи університеті — раджу долучитися до некомерційної організації «Бойс енд гьолз клуб» (має кілька тисяч клубів, докладніше — на сайті bgca.org). Це, на мою думку, одна з найкращих організацій, яка допомагає молоді знайти шлях до успіху в житті. Її місія полягає в тому, щоб дати можливість молодим людям, насамперед тим, хто цього потребує найбільше, повністю розкрити свій потенціал і стати продуктивними, небайдужими і відповідальними громадянами. Членами цього клубу було багато відомих людей, як-от Дензел Вашингтон, Адам Сендлер, Дженніфер Лопес і Шакіл О'Ніл. Ви приймете правильне рішення, якщо вступите до подібної організації, адже прагнете досягти успіху в житті.

• Я вже згадував про позитивну інтерактивну спільноту, котра завжди готова підтримати, — www.MyTMMCommunity.com. Вам допоможуть встановити і налагодити контакти з однопумцями, які прагнуть самовдосконалюватися і перейти на наступний рівень успіху, спонукаючи й інших до змін.

Часто кажуть, що людина — колективна істота, і це, безперечно, стосується посередніх людей. *Не дозволяйте чужим страхам, невпевненості та обмеженням впливати на ваші можливості.* Дайте собі важливу обіцянку — постійно й активно покращувати коло свого спілкування і розширювати зону впливу. Завжди й усюди шукайте людей, здатних підвищити цінність вашого життя і пробудити найкращі риси. І, звісно ж, намагайтеся стати такою людиною для інших.

Це ще одна причина, щоб попросити друга, колегу або родича стати вашим партнером для звітності і почати практикувати метод «Чудовий ранок». Цінність життя цієї людини підвищиться, ви допоможете їй перейти на новий рівень особистісного розвитку, вона, своєю чергою, позитивно впливатиме на вас.

Якщо немає особистісного розвитку

Джим Рон, один із найважливіших наставників у моєму житті, ознайомив мене з багатьма філософськими ідеями, які суттєво вплинули на мою долю. На мій погляд, однією з найбільш

значущих була ідея про те, що наш успіх зазвичай не перевищує рівня нашого особистісного розвитку, бо на успіх впливає те, ким ми стаємо. Іншими словами, рівень успіху в будь-якій сфері життя залежить від особистісного розвитку — тобто від знань, умінь, переконань, звичок тощо.

Про це вже йшлося раніше, однак пропоную ненадовго повернутися до цієї теми. Якщо оцінювати успіх людини у будь-якій сфері життя (здоров'я, фінанси, стосунки тощо) за шкалою від одного до десяти, усі ми хочемо мати десятий рівень, чи не так? Це зрозуміло.

Проблема полягає в тому, що більшість людей не віддає певного часу, щоб стати людиною десятого рівня, яка здатна приваблювати, створювати, жити та підтримувати омріяний рівень успіху. Внаслідок цього ми постійно боремося за те, щоб досягти бажаного рівня здоров'я, щастя, енергії, кохання й успіху в особистому і професійному житті.

Із розділу 10, в якому йтиметься про неймовірну 30-денну програму перетворення життя «Чудовий ранок», ви дізнаєтесь про надзвичайно захопливий та іноді болісний процес оцінювання свого рівня успіху в кожній сфері життя. Зрозумівши й усвідомивши це, ви зможете чіткіше сформулювати своє бачення десятого рівня у кожному конкретному аспекті життя й окреслити мету «наступного рівня» для кожного з цих аспектів, що допоможе одразу досягти очевидного прогресу в реалізації цього бачення.

Ви зможете зробити своє життя дивовижним попри все, що відбувалося в минулому. Потрібно лише почати розвивати у собі людину, яка здатна створювати власне життя.

«Чудовий ранок» допоможе досягнути десятого рівня і легко та послідовно приваблювати, створювати і підтримувати бажаний успіх у кожній — *так, у кожній* — сфері вашого життя.

Завжди пам'ятайте: якщо не знайдете часу для саморозвитку, доведеться постійно боротися і відчувати біль. «Чудовий ранок» дасть вам час для неймовірного особистісного розвитку.

Якщо ви не відчуваєте, що потрібно діяти негайно Можливо, 95 % людей не в змозі реалізувати свій потенціал і створити бажане життя саме тому, що більшість із них не вважає, що потрібно негайно почати вдосконалюватися і тим самим покращити своє життя.

Це властивість людської природи — жити з відчуттям, що все відбудеться «колись, не зараз», і вважати, що *життя плистиме само собою*. І до чого це призводить?

Якщо таке світосприйняття не зміниться, у житті будуть постійні зволікання, нереалізований потенціал і нарікання. Одного разу ви прокинетесь і не зрозумієте, що, чорт забирай, узагалі відбувається, чому ви опинилися у такому жалюгідному становищі.

Пам'ятайте, що теперішній момент найважливіший, адже ваші дії тут і зараз визначають, якою людиною ви станете. А від того, ким ви станете, залежить, своєю чергою, якість і напрям вашого життя.

Якщо ви від сьогодні не вважатимете за свій обов'язок стати людиною, яка зможе створити надзвичайне омріяне життя, то чи варто сподіватися, що завтра, наступний тиждень, місяць або рік будуть іншими, успішнішими? Цього ніколи не трапиться. Саме тому настав час діяти рішуче.

Крок третій: киньте собі виклик

Отже, ми визнали і прийняли те, що 95 % людства повсякчас бореться з життєвими проблемами, і якщо ми не почнемо мислити і жити інакше, нас, зрештою, чекає така сама доля. Ми визначили основні причини посередності, тож знаємо, чого мусимо позбутися. Третій крок полягає у тому, щоб *кинути собі виклик*. Потрібно вирішити, що саме з цього конкретного моменту ви робитимете інакше.

Не завтра, не наступного тижня, не наступного місяця. Ви мусите негайно вирішити, на які зміни готові піти, щоб створити зрештою бажане життя. Щоб досягнути вищого рівня

особистісного і професійного успіху, треба діяти рішуче, як ніколи раніше. Ви готові на це?

Того дня, коли ви вирішите, що більше не згодні миритися з посередністю, ваше життя зміниться назавжди. Воно зміниться, коли ви збагнете, що саме сьогодні — найважливіший етап. Коли ви зрозумієте, що важливо саме те, що відбувається тут і зараз, адже ваші щоденні рішення і дії визначають ваше майбутнє.

Посередність загрожує кожному з нас, адже бути посередньою людиною — це означає лише, що завтра ви (свідомо чи неусвідомлено) залишатиметесь таким самим. Посередність — прямий наслідок того, що людина не прагне постійно вчитися, рости, розвиватися і вдосконалюватися.

Щоб бути екстраординарним (і досягти неймовірного рівня успіху), потрібно зробити інший вибір, раз і назавжди вирішити постійно вчитися, вдосконалюватися і ставати хоч трішечки кращим, ніж учора.

Усі колись шкодували через те, що погодилися вдовольнитися меншим, хоча насправді варті більшого. Сірі дні складаються в тижні, тижні — в місяці, місяці — в роки. І якщо ви негайно не почнете працювати над собою і змінювати своє життя, то приречете себе на жалюгідне посереднє існування і ніколи не реалізуєте внутрішнього потенціалу.

Наше життя зміниться, якщо ми змінимося цієї ж хвилини. Життя не покращиться, якщо ми не станемо кращими. Наше життя не буде наповненим, цікавим і успішним, якщо в ньому немає часу для самовдосконалення. Однак більшість із нас щодня прокидається, щоб залишатися такими, як раніше.

На мою думку, ви прагнете більшого від життя. Я знаю про це точно. Зізнайтеся щиро, що мрієте про неймовірне життя. Це зовсім не означає бути багатим або знаменитим. Мрії у всіх різні. Це означає, що ваше життя — незвичайне, таке, як ви його уявляєте. Життя, в якому ви контролюєте всі сторони, висуває свої умови, робите і маєте все, про що будь-коли мріяли. Без виправдань. Без жалю. Лише неймовірне, змістовне, захопливе життя!

Автор бестселерів Робін Шарма слушно зауважив: «Найсумніший момент — наприкінці життя озирнутися назад і, на жаль, збагнути, що ви могли би зробити і мати значно більше». Більшість людей самі обрали таке життя, однак це не означає, що те саме чекає і на вас. Ви можете вже сьогодні кинути собі виклик. Можете вирішити, що більше не хочете миритися із сірим життям. Заявіть свої права на велич. Зробіть вибір і створіть омріяне життя. Ваше життя може бути сповненим енергії, любові, здоров'я, щастя, успіху, доброти — усього, про що ви мріяли, усього, що хотіли мати. «Чудовий ранок» дасть вам таке життя.

Однак спершу поставлю важливе запитання...

Розділ 4

Для чого ви прокинулися сьогодні вранці?

Прокидайтеся з почуттям рішучості,
якщо хочете засинати з почуттям задоволення.

Джордж Лорімер

Перший ранковий ритуал, безумовно, є
найважливішим, адже саме він налаштовує
ваш розум і створює атмосферу для решти дня.

Ебен Паган

Навіщо взагалі вилазити вранці з ліжка? Замисліться про це на мить... Навіщо прокидатися вранці? Навіщо залишати тепле затишне ліжко? Бо ви цього хочете? Ви зазвичай відтягуєте час пробудження до того моменту, коли більше не можна зволікати?

Ви, як і більшість людей, напевно, щоранку прокидаєтеся під осоружний сигнал будильника і з величезним невдоволенням витягаєте себе з-під ковдри, адже потрібно кудись іти, їхати, щось робити, комусь відповідати, про когось турбуватися. Якби у людей був вибір (а у вас є?), вони собі далі солодко спали б.

Тому доволі природно, що ми бунтуємо. Ми ставимо будильник на повтор, відмовляючись прокидатися, і водночас не усвідомлюємо, що наш спротив надсилає всесвіту доволі чіткий сигнал: ми воліємо повалятися у ліжку, а не жити і творити свідомо таке життя, про яке довго мріяли. Більшість із нас примирилася зі своєю посередністю і нереалізованістю. Звісно, нам це не подобається. Ми відчуваємося недобре. Ми точно знаємо, що існує

інший рівень успіху, здобутків та самореалізації, і ми здатні його досягнути, однак відчуваємо, що застрягли, і не знаємо, як зрушити з мертвої точки.

На одному місці й камінь обростає: правда про пробудження

Відоме прислів'я «На одному місці й камінь обростає» має набагато глибше значення, ніж видається на перший погляд. Ви відкладаєте підйом до останньої миті, коли вже не можна гаяти час і потрібно встати й розпочати свій день, — а насправді ви так опираєтеся життю. Щоразу переставляючи будильник на повтор, ви опираєтеся пробудженню свого дня, свого омріяного життя. Подумайте, скільки негативної енергії довкола вас, якщо ви починаєте день зі спротиву, реагуючи на звук будильника приблизно таким внутрішнім діалогом: «О ні, вже час прокидатися! Я мушу прокинутися!» — «Ні, не хочу, не буду!». Ви немовби кажете: «Я не хочу жити своїм життям, принаймні не хочу жити на повну силу».

Багато людей, які страждають від депресії, зізнаються, що ранок для них — найскладніша частина дня. Вони прокидаються з жахом. Іноді через ненависну роботу, яку змушені виконувати, іноді через нещасливі стосунки. Особливих причин може й не бути, адже депресія, як відомо, позначається на психіці і розумі людини. А проте ранкова атмосфера впливає великою мірою на весь день. І поступово життя перетворюється на замкнене коло: ви прокидаєтеся у відчаї, упродовж дня сумуєте, лягаєте спати, відчуваючи тривогу або депресію, — і жахливий цикл меланхолії повторюється день у день.

У такому разі людина не може ясно мислити, їй бракує енергії, мотивації і внутрішньої сили, які є наслідком щоденного пробудження заради конкретної і чіткої *мети*. Опираючись неминучому щоденному пробудженню, людина надсилає у всесвіт сигнал про те, що воліє лежати в ліжку, а не створювати гідне життя.

Однак якщо ви прокидатиметеся щодня з душевним піднесенням, чітко усвідомлюючи мету, ви, безперечно, зможете увійти до невеликої частини щасливчиків, які знайшли шлях до омріяного життя. І, що найголовніше, це зробить вас щасливими. Змінивши розпорядок ранкового підйому, ви буквально зміните все життя. І я не прошу вас повірити мені на слово — повірте тим, хто звик рано вставати і досягнув у житті величезних успіхів: Опрі Вінфрі, Тоні Роббінсу, Біллу Гейтсу, Говарду Шульцу, Вейну Дайєру, Томасу Джефферсону, Бенджаміну Франкліну, Альберту Ейнштейну, Аристотелю і багатьом іншим.

Ніхто ніколи не вчив нас, що, прокинувшись зранку зі щирим бажанням жити (навіть з ентузіазмом), ми можемо докорінно змінити життя.

Якщо ви щодня вилежуєтеся в ліжку до останньої хвилини, коли вже потрібно бігти на роботу, на заняття у школу або до родичів, про яких піклуєтеся, а повернувшись додому, сидите перед телевизором, доки не настане час лягати спати (як колись робив я), мушу вас запитати: «Коли ви збираєтеся виховувати в собі людину, яка зможе досягнути бажаного рівня здоров'я, багатства, щастя, успіху і свободи? Коли ви почнете жити справжнім життям, а не просто бездумно повторювати певні рухи, роблячи усе можливе, щоб відволіктися, відійти від реальності? А раптом ваша реальність, ваше життя може бути таким, як ви мріяли?».

Сьогодні — найвдаліший день для того, щоб відмовитися від себе колишнього і почати перетворюватися на людину, здатну власноруч будувати омріяне життя. І ви не знайдете кращої книжки, ніж та, яку тримаєте в руках, щоб дізнатися, як стати такою людиною.

Скільки *насправді* нам потрібно часу для сну?

Експерти висловлюють різні думки про потреби у сні. Тривалість сну різна для кожної людини і залежить від таких чинників, як вік, генетика, загальний стан здоров'я, рівень фізичної активності тощо. Приміром, якщо вам достатньо спати сім годин, комусь

знадобиться дев'ять годин для того, щоб бути щасливим і продуктивним.

За даними Національного фонду із проблем сну, наслідком тривалого сну (понад дев'ять годин) може бути підвищена хворобливість (різноманітні захворювання, нещасні випадки). Крім того, дослідження показали, що надмірний сон спричиняє депресію і навіть передчасну смерть.

Однак, беручи до уваги величезну кількість досліджень і експертних висновків, які, до речі, часто одне одному суперечать, а також те, що тривалість сну залежить від індивідуальних особливостей, я навіть не намагатимусь пропонувати єдиний правильний шлях.

Натомість я розповім про результати, отримані з мого досвіду і під час вивчення особливостей сну деяких відомих людей. Одразу попереджу, що деякі мої ідеї та висновки видаються доволі суперечливими.

Як прокидатися сповненим енергії (і менше спати)

Провівши експерименти про вплив на людину різної тривалості сну, поспілкувавшись із багатьма людьми, які застосовують метод «Чудовий ранок», — я з'ясував, що вплив сну на фізичне самопочуття значною мірою залежить від особистих переконань людини у тому, скільки часу потрібно на сон. Іншими словами, наш стан уранці залежить не лише від того, скільки годин ми спали, а й від того, що ми собі говоримо про свої відчуття під час пробудження.

Приміром, ви *переконані*, що для відновлення сили вистачить восьми годин, натомість лягаєте опівночі і прокидаєтесь о шостій. Перед сном ви, напевно, подумали: «Господи, сьогодні я спатиму лише шість годин, а мені ж потрібно принаймні вісім. Вранці я точно почуватимуся виснаженим». Що відбувається, коли лунає сигнал будильника? Ви розплющуєте очі й розумієте, що час прокидатися. Що вам одразу спадає на думку? Те саме, що перед сном! «Господи, я спав лише шість годин. Геть виснажений». Це

неначе пророцтво. Якщо казатимете, що вранці почуватиметесь розбитим, навіть не сумнівайтесь, так і буде. Якщо переконаєте себе, що для доброго самопочуття потрібно спати вісім годин, то вам буде зле, якщо спатимете бодай трохи менше. А якщо спробувати змінити свої переконання?

Зв'язок між розумом і тілом дуже важливий, і я переконаний, що ми повинні відповідати за кожний аспект свого життя, зокрема маємо прокидатися щодня сповнені енергії і сил, хоч би скільки спали.

Я провів експеримент: спав різну кількість годин — від чотирьох до дев'яти. Іншою змінною у моїх дослідах була щоденна думка про те, що вранці я почуватимуся по-різному залежно від тривалості сну. Я казав собі перед сном, що, напевно, не висплююся і зранку буду виснажений і втомлений.

Я спав уночі чотири години — і прокидався виснаженим.

Спав п'ять годин — прокидався виснаженим.

Шість годин — як ви вже, мабуть, здогадалися, я прокидався виснаженим.

Сім годин... вісім годин... дев'ять... Тривалість мого сну аж ніяк чином не впливала на моє самопочуття зранку, коли дзвонив будильник. Якщо я переконував себе перед сном, що спатиму замало, то прокидався вранці втомленим і виснаженим.

Потім я змінив умови експерименту: спав різну кількість годин, однак переконував себе, що прокинувся сповненим енергії і сил. «Дякую долі за те, що дала мені можливість відпочити п'ять годин. Саме стільки мені потрібно, щоб почуватися бадьорим і енергійним. Мій організм здатен на справжні дива, найменше з яких — відновлення достатньої кількості життєвої енергії після п'яти годин сну. Я переконаний у тому, що сам створюю власну реальність, і я обираю такий варіант: прокинутися вранці енергійним і дякувати долі, радіючи новому дню».

Зрештою, я збагнув, що хоч би скільки годин спав — дев'ять, вісім, сім, шість, п'ять або чотири, — якщо я свідомо переконував себе перед сном, що цього часу цілком достатньо для повноцінного відпочинку і чудового самопочуття вранці, я щоразу

прокидався в доброму настрої. Однак я, знову ж таки, не закликаю вас вірити мені на слово — експериментуйте.

Скільки годин сну вам *насправді* потрібно? Ви самі маєте вирішити. До слова, якщо важко засинаєте або прокидаєтесь, рекомендую прочитати книжку Шона Стівенсона «Спи розумно: 21 перевірена порада, яка допоможе поліпшити фізичну форму і здоров'я, а також досягти успіху завдяки здоровому сну» (Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success). Це одне з найкращих видань про сон, яке ґрунтується на наукових дослідженнях.

Що потрібно зробити, аби щоранку почуватися так, ніби у переддень Різдва

Пригадайте, коли ви востаннє прокидалися по-справжньому щасливими. Можливо, того дня ви мали летіти в довгоочікувану відпустку. Можливо, це був перший день на новій роботі або в школі, день вашого весілля або день народження. Для мене такий зворушливий момент — різдвяний ранок у дитинстві, коли я прокидався у передчутті чогось чарівного і неймовірного. Можливо, ви так само?

Пригадайте, що ви відчували, коли прокидалися чудового різдвяного ранку. Витягали себе з ліжка? Навряд чи. У такі дні ми не можемо дочекатися ранку. І прокидаємося сповнені енергії і щастя. Швидко схоплюємося з ліжка, щоб зустріти новий день. А тепер уявіть, що це відбувається щодня. Гадаєте, це неможливо? Можливо!

Метод «Чудовий ранок» навчить вас прокидатися енергійно й радісно. І так буде завжди. Ви вставатимете з ліжка з певною метою, не тому, що так потрібно, а тому, що ви справді цього бажаєте. Щодня у вас буде час на те, щоб виховати у собі людину, здатну створити неймовірне, насичене, приємне життя, про яке ви завжди мріяли. Метод «Чудовий ранок» уже допоміг тисячам людей у всьому світі. Таким, як ми з вами.

Розділ 5

П'ять етапів ранкового пробудження (для тих, хто постійно ставить будильник на повтор)

Якщо замислитися, то в натисканні кнопки повтору сигналу будильника немає жодного сенсу. Це ніби казати: «Я ненавиджу прокидатися вранці під цей звук, тому я тиснутиму на кнопку знову, і знову, і знову».

Деметрі Мартін

Ранки подобались би мені більше, якби починалися трохи пізніше.

Невідомий автор

Насамперед зауважу, що якби не стратегія, про яку далі розповім, я б досі валявся щоранку в ліжку і продовжував спати після сигналу будильника або тиснув на кнопку повтору. Як і раніше, виправдовував би себе тим, що я, мовляв, не «рання пташка».

Кажуть, що насправді ніхто *не любить* рано прокидатися, однак усім подобається почуття, яке переживаєш на світанку. Чимось нагадує фізичні вправи: чимало людей через силу йдуть до тренажерного залу, однак багатьом подобаються ті відчуття, які виникають після спортивних занять. Ранній підйом, особливо якщо є чітка мета, завжди наповнює людину силами на весь день.

Підвищення мотивації під час пробудження

Коли вранці розривається будильник, більшість із нас спить мертвим сном. Дуже важко прокинутися і вилізти з теплого ліжка у цей момент. Уявіть, що вас попросили оцінити рівень мотивації

під час пробудження в ту мить, коли починає дзеленчати будильник, за шкалою від 1 до 10 (де 10 — це повна готовність прокинутися і розпочати новий день, а 1 — понад усе на світі хочеться залишитися в ліжку і ще трохи поспати), більшість із нас оцінили б його одиницею чи принаймні двійкою. Природно, що у стані напівсну ви хочете натиснути на кнопку повтору.

Як підвищити рівень мотивації, щоб прокидатися рано і повноцінно жити, зважаючи на те, що цей рівень під час пробудження дорівнює лише 1 або 2?

Відповідь елементарна — *крок за кроком*. Назву п'ять простих кроків, які допомогли мені, а отже, допоможуть і вам забути про кнопку повтору і зробити *ранній* підйом легким і приємним.

Крок перший: перш ніж лягати спати, чітко визначте свої наміри

Потрібно пам'ятати: *ваша перша думка після пробудження зазвичай та сама, що й остання думка перед сном*. Наприклад, у кожного були такі дні, коли ввечері важко заснути, бо зранку після пробудження перехвилювалися. У переддень Різдва, напередодні дня народження, першого дня в школі, довгоочікуваної відпустки — тільки-но лунає дзвінок будильника, ми розплющуємо очі і з величезною радістю й ентузіазмом встаємо з ліжка, щоб розпочати новий день!

Натомість, якщо наша остання думка перед сном така: «Не можу повірити, що доведеться прокидатися о шостій; вранці я почуватимуся виснаженим», — то коли пролунає сигнал будильника, ви подумаете: «Господи, невже вже шоста? Ні-і-і, тільки не це! Я хочу ще поспати!».

Отже, потрібно щовечора активно й усвідомлено формулювати позитивні очікування на наступний ранок. Щоб зробити це завдання простішим, а також швидше дібрати потрібні слова, завітайте на сайт www.TMMBook.com і безкоштовно завантажте «Нічні афірмації» для «Чудового ранку».

Крок другий: поставте будильник подалі від ліжка

Якщо ви цього ще не зробили, поставте будильник якомога далі від ліжка. Ви зранку будете змушені підвестися і почати рухатися. Рух додає енергії, тому, вставши з ліжка, ви остаточно прокинетесь.

Набагато важче прокинутися, коли будильник стоїть біля ліжка і ви чуєте дзвінок, перебуваючи у стані напівсну. Я переконаний: в такій ситуації ви навіть не усвідомлюєте, що натискаєте на кнопку повтору. Мені не раз здавалося, що дзвінок будильника був лише частиною мого сну.

Змусивши себе встати з ліжка, щоб вимкнути будильник, ви одразу підвищите рівень мотивації з першого до другого. Проте після цього ви все одно хотітимете спати. Тому...

Крок третій: почистьте зуби

Знаю, що ви подумали: «Геле! Ти радиш мені почистити зуби? Справді?». Саме так. У перші кілька хвилин після пробудження ви дасте собі час прокинутися. Тому вимкніть будильника й одразу прямуйте до ванної, почистьте зуби і вмийтеся ледь теплою (а краще холодною) водою. Ця проста дія допоможе підвищити рівень мотивації під час пробудження із другого до третього–четвертого. Тепер, коли відчуваєте приємний свіжий м'ятний присмак, час зробити наступний крок...

Крок четвертий: випийте склянку води

Дуже важливо щоранку поповнювати запаси води в організмі. Після шести–восьми годин без води ваше тіло, безперечно, дещо зневоднене, а це спричиняє втому. Якщо людина відчуває втому в будь-який час дня, то насправді їй потрібно більше пити, і аж ніяк не спати.

Отже, візьміть склянку води (або ж, як я, налийте воду звечора, щоб вранці склянка вже стояла напоготові) і випийте її якомога швидше, але так, щоб не відчувати дискомфорту. Мета цієї

дії — якомога швидше поповнити запас води, який ви втратили під час сну.

Після відновлення водного балансу рівень вашої мотивації зросте з третього–четвертого до п'ятого.

Крок п'ятий: одягніть спортивний костюм

Останній, але не менш важливий крок: одягніть спортивний костюм, вийдіть зі спальні і приготуйтеся з головою зануритися у чудовий ранок. Багато людей розпочинають день із водних процедур, але я вважаю, що ранковий душ потрібно *заслужити*, як слід пропотівши!

Ранкові вправи важливі для максимізації потенціалу, допоможуть досягнути вершини психологічного, фізичного й емоційного стану, що дає шанс стати цього дня переможцем. Про фізичні вправи ми докладніше поговоримо у наступному розділі.

Отже, п'ять простих кроків, але вони, безперечно, дадуть змогу підвищити рівень мотивації після пробудження до 5 чи 6 одиниць. Ви відчуєте, що маєте достатньо енергії для свого «Чудового ранку» і легко підтримуватимете цей стан. У той момент, коли лунає будильник, тобто на першому рівні мотивації, виконати це завдання значно складніше.

Отже, опишу ще раз коротко *п'ять етапів пробудження*, які допоможуть вам легко прокинутися і залишатися бадьорими.

1. *Перш ніж лягти спати, сформулюйте свої наміри.* Це найважливіший етап. Пам'ятайте: ваша перша думка вранці переважно така сама, що й остання думка перед сном, тому щовечора давайте собі на ранок потрібну установку.

2. *Поставте будильник подалі від ліжка.* Пам'ятайте: рух надає енергії.

3. *Почистьте зуби.* Свіжості надасть ополіскувач із м'ятним смаком.

4. *Випийте склянку води.* Якомога швидше поповніть запаси води.

5. *Одягніть спортивний костюм.* Заслужіть ранковий душ!

Бонус «Чудового ранку»: поради для легкого підйому

Ефективність моєї стратегії довів досвід багатьох тисяч людей, однак згадані п'ять етапів — це лише один із способів полегшити процес ранкового підйому. Наведу кілька цікавих порад, які почув від прихильників методу «Чудового ранку».

- *Промовляйте афірмації за методом «Чудовий ранок», які наповнять вас енергією і додадуть сил.* Вам допоможе в цьому безкоштовний посібник, розміщений на сайті www.TMMbook.com.

- *Встановіть у спальні таймер для освітлення* (можна замовити в інтернет-магазині або придбати у крамниці господарських товарів). Один із членів спільноти «Чудовий ранок» налаштував таймер у спальні так: тільки-но починає дзвонити будильник, у кімнаті вмикається світло. Це чудова ідея. У напівтемній кімнаті значно легше знову заснути, натомість світло сигналізує вашому розуму і тілу, що настав час прокидатися. Втім, незалежно від того, чи встановлено в кімнаті таймер, одразу після пробудження потрібно увімкнути світло.

- *Встановіть таймер обігрівача.* Інша прихильниця методу «Чудовий ранок» розповіла, що взимку програмує обігрівач у спальні таким чином, щоб він починав працювати за п'ятнадцять хвилин до того, як вона прокинеться. У теплій кімнаті буде менша спокуса залізти під теплу ковдру і ще трохи поспати. Дівчина стверджує, що це чудово працює!

Доповнюйте стратегію ранкового підйому, як вам до вподоби, щоб позбутися звички ставити будильник на повтор. І я охоче вислухаю ваші поради. Пишіть мені в групу The Miracle Morning Community у фейсбуку або на сайт MyTMMCommunity.com.

Отже, ми розглянули ефективну і перевірену часом поетапну стратегію підвищення рівня мотивації під час пробудження. Використовуйте її, не відкладай на потім! Уже сьогодні прочитайте позитивні твердження перед сном, поставте будильник якомога далі від ліжка, випийте зранку склянку води, почистьте зуби і не забувайте про фізичні вправи.

Розділ 6

«Рятувальні круги» (шість методів, які допоможуть РЕАЛІЗУВАТИ ЖИТТЄВИЙ ПОТЕНЦІАЛ)

Успіх — це те, ким людина зрештою стає.

Джим Рон

Незвичайне життя передбачає щоденні, постійні покращення у найважливіших аспектах.

Робін Шарма

Пригнічений. Розбитий. Розчарований. Невдаха. І так далі...

Ці кілька неприємних слів доволі сумно, але водночас точно описують стан середньостатистичної людини. І відчувається вона саме так дуже часто.

Ми, безперечно, живемо у найрозвиненішому періоді в історії людства, маємо багато можливостей і потрібних ресурсів. Однак більшість із нас не використовує свій безмежний прихований потенціал. Я більше не збираюся з цим миритися. А ви?

Прогалина в потенціалі

Ви коли-небудь відчували, що омріяне життя — зовсім поруч? Відчували, що женетесь за своїм потенціалом? Ви знаєте, що він тут, майже бачите його, — але ніяк не можете наздогнати. Чи не складається у вас враження, що успішні люди знають якийсь секрет? Щось таке, чого не знаєте ви, бо інакше ви б також досягли успіху?

На жаль, більшість людей упродовж життя перебуває на протилежному боці величезної прогалини у своєму потенціалі, що відокремлює нас справжніх від тих, ким ми могли б стати. Ми

часто розчаровуємося у собі, шкодуємо, що не маємо постійної мотивації, не докладаємо зусиль і не отримуємо результатів у якихось сторонах життя. Ми витрачаємо забагато часу, *думаючи* про те, що потрібно зробити для досягнення мрії, але ми ніколи не переходимо до дії. Знаємо, що потрібно робити у певній ситуації, але не робимо цього послідовно. Розумієте різницю?

Розмір *прогалини в потенціалі* різний у кожного з нас. Іноді здається, що ви здатні реалізувати всі свої приховані можливості й кілька правильних кроків докорінно змінять ситуацію. Або навпаки, здається, що ваш справжній потенціал значно більший, але ви не знаєте, з чого краще розпочати. Хоч би там як, але кожен із нас може прожити життя на потрібному боці і стати зрештою такою людиною, якою прагнув.

Можливо, ви сидите не на тому боці «Великого каньйону» свого потенціалу, розмірковуючи про те, як перейти на інший бік, або вже почали переходити через каньйон, але зачепилися на якомусь плато і поки що не можете піднятися на наступний рівень. У цьому розділі я розповім про шість засобів, які допоможуть перейти каньйон і стати тією людиною, якою ви *здатні* бути.

Ваше життя не таке, як ви собі уявляєте

Люди здебільшого настільки зайняті керуванням і підтримкою конкретної життєвої ситуації чи просто виживанням, що у них немає часу на те, щоб зосередитися на головному — на своєму *житті*. У чому різниця? Життєва ситуація — це поєднання *зовнішніх* обставин, подій, людей і місць, які нас оточують. Це не ми самі. Ми — це набагато більше, ніж наша життєва ситуація.

Ваше *життя* — це те, ким ви є на найглибшому рівні. Воно складається із *внутрішніх* компонентів, настанов і світогляду, звідки ви берете сили, якщо потрібно змінити свою життєву ситуацію.

Ваше *життя*, як і життя кожної людини, складається з *фізичного, інтелектуального, емоційного і духовного* аспектів.

Фізична складова життя — це піклування про тіло, здоров'я та енергію. *Інтелектуальний аспект* охоплює розум і думки. *Емоційний* стосується емоцій, почуттів і переконань. *Духовна сторона* — це наш нематеріальний світ, який складається з духу, душі і невидимої вищої сили, яка контролює нас і керує нами.

Ваше *життя* там, де ви здатні створювати нові почуття, сподівання, переконання і ставлення у внутрішньому світі, — для того, щоб створювати або змінювати обставини, взаємозв'язки, результати — будь-що у зовнішньому світі вашого життя. Як казали мудреці, *зовнішній світ — це відображення нашого внутрішнього світу*. Щодня розвиваючи ці сторони життя і постійно самовдосконалюючись, ви, безперечно, покращите свою життєву ситуацію.

Запевняю вас, пройшовши шлях від сірої буденності, постійних виправдань та існування десь між посереднім і середнім до раніше недосяжної мети, підтвердивши готовність до щоденного саморозвитку, ви обов'язково здобудете не менш дивовижні результати, ніж я.

Час рятувати життя, якого ви варті

Багато людей мріють про неймовірне, наповнене, цікаве життя *десятого рівня*, однак його поглинає повсякденна рутинна. Життєві обставини «з'їдають» увесь час, і зрештою люди не приділяють багато уваги власному життю.

Щоб урятувати своє *життя десятого рівня* від несправедливої зневаги й обмежень, встановлених життєвою ситуацією (що завжди переростає в сіре животіння, сповнене жалю і нереалізованих мрій), ви маєте чітко визначити свої пріоритети і щодня знаходити час для саморозвитку. «Рятувальні круги» методу «Чудовий ранок» — комплексу із шести простих і ефективних щоденних практик — допоможуть вам змінити життя. Кожен з цих кругів розвиває один або кілька аспектів життя — *фізичний, інтелектуальний, емоційний, духовний* — і дає змогу побудувати омріяне життя.

Пам'ятайте: змінюючи внутрішній світ, своє *життя*, ви змінюєте і зовнішній світ, — тобто *життєву ситуацію*.

Перший «рятувальний круг»

Ні, про сон не йтиметься. Я розумію, що багато людей хотіли б заснути і прокинутися успішними. Однак у нормальному житті на це не варто розраховувати, хіба що ви чекатимете на великий спадок у кріогенній камері.

На щастя, я можу запропонувати «рятувальні круги» — шість ефективних засобів саморозвитку, які відкриють шлях до потужної сили, що вже є всередині кожного з нас і допоможе змінити будь-який аспект життя. Розгляньмо докладніше кожен із них, а також проаналізуємо, як варто використовувати кожен із засобів для досягнення поставленої мети.

Круг 1. Тиша

У тиші душа чіткіше бачить шлях, і все, що до цього вислизало і вводило нас в оману, проявляється у кришталевій прозорості.

Магатма Ганді

Тиша — перша практика з комплексу «рятувальних кругів». Це та сторона нашого життя, яку потрібно змінити, зважаючи на галасливий, стрімкий і надміру збуджений ритм. Я, звісно, маю на увазі *цілеспрямовану тишу*, яка здатна змінити життя. У цьому разі цілеспрямованість означає лише те, що ви занурюєтеся в тишу і мовчання з певною корисною метою, а не тому, що більш нема до чого взятися. Метью Келлі у бестселері «Ритм життя» (The Rhythm of Life) написав: «За годину мовчання можна дізнатися більше, ніж з усіх книжок, прочитаних за рік». Надзвичайно глибока думка неймовірно мудрої людини!

Щоб швидко знизити рівень стресу, починайте кожен день у спокійному і безтурботному настрої, що допоможе зосередитися на найважливішому в житті і навіть відчувати справжнє осяяння. Тобто, на відміну від *більшості людей*, починайте день у тиші.

Важливе значення тиші у житті людини досліджували впродовж багатьох століть — починаючи із сили молитви і завершуючи дивом медитації. Найвидатніші вчені в історії людства використовували тишу для того, щоб позбутися обмежень і досягнути неймовірних результатів.

Як зазвичай починається ваш ранок?

Ви маєте зранку час, щоб зосередитись і звести думки до того оптимального стану, в якому ви перебуватимете весь день? Чи, навпаки, ви зазвичай встаєте з ліжка тоді, коли вже потрібно щось робити і кудись іти? Чи можна описати ваш ранок такими словами, як *спокійний* чи *сповнений енергії*? Якщо так, вітаю! Ви вже на крок попереду більшості людей.

Типовий ранок багатьох людей можна описати словами *метушливий*, *неспокійний*, *напружений* і навіть *хаотичний*. А для деяких він може бути *повільним*, *лінивим* і *летаргійним*. Який із цих сценаріїв найкраще описує ваш ранок?

Ранок — насправді доволі метушливий і неспокійний час. Ми схоплюємося з ліжка, бігаємо і намагаємося підготуватися до робочого дня, а наш розум тим часом страждає від безперервної внутрішньої балаканини про те, *що нам потрібно робити, куди йти, кого треба побачити, що забули зробити, куди вже запізнилися, про що нещодавно сперечалися з близькими людьми або родичами*.

Декому, навпаки, дуже складно потрапити в енергійний ритм. Вони почуваються млявими, ледачими і непродуктивними. Тобто ми або безупинно бігаємо і перебуваємо у стресовому стані, або ворухимосся дуже повільно і починаємо день зовсім непродуктивно. Обидва варіанти навряд чи можна назвати оптимальним початком дня.

Тиша — один із найкращих засобів, щоб зняти стрес, підвищити самосвідомість і досягти ясності думок, що неодмінно допоможе зосередитись на поставленій меті, пріоритетах і найважливіших речах.

Нижче опишу кілька моїх улюблених занять, які я практикую в тиші у довільному порядку:

- медитація (зазвичай є першою);
- молитва;
- роздуми;
- глибоке дихання;
- подяки.

Іноді я роблю лише щось одне з цього переліку, а іноді комбіную різні практики. Усі ці дії спрямовані на те, щоб розслабити розум і тіло, заспокоїти душу, дати можливість відчувати теперішню мить і відкритися для отримання усіх переваг, які надає решта «рятувальних кругів».

Не варто виконувати ці вправи у ліжку. Краще вийдіть зі спальні. Лежачи чи сидячи в тиші у зручному ліжку, ви розслабитесь і знову заснете. Я завжди сідаю на дивані у вітальні, де маю під рукою все необхідне для мого «Чудового ранку». Записи позитивних фраз-тверджень, щоденник, DVD із йоогою, книжка, яку я зараз читаю, — усе на своїх місцях, щоб вранці можна було одразу почати практики, а не шукати потрібні речі.

Медитація

Уже є чимало книжок, статей і веб-сайтів, присвячених медитації, тож я не буду докладно описувати давно доведену ефективність цієї духовної практики і різноманітні підходи. Натомість коротко назву найважливіші, на мою думку, переваги і розповім про просту покрокову медитацію, яку ви зможете виконати просто зараз.

Сенс медитації полягає у мовчанні й зосередженні на чомусь. Ви, напевно, знаєте про дивовижну користь медитації. Згідно з науковими дослідженнями, іноді медитація може бути ефективнішою за ліки. На думку вчених, регулярні медитації покращують обмін речовин, нормалізують тиск, підвищують активність мозку і зміцнюють інші функції організму людини. Медитації знижують рівень стресу і полегшують фізичний біль, нормалізують сон, підвищують здатність зосереджуватися і навіть продовжують тривалість життя. А ще медитація не забирає багато часу. Ви можете скористатися її перевагами, навіть якщо займатиметеся лише кілька хвилин щодня.

Відомі зірки, керівники компаній та інші успішні люди, як-от Джеррі Сайнфілд, Стінг, Рассел Сіммонс, Опра Вінфрі та інші, стверджують, що регулярно, а дехто навіть щодня, медитують, і це вже стало невід'ємною частиною їхнього життя. Головний виконавчий директор компанії «Таппервер» (Tupperware) Пік Гоінгз

в інтерв'ю журналу «Файненшл таймс» (Financial Times) розповів, що намагається медитувати щодня хоча б по 20 хвилин: «Це практика, яка не лише знизила стрес, а й відкрила очі на те, що відбувається навколо, давши мені можливість збагнути, що для мене має значення, а що ні». За повідомленням видання «Хафінгтон пост» (Huffington Post), Опра Вінфрі зізналася шоумен-у доктору Озу, що трансцендентальна медитація допомагає їй «спілкуватися з Богом».

Існує чимало видів медитації, але загалом їх можна поділити на дві категорії: з інструктором та індивідуальні. У першому випадку ви слухаєте голос іншої людини і отримуєте від неї вказівки, які допомагають спрямовувати думки, увагу і розум. У другому випадку — медитуєте самостійно, без сторонньої допомоги.

Медитація під час програми «Чудовий ранок»

Опишу просту індивідуальну медитацію, яку ви зможете без значних зусиль виконувати під час програми «Чудовий ранок», навіть якщо ніколи раніше не мали такої практики.

- До медитації слід психологічно підготуватися, визначити, чого від неї очікуєте. Потрібно заспокоїтися і позбутися імпульсивної потреби постійно про щось думати — знову і знову прокручувати подумки минуле або непокоїтися про майбутнє — і ніколи не жити теперішнім. Спробуйте на певний час забути про стреси та проблеми і повністю зануритися у цей момент. Це допоможе зрозуміти, хто ви є насправді, зазирнути глибше у вашу справжню суть, дізнатися, які «ярилки» ви на себе навішуєте. Більшість людей навіть не намагається цього зробити. Такий стан часто називають «перебуванням». Ви ні про що не думаєте, нічого не робите, просто існуєте у теперішньому моменті. Якщо для вас це звучить дивно чи занадто химерно, усе гаразд. Раніше я почувався так само. Напевно, раніше ви ніколи цього не робили. На щастя, маєте шанс.

- Знайдіть тихе, зручне місце, приміром, на дивані або стільці, на підлозі (щоб було зручніше, підкладіть подушку).

- Сядьте, схрестивши ноги. Заплющте очі або дивіться на підлогу.

- Зосередьтеся на диханні, дихайте повільно і глибоко, вдих — через ніс, видих — через рот. Намагайтеся дихати животом, а не грудьми. Ефективне дихання розширює черевну порожнину, а не грудну клітку.

- Починайте дихати ритмічно: повільний вдих на три секунди (раз... і два... і три), затримка дихання на три секунди (раз... і два... і три) і повільний видих (раз... і два... і три). Відчуйте, як заспокоюються нерви і впорядковуються думки. Пам'ятайте, що думки все одно лізтимуть вам у голову, хоч ви й намагаєтесь максимально очистити свій розум. Приймайте їх і відпускайте, а потім знову зосереджуйтеся на диханні.

- Пам'ятайте, що ви бажаєте позбутися нав'язливої імпульсивної потреби *постійно* про щось думати, зняти стрес і відпочити від тривог і щоденних турбот. Під час медитації ви маєте жити *теперішнім* моментом — просто *бути*. Відкиньте усі думки і справи. Стежте за диханням, уявіть, що вдихаєте позитивну, сповнену любов'ю і миром енергію, а видихаєте тривоги і стрес. Насолоджуйтеся спокоєм. Насолоджуйтеся моментом. Дихайте... Будьте.

- Якщо ви зрозумієте, що не можете зупинити безперервний потік думок у вашій голові, зосередьтеся на якомусь слові або фразі і повторюйте його знову і знову, рівномірно дихаючи. Наприклад: (вдих) «Я вдихаю спокій...» (видих) «Я видихаю любов...» (вдих) «Я вдихаю спокій...» (видих) «Я вдихаю любов...». Слова можна замінити на будь-які, залежно від того, чого вам бракує у житті — впевненості у собі, віри, енергії, — чим ви хочете ділитися зі світом.

- Медитація — це подарунок, який ви можете робити собі щодня. Повірте, це насправді безцінний дар. Час медитації — моя найулюбленіша частина дня. Медитуючи, ви відчуватимете спокій, вдячність, звільнення від щоденних стресів і турбот. Нехай щоденна медитація стане тимчасовим відпочинком від тривог

і проблем. Звісно, проблеми не зникнуть, однак ви побачите їх під іншим кутом і зможете підготуватися до їх розв'язання.

Ще кілька слів про тишу

Немає одного правильного способу, як проводити час у тиші. Можна молитися, медитувати, думати про те, за що вдячні долі, просто поринути в роздуми. Мені спершу також було складно мовчки сидіти у цілковитій тиші, а тим більше медитувати. Можливо, тому, що лікарі діагностували в мене синдром дефіциту уваги і гіперактивність. Не погоджуюсь із цим діагнозом та не вважаю гіперактивність психічним розладом (хоча це зовсім інша тема), однак мушу визнати, що мені важко посидіти спокійно і розслабитися. Думки зазвичай гасають у моїй голові, ніби м'ячики для пінг-понгу, майже безупинно.

Раніше, навіть якщо я *сидів* у цілковитій тиші, скажена гонитва думок у моїй голові не спинялася ні на мить. Я не міг очистити розум від думок, що виявилось для мене дуже складним завданням, тому я був змушений докласти певних зусиль, щоб виробити цю навичку. За три-чотири тижні практики я досягнув таких-сяких успіхів. Знайшов певну точку в голові, де виникають думки, приймав їх, а потім так само спокійно, без тривоги і розчарувань, відпускав. Тож не засмучуйтеся, якщо вам складно сидіти в тиші або медитувати.

Що ж до тривалості перебування в тиші, то я рекомендую почати з п'яти хвилин. А от у наступному розділі навчу, як користуватися перевагами цієї практики, витрачаючи на неї лише хвилину на день! Коли я почав медитувати, то сидів у тиші, спокійний і розслаблений, читав молитву, дякував долі і глибоко дихав упродовж п'яти хвилин. Повірте, це дивовижний початок будь-якого дня.

Круг 2. ПОЗИТИВНІ ТВЕРДЖЕННЯ

Повторення афірмації зміцнює віру. А коли віра перетворюється на глибоке переконання, стаються дивовижні речі.

Мухаммед Алі

Ти залишатимешся невдахою доти, доки не переконаєш свою підсвідомість у тому, що ти і є успіх. Зробити це можна за допомогою афірмацій, які справді працюють.

Флоренс Сковел Шинн

Мухаммед Алі повсякчас повторяв: «Я найвеличніший» — і зрештою став найвеличнішим. Афірмації — один із найефективніших засобів швидко стати людиною, яка здатна досягнути успіху в житті. Позитивні твердження допомагають планувати і розвивати світогляд (думки, переконання, спрямованість), потрібний для переходу на наступний рівень будь-якого аспекту життя.

Багато успішних відомих людей (Вілл Сміт, Джим Керрі, Сью Орман, Мухаммед Алі, Опра Вінфрі та інші) відкрито говорять про свою віру в позитивне мислення та зізнаються, що використання афірмацій допомогло їм досягти багатства й успіху.

Хоч би як ви до цього ставилися, але безперервна розмова людини із самою собою не свідчить про те, що вона не сповна розуму. Кожен майже безперервно веде внутрішній діалог. Найчастіше це відбувається неусвідомлено. Ми просто дозволяємо своєму досвіду — як хорошому, так і поганому — знову і знову прокручуватися у нашій голові. Це цілком нормальний і важливий

ментальний процес, який кожному з нас потрібно вдосконалювати. А поміж тим, дуже мало людей свідомо вирішують мислити лише позитивно і проактивно думати, щоб підвищити цінність свого життя.

Нещодавно я прочитав доволі цікаву статистику. Виявляється, що у 80 % жінок упродовж дня виникають негативні думки (про свою фігуру, роботу, ставлення інших людей). Я переконаний, що з чоловіками коїться щось подібне, хоч, може, і не так часто.

Розмова із самим собою впливає на рівень нашого успіху в будь-якій сфері життя (упевненість у собі, здоров'я, щастя, добробут, стосунки тощо). І позитивні твердження працюють або на нас, або проти нас — залежить від того, як їх використовувати. Потрібно ретельно добирати афірмації для повторення, бо інакше ви посилюватимете свої страхи, невпевненість і обмеження минулого.

Якщо ви продумаєте і запишете позитивні твердження, у яких ітиметься про всі ваші мрії та прагнення, а також обов'язково щодня їх повторюватимете (краще *вголос*), вони майже миттєво вплинуть на вашу підсвідомість. Афірмації змінюють спосіб вашого мислення і ваші почуття, допомагають подолати переконання, які вас обмежують, відмовитися від непродуктивних звичок і замінити їх учинками і діями, спрямованими на досягнення успіху.

Як афірмації змінили моє життя

Уперше я дізнався про афірмації, коли мешкав з одним із найуспішніших моїх друзів — Меттом Рекоре. Практично щодня я чув, як Метт кричить у ванній кімнаті. Я думав, що він гукає мене, а коли підходив до дверей, то чув таке: «Я контролюю свою долю! Я заслуговую на успіх! Сьогодні я зроблю усе, що потрібно, аби досягти запланованого і створити життя своєї мрії!». «Ну й дивак», — думав я тоді.

Втім я чув про афірмації один раз ще до знайомства з Меттом. У популярній у 1990-х роках пародії на відоме телешоу Saturday Night Live персонаж Ела Франкена на ім'я Стюарт Смоллі дивився

у дзеркало і казав: «Я доволі хороший, я розумний, і, хай йому грець, я подобаюся людям!». Власне, я завжди сприймав афірмації як жарт. Однак Метт, очевидно, знався на цьому краще за мене. Він навчався у Тоні Роббінса і впродовж багатьох років використовував позитивні твердження та замовляння і досягнув небаченого успіху. У двадцять п'ять років він мав п'ять будинків і став одним із найкращих мережових інженерів у країні, тож можна припустити, що вже тоді Метт розумів, що робить. Зрештою, це ж я винаймав кімнату в одному з його будинків. На жаль, мені знадобилося ще кілька років, аби зрозуміти, що афірмації — це справді потужний інструмент перетворення.

Уперше я застосував афірмації, прочитавши легендарну книжку Наполеона Гілла «Думай і багатій». До слова, раджу вам її прочитати. Вирішив спробувати, хоча й був налаштований доволі скептично і не дуже вірив у те, що повторення фраз насправді вплине на життя. Якщо цей метод допоміг Метту, можливо, і мені допоможе. Спершу вирішив зосередитися на переконанні, яке мене обмежувало і яке засіло в моїй голові після автокатастрофи: *у мене жахлива пам'ять*.

Якщо ви читали мою першу книжку «Беручи курс на життя», то знаєте, що після травми головного мозку я майже втратив короткочасну пам'ять. Іноді це ставало причиною кумедних ситуацій: друзі й родичі, що багато перебували зі мною у лікарні, відходили ненадовго, а коли поверталися, чули від мене такі палкі привітання, ніби ми не бачилися кілька років.

Зіткнувшись із реальним фізичним обмеженням, яке виникло внаслідок черепно-мозкової травми, я поступово переконувався у тому, що *у мене жахлива пам'ять*. Коли хтось просив мене що-небудь згадати або про щось нагадати, я завжди відповідав: «Я б із радістю, але справді не можу — у мене пошкоджено мозок і жахлива короткочасна пам'ять».

Після аварії минуло сім років, і оскільки те обмеження спиралося на мою тодішню реальність, настав час спробувати його позбутися. Можливо, моя пам'ять була такою жахливою саме тому, що я ніколи не докладав зусиль, щоб її відновити. Як казав Генрі

Форд, «ви впевнені, що можете щось виконати, або не впевнені, — в будь-якому разі ви маєте рацію».

Я вирішив, що якщо позитивні твердження зможуть змінити найбільше обмеження у моєму житті, то вони здатні змінити будь-що. Склав першу афірмацію і прочитав її вголос: «Я відпускаю переконання, яке мене обмежує у тому, що в мене погана пам'ять. Мій мозок — дивовижний організм, здатний зцілюватися. Моя пам'ять зможе покращитися, але це залежить від того, як сильно я вірю у таке покращення. Тому з цього моменту я починаю неухильно вірити у те, що в мене чудова пам'ять, у те, що вона щодня покращується».

Я читав цей короткий текст щодня під час «Чудового ранку». Але я все одно не був упевнений, що метод працює, адже був запрограмований старими переконаннями. Однак за кілька місяців сталося дещо неймовірне, вперше після аварії, від дня якої минуло вже сім років. Подруга попросила мене *не забути* зателефонувати їй за тиждень, і я відповів: «Звісно, без проблем». Тількино промовив ці слова, мої очі розширились від здивування, мене охопило неймовірне хвилювання! Моя віра у жажливу пам'ять похитнулася. Я розхитав її і перепрограмував свою підсвідомість новим переконанням, яке додавало мені сил і підвищувало самооцінку. І все це завдяки позитивним твердженням.

Після того випадку я повірив не лише в те, що моя пам'ять покращується, а й у те, що *афірмації справді працюють*. Тому я склав позитивні фрази для кожної сфери свого життя, в якій хотів досягнути кращих результатів. Я використовував їх для покращення здоров'я, фінансового становища, стосунків з іншими, впевненості у собі та інших своїх *переконань, звичок і налаштувань*, яким було потрібне оновлення. Без жодних обмежень!

А як ваші справи із самопрограмуванням?

Усі ми підсвідомо запрограмовані на те, щоб думати, вірити і діяти певним чином. Наші програми — це, власне, результат впливу багатьох чинників, зокрема того, що нам говорять інші люди та що ми кажемо собі самі. Це також наш життєвий досвід, як

позитивний, так і негативний. Деякі люди запрограмовані так, що їм легко ставати щасливими і успішними, а в інших, мабуть, здебільшого діють установки на труднощі і перешкоди.

Погана новина полягає у тому, що якщо ми не змінимо активно свої програми, наш потенціал різко падатиме, і життя буде обмежене страхами, невпевненістю і минулим досвідом. Потрібно припинити себе програмувати на посереднє життя, фокусуватися на тому, що ми робимо не так, занадто часто картати себе за помилки і почуватися винними, неадекватними, не вартими успіху.

Добра новина така: ми можемо у будь-який момент змінити і вдосконалити своє програмування. Ми здатні перепрограмувати себе, аби подолати страхи, невпевненість, шкідливі звички та будь-які переконання — все, що нас обмежує і руйнує потенціал. Ми можемо стати дуже успішними у будь-якій сфері життя.

Отже, пропоную вам використовувати афірмації і перепрограмувати себе так, щоб досягти бажаного успіху. Потрібно постійно нагадувати собі, ким ви хочете стати, чого прагнете досягти і як збираєтесь це зробити. Якщо повторюватимете позитивні твердження дуже часто, ваша підсвідомість повірить у них і діятиме відповідно. І, зрештою, усе це вплине на реальність.

Записавши афірмації на папері, ви зможете зробити так, щоб нові програми наближували вас до бажаного стану розуму, звертаючи увагу на те, що ви насправді хочете отримати від життя. Постійно повторюйте афірмації, і ваш розум їх прийме, а це, своєю чергою, змінить ваші думки, переконання і вчинки. Оскільки ви маєте можливість самостійно обирати і створювати позитивні твердження, складіть їх так, щоб вони допомагали формувати думки і моделі поведінки, потрібні для досягнення успіху.

П'ять простих кроків для створення власних афірмацій

Далі я опишу п'ять простих кроків, за допомогою яких ви зможете створити власну афірмацію.

Крок перший: визначте, чого хочете насправді

Мета письмової афірмації — запрограмувати розум людини переконаннями, ставленнями і поведінкою, які дуже важливі для розвитку здатності притягувати, досягати і підтримувати ідеальний рівень успіху — *успіх десятого рівня* — у всіх сферах життя. Тобто ваше позитивне твердження насамперед має якомога чіткіше описувати ваші прагнення, ваш ідеал у кожній сфері, яку хочете покращити.

Афірмації можна поділити за сферами життя, які ви найбільше хочете змінити, — здоров'я, фізична форма, світогляд, емоції, фінанси, стосунки з іншими, духовність тощо. Почніть із чіткого письмового формулювання: чого хочете досягти найбільше, опишіть ідеальне бачення самого себе у своєму житті — у кожній сфері свого життя.

Крок другий: визначте, навіщо вам це потрібно

Як сказав одного разу мій добрий друг Адам Сток, президент компанії «Райзінг Сток Інк.» (Rising Stock, Inc.), «мудрість починається із запитань». Усі хочуть бути щасливими, здоровими й успішними, але, на жаль, самого бажання замало. Успішні люди, які змінили своє життя і досягли усього, до чого прагнули, можуть назвати доволі переконливі причини, чому вони думали і діяли саме так. Вони поставили собі чітку життєву мету, яка важить для них набагато більше, ніж усілякі дрібні неприємності і численні перешкоди, з якими вони постійно стикаються у своєму житті. Ці люди щодня прокидаються для того, щоб рухатися вперед.

Тому зазирніть глибше і визначте, чого прагнете найбільше, що має для вас велике значення. Чітко сформулювавши глибинні причини, ви отримаєте мету, досягненню якої на вашому шляху не завадять жодні перешкоди.

***Крок третій: якою людиною ви маєте бути,
щоб досягнути поставленої мети?***

Як любив повторювати мій перший тренер Джефф Суї, «*ось тут і починаються великі випробування*». Іншими словами, ваше життя покращиться лише в тому разі, якщо ви змінитесь, якщо ви невпинно займатиметесь саморозвитком. Лише після того, як ви станете тим, ким маєте бути, і робитимете те, що маєте робити, можна сподіватися, що ви отримаєте те, чого насправді хочете. Поміркуйте, ким ви маєте бути, ким потрібно прагнути бути, щоб підняти власний бізнес, покращити здоров'я, зміцнити шлюб і перевести життя на новий рівень.

***Крок четвертий: що потрібно робити,
аби досягти бажаного?***

Що потрібно постійно робити для того, щоб втілити в життя свої мрії? Скажімо, ви мрієте схуднути. У цьому разі допоможе, приміром, така афірмація: «Обіцяю ходити до тренажерного залу п'ять днів на тиждень і займатися на біговій доріжці принаймні двадцять хвилин». А якщо ви працюєте торговельним представником і мрієте про кар'єрне зростання: «Я телефонуватиму двадцятьом потенційним клієнтам з восьмої до дев'ятої ранку». Якомога докладніше опишуйте свої дії. Не забудьте вказати частоту (як часто ви робитимете певну дію), кількість (скільки разів робитимете) і точні часові рамки.

Дуже важливо починати з маленьких кроків. Якщо зараз ви взагалі не займаєтесь спортом, то рішення відвідувати спортзал 5 разів на тиждень буде занадто різким стрибком. Усе має відбуватися поступово. Якщо почнете з невеликих успіхів, почуватиметесь комфортніше і приємніше. Не покладайте одразу занадто високих сподівань, щоб потім не впасти у відчай, якщо вони не справляться. Ідіть до мети крок за кроком. Спочатку запишіть мету на день або тиждень, а пізніше вирішіть, коли можна переходити на наступний рівень. Скажімо, після кількох тижнів успішних занять у тренажерному залі двічі на тиждень по 20 хвилин

можна перейти на триразове відвідування по 20 хвилин, і рухатися далі у цьому напрямку.

Крок п'ятий: додайте цитати і філософські думки — для натхнення

Я завжди шукаю цитати і філософські думки, які додаю потім до своїх афірмацій. Наприклад, одна з моїх афірмацій цитує книжку Маршалла Голдсмита «Те, що маєте зараз, не допоможе вам рухатися вперед» (What Got You Here Won't Get You There): «Перша і найважливіша особливість усіх впливових людей полягає у щирому прагненні досягнути такого рівня, щоб почуватися найважливішою особою в світі. Завдяки цьому Білл Клінтон, Опра Вінфрі і Брюс Гудман стали найкращими у своїх галузях. І я використовуватиму це у повсякденному спілкуванні».

Ще одна афірмація: «Дотримуватимусь поради Тіма Ферріса: “Щоб максимізувати ефективність, цілеспрямовано приділяй увагу одному виду діяльності або проекту впродовж трьох-пяти годин (або половини робочого дня), а не намагайся щогодини перемикаати увагу на різні завдання”».

Щоразу як почуєте або побачите те, що надихає, приміром, певну філософську ідею, яка зміцнює вашу самооцінку і змушує замислитись про певний аспект, у якому ви прагнете вдосколюватися, додавайте цю думку до своїх позитивних фраз. Філософські ідеї і стратегії, на яких ви зосередите свою увагу, почнуть інтегруватись у ваш спосіб мислення, а це, безперечно, покращить результати і підвищить якість життя.

Ще кілька слів про афірмації

- Для того, щоб афірмації були максимально ефективними, читайте їх виразно і повторюйте. Бездумне повторення фраз, без усвідомлення їхнього справжнього значення, не вплине на ваше життя. Збагніть і прийміть свою відповідальність за створення істинних емоцій і перенесення їх у кожне слово афірмації. Робіть це з радістю. Якщо вам подобається афірмація, захоплює вас і надихає, можете навіть видертися на дах і викрикувати її пританцьовуючи!

- Корисно також цілеспрямовано долучати до цього процесу власне тіло: приміром, частину афірмації можна промовляти стоячи, супроводжуючи слова глибоким диханням, стискаючи кулаки або виконуючи фізичні вправи. Поєднання фізичної активності із читанням афірмацій — чудовий спосіб поєднати розум і тіло.

- Майте на увазі, позитивні твердження неможливо сформулювати остаточно, потрібно час від часу їх оновлювати. Вони розвиватимуться і вдосконалюватимуться разом із вами. Коли ставите перед собою нове завдання, знаходите нову мрію, розвиваєте нову звичку або ідею, додавайте їх до своїх позитивних фраз. А якщо вдалося досягти поставленої мети або вбудувати нову звичку, надалі вже не потрібно на ній зосереджуватися, тож можна сміливо вилучати її з афірмації.

- Читати афірмації потрібно послідовно і регулярно, тобто щодня. Випадкові афірмації так само «результативні», як і принагідні заняття спортом. Вагомих результатів не варто чекати, якщо читання афірмацій не стане невід'ємною частиною вашого щоденного розпорядку. Одна з важливих ідей 30-денної програми перетворення життя (див. розділ 9) полягає у тому, щоб усі практики, які входять до набору «рятувальних кругів», стали звичкою і не потребували особливих зусиль.

- І ще дещо: читання цієї книжки, як і будь-якої іншої, схоже на читання афірмацій. Усе, що ви читаете, так чи так впливає на ваші думки. Постійно читаючи книжки і статті із саморозвитку, ви збагачуєте свій розум думками і переконаннями, які підтримуватимуть вас на шляху до успіху.

Завітайте на сайт www.TMMBook.com для того, щоб:

- покращити власні афірмації і сповнитися натхнення;
- прочитати зразок моєї афірмації;
- переглянути і завантажити неймовірно ефективні афірмації з програми «Чудовий ранок», які стосуються схуднення, покращення стосунків, підвищення енергії, розвитку екстраординарної впевненості у собі, способів підвищення статків, подолання депресії і багато іншого.

Круг 3. Візуалізація

Звичайні люди вірять лише у те, що можливе.
Екстраординарні люди уявляють собі не те, що
можна здійснити, а те, що неможливо. Візуалізуючи
неможливе, починають бачити можливості.

Шері Картер-Скотт

Намагайтеся сприймати речі такими, якими ви хотіли
б їх бачити, а не такими, якими вони є насправді.

Роберт Колльєр

Візуалізація (її ще називають уявленням або репетицією) має на меті досягнення позитивних результатів у зовнішньому світі за допомогою уяви, яку використовують для створення реалістичних моделей поведінки і бажаних результатів. Для підвищення ефективності цей метод часто застосовують професійні спортсмени. Під час візуалізації людина уявляє свої мрії і прагнення, а потім напрацьовує дії для досягнення цієї мети, умовно кажучи, репетирує.

Багато доволі успішних людей, зокрема зірки і знаменитості, стверджують, що візуалізація відіграла важливу роль у їхньому успіху. Це Білл Гейтс, Арнольд Шварценеггер, Ентоні Роббінс, Тайгер Вудс, Вілл Сміт, Джим Керрі, і знову ж таки єдина й неповторна Опра Вінфрі. (Цікаво, чи є зв'язок між тим, що Опру вважають однією з найуспішніших жінок у світі, і тим фактом, що вона практикує більшість, якщо не усі «рятувальні круги»?)

Відомо, що Тайгер Вудс, чи не найкращий гравець у гольф усіх часів і народів, також використовує візуалізацію, подумки

прокручуючи вдале виконання кожного удару на кожній лунці. А інший відомий гольфіст, чемпіон світу Джек Ніклаус одного разу сказав: «Ніколи, навіть на тренуванні, я не б'ю по м'ячу, не маючи перед очима чіткої картинки вдалого удару».

Вілл Сміт стверджував, що використовував візуалізацію для подолання життєвих негараздів і уявляв успіх задовго до того, як став зіркою.

Ще один відомий приклад — актор Джим Керрі, який у 1987 році виписав собі чек на 10 мільйонів доларів. У графі «дата видачі» Джим зазначив: «День подяки 1995 року», а в графі «для зауважень» додав: «За акторські досягнення». Він кілька років візуалізував момент отримання цих грошей — доки в 1994 році йому не заплатили 10 мільйонів доларів за роль у фільмі «Тупий і ще тупіший».

Що візуалізуєте ви?

Варто зазначити, що більшість людей обмежується спогадами, відтворюючи і прокручуючи в голові минулі невдачі й душевні травми. Творча візуалізація дає змогу сформувати потрібне бачення, яке заповнить увесь розум і гарантуватиме захоплене і нічим не обмежене *майбутнє*.

Далі я коротко розповім про те, як використовую візуалізацію, та опишу три прості етапи, які допоможуть налаштувати цей процес. Отже, прочитавши афірмації, я сідаю на диван у вітальні, розправляю плечі й заплющую очі, роблю кілька повільних глибоких вдихів і видихів. Упродовж подальших п'яти хвилин я уявляю ідеальний день, уявляю, як легко і впевнено виконую всі справи і завдання.

Наприклад, упродовж тих місяців, коли я писав цю книжку (гаразд, кого я намагаюся обдурити?! тих років), я постійно уявляв, що роблю це легко, щиро насолоджуюсь творчим процесом, без будь-якого стресу, страху та інших проблем, типових для письменників.

Також я уявляв кінцевий результат: люди в захваті від моєї книжки і розповідають про неї своїм друзям. Саме візуалізація

цього процесу як неймовірно приємного, позбавленого стресу і страху, допомогла мені нарешті рішуче взятися до роботи.

Три прості кроки для візуалізації за методом «Чудовий ранок»

Одразу після прочитання афірмацій, коли мету вже сформульовано і ви визначилися, якими маєте бути, щоб піднятися на наступний рівень, настає час уявити себе серед цих тверджень.

Крок перший: приготуйтеся

Деякі люди під час візуалізацій вмикають музику (класичні або інструментальні твори — будь-які). Якщо захочете поекспериментувати з музикою, вмикайте її негучно.

Сядьте прямо, але зручно, — на стілець, диван, підлогу або що. Глибоко дихайте.

Заплющте очі, звільніть думки і приготуйтеся до візуалізації.

Крок другий: уявіть те, чого хочете насправді

Багато людей почуваються ніяково, коли уявляють власний успіх. Іноді це навіть жахає. Дехто психологічно цьому опирається. А інші можуть відчувати провину через те, що, досягнувши успіху, вони залишать позаду решту 95 %.

Відома цитата з книжки Маріанни Вільямсон «Повернення до кохання» (Return to Love) точно описує відчуття тих, хто намагається візуалізувати успіх і стикається з психологічними чи емоційними перешкодами:

«Наш глибинний страх полягає не в тому, що ми недостатньо хороші, а в тому, що ми надміру сильні. Найбільше ми боїмося власного світла, і аж ніяк не темряви. Ми запитуємо себе: хто я такий, щоб бути блискучим, неймовірним, талановитим? Але чому б ні? Ви — Божа дитина. Ваше самознищення не йде на користь світу. Не буде нічого доброго, якщо ви зіщулитесь заради того, щоб інші люди довкола вас почувалися безпечно і комфортно. Усі ми призначені для того, щоб світити, як це роблять діти.

Ми народжені для того, щоб утілювати в собі славу Божу, котра закладена у нас від початку. І вона закладена не в деяких, а в кожному з нас. Дозволяючи яскраво сяяти власному світлу, ми підсвідомо даємо іншим людям дозвіл робити те саме. Звільняючись від власних страхів, ми самим фактом своєї присутності автоматично звільняємо тих, хто нас оточує».

Найбільший подарунок, який ми можемо зробити тим, кого любимо, — жити уповні, максимально реалізувати свій потенціал. Що саме це означає для вас? Чого ви *насправді* прагнете? Даючи відповідь на ці запитання, забудьте про логіку, обмеження і практичність. Уявіть, що можете отримати *все*, чого забажаєте, робити будь-що і бути будь-ким. Чим би ви займалися? Ким би стали?

Уявіть свою головну мету, свої найпотаємніші мрії, найнеймовірніші бажання, які зможуть змінити ваше життя. Спробуйте побачити, почути, відчувати на дотик, смак і запах кожную деталь свого ідеального життя.

Активізуйте всі органи чуття, щоб максимально підвищити ефективність візуалізації. Що яскравішою і чіткішою буде картинка у вашій голові, то більше врешті ви докладете зусиль, щоб перетворити мрії на дійсність.

Після цього пориньте думками в майбутнє, щоб побачити, як досягаєте поставлених цілей. Зазирніть у найближче майбутнє — скажімо, найближчий вечір, або трохи далі, як-от я під час написання цієї книжки, уявляючи людей, котрі її читають, насолоджуються прочитаним і рекомендують мою книжку друзям. Головне — побачити себе як людину, котрій вдалося досягти запланованого, і на власному досвіді пережити, як чудово ви почуватиметесь, коли подолаєте всі перешкоди і досягнете мети.

Крок третій: уявіть, ким потрібно бути і що для цього треба

Створивши в уяві чітку картинку того, що хочете отримати, уявіть, що ви вже досягли бажаного, щоб це бачення реалізувалося. Уявіть, що виконуєте повсякденні справи (фізичні вправи,

навчання, робота, дзвінки, електронне листування), і переконайтеся в тому, що в уявній картинці майбутнього ви щиро насолоджуєтеся життям. Уявіть, як усміхаєтеся на біговій доріжці, як відчуваєте гордість за самодисципліну. Уявіть рішучість на своєму обличчі, коли ви впевнено і наполегливо телефонуєте потенційним клієнтам, працюєте над доповіддю чи нарешті досягли прогресу в проєкті, який занадто довго відкладали. Уявіть реакцію своїх колег, клієнтів, рідних, друзів, членів сім'ї на вашу позитивну поведінку й оптимістичний настрій.

Ще кілька слів про візуалізацію

Щоденна проста візуалізація, на додаток до регулярного читання афірмацій, безперечно, запрограмує вашу підсвідомість на успіх. І ви почнете жити так, як потрібно для досягнення ідеального бачення, яке, зрештою, перетвориться на дійсність.

На думку деяких експертів, візуалізація цілей і мрій притягує потрібні обставини у життя людини. Незалежно від того, чи вірите ви в закон тяжіння, багато людей уже застосовують візуалізацію на практиці. Уявляючи свої мрії і бажання, ви пробуджуєте емоції, які, своєю чергою, додають відваги і настрою і спрямовують у бік реалізації цих образів. Що яскравіші й чіткіші образи ваших мрій, що інтенсивніше ви зараз уявите емоції в момент досягнення своєї мети, то більший шанс, що ви відчуєте ці емоції в реальності.

Виконуючи візуалізацію щодня, ви поступово узгоджуєте свої думки і відчуття з ідеальним баченням. А це суттєво полегшує підтримання мотивації, потрібної для того, щоб рухатися у правильному напрямку і робити правильні речі. Візуалізація може стати потужною зброєю у боротьбі з багатьма руйнівними звичками, як-от схильністю відкладати важливі справи на потім. Вона змушує нас діяти для досягнення мети.

Раджу займатися візуалізацією щодня, спершу впродовж п'яти хвилин. У наступному розділі навчу вас користуватися перевагами цього методу, виділяючи на нього лише хвилину в день.

Створіть свою дошку візуалізації (за бажанням)

Дошки візуалізації стали популярними завдяки книзі-бестселеру «Секрет» і однойменному фільму. Власне, це аркуш паперу, на якому відтворюють зображення мрій: що хочете мати, ким мрієте стати, чим бажаєте займатися, де хочете жити тощо.

Створення дошки візуалізації — приємне, дивовижне заняття. Ви можете зробити її самостійно або з друзями, рідними, навіть із дітьми. Цей процес дає змогу зосередитися під час візуалізації на матеріальному. Якщо потрібні детальні інструкції, завітайте на цікавий блог Крістін Кейн ChristineKane.com, де вона розповідає, як зробити дошку для візуалізації.

Звісно, створювати таку дошку — справа весела і приємна, однак життя неможливо змінити без реальних дій. Я погоджуюсь із доктором медичних наук Найлом Фарбером, який у статті на сайті psychologytoday.com написав: «Дошки візуалізації — для мрій, а дошки дій — для досягнення результатів». Дивлячись щодня на свою дошку візуалізації, ви підвищуєте рівень мотивації і краще зосереджуєтесь на своїх цілях, однак потрібно діяти, щоб досягнути бажаних результатів.

Круг 4. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Якщо не знайдете часу для фізичних вправ,
найімовірніше, доведеться знайти час для хвороб.

Робін Шарма

У багатьох людей заняття спортом сходять
на пробіжки від відповідальності, відштовхування
успіху подалі від себе і максимальне вичавлювання
своїх близьких.

Автор невідомий

Ранкова гімнастика має стати невід'ємною частиною вашого дня. Навіть кілька фізичних вправ щоранку суттєво підвищать рівень енергії, зміцнять здоров'я і додадуть впевненості, підживлять емоційний стан і допоможуть ефективніше думати і краще фокусуватися на важливих моментах. Бракує часу для ранкової гімнастики? У наступному розділі я розповім, як додати фізичні вправи у свій день, витрачаючи на них лише одну хвилину.

Нещодавно я побачив повчальне відео: експерт з особистісного розвитку, мільярдер і підприємець Ебен Паган давав інтерв'ю автору бестселера Ентоні Роббінсу. Тоні запитав: «Ебене, який ваш головний ключ до успіху?». І знаєте, я надзвичайно здраїв, коли почув його відповідь: «Кожен день починати з ритуалу особистісного успіху. Це найголовніший ключ». А ще він зазначив про важливість ранкових вправ.

Ебен сказав: «Щоранку потрібно розганяти свій пульс, змушувати кров швидше пульсувати судинами і наповнювати легені киснем. Не варто займатися спортом наприкінці і навіть у середині

дня. Навіть якщо ви відвідуєте тренажерний зал у цей час, все одно знайдіть вранці принаймні десять-двадцять хвилин для того, щоб пострибати або зробити інші нескладні кардіовправи».

Переваги ранкової гімнастики занадто великі, щоб їх ігнорувати. Ранкові вправи допомагають прокинутися, прояснюють розум, додають енергії, тобто покращують багато аспектів життя.

Ідеться не лише про ранкову гімнастику. Ви можете записатися до тренажерного залу, вирушити на прогулянку або на пробіжку, використати DVD із рекомендаціями інструктора. Однак я дам кілька порад.

Якби запропонували вибрати один вид спорту, я, без сумнівів, назвав би його. Я почав займатися йогою майже одразу після того, як розробив метод «Чудовий ранок», і відтоді роблю це з великим задоволенням. Це, власне, повна система фізичних навантажень, адже в йогоз *розтягнення* поєднується із *силовими навантаженнями*, *стимулюванням роботи серця* і *фокусуванням на диханні*. Іноді йога є навіть формою *медитації*.

Знайомтесь, єдина і неповторна... Дашама

Розповідаючи про йогу (і загалом про фізичні вправи), обов'язково маю згадати мою подругу Дашаму. Кілька років тому один з її учнів (мій клієнт) розповів мені про неї як про одну з найкращих інструкторок з йоги у світі. Дашама — найбільш переконлива, духовна, практично орієнтована і найефективніша викладачка йоги з-поміж усіх, кого я знаю. Я попросив її розповісти про своє унікальне бачення переваг йоги.

Йога — багатогранна наука, яку застосовують у фізичному, психологічному, емоційному і духовному аспектах людського життя. Коли Гел попросив мене зробити свій внесок у цю книжку, написати короткий курс ознайомлення з йогою, я одразу ж відчула, що ця практика ідеально поєднується з його методом «Чудовий ранок». Із власного досвіду знаю, що йога може творити справжні дива у житті людей. Я відчула це на собі і багато разів ставала свідком цього на прикладі людей, яких навчала.

Важливо пам'ятати, що існують різні типи йоги. Сидіння і медитація в тиші, дихальні вправи для розширення об'єму легень, прогин

назад для покращення роботи серця — ці практики можуть змінити на краще усі аспекти вашого життя. Головне — знати, які з них потрібно застосовувати і в який час, і робити це з користю для себе, для відновлення гармонії і душевного балансу.

Ретельно розроблена програма йоги дасть змогу покращити життя.

Вона допоможе відновити гармонію, розворушить енергію, яка забуксувала або заблокувалася у тілі, створюючи простір для циркуляції кровотоку. Раджу вам прислухатися до свого тіла і спробувати нові програми, якщо, звісно, ви відчуваєте, що готові до цього.

З благословенням і любов'ю

Дашама

Ще кілька слів про фізичні вправи

Вам, звісно, добре відомо, що для підтримання гарного здоров'я, щоб почуватися енергійним і сповненим сил потрібно регулярно займатися спортом. Це, власне, не секрет. Однак, на жаль, ми занадто легко знаходимо відмовки, чому цього не робимо. Часто можна почути: «Мені бракує часу» або «Я і так занадто втомлююсь». Втім виправдання можуть бути будь-якими, все залежить від вашої фантазії.

Саме тому потрібно додати фізичні навантаження до методу «Чудовий ранок». Адже ви в такому разі робитимете вправи зранку, коли ще не втомлені, і не матимете шансу вигадати усілякі відмовки, аби викреслити фізичну активність зі свого життя. «Чудовий ранок» — прекрасний спосіб припинити виправдовуватися і перетворити ранкову гімнастику на щоденну звичку. (Докладніше про те, як легко набути корисних звичок, зокрема як регулярно займатися ранковою гімнастикою, читайте у розділі 9: «Від нестерпного до незамінного: як за 30 днів набути звички, що змінять ваше життя».) Це неодмінно підвищить якість вашого життя.

Відмова від відповідальності. Напевно, це і так зрозуміло, але про всяк випадок скажу: перш ніж виконувати фізичні вправи у будь-якому режимі, потрібно проконсультуватися з лікарем, особливо якщо у вас щось болить або відчуваєте фізичний дискомфорт, маєте інвалідність тощо. Можливо, з огляду на ваші індивідуальні потреби потрібно внести певні корективи або взагалі відмовитися від фізичних навантажень.

Круг 5. Читання

Людина, яка не читає, не має жодних переваг порівняно з тим, хто не вміє читати.

Марк Твен

Читання для розуму — як фізкультура для тіла і молитва для душі. Ми самі стаємо книжками, які читаємо.

Метью Келлі

Читання — п'ята практика з набору «рятувальних кругів». Це швидкий шлях до змін у будь-якій сфері життя. Це один із найприємніших способів генерування знань, ідей і стратегій, потрібних для досягнення *успіху десятого рівня*.

Головне — вчитися у фахівців, обізнаних у справі, яка вас цікавить. Не потрібно заново винаходити колесо. Найшвидший спосіб досягнути бажаного — брати за *приклад* життя успішних людей. Майже на будь-яку тему написано чимало книжок. Отже, знання, які ви можете отримати завдяки щоденному читанню, — безмежні.

Нещодавно я почув, як одна людина доволі насмішкуватим тоном сказала: «Авжеж, чергова книжка на тему “допоможи собі сам”». Немовби читати такі книжки — це нижче його гідності. Бідолашний! Не знаю, чому він так вважає, — можливо, має за велике его або погано розуміє питання. Якби він прочитав книжки, написані найяскравішими успішними людьми, то отримав би величезний запас знань, безмежного зростання та ідей, здатних змінити життя. Ну хто при здоровому глузді *відмовиться* від такої можливості?

Хоч би чого ви прагнули, знайдеться величезна кількість книжок про те, як це отримати. Мрієте стати мультимільйонером? На книжкових полицях є багато книжок, автори яких досягнули вершини фінансового успіху і навчать вас, як це зробити. Назву кілька моїх улюблених авторів:

- М. Дж. Демарко, «Швидкісна смуга для мільйонерів» (Millionaire Fastlane);
- Наполеон Гілл, «Думай і багатій» (Think and Grow Rich);
- Харв Екер, «Думай як мільйонер» (Secrets of the Millionaire Mind);
- Дейв Ремзі, «Перетворення грошей» (Total Money Makeover).

Можливо, ви мрієте про неймовірні, сповнені любові і підтримки романтичні стосунки? Про це написано, мабуть, іще більше книжок. Ось кілька моїх улюблених:

- Гарі Д. Чапман, «П'ять мов кохання» (The Five Love Languages);
- Джо Дана, «Досвід другої половинки» (The Soul Mate Experience);
- Джон М. Готтман і Нен Сільвер, «Сім принципів вдалого шлюбу» (The Seven Principles For Making a Marriage Work).

Прагнете змінити стосунки, підвищити самооцінку, розвинути комунікативні навички або здатність переконувати інших, розбагатіти або покращити будь-яку інші сферу життя? Вирушайте до найближчої книгарні або на сайт Amazon.com, де знайдете величезну кількість книжок, які допоможуть покращити будь-який аспект життя. А тим, хто прагне врятувати ліси чи зекономити гроші, пропоную завітати до місцевої бібліотеки чи на один із моїх улюблених сайтів — www.paperbackswap.com.

Повний перелік моїх улюблених книжок із саморозвитку, зокрема ті, що значно вплинули на мій успіх і щастя, розміщено на сайті www.TMMBook.com, де ви знайдете також рекомендовану літературу.

Скільки потрібно читати?

Рекомендую читати принаймні десять сторінок щодня (хоча для початку буде достатньо і п'яти, особливо якщо ви читаете

повільно і не дістаєте від цього процесу задоволення). Зважте на те, що читання десяти сторінок на день не забере у вас багато часу, однак допоможе стати іншою людиною. І йдеться лише про 10–15 хвилин читання щодень або 15–30, якщо читаете повільно.

Отже, підрахуємо: читання десяти сторінок на день — це приблизно 3650 сторінок на рік, тобто вісімнадцять книжок про саморозвиток і самовдосконалення обсягом у 200 сторінок! Якщо ви прочитаєте наступного року 18 книжок на цю тему, як гадаєте, чи станете впевненішими і більш компетентними, або, іншими словами, чи станете новою покращеною моделлю самого себе? Навіть не сумнівайтесь у цьому!

Ще кілька слів про читання

Пам'ятайте про кінцеву мету. Перш ніж почати читати книжку, запитайте себе, чому ви обрали саме цей твір, що очікуєте отримати в результаті — і не забувайте про це. Просто зараз запитайте себе, чого ви очікуєте від цієї книжки, яку тримаєте в руках. Маєте бажання прочитати її до кінця? І найважливіше, ви готові втілити у життя все, про що дізнаєтесь, і почати діяти за 30-денною програмою перетворення життя «Чудовий ранок»?

Багато людей, які практикують цей метод, читають Біблію, Тору та інші релігійні тексти, щоб заповнити прогалини у цих знаннях.

Сподіваюся, ви прислухались до моєї поради і підкреслюєте у цій книжці цікаві думки, загинаєте сторінки і робите примітки на берегах. Я роблю саме так, щоб отримати максимальну користь від читання будь-якої книжки, щоб легше було пригадати потрібне місце (звісно, якщо книжка не з бібліотеки). Тож у будь-який час я можу повернутися до певного фрагмента тексту, повторити важливі висновки й освіжити в пам'яті найцікавіші ідеї, і для цього не потрібно читати всю книжку від початку.

Я раджу перечитати найкращі книжки про особистісний розвиток. Зазвичай людині важко засвоїти корисні знання, що містяться в хорошій книзі, прочитавши її лише один раз. Досягнення майстерності у будь-якій галузі вимагає повторення. Потрібно

перечитувати і вбирати відповідні ідеї, стратегії та методи, доки вони надійно не закріпляться у вашій підсвідомості. Наприклад, неможливо опанувати карате за одне заняття. Ви маєте вивчити техніку єдиноборства, довго тренуватися, відпрацьовуючи майстерність, а потім знову прийти до вчителя і тренуватися знову і знову, тисячі разів повторюючи той самий процес, аби вивчити лише один прийом. Методи, які покращують ваше життя, потрібно опановувати за тим самим принципом. Набагато корисніше ще раз прочитати книжку, в якій ідеться про відомі вам стратегії, аніж узятися за нову, так і не засвоївши стратегії з попередньої. Беручи до рук нове видання, яке, на мою думку, позитивно вплине на моє життя, я обіцяю собі перечитати його ще раз (принаймні ті місця, які підкреслив чи обвів). У мене на книжковій полиці навіть є окреме місце для таких книжок. А деякі з них, наприклад «Думай і багатій», я читав тричі й часто повертався до них упродовж року. Мушу зізнатися, перечитування книжок вимагає певного самоконтролю, адже набагато цікавіше читати новий твір. Повторення може видаватися доволі нудним (власне, тому так мало людей стають справжніми майстрами у певній справі), але це ще раз підтверджує той факт, що ми повинні це робити, бо зможемо піднятися на вищий рівень самоорганізованості й самодисципліни. До речі, чому б не застосувати цей підхід до книжки, яку ви зараз тримаєте в руках? Пообіцяйте собі прочитати її ще раз, щоб навчання було повним і глибоким, а також аби дати собі більше часу для засвоєння методу «Чудовий ранок».

Круг 6. Письмо

Ідеї спадають на думку в будь-якому місці і в будь-який час. Проблема полягає в тому, що чорнила, якими записані подумки ці нотатки, занадто швидко зникають.

Рольф Сміт

Письмо — остання практика з набору «рятувальних кругів». Як сказала Діана Рааб: «Хоч би що ви писатимете, перенесення слів на папір — це форма терапії, яка нічого вам не коштує».

Ведення щоденника

Я залюбки веду щоденник, зокрема записую свої думки упродовж 5–10 хвилин під час кожного «Чудового ранку». Відтворюючи свої думки на папері, ви отримуйте безцінний доступ до знань, яких іншим чином ніколи не отримали б. Цей елемент методу «Чудовий ранок» дає вам змогу задокументувати думки, ідеї, досягнення, висновки, а також будь-які сприятливі можливості для особистісного розвитку і самовдосконалення.

Звісно, я знав про незаперечні переваги ведення щоденника і раніше, і навіть кілька разів починав робити записи, але ніколи не займався цією справою послідовно, — цього пункту в моєму розпорядку дня не було. Зазвичай я клав щоденник біля ліжка, однак, повертаючись пізно ввечері додому, найчастіше знаходив для себе відмовку, щоб нічого не писати. Бачте, занадто втомився.

Зрештою мої щоденники залишалися порожніми. На моїй книжковій полиці накопичилося вже чимало практично порожніх щоденників, однак я знову купував новий записник (щоразу дорожчий), переконуючи себе в тому, що позаяк витратив на нього так багато грошей, то цього разу неодмінно регулярно робитиму записи. Непогана ідея, правда? На жаль, ця маленька стратегія ніколи не спрацьовувала, і з року в рік я лише накопичував дедалі дорожчі, але так само порожні записники.

І так тривало доти, доки я не розробив метод «Чудовий ранок». Відтоді я мав час і чіткий план дій, який дав змогу систематично робити нотатки у щоденнику. І тепер ведення щоденника — моя улюблена звичка, одне з найприємніших занять, яке надихає і підвищує самооцінку.

Я отримую величезні переваги, адже маю змогу перечитувати думки, які усвідомлено спрямовую у потрібному напрямку та викладаю на папері, — і не лише щодня, а й наприкінці року (а це також піде на користь). Складно пояснити, наскільки може бути конструктивним досвід повернення і перечитування заповнених щоденників, але я все ж таки спробую.

Моє перше перечитування щоденника

Тридцять першого грудня, коли минув рік відтоді, як почав застосовувати метод «Чудовий ранок», я прочитав першу сторінку, записану того року. Так я гортав сторінку за сторінкою, день за днем, *пригадуючи* весь рік.

Це була чудова нагода пригадати свої думки і зрозуміти, як я виріс за рік. Я переоцінював свої вчинки, дії і прогрес, поглянув з іншого боку на свої досягнення за минулий рік. І, найголовніше, дістав можливість повторити вивчене, адже багато моментів майже стерлися з пам'яті.

Вдячність 2.0. Крім того, я відчув глибоку вдячність, як ніколи раніше, — до того ж одночасно на двох різних рівнях. Зараз я називаю ті відчуття своєю першою подорожжю «*назад у майбутнє*». Спробуйте пройти цей шлях зі мною (уявіть, що я — Марті Макфлай, який виліз із «делоріану» 1985 року). Перечитуючи

щоденники, моє теперішнє «я» (яке також було *майбутнім* «я» для того мене, яким я був, коли писав те, що тепер перечитував) пригадувало всіх людей, досвід і досягнення, які раніше я вважав за потрібне записати у щоденнику і за які відчував вдячність упродовж минулого року.

І оскільки у той момент я пригадував почуття, які переживав у минулому, то відчував вдячність і в теперішньому — за те, як далеко я просунувся відтоді. Це був дивовижний досвід, навіть дещо сюрреалістичний.

Пришвидшене зростання. Після цього я почав використовувати переваги перечитування щоденників, так би мовити, з максимальною користю. Я поділив чистий аркуш на дві колонки: «Здобуті знання» і «Нові обов'язки». Переглядаючи сотні записів, я знайшов десятки нових і доволі корисних відомостей.

Мушу зазначити, що вишукування нових уроків і нових обов'язків для того, щоб надалі їх взяти до уваги, сприяли моєму особистісному розвитку набагато сильніше, ніж будь-що інше.

Існує величезна кількість переваг регулярного ведення щоденника, мої найулюбленіші наводжу нижче.

Очищення думок. Роблячи записи, ми ретельно продумуємо те, що пишемо, щоб викласти думки чітко і зрозуміло. Тобто, ведення щоденника допомагає очистити, провести «мозковий штурм» і знайти правильні розв'язання проблем.

Нові ідеї. Ведення щоденника допомагає не лише розвивати власні ідеї, а й не пропустити важливі чужі думки, які стануть у пригоді в майбутньому.

Повторення уроків. Ви маєте змогу ще раз пройти і повторити все, про що дізналися.

Оцінювання прогресу. Це просто дивовижно — повертатися назад, перечитувати в щоденнику записи і розуміти, якого прогресу вдалося досягти. Це один із найбільших мотиваторів, це досвід, який надихає, зміцнює віру в себе і дає задоволення. По суті, його не можна повторити жодним іншим чином.

Зосередженість на прогалині в потенціалі шкодить чи допомагає?

На початку цього розділу йшлося про використання техніки «рятувальних кругів» для усунення прогалини в потенціалі. Річ у тім, що людям від природи властиво зосереджуватися на цій прогалині. Ми схильні звертати увагу на різницю між тим, де перебуваємо в житті, і тим, де хотіли б опинитися. Між тим, чого досягли, і тим, про що мріяли. Між тим, ким ми є, і нашим ідеалом людини.

Проте проблема полягає у тому, що постійне акцентування на цій невідповідності суттєво шкодить нашій самовпевненості й самооцінці, змушує нас почуватися неповноцінними, адже недостатньо маємо, не досягнули бажаного і взагалі недостатньо хороші.

На цю хворобу найчастіше страждають успішні люди. Вони постійно ігнорують або применшують свої здобутки, сварять себе за будь-які помилки й огріхи і здебільшого не вважають, що добре працюють.

Іронія полягає в тому, що зацикленість на прогалині в потенціалі позитивно впливає на успіх людей. Їхнє нездолання бажання знищити розбіжності спонукає їх прагнути досконалості і змушує досягати нових вершин. Зосередженість на прогалині в потенціалі могла би бути продуктивним мотиватором, якби спиралася на позитивну і проактивну життєву філософію (приміром: «Я рішуче прагну максимально реалізувати свій потенціал») і не додавала відчуття власної неповноцінності. На жаль, так буває нечасто. Середньостатистична людина, навіть якщо досягла в житті порівняного успіху, схильна зосереджуватися на негативному боці розбіжностей між потенціалом і дійсністю.

Натомість *найуспішніші* люди, які живуть у гармонії з собою і спрямовані на досягнення *успіху десятого рівня* у кожній сфері життя, вдячні долі за те, що мають, завжди визнають свої досягнення і відчують цілковиту згоду з теперішнім етапом життєвого шляху. В основі їхньої філософії — подвійна ідея: *я роблю усе, на що здатен, однак я можу зробити більше*. Така збалансована

самооцінка не припускає почуття неповноцінності, не дозволяє нам думати, що ми чогось не можемо зробити, кимось не стали, чогось не досягнули, — і водночас допомагає прибрати прогалину в потенціалі у будь-якій сфері.

Найчастіше ми помічаємо таку невідповідність наприкінці дня, тижня, місяця або року, і тому майже втрачаємо можливість оцінювати себе і свій прогрес точно й об'єктивно. Приміром, якщо у вашому переліку обов'язкових справ на сьогодні було десять пунктів, а за день виконали лише шість, ви концентруєтесь на прогалині у потенціалі й гостро відчуваєте, що не встигли зробити все заплановане.

Більшість людей успішно робить за день десятки, навіть сотні справ, і лише деякі їм не вдаються. А тепер угадайте, які з цих справ люди запам'ятовують і прокручують у своїх думках знову і знову? Правильно, свої невдачі. Хіба не краще зосередитися на багатьох бездоганно виконаних справах? У будь-якому разі ми мали би більше задоволення.

Як усе це стосується ведення щоденника? Перетворивши щоденні записи у щоденнику на *структурований*, стратегічний процес (докладніше про це нижче), ви зможете сфокусуватися на досягненнях, на тому, за що вдячні, на справах, які рішуче налаштовані завтра зробити краще, ніж сьогодні. Іншими словами, ви відчуватимете більше задоволення від кожного прожитого дня, визнаєте і подякуєте за будь-який прогрес. Такий рівень розуміння дасть змогу швидше досягати нових важливіших результатів.

Як ефективно вести щоденник

Наводжу три прості кроки, які допоможуть вам почати вести щоденник або покращити цей процес, якщо ви вже робите записи.

1. *Оберіть формат* — цифровий (на комп'ютері, смартфоні, планшеті) або традиційний (на папері). Я вів і традиційний, і цифровий щоденник, певні переваги й недоліки знайшов в обох варіантах (пізніше я про них розповім). Ваш вибір залежить від особистих вподобань: щодня писати від руки невеликий текст

або друкувати його на клавіатурі. Отже, обрати формат — доволі просте завдання.

2. *Купіть записник.* Якщо обрали *традиційний* формат, підійде будь-який зошит, навіть найдешевший. Однак якщо ви плануєте зберігати щоденники до кінця життя, варто придбати якісний записник, на який приємно дивитися і тримати в руках. Бажано, щоб сторінки щоденника були не лише розліняні, а й датовані (такі нині можна купити у будь-якій крамниці). Переконайтеся, що у записнику достатньо сторінок, аби вистачило на 365 днів. Із власного досвіду можу сказати, що дати на сторінках певним чином дисциплінують, адже, відкриваючи такий щоденник, ми одразу помічаємо пропущені дні.

Як правило, це спонукає мене повернутися, подумки «прокрутити» ці дні в пам'яті і все ж таки заповнити прогалини у записах. Непогано також мати окремі щоденники для кожного року, щоб можна було легко знайти будь-який потрібний період минулого і скористатися перевагами, описаними раніше. Наприклад, один із моїх улюблених — це «Щоденник переможців», який я вів із 2007 по 2009 рік і залишився задоволений результатами, досягнутими за цей період. Насправді це надихнуло мене створити щоденник «Чудовий ранок» (який нині доступний на Amazon.com). Безкоштовний зразок можна завантажити на сайті «Чудовий ранок».

Якщо надаєте перевагу цифровому щоденнику, тут також є багато варіантів. Мій улюблений електронний щоденник — додаток під назвою Five-Minute Journal (доступний на сайті FiveMinuteJournal.com), який стрімко набирає популярність. Додаток істотно полегшує ведення щоденника, пропонуючи підказки на зразок: «Я вдячний за...» або «Що потрібно, аби цей день став справді чудовим». Щоб вести такий щоденник, знадобиться не більше ніж п'ять хвилин щодня. Окрім того, додаток має опцію «Вечір», яка дає змогу аналізувати минулий день і навіть завантажувати фото для візуальних спогадів.

Отже, все залежить від ваших уподобань. Введіть у пошуковому рядку Google «інтернет-щоденник» — і отримаєте безліч варіантів.

3. *Вирішіть, про що писатимете.* У щоденнику люди описують усі аспекти життя. Можете писати про свою мету, мрії, плани, рідних, обов'язки, здобутий досвід — одне слово, про все, що варте вашої уваги. Я використовую різні методи ведення щоденника: від великої деталізації і структурування (*перелічую, за що вдячний, визнаю свої досягнення, уточнюю, в яких сферах хочу досягти більшого, планую наступні конкретні дії*) до традиційного підходу, тобто вказую дату і коротко описую день. Я вважаю обидва варіанти корисними, їх варто поєднувати.

Безкоштовну версію щоденника «Чудовий ранок» можна завантажити на сайті www.TMMBook.com.

Хочете написати книжку?

Згідно з опитуванням, проведеним газетою USA Today, 82 % американців мріють написати книжку. Як гадаєте, що їм заважає найбільше? Так, їм бракує часу. Якщо ви також мрієте написати книжку, використайте для цього час свого «Чудового ранку». Приміром, ці рядки я пишу о шостій ранку.

Я переконаний, що всередині кожного з нас є унікальна, цінна книжка, яку ми можемо запропонувати світу. Віднедавна я навчаю своїх клієнтів, як почати (або закінчити) свою першу (або чергову) книжку, як написати не лише бестселер (а це нескладно), а й закласти підґрунтя для якогось руху.

Я завжди з величезним задоволенням слухаю людей і читаю те, що вони написали.

Налаштування «рятувальних кругів»

У розділі 8 «Як зробити “Чудовий ранок” частиною свого життя і досягти поставлених цілей» ви прочитаєте, як пристосувати цей метод до вашого способу життя. Висловлю наразі кілька думок про врахування особистого розпорядку дня і вподобань людини під час застосування комплексу «рятувальних кругів». Можливо, через напружений графік ви матимете змогу виконувати

програму «Чудового ранку» лише 20–30 хвилин щодня, а може, оберете повнішу і тривалішу версію, скажімо, для вихідних.

Ось приклад найпопулярнішого розкладу «Чудового ранку», розрахованого на одну годину, який передбачає використання усіх «рятувальних кругів»:

- тиша (5 хвилин);
- афірмації (5 хвилин);
- візуалізація (5 хвилин);
- фізичні вправи (20 хвилин);
- читання (20 хвилин);
- ведення щоденника (5 хвилин).

Послідовність виконання цих дій може змінюватися залежно від ваших уподобань. Деякі люди, наприклад, починають ранок із фізичних вправ, аби розігнати кров і прокинутися. Можна залишити фізичні вправи наостанок, щоб не виконувати решту елементів «Чудового ранку» втомленим і спітнілим. Я особисто починаю з мирної, цілеспрямованої тиші — це допомагає мені поступово прокинутися, очистити розум і спрямувати енергію та наміри на потрібну мету. Фізичні справи я виконую наприкінці, потім приймаю душ і беруся за поточні справи. Однак ідеться про ваш «Чудовий ранок», тож сміливо експериментуйте, щоб дізнатися, який порядок дій вам підійде.

Ще кілька думок про «рятувальні круги»

Спочатку завжди складно. Кожен новий досвід викликає незручності, але зрештою перетворюється на звичку. Що більше ви практикуватимете згадані методики, то природніше й адекватніше їх сприйматимете надалі. Я вже розповідав, що моя перша медитація мало не стала останньою, позаяк мої думки невпинно вирували в голові. А тепер я обожнюю медитувати. Майстром цієї справи назвати себе не можу, однак досягнув непоганого рівня. Точнісінько так само було з йогою, я був не у своїй тарілці. Не міг зігнутихся, прийняти правильну позу, мені було страшенно незручно й ніяково. А тепер йога — моє улюблене заняття, і я щасливий, що не відмовився від неї.

Раджу і вам скористатися «рятувальними кругами». А після них швидко переходьте до 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок», яку докладно описано у 10 розділі. Якщо вам досі бракує часу, не хвилюйтеся, я знаю, як вам допомогти. У наступному розділі ви дізнаєтеся, як використовувати повну версію «Чудового ранку» і всі переваги шести «рятувальних кругів», витрачаючи щодня на них лише шість хвилин.

Розділ 7

ДИВО ЗА ШІСТЬ ХВИЛИН (РЕАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЛИШЕ ЗА ШІСТЬ ХВИЛИН)

З одного боку, всі мріють бути щасливими.
З іншого — всі ми знаємо, що саме нас ощасливиює.
Але ми цього не робимо. Чому?
Усе просто. Ми занадто зайняті. Занадто зайняті
для чого? Занадто зайняті для щастя.

Меттью Келлі

У мене немає часу на те, щоб рано прокидатися.

Автор невідомий

Ти також занадто зайнятий? Дивно. Я гадав, що така проблема лише у мене.

Мабуть, найчастіше в мене запитують про те, *скільки потрібно часу для методу «Чудовий ранок»*. Після того, як я збагнув, що наш успіх (і реалізація потенціалу) у кожному аспекті життя залежать від рівня особистісного розвитку, найбільшою проблемою для мене став *пошук часу* для потрібних дій.

Оскільки я розробив метод «Чудовий ранок» давно і розповідаю про нього вже не один рік, я чудово розумію, наскільки важливо зробити цей метод компактним, щоб навіть найбільш заклопотала у світі людина могла знайти для нього трохи часу. Тому я розробив коротку версію «Чудового ранку» (на шість хвилин) для тих днів, коли ми дуже зайняті, а також для тих людей, які настільки перевантажені справами, що лише думка про *додаткову роботу* викликає у них стрес.

Гадаю, ніхто не сперечатиметься, що витратити лише шість хвилин щодня на те, щоб перетворитися на людину, здатну досягнути бажаного рівня успіху і щастя, — це не лише доцільно, а

й потрібно, навіть якщо бракує часу. У найближчі кілька хвилин на вас чекає доволі приємний сюрприз, адже, прочитавши цей розділ, ви зрозумієте, що ці шість хвилин не лише дуже *ефективні*, а й можуть докорінно змінити ваше життя.

Уявіть, що ваш ранок починається приблизно так...

Перша хвилина...

Прокидаєтеся у найкращому настрої, солодко потягуєтесь, позихаєте й усміхаєтесь. Замість того, щоб метушливо вриватися у шалений, сповнений стресів день, проводите першу його хвилину у спокої і тиші. Сидите майже нерухомо, повільно і глибоко дихаєте. Можливо, промовляєте молитву, дякуючи Господу за цю приємну мить і просячи спрямувати на правильний шлях. Можливо, медитуєте. Сидите мовчки, у повній тиші, перебуваєте у конкретному моменті. Ваш розум заспокоюється, тіло розслаблюється, напруженість спадає. Ви відчуваєте, як росте і міцнішає відчуття спокою, мети і напрямку...

Друга хвилина...

Читаєте вголос свої щоденні афірмації, які нагадують про ваш безмежний потенціал і важливі життєві пріоритети. Зосереджуючись на тому, що має для вас значення, ви підвищуєте рівень своєї мотивації. Нагадування про те, на що ви здатні, зміцнюють вашу впевненість у собі. Усвідомлення того, чого вдалося досягнути і якою є наступна мета, заряджає новою енергією для справ і звершень у новому, кращому житті...

Третя хвилина...

Заплющуєте очі й подумки дивитесь на свою дошку візуалізації, уявляючи майбутній день. Ваша візуалізація відображає те, яким буде цей день, ваші відчуття, коли досягнете поставленої мети. Уявляєте ідеальний день: як насолоджуєтесь улюбленою роботою, смієтесь з чогось разом із сім'єю, друзями або іншими важливими для вас людьми, як легко досягаєте поставленої

на сьогодні мети. Бачите, як усе це відбувається, і відчуваєте той момент, коли це здійсниться. Вас сповнює радість від того, що це ще маєте пережити...

Четверта хвилина...

Записуєте, за що вдячні долі, пригадуєте свої досягнення, якими пишаєтесь, яких результатів прагнете досягнути у цей день. Таким чином створюєте відчуття натхнення і впевненості у собі...

П'ята хвилина...

Упродовж кількох хвилин читаете книжку із саморозвитку. За цей час дізнаєтесь про нові ідеї, які, можливо, вдасться втілити у вашому житті вже сьогодні, аби досягнути кращих результатів на роботі чи у стосунках з іншими людьми. Дізнаєтесь про щось нове, таке, що допоможе ефективніше мислити і краще почуватися...

Шоста хвилина...

Нарешті підводитеся і проводите останню хвилину в русі: біжите на місці, стрибаєте, відтискаєтесь від підлоги, присідаєте абощо. Маєте розбудити свою серцево-судинну систему, наповнитися енергією, стати уважним і зосередженим.

Тож, на вашу думку, як ви почуватиметесь, якщо перші шість хвилин нового дня будуть саме такими? Продуктивність вашого дня зміниться? А якість життя?

Не закликаю вас обмежувати свій «Чудовий ранок» шістьма хвилинами на день. Як я вже казав раніше, у ті дні, коли бракує часу, скорочена програма забезпечить вас дієвою та ефективною стратегією для прискореного особистісного розвитку.

Розділ 8

Як зробити «Чудовий ранок» частиною свого життя і досягти поставлених цілей

«Чудовий ранок» — неймовірний метод. Він зробив моє життя більш зрозумілим, зосередженим та енергійним. І найбільше мені в ньому подобається те, що кожна людина може використовувати власний спосіб, залежно від поставленої мети і графіка. Я маю бізнес і виховую малюка, тож ранок для мене — це час роздумів, молитов, зосередження на основних завданнях і мріях, час для фізичної активності і зняття стресу. А ще я маю дорогоцінну можливість висловити вдячність за людей, події і благословення, які отримую в житті. У кожного з нас тиждень складається зі 168 годин. Почніть практикувати «Чудовий ранок», і ви побачите такі чудеса, про які навіть не мріяли!

Кейті Хіні, власниця Hedgehog Group із Сент-Луїса

Ми розглянули техніку «рятувальних кругів» як спосіб пришвидшити процес саморозвитку в межах програми «Чудовий ранок».

Однак цей метод можна налаштувати під індивідуальні потреби кожної людини. Ви можете змінити будь-який елемент, від часу пробудження і загальної тривалості «Чудового ранку» до вправ, тривалості і порядку їх виконання — немає жодних обмежень у вашому «Чудовому ранку». Налаштуйте його так, щоб він максимально відповідав вашому способу життя і допомагав якнайшвидше досягати важливих цілей.

У цьому розділі я розповім, як це зробити, зокрема коли (і що) варто їсти вранці, як забезпечити відповідність «Чудового ранку»

основній меті і найбільшій мрії, чим займатися у вихідні, як відмовитися від звички відкладати важливі справи на потім і багато іншого.

Починайте, тільки-но прокинетесь

Це може видатися нелогічним, однак стежте уважно за моєю думкою. Вам насправді не потрібно виконувати програму «Чудовий ранок» вранці.

Оце так!

Звісно, раннє пробудження має певні переваги. Однак через особливий графік і спосіб життя деякі люди просто не мають такої можливості. Звісно, якщо людина працює у вечірню або нічну зміну, їй важче прокидатися вранці, аніж тому, хто щовечора лежить у ліжку вже о дев'ятій. Зважаючи на цей факт, хочу нагадати, що головна особливість «Чудового ранку» полягає в тому, щоб прокидатися трохи раніше, ніж зазвичай (на півгодини-годину), і мати можливість щоденно займатися саморозвитком і змінювати життя.

Коли, чому і що їсти (вранці)

Читаючи попередні розділи, ви, мабуть, запитували: *а коли, чорт бирай, мені снідати?! Зараз усе розповім.* До того ж, як на мене, важливо не так те, коли ви снідаєте, як те, що їсте, а найголовніше — чому варто вживати саме ці продукти.

Коли потрібно їсти. На перетравлювання їжі організм витрачає щодня багато енергії. Що більше їжі потрібно розщепити, то більш втомленими ви почуватиметесь.

З огляду це я рекомендую снідати після вправ «Чудового ранку». Тоді ви будете максимально зосередженими під час виконання усіх «рятувальних кругів», а організм не витратиме зайві сили на перетравлення їжі.

Однак якщо відчуваєте, що спершу маєте поснідати, з'їжте невелику порцію продуктів, які легко засвоюються, приміром свіжі фрукти, або випийте коктейль (докладніше про це згодом).

Навіщо ви їсте саме ці продукти. Пропоную замислитися над цим. Вирушаючи за покупками або вибираючи страви в ресторані, як ви визначаєте, які саме продукти вам потрібні? Зважаєте суто на смакові вподобання? На консистенцію? Зручність споживання? Користь? Бажання бути сильним і енергійним? Обмеження дієти?

Звісно, здебільшого люди їдять те, що їм смакує, а на глибшому рівні наші смакові вподобання емоційно прив'язані до улюблених продуктів. Запитайте в когось, чому він з'їв морозиво, або випив газованку, або приніс додому смажене курча з крамниці. У відповідь почуєте: «Бо я люблю морозиво! Мені подобається газованка. Мені захотілося курочки». Усі відповіді свідчать про емоційне задоволення, яке людина дістає від смаку їжі. Людина, найімовірніше, не казатиме про користь продуктів для здоров'я або ж отриману енергію.

Якщо ми хочемо бути енергійнішими (а ми цього, безперечно, хочемо), здоровішими, менше хворіти (цього також хочуть усі), дуже важливо ще раз подумати, що ми їмо і — це справді дуже важливо — *оцінити користь для здоров'я і наслідки від споживання певних продуктів. І поставитися до цього потрібно дуже серйозно.* Я в жодному разі не закликаю вас їсти лише корисні продукти, смак яких вам не подобається. Я кажу, що можна отримувати і те і те водночас. Для того, щоб щодня почуватися енергійними, досягати максимальних результатів і прожити довге і здорове життя, ми повинні їсти корисні і поживні продукти, які водночас можуть бути смачними.

Що потрібно їсти. Спершу згадаємо про те, що варто пити. Пригадуєте, я казав раніше, що вранці потрібно випити склянку води, щоб поповнити її запаси в організмі й повністю прокинутися? Отож, випивши води, я зазвичай продовжую свій «Чудовий ранок» чашкою кави. Насправді я ставлю будильник ще на 15 хвилин раніше, щоб у мене був час зварити каву і насолодитися цим напоєм, а не витратити дорогоцінні хвилини «Чудового ранку».

Що ж все ж таки потрібно їсти? Вчені довели, що дієта, яка складається з натуральних продуктів, зокрема свіжих овочів і фруктів, суттєво підвищує рівень енергії, посилює концентрацію і врівноважує емоції, зберігає здоров'я і захищає від захворювань. З огляду на це, я розробив унікальний смузі, в одній склянці містяться усі речовини, потрібні нашому організму. А саме: білок (лише з незамінними амінокислотами), антиоксиданти, які сповільнюють процеси старіння, жирні кислоти омега-3 (для підвищення імунітету, профілактики серцево-судинних захворювань та покращення роботи головного мозку), а також широкий спектр вітамінів і мінералів... і це ще не все. Я ще не сказав про дивовижні суперпродукти, які стимулюють і поліпшують настрій, — какао (тропічні боби, з яких виготовляють шоколад), високоенергетичний мака (перуанський женьшень, адаптоген з Анд, відомий своєю здатністю збалансовувати гормони) і поживні речовини чиа, які стимулюють імунну систему і знижують апетит.

Смузі із суперпродуктів — не лише джерело потрібної нам енергії, а й неймовірно смачний напій. Можливо, він навіть підвищить вашу здатність творити дива у повсякденному житті. Безкоштовний рецепт ви знайдете на сайті TMMBook.com.

Пригадуєте відоме прислів'я: *ви — те, що ви їсте*? Подбайте про свій організм, і він подбає про вас. Ви неодмінно відчуєте приплив енергії і почнете інакше дивитися на світ.

Як пристосувати «Чудовий ранок» до ваших цілей і мрій

Більшість людей, які використовують метод «Чудовий ранок» і вже досягли значних успіхів у житті, щодня виконують ту саму практику, щоб зосередитися якнайбільше на власних першочергових цілях і найважливіших мріях. Насамперед це стосується тих цілей і бажань, які ви довго відкладали або не мали для них часу (приміром, заснувати власний бізнес чи написати книжку). «Рятувальні кола» — ідеальний засіб для розвитку здатності зосереджуватися на головному і швидше здійснювати мрії.

Приміром, формулюючи власні *афірмації*, переконайтеся, що вони відповідають вашим меті і бажанням, пояснюють, про що варто замислитися, у що вірити і що робити для досягнення цілей, а отже, підвищити рішучість іти до переможного кінця. Читаючи щодня ці твердження, ви завжди будете концентруватися на пріоритетах свого життя і необхідних діях.

Під час ранкової *візуалізації* уявляйте, як щиро насолоджуєтеся процесом досягнення поставленої мети (як робив я, коли писав цю книжку), і намагайтеся чітко побачити момент, коли нарешті досягнете бажаного. Активізуйте всі органи чуття: побачте, доторкніться, почуйте і відчуйте на смак і запах кожную деталь своїх ідеальних результатів. Що яскравіший образ, то ефективніше він зміцнюватиме ваші бажання і мотивацію, переконуючи і змушуючи щодня робити все потрібне для досягнення мети.

Як позбутися звички відкладати справи: почніть із найгіршого

Щоб позбутися цієї негативної звички і підвищити продуктивність своєї діяльності, починайте ранок із найважливіших (або *неприємних*) справ.

У бестселері «З'їж жабу» (Eat That Frog) відомий експерт із питань продуктивності Брайан Трейсі стверджує, що, зробивши вранці щось важливе і навіть неприємне, ми забезпечуємо собі своєрідну психологічну нагороду, яка підніме наше життя на новий рівень. Отже, виконання зранку складних завдань («поїдання жаби») дає нам потужний імпульс на решту дня і підвищує продуктивність.

Основна мета «Чудового ранку» полягає у тому, щоб прокидатися з відчуттям чіткої мети, поєднуючи переваги раннього пробудження і регулярного саморозвитку, — і неважливо, яку діяльність ви для цього обираєте і як довго займаєтеся кожною з них. Головне, щоб вона допомагала вам покращувати внутрішній світ (себе) і зовнішній світ (своє життя).

Далі у короткому розділі я розповім про деякі ідеї і стратегії, які допоможуть скоригувати ваш «Чудовий ранок», аби він цілком відповідав саме вашому способу життя, і підвищити його цінність. Також наведу приклади використання цього методу різними людьми — від підприємців і домогосподарок до студентів і школярів, де враховано їхній унікальний розпорядок дня, пріоритети і стиль життя.

«Чудовий ранок» у вихідні

«Прокидаючись вранці в суботу, я можу легко і спокійно впоратися з роботою. У вихідні, як правило, брак часу не відчувається так гостро, як у будні. Якщо я прокидаюся раніше за інших, можу спокійно спланувати день чи, принаймні, окремі види діяльності», — розповідає Опра Вінфрі.

Я цілком погоджуюся з Опрою. Спершу я практикував метод «Чудовий ранок» лише з понеділка по п'ятницю, а у вихідні відпочивав. Проте зовсім скоро я збагнув, що у дні практики я був у значно кращому стані, сповнений енергії, моє життя мало сенс, а от у дні, коли я валявся після пробудження в ліжку, почувався втомленим, незосередженим і неефективним.

Ви також можете експериментувати. Приміром, як я, практикувати «Чудовий ранок» лише в будні. Проаналізуйте самопочуття вранці в суботу і неділю після тривалого і солодкого сну. А якщо зрозумієте, як і багато інших людей, що з «Чудовим ранком» відчуваєтеся значно краще, то почнете практикувати цей метод і у вихідні.

Нехай ваш ранок буде свіжим, веселим і захопливим!

Упродовж тих років, коли я використовую «Чудовий ранок», безперервно вдосконалюю цей метод. Досі щодня користуюся «рятувальними колами» і поки що не бачу причин відмовлятися від їхніх переваг, однак переконаний, що «Чудовий ранок» потрібно урізноманітнювати. Тут, як і в стосунках з іншими людьми, ми

бажаємо новизни і непередбачуваності, аби вони не перетворювалися на нудну рутину.

Наприклад, що три місяці або щомісяця змінюйте комплекс ранкової зарядки. Спробуйте різні варіанти медитації — пошукайте у гуглі або завантажте один із численних застосунків на телефон. Створіть дошку візуалізації і регулярно її оновлюйте. Також я вже згадував, що варто постійно оновлювати афірмації, щоб вони ефективніше впливали на ваші відчуття та емоції та відповідали омріяній картині майбутнього.

Я також коригую свій «Чудовий ранок», так би мовити, на льоту, беручи до уваги стрімкий графік, життєві обставини і проекти, над якими працюю. Приміром, готуючись до чергового виступу або семінару, я приділяю більше часу на підготовку. Я виступаю перед студентами і працівниками корпорацій по всій країні і змушений залишатися в готелях, тож підлаштовую відповідно свій «Чудовий ранок». Наприклад, якщо мій виступ чи семінар заплановано на пізній вечір, прокидаюся не так рано.

Ще один приклад того, як можна скоригувати метод, враховуючи поточні проекти. Упродовж останніх кількох місяців усі мої «Чудові ранки», за іронією долі, були пов'язані з одним завданням — закінчити цю книжку. Як і раніше, я використовував усі «рятувальні кошти», але за скороченим сценарієм, щоб присвятити більше часу роботі над книжкою.

Отже, завжди можна налаштувати «Чудовий ранок» під свій спосіб життя.

Ще кілька думок про коригування «Чудового ранку»

Людина завжди прагне різноманіття. Тому важливо, щоб «Чудовий ранок» незмінно залишався свіжим, новим і цікавим. Як сказав один із моїх перших наставників, коли я поскаржився йому, що мені нудно працювати торговим представником: «А чия провина в тому, що тобі нудно? І кому треба знову зробити її цікавою?». Це був важливий урок, який я ніколи не забуду. Байдуже,

чи це графік нашого дня, чи стосунки, наш обов'язок — активно і постійно робити їх такими, якими ми хочемо їх бачити.

Пам'ятайте: коли ви берете на себе повну відповідальність за *все*, що відбувається у вашому житті, ви водночас заявляєте про своє право змінювати в ньому *будь-що*.

Розділ 9

ВІД НЕСТЕРПНОГО ДО НЕЗАМІННОГО: ЯК ЗА 30 ДНІВ НАБУТИ ЗВИЧОК, ЩО ЗМІНЯТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

Успішні люди не народжуються такими. Вони досягають успіху завдяки звичці робити те, що дуже не люблять робити невдахи. Успішним людям також не завжди подобається це робити, але вони збирають сили в кулак і роблять те, що потрібно.

Дон Маркіс

Мотивація змушує нас починати щось робити.
А звичка — змушує не зупинятися.

Джим Рон

Кажуть, що якість життя залежить від якості наших звичок. Якщо людина успішна, отже, вона має звички, потрібні для досягнення і підтримання бажаного успіху. З іншого боку — якщо комусь не вдається досягнути бажаного рівня успіху, це означає, що людина ще не доклала достатньо сили і часу для розвитку потрібних навичок.

Беручи до уваги те, що звички формують життя, логічно припустити, що кожному з нас варто розвинути одну навичку — вміння їх контролювати. Ми зобов'язані навчитися визначати, закріплювати і підтримувати корисні моделі поведінки, які сприятимуть досягненню бажаних результатів, і водночас позбутися всіх негативних звичок, які не дають змоги повною мірою реалізувати наш справжній потенціал.

Звички — це ті вчинки і шаблони поведінки, які ми несвідомо повторюємо день у день. Неважливо, розумієте ви це чи ні, але ваше життя формують ваші звички. Якщо ви їх не контролюєте, вони почнуть вами керувати.

На жаль, більшість людей ніколи не вчили, як виробити і підтримувати (або засвоїти і контролювати) позитивні звички. Цього не вчать у жодній школі. Однак такий курс був би неймовірно корисний. Напевно, це було б набагато важливіше для нашого успіху і життя загалом, ніж решта дисциплін.

Оскільки ніхто не вчить нас керувати власними звичками, більшість людей марно намагаються їх підкорити, і це відбувається постійно. Пригадайте хоча б новорічні обіцянки.

Звичне фіаско: новорічні обіцянки

Щороку мільйони людей дають собі новорічні обіцянки, проте лише 5 % їх виконують. Насправді новорічні обіцянки — це бажання додати до свого життя корисну звичку (займатися ранковою гімнастикою, раніше прокидатися тощо) або позбутися шкідливої звички (кинути курити або ж не вживати шкідливу їжу).

Втім, тільки-но справа доходить до виконання новорічних обіцянок, більшість людей відмовляється від них ще до кінця січня, і тут навіть не потрібно посилатися на статистику.

Мабуть, багато з нас були свідками такого явища. Наприклад, вам добре відомо, як складно знайти вільне місце для паркування поблизу тренажерного залу у перший тиждень січня. Автомобілі, які належать людям із найкращими намірами, стоять усюди. Ці люди, озброєні новорічними обіцянками, рішуче налаштовані схуднути і повернути собі колишню форму. Однак наприкінці місяця паркувальний майданчик порожніє. Не маючи перевіреної стратегії в арсеналі, яка допоможе систематично зміцнювати нові хороші звички, більшість із нас зазнає краху.

Чому ж нам настільки складно виробити і підтримувати ті звички, які робитимуть нас щасливими, здоровими й успішними?

Одержимість старими звичками: зміни занадто болісні

Усі ми, більшою або меншою мірою, перебуваємо у полоні старих звичок і відчуваємо від них певну залежність. Тільки-но звичка — психологічна чи фізична — укоріниться у нашій підсвідомості достатньо глибоко, позбутися її буде дуже складно. Однак це у тому разі, якщо немає ефективної і перевіреної стратегії.

Одна з основних причин, чому більшість людей не може виробити і підтримувати корисні звички, полягає в тому, що вони не знають, які перепони потрібно подолати, і не мають ефективної стратегії.

Скільки часу потрібно для формування нової звички?

Фахівці висловлюють різні думки про те, скільки часу потрібно для формування нової звички або позбавлення від старої: від одного сеансу гіпнозу до трьох тижнів чи навіть трьох місяців старанних тренувань.

Відомий міф про три тижні, напевно, походить з книжки 1960-х років «Психокібернетика: як зібрати механізм успіху» (Psycho-Cybernetics: A New Way To Get More Living Out of Life). Автор, пластичний хірург Максвелл Мальц, з'ясував, що людина, яка втратила кінцівку, зазвичай упродовж 21 дня звикає до нового стану. Лікар стверджував: щоб адаптуватися до будь-яких серйозних змін в житті, потрібен 21 день. У відповідь на це деякі інші експерти зазначають, що час, потрібний для доведення нового шаблону поведінки до автоматизму, значною мірою залежить від складності цього шаблону.

Зважаючи на свій досвід і реальні результати, які я бачив, працюючи з сотнями клієнтів, дійшов висновку, що будь-яку звичку можна змінити за місяць — однак лише за наявності правильної стратегії. Проблема в тому, що у більшості людей немає жодної стратегії, що вже казати про *правильну*. З року в рік вони втрачають віру в себе і свою спроможність стати кращими, оскільки

їхні невдалі спроби перетворюються на величезний тягар і стають непереборними перешкодами. І щось потрібно кардинально змінювати.

Як стати господарем своїх звичок? Як отримати повний контроль над своїм життям і майбутнім після того, як навчитесь виробляти, напрацьовувати і підтримувати будь-яку корисну звичку та послідовно і впевнено позбуватися шкідливих? Скоро ви дізнаєтесь про правильну стратегію, яка допоможе це зробити і про яку більшість людей поки що не чули.

30-ДЕННА СТРАТЕГІЯ НАБУТТЯ ЗВИЧОК ПІД ЧАС «ЧУДОВОГО РАНКУ» (ЯКА СПРАВДІ ПРАЦЮЄ)

Одна з найсуттєвіших перешкод, яка заважає більшості людей формувати і закріплювати корисні звички, — брак правильної стратегії. Вони не знають, чого очікувати, і не готові долати психологічні та емоційні проблеми, які постають на цьому шляху.

Можна почати з того, щоб поділити 30-денний період (потрібний для повного набуття нової корисної звички або позбавлення від шкідливої старої) на три фази по 10 днів. Кожна з них передбачає розв'язання різних емоційних проблем і подолання конкретних психологічних перешкод, які виникають на шляху до формування нової звички. Оскільки звичайна, середньостатистична людина навіть не замислюється над цими проблемами і перешкодами, то, стикаючись із ними, одразу опускає руки і припиняє боротися, позаяк не знає, як це робити.

Дні 1–10. Перша фаза: *нестерпність*

Перші десять днів формування будь-якої нової звички або позбавлення від старої можуть *видатися* нестерпними. Щоправда, у ці перші дні буває і легко, навіть цікаво, адже відбувається щось нове. Однак швидко новизна зникає, їй на зміну приходить суворе реалізм. Раптом усе починає вас дратувати. Це болісно. Ви більше не відчуваєте радості. Кожна клітинка вашого тіла намагається опиратися цим змінам. Розум їх відкидає, і ви починаєте відчувати, що все *ненавидите*. І ваше тіло опирається. Ви кажете собі: «Мені зовсім не подобається те, як я почуваюся».

Якщо ви вирішили виробити звичку рано прокидатися (до речі, варто почати формувати вже зараз, не відкладаючи на потім),

у перші десять днів ви, напевно, матимете таку ситуацію: (дзвінок будильника) *«О Господи! Невже знову ранок! Не хочу прокидатися. Я страшенно стомився. Мені потрібно ще трохи поспати. Хоча б десять хвилин»*. (І тиснете на кнопку повтору.)

Більшість із нас, на жаль, не розуміє, що ці, здавалося б, нестерпні перші десять днів — явище тимчасове. Люди думають, що завжди почуватимуться саме так, а тому кажуть собі: *якщо нова звичка завдає стільки незручностей і болю, потрібно про неї забути — воно того не варте*.

Зрештою 95 % людей, спробувавши виконати зранку зарядку, кинути курити, вживати здорову їжу, не виходити за межі сімейного бюджету або виробити іншу нову звичку, здатну покращити їхнє життя, щоразу зазнають поразки.

Однак ви маєте перевагу порівняно з рештою 95 %. Якщо ви підготувалися до перших десяти днів і знаєте, що ці труднощі тимчасові, що це ціна вашого успіху, — ви маєте всі шанси на перемогу! А якщо переваги великі, то можна потерпіти ці десять днів, правда?

Отже, перші десять днів формування будь-якої нової звички не можна назвати відпочинком на природі. У цей час ви відчуватимете неприязнь, можливо, навіть ненависть. Однак вам до снаги подолати внутрішні суперечки і успішно пройти це випробування. Особливо якщо пам'ятатимете, що далі буде легше, а винагородою стане можливість створювати практично все, що хочете отримати від життя.

Дні 11–20. Друга фаза: дискомфорт

Після першого періоду — найскладніших десяти днів — переходимо до набагато легшої другої десятиденної фази. Ви звикаєте до нової звички. А ще у вас з'являються впевненість і позитивні враження від нової звички.

Хоча одинадцятий і дванадцятий дні не можна назвати нестерпними, вони все ще здатні викликати дискомфорт, тож ви маєте бути дисциплінованими й відповідальними. На цьому етапі все ще є висока ймовірність, що ви повернетеся до старої моделі

поведінки. Пропоную ще раз розглянути приклад формування нової звички *прокидатися дуже рано*. Ви все ще маєте бажання поставити будильник на повтор і трохи поспати, адже робили так упродовж доволі тривалого часу. Будьте рішучими і наполегливими. Ви вже перейшли від фази *нестерпності* до фази *дискомфорту* і дуже скоро зрозумієте, що вже не можете чинити інакше.

Дні 21–30. Третя фаза: нездоланність

Вийшовши на фінішну пряму — останні десять днів, люди майже завжди припускаються великої помилки: прислухаються до порад деяких фахівців, які стверджують, що нова звичка формується впродовж 21 дня.

Вони мають рацію, щоправда, лише почасти. Формування нової звички справді триває 21 день — дві перші фази. А третя десятиденна фаза відіграє вирішальну роль для її закріплення. Впродовж останніх десяти днів ви позитивно зміцнюєте нову звичку, пов'язуєте її з приємними відчуттями. У перші двадцять днів ви відчували лише дискомфорт. Тепер, замість того, щоб ненавидіти і опиратися, ви починаєте пишатися собою за те, що сформували нову звичку.

Під час третьої фази відбувається фактичне *перетворення*, адже тепер нова звичка стає невід'ємною частиною вашого *характеру*. Вона істотно скорочує прірву між тією людиною, якою ви *прагнете стати*, і тим, ким ви є. Ви вже бачите в собі людину, в якій ця звичка *сформувалася*.

А тепер повернімося до згаданого вище прикладу про раннє пробудження: ви переходите від людини, яка стверджує, що вона не «жайворонок», до людини, яка запевняє, що все зовсім не так! Замість того, щоб вранці з жахом чекати, доки задзвонить будильник, ви відчуваєте радість від пробудження і можливості почати новий день, позаяк робили це двадцять днів поспіль і вже до цього звикли. Ви бачите користь і переваги цієї звички.

Багато людей у цей момент самовпевнено хвалять себе, вважаючи, що тепер можна на кілька днів розслабитися, *адже вони старанно прокидалися вранці впродовж двадцяти днів*. На жаль,

перші двадцять днів — це найскладніша частина процесу. Пропустивши кілька днів до позитивного закріплення нової звички, ви дуже ускладните завдання. Саме під час третьої фази людина починає по-справжньому насолоджуватися новою звичкою, а це гарантія того, що вона від неї не відмовиться.

Але я ненавиджу бігати

— Я не люблю бігати. Щиро кажучи, я ненавиджу бігати. Просто не можу себе змусити це робити, — скаржився я другові Джону Бергоффу.

— Та годі тобі, Геле! Це ж заради збору коштів для благодійного фонду «Фронт роу», — відповів Джон. — Слухай, я також думав, що не зможу пробігти марафон. Якщо ти наберешся рішучості й ентузіазму, тобі неодмінно все вдасться. І, запевняю тебе, цей досвід докорінно змінить твоє життя!

— Я подумаю.

Насправді я пообіцяв Джону подумати лише для того, щоб він від мене відчепився. Зрозумійте мене правильно: я свято вірив у місію фонду «Фронт роу» (Front Row) і завжди підтримував його діяльність, яка змінювала життя на краще сотень людей. Я жертвував кошти для цієї організації впродовж багатьох років, але виписати чек було значно легше, аніж пробігти марафон. Чесно кажучи, якщо за мною ніхто не гнався, за останні десять років після завершення школи я не пробіг за раз більше ніж один квартал. Та й у школі я бігав лише для того, щоб мене не зарахували до групи дітей із проблемами зі здоров'ям.

Крім того, коли я потрапив в автокатастрофу — на той час мені було двадцять років, — я сильно пошкодив таз і стегнову кістку і відтоді боявся навантажувати скалічену ногу.

Щоразу, стаючи на лижі, не міг відігнати від себе страшну картинку: я чіпляюся за щось на горі, кочуюсь вниз, і металевий стержень у моєму стегні проштрикує ногу і виходить назовні. Жажливі думки, але людина, яка зламала кінцівку, якій постійно повторювали, що вона, можливо, більше не зможе ходити, цілком могла вигадати щось подібне.

Через тиждень після розмови з Джоном одна з моїх клієнток, Кеті Фінгергут, взяла участь у другому в її житті марафоні. «Геле, це було неймовірно! Я відчула себе людиною, для якої немає нічого нездійсненного!»

Після схвальних відгуків Джона і Кеті про марафон я почав думати, що, можливо, настав час і мені подолати негативні думки (що я *не люблю бігати*) і просто пробігти. Якщо іншим вдалося, то і я зможу.

Наступного ранку, рішуче налаштувавшись пробігти перший кілометр на шляху до марафону, я взяв баскетбольні кросівки (уже вам відомі) і вирушив до дверей. Правду кажучи, я чекав цього моменту! (Нагадаю, що перші кілька днів будь-якої *нової* звички неймовірно захопливі й цікаві.)

І я побіг, сповнений ентузіазму і натхнення. За якийсь час, перестрибуючи з дороги на тротуар, ушкодив щиколотку і впав на землю. Лежав і корчився від болю. Я збагнув, що *все це відбувається з певної причини, отже, для мене це не найкращий час, щоб починати бігати... Вирішив спробувати це раз завтра. Я так і зробив.*

Тридцять днів: від нестерпного до того, без чого не можеш більше жити

Наступного дня я почав готуватися до марафону. Втім, мій ентузіазм протримався лише кілька кварталів, адже фізичний біль наполегливо нагадував про те, у що я так довго вірив: *я не люблю бігати*. Кістки тазу нили, стегно нестерпно боліло. Але я все ще був сповнений рішучості.

Пробігши перший болючий кілометр, я збагнув, що мені потрібен план. Я придбав у книгарні дивовижну книжку Девіда Вітсета «Інструкція з марафону для чайників» (The Non-Runner's Marathon Trainer). Тепер у мене був план.

Дні 1–10

Перші десять днів пробіжок були для мене фізично складними і болючими, а ще надзвичайно напруженими психологічно.

Щодня мені доводилося боротися з голосом посередності, який лунав у моїй голові: мовляв, нічого страшного не трапиться, якщо у все це кину. Але голос казав мені неправду.

Роби те, що правильно, а не те, що легко, — нагадував я собі. Тому продовжував бігати. Я був налаштований рішуче.

Дні 11–20

Ці дні видалися лише трохи легшими. Мені все ще не подобалося бігати, але я вже *не ненавидів* пробіжки. Вперше в житті в мене почала вироблятися звичка бігати вранці.

Біг більше не здавався мені жахливою справою, за якою я раніше лише спостерігав, сидючи за кермом автомобіля, і не міг збагнути, як цим людям не ліньки це робити. Через два тижні щоденних пробіжок я вважав цілком нормальним учинком прокинутись і вийти на пробіжку. І я все ще був налаштований рішуче.

Дні 21–30

Ці останні десять днів видались майже *приємними*. Я практично забув, що ненавидів бігати. Виходив на пробіжку автоматично, не замислюючись над цим. Лець розплющивши очі, взував кросівки для бігу (так, я придбав спеціальне взуття) і біг щоденний кілометр.

Внутрішні суперечки під час пробіжки вщухли, замість них з'явилися позитивні думки, а ще я слухав аудіозаписи, присвячені самовдосконаленню. Лише за 30 днів мені вдалося подолати свою віру в те, що біг — не для мене. Я ставав тим, ким не мріяв стати і за мільйон років... я ставав людиною, котрій подобається бігати.

Кілька слів наостанок: «80 кілометрів до свободи»

Лише через 30 днів після того, як почав виробляти звичку бігати — а я ж завжди ненавидів цю справу — я пробіг свої перші 80 кілометрів. А найдовша відстань, яку я раніше подолав за один раз, — 10 кілометрів. Я зателефонував Джону, щоб розповісти про

успіх. Друг порадив за мене, однак одразу кинув мені новий виклик, бо він завжди змушує мене піднімати планку. Джон досить добре мене знав, тому розумів, що я в ту мить перебував на вершині емоційного збудження і був готовий прийняти будь-який виклик.

«Геле, чому б тобі не пробігти *ультрамарафон*? Якщо ти готовий подолати 40 кілометрів, то, безперечно, пробіжиш і 80».

Ось така цікава у Джона логіка.

Я відповів, що подумаю.

Цього разу, обіцяючи Джону «подумати», я справді мав на увазі саме це. Мене заінтригувала його пропозиція досягти більшого прогресу, тож вирішив спробувати пробігти 80 кілометрів. А раптом Джон мав рацію? Якщо я збирався пробігти 40, то, може, пробіжу вдвічі більше. Іншими словами, якщо я лише за чотири тижні зміг пробігти 10 кілометрів (найдовша одноразова пробіжка), то до щорічного благодійного пробігу фонду «Фронт роу» я точно встигну підготуватися, адже попереду ще півроку. Чому б не встановити планку трохи вище і не налаштуватися одразу на вісімдесят кілометрів? Я так і зробив. Я навіть переконав свого приятеля і двох хоробрих клієнтів приєднатися до мене.

За наступні півроку я пробіг загалом 765 кілометрів, зокрема тричі по 30 кілометрів за раз, а ще часто їздив країною, аби зустрітися з двома своїми улюбленими клієнтами, Джеймсом Гіллом і Фавіаном Валенсією, а також із доброю подругою Алісією Андерер.

Ми вчотирьох планували пробігти 80 кілометрів під час марафону в Атлантік-Сіті. Джон усіляко підтримував нас. Однак постала суто логістична проблема: в Атлантік-Сіті не проводили ультрамарафонів. Тому нам довелося імпровізувати.

Ми зустрілися на набережній о пів на четверту ранку. Ми мали пробігти перші 40 кілометрів до початку офіційного марафону, а потім бігти з рештою учасників. Це скидалося на божевілля. Ми відчували суміш почуттів: хвилювання, страх, приплив адреналіну і нерозуміння. Невже ми *справді* збираємося це зробити?

Якби місячне сяйво було яскравішим, ми, напевно, побачили б, як у холодному повітрі жовтня виходить пара з рота. Хоч би там як, наш шлях добре освітлювався, тому ми побігли. Нога за ногою, крок за кроком ми рухалися вперед. Ми заздалегідь домовилися, що ключ до нашого успіху — рух уперед. Поки ми рухаємося вперед, маємо всі шанси досягти пункту призначення.

Через шість годин і п'ять хвилин, завдяки підтримці і колективній відповідальності нашої групи, яка була одним цілим, ми пробігли перші 40 кілометрів. Це був вирішальний момент для кожного з нас. Не тому, що позаду залишились 40 кілометрів, а завдяки внутрішній стійкості, без якої нам не вдалося б переконати себе пробігти решту 40 кілометрів.

Хвилювання, яке лише шість годин тому пронизувало кожную клітинку нашого тіла, заступили нестерпний біль, втома і психологічне виснаження. Зважаючи на наш фізичний і психологічний стан, ми не уявляли, чи зможемо ще раз повторити своє досягнення. Але ми зробили це.

Загалом, через п'ятнадцять із половиною годин після початку пробіжки ми разом — Джеймс, Фавіан, Алісія і я — подолали 80-кілометровий марафон. Нога за ногою, крок за кроком ми бігли, йшли, шкандибали і майже повзли до фінішу.

А за лінією фінішу нас чекала свобода — та свобода, яку ніхто і ніколи не зможе у нас забрати. Свобода від обмежень, які ми самі для себе вигадали. Звісно, завдяки тренуванням ми змусили себе повірити в те, що зможемо пробігти 80 кілометрів, однак ніхто з нас у глибині душі на це не сподівався. Ми до кінця боролися зі страхами і невпевненістю в своїх силах. Перетнувши лінію фінішу, ми самі себе нагородили безцінним призом — звільнилися від страхів, сумнівів і обмежень.

Саме тоді я зрештою усвідомив, що цей дар свободи доступний не обраним людям, а всім і кожному з нас — у той момент, коли ми зважуємося прийняти виклик, який змушує нас вийти із зони комфорту, змушує рости, розширювати коло своїх можливостей, бути і робити більше, ніж ми були і робили в минулому. А це і є справжня свобода.

А ви готові до справжньої свободи?

30-денна програма перетворення життя «Чудовий ранок» (детальніше про неї я розповім у наступному розділі) дасть вам можливість подолати добровільно накладені обмеження, стати, робити і мати усе, чого прагнете. І зробите ви це швидше, ніж можете уявити. «Чудовий ранок» — це щоденна звичка, яка здатна змінити життя. Більшості людей, які використовують цей метод, він подобається вже з першого дня. Однак для того, щоб змусити себе виконувати його впродовж 30 днів — і сформувати відповідну звичку на решту життя, — вам знадобляться рішучість і віра в успіх. Проте за ці 30 днів ви станете такою людиною, якою мусите стати, щоб створити все, чого забажаєте.

Хіба може бути щось більш цікавим і захопливим?

Розділ 10

30-ДЕННА ПРОГРАМА ПЕРЕТВОРЕННЯ ЖИТТЯ «ЧУДОВИЙ РАНОК»

Незвичайне життя передбачає щоденні
й безперервні зміни у найважливіших аспектах.

Робін Шарма

Життя починається там, де закінчується зона
комфорту.

Ніл Дональд

Станьмо на мить «адвокатами диявола». Чи насправді метод «Чудовий ранок» здатен змінити ваше життя лише за 30 днів? Я маю на увазі, чи може щось настільки потужно впливати на життя людини? Ви пам'ятаєте, що у мене все трапилося саме так, до того ж у найтяжчі періоди. Те саме можна сказати і про тисячі інших людей. Звичайне життя таких самих, як ми, людей стає завдяки цьому методу надзвичайним.

У попередньому розділі я розповідав про просту й ефективну стратегію успішного впровадження і закріплення нової звички за 30 днів.

Виконуючи 30-денну програму перетворення життя «Чудовий ранок», ви визначите, які звички найбільше впливають на ваші плани та мрії. Упродовж 30 днів ви зміните свої звички, які вплинуть на всі аспекти вашого життя: здоров'я, матеріальний стан, стосунки з іншими людьми тощо. Змінивши напрям свого життя, ви одразу підвищите його якість і зрештою те, ким станете і де опинитесь.

Поговорімо про винагороду

Вирішивши приєднатися до 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок», ви сформуєте основу для успіху в будь-якій сфері на все життя. Практикуючи цей метод, ви починатимете кожен ранок з високого рівня *дисципліни* (важливе вміння змушувати себе виконувати свої обов'язки), *ясності* (якість, яку можна розвинути завдяки вмінню зосереджуватися на найважливішому) та *особистісного розвитку* (це, мабуть, найважливіший чинник, який визначає успіх у житті кожного з нас). У найближчі 30 днів ви збагнете, що стрімко *перетворюєтеся на ту людину*, яка зможе досягти неймовірного рівня особистісного, професійного і фінансового успіху, якого справді варті і якого прагнете досягти.

А ще «Чудовий ранок» із концепції, яку потрібно випробувати в дії (і яка, можливо, змушує вас трохи хвилюватися), перетвориться на звичку, яка допомагатиме вам розвиватися і ставати творцем омріяного життя. Ви почнете повною мірою реалізовувати свій потенціал і досягати результатів, які виходять далеко за межі ваших минулих досягнень.

Окрім формування потрібних для успіху звичок, ви почнете формувати *світогляд*, без якого нікому не під силу покращити своє життя — як внутрішнє, так і зовнішнє. Щодня використовуючи «рятувальні круги», ви насолоджуватиметеся фізичними, інтелектуальними, емоційними та духовними перевагами *тиші, афірмацій, візуалізації, фізичних вправ, читання та письма*. Ви одразу ж відчуєте спокій, станете більш зосередженими, цілеспрямованими, енергійними, мотивованими і щасливими, відчуєте більший інтерес до життя. Ваші думки очистяться, ви йтимете вперед до досягнення важливих цілей і здійснення мрій (насамперед тих, які занадто довго відкладали).

Пам'ятайте: ваша ситуація покращиться лише після того, як ви пробудите в собі людину, якій до снаги змінити життя на краще. Саме ці найближчі 30 днів можуть стати для вас початком чогось нового.

Ви впораєтесь!

Якщо ви все ще сумніваєтесь, чи зможете виконувати цю програму впродовж 30 днів, не хвилюйтеся: у такій ситуації це нормально. Тим паче, якщо раннє пробудження колись здавалося вам неможливим. Усі ми страждаємо на синдром дзеркала заднього огляду, отже, ваші сумніви й турботи цілком очікувані. Ви нервуйте, а отже, *готові діяти*.

Також важливо перейняти впевненість тих багатьох людей, які вже прибрали прогалину у *своєму потенціалі* й завдяки «Чудовому ранку» змінили власне життя. Саме тому я скористаюся моментом і нагадаю кілька історій успіху, якими люди зі мною поділилися. Я щиро переконаний: їхні приклади доводять, що такі успіхи доступні кожному.

Особисто мене надихнули зміни, про які розповіла Мелані Деппен, підприємця із Селінсгрува: «Я практикую “Чудовий ранок” уже 79 днів і від початку не пропустила жодного дня. Чесно кажучи, я вперше зважилася на щось подібне, але це затяглося трохи довше, ніж на кілька днів або навіть тижнів! Тепер я щодня з радістю чекаю наступного ранку — моменту, коли прокинуся. Це неймовірно, але метод “Чудовий ранок” докорінно змінив моє життя».

А ще я дуже пошкодував, що не знав про «Чудовий ранок», коли навчався у коледжі й середній школі. Ось як цей метод вплинув на життя Майкла Рівза, студента з Волнат-Крік: «Уперше почувши про “Чудовий ранок”, я подумав: “Це так неймовірно, що може спрацювати!”. Я студент, вивчаю дев’ятнадцять предметів, а ще працюю повний робочий день, тому на досягнення інших цілей у мене майже не залишається часу. До того, як дізнався про цей метод, я прокидався десь між сьомою і дев’ятою годинами ранку, щоб підготуватися до занять, а тепер постійно прокидаюся о п’ятій. Я навчаюся і розвиваюся щодня і дуже стрімко. А тому я обожнюю свій “Чудовий ранок”».

Колишня студентка Натанія Грін, яка нині працює інструкторкою з йоги у Сакраменто, почала реалізовувати свій потенціал

за допомогою «Чудового ранку», коли навчалася в університеті. Ось що вона написала: «Розпочавши практикувати “Чудовий ранок” у грудні 2009 року, ще коли була студенткою Каліфорнійського університету в Дейвісі, я одразу помітила великі зміни. Я досягала поставлених цілей набагато легше і швидше, ніж раніше. Я схудла, зустріла кохану людину, покращила оцінки і навіть почала отримувати дохід одразу з кількох джерел — і все це менше ніж за два місяці! Тепер, через кілька років, цей метод, як і раніше, є невід’ємною частиною мого щоденного життя».

А ось чудовий, сповнений натхнення, приклад Рая Ціафардіні, регіонального менеджера з Балтимора: «Я практикую “Чудовий ранок” уже 83 дні і шкодую лише про одне — що не знав про нього раніше. Дивовижно, наскільки чітким і ясним може бути мій звичайний день. Тепер я можу щодня зосереджуватися на роботі та інших справах з більшою енергією і ентузіазмом. Завдяки “Чудовому ранку” я живу багатшим і змістовнішим життям, як особистим, так і професійним».

І зрештою, мене вразила яскрава історія Роба Лероя, старшого менеджера з питань роботи з клієнтами із Сакраменто: «Кілька місяців тому я вирішив спробувати метод “Чудовий ранок”. І тепер моє життя змінюється так швидко, що я просто не встигаю за його стрімкими темпами! Завдяки методу Гела я став набагато кращим, і, знаєте, це, напевно, передається іншим. Раніше мій бізнес перебував у скруті, однак я був вражений тим, наскільки кардинально можна все змінити, і це завдяки щоденним і регулярним вправам, завдяки роботі над собою і над самовдосконаленням».

Це історії успіху звичайних людей, таких, як ви і я. Людей, які раніше не використовували повністю свій потенціал. Метод «Чудовий ранок» допоміг їм перейти на інший бік провалля і досягнути успіху, якого вони справді бажали і заслуговували. Мені здається, зараз саме час іще раз нагадати про один із найважливіших принципів успіху для кожного з нас: *якщо усі ці люди спромоглися, то і ми зможемо.*

ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ 30-ДЕННОЇ ПРОГРАМИ ПЕРЕТВОРЕННЯ ЖИТТЯ «ЧУДОВИЙ РАНОК»

Етап 1. Підготуйте набір для стрімкого старту 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок».

Завітайте на сайт www.TMMBook.com і завантажте набір завдань для стрімкого старту 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок» — комплекс вправ, афірмацій, щоденних контрольних таблиць та ін., — який знадобиться, щоб пройти програму від початку і до кінця максимально легко й ефективно. І зробіть це просто зараз.

Етап 2. Сплануйте свій перший «Чудовий ранок» на завтра.

Сплануйте на *завтра* свій перший «Чудовий ранок» якнайшвидше (так, просто впишіть його до свого графіка), зокрема вирішіть, де він відбуватиметься. Пам'ятайте, що варто одразу вийти зі спальні, щоб не було спокуси залишитися у ліжку і ще трохи подрімати. Мій «Чудовий ранок» проходить на дивані у вітальні, доки мої рідні міцно сплять. Деякі люди розповідали мені, що виконують вправи на вулиці, на природі, приміром на ганку або веранді будинку, у найближчому парку. Оберіть місце, яке подобається найбільше, однак вам ніхто не має заважати.

Етап 3. Прочитайте першу сторінку набору завдань для стрімкого старту і виконайте вправи.

Прочитайте вступ до набору завдань для стрімкого старту і виконайте вправи згідно з інструкцією (на це потрібно близько години). Як усе важливе і значуще у житті, вдала реалізація 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок» вимагає певної підготовки — психологічної, емоційної і логічної, того

ж дня або напередодні ввечері. Окрім того, підготовка полягає у виконанні процедури, описаної в розділі 5 — «П'ять етапів ранкового пробудження», яка дає змогу позбутися звички ставити будильник на повтор.

Етап 4. Знайдіть партнера (бажано).

У розділі 3 «95-відсоткова перевірка реальністю» ішлося про зв'язок між потребою звітувати і успіхом. Кожній людині, без сумніву, потрібна підтримка під час переходу на вищий рівень відповідальності. Тому раджу всім (хоч це і не обов'язково) знайти партнера-однодумця, якому ви розповідатимете про свої успіхи упродовж 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок».

Якщо ми відповідальні не лише перед собою, а й перед іншою людиною, шанси на виконання усіх дій до завершення програми значно підвищуються. Крім того, робити щось разом веселіше! Якщо ви щиро прагнете і рішуче налаштовані щось зробити самостійно, у вашому ентузіазмі й особистих обставинах завжди прихована певна сила. Однак якщо ваш друг, член сім'ї або колега налаштований так само рішуче, ця сила збільшується у кілька разів.

Зателефонуйте або надішліть повідомлення одному чи кільком знайомим і запропонуйте разом з вами приєднатися до 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок». Щоб переконати їх якнайшвидше, надішліть посилання на сайт MiracleMorning.com, де вони отримають безкоштовний доступ до курсу, а саме: два розділи книжки, відео- й аудіофайли «Чудовий ранок».

Ім це нічого не коштуватиме, а у вас з'явиться партнер, також рішуче налаштований перевести своє життя на наступний рівень успіху. Ви підтримуватимете, заохочуватимете і звітуватимете один перед одним.

Однак не варто чекати партнера, щоб почати практикувати 30-денну програму перетворення життя «Чудовий ранок». Навіть якщо ви не знайшли поки що людину, яка стане на цей шлях разом із вами, раджу запланувати свій перший «Чудовий ранок»

на завтра. Не чекайте, не відкладайте на потім. Ви, безперечно, набагато швидше переконаєте і надихнете когось стати вашим партнером, коли на власному досвіді відчуєте переваги програми. Починайте самостійно. А якщо з'явиться можливість, запропонуйте друзів, родичу або колезі завітати на сайт MiracleMorning.com, отримати вільний доступ до курсу «Чудовий ранок» і стати вашим партнером.

А ви готові перевести своє життя на наступний рівень?

Який він, наступний рівень вашого особистого і професійного життя? Які саме аспекти потребують змін для досягнення мети? Зробіть собі подарунок, витративши лише 30 днів на те, щоб поступово покращити своє життя. Хоч би що відбувалося у вашому минулому, ви зможете змінити своє майбутнє, змінивши теперішнє.

Висновки

Почніть сьогодні перетворюватися на того, ким можете стати

Щодня, прокинувшись, думайте: «Сьогодні я прокинувся, я живий, у мене є дорогоцінне життя, я не збираюся марно його витратити. Я планую використати усю свою енергію на саморозвиток, я планую впустити у своє серце інших людей. А ще я нестиму усім благо, скільки мені вистачить сил».

Далай-лама

Речі не змінюються. Змінюємося ми.

Генрі Девід Торо

Те, ким ви є зараз, безпосередньо залежить від того, ким ви були раніше, а те, де ви опинитесь у майбутньому, залежить від того, ким ви вирішите бути.

Настав ваш час. Не відкладайте створення життя, якого прагнете, — щасливого, здорового, багатого, успішного, сповненого любові. Почніть його будувати і жити просто зараз. Як завжди закликав мій наставник Кевін Брейсі: «Не чекай моменту, щоб бути великим». Якщо ви хочете змінити своє життя, спершу потрібно покращити себе. Тому негайно завантажуйте набір завдань для стрімкого старту 30-денної програми перетворення життя «Чудовий ранок» з сайту TMMBook.com. Після цього, разом з партнером або самотійно, проведіть свій перший «Чудовий ранок» і невідкладно виконуйте цю програму. Пам'ятайте, що завтра — це той день, коли ви станете на шлях створення нового надзвичайного життя.

Якщо я можу будь-що зробити, щоб підтримати вас або хоч якось підвищити якість вашого життя, неодмінно повідомте мені.

Спілкуйтеся зі мною у будь-який час

Я завжди радію, коли мені пишуть односторонні, особливо приємно спілкуватися з людьми, які читали мої книжки, бачили відеозаписи та чули виступи. Якщо у вас є запитання або ви просто хочете привітатися, заходьте на сайт www.YoPalHal.com і обирайте вкладення «Контакти», щоб надіслати мені повідомлення. Я радо спілкуюся зі своїми читачами і постійно шукаю нові шляхи і способи підвищення цінності їхнього життя. Заради цього я готовий зробити все, що від мене залежить.

Допомагаймо іншим

Хочу попросити вас про невелику послугу.

Якщо ця книжка бодай трохи підвищила цінність вашого життя, якщо після її прочитання ви відчуваєтеся краще, якщо ви вважаєте, що «Чудовий ранок» може дати вам новий старт і допоможе перейти на наступний рівень у будь-якій сфері життя, я сподіваюся, що ви зробите дещо для тих, кого щиро любите.

Дайте їм цю книжку. Попросіть її прочитати. А ще краще подаруйте їм примірник, наприклад, на день народження або Різдво. Хіба не чудовий різдвяний подарунок — книжка, завдяки якій кожен ранок буде, немов переддень Різдва?

Можна не чекати особливого випадку, а просто сказати: «Слухай, я дуже тебе люблю і ціную, тому хочу допомогти тобі покращити своє життя. Прочитай цю книжку».

Якщо ви, як і я, переконані, що потрібно повсякчас покращувати життя рідних і близьких, раджу дати їм цю книжку.

Прошу, розкажіть про неї світові.

І я вам за це заздалегідь вдячний.

Важливий бонус

ЕЛЕКТРОННИЙ ЛИСТ, ЯКИЙ ЗМІНИТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

Усім потрібно знати, що інші думають про нас, і це, чорт забирай, дешевше, ніж заплатити спеціалісту.

Дуг Ловенштайн

Запитуйте думку людей з різних верств суспільства і галузей. Кожен із них скаже вам щось корисне.

Стів Джобс

На годиннику була друга ночі. Я не міг заснути. Сидів за дешевим письмовим столом у неймовірно тісній кімнаті, яку винаймав у Метта. Життя — відстій. Потрібно щось змінити. Або мені потрібно змінитися.

Я витріщався в екран, відчуваючи розчарування і безнадію від нікчемного життя, і раптом мене охопило натхнення. Не пригадую вже, що саме його пробудило. Я написав нового електронного листа і почав додавати у рядок «Кому» різних людей: близьких друзів, родичів, колег, колишніх керівників, знайомих, і навіть — не повірите — дівчат, із якими колись зустрічався. Я був сповнений рішучості кардинально змінити своє життя, був готовий знищити прогалину у своєму потенціалі. Відчував, що єдиний спосіб отримати точну оцінку мого теперішнього становища — вислухати думки людей, які мене добре знають. Забезпечити, так би мовити, зворотний зв'язок.

Зупинився, коли додав до переліку 23 адресати, — я великий фанат баскетболіста Майкла Джордана, і 23 — моє улюблене число. Написав листа всім цим людям. Кожен із них знав мене

з різних боків, хтось краще, хтось гірше, але всі могли висловити свою думку. Я пояснив їм, що вирішив зайнятися саморозвитком, щоб стати кращим другом, сином, братом і колегою, і що єдиний спосіб це зробити — отримати відгуки від людей, які можуть бачити в мені і знати про мене те, чого я не бачив і не знав. Я попросив їх не пошкодувати кількох хвилин і за першої ж нагоди написати мені відповідь, вказавши три важливі сфери, у яких, на їхню думку, мені потрібні зміни. Попросив їх бути зі мною чесними і запевнив, що не ображуся на критику. Насправді, у цій ситуації мене могло образити лише те, що вони не скажуть своєї думки і це обмежить мій саморозвиток.

Ніколи раніше я так не переживав, як тоді, коли писав того листа. В якийсь момент я навіть хотів усе покинути, видалити текст і піти спати. На щастя, цього не зробив. Натомість глибоко вдихнув і натиснув *«Надіслати»*. А потім повернувся до ліжка і заснув, чекаючи на відповіді.

Шість годин по тому я прокинувся і одразу подумав: *«Стоп, я справді розіслав того божевільного листа усім тим людям о другій ночі? Чи мені це все наснилося?»*. Я зайшов на пошту. Ні, це був не сон. Я його таки надіслав. І вже отримав дві відповіді: від мами та Дж. Бреда Бріттона, регіонального менеджера з компанії вартістю 200 мільйонів доларів, у якій тоді працював. Господи, почалося... Якусь мить я вагався, а потім ще раз нагадав собі, що моя мета — розвиток і самовдосконалення. Хоч би що почую у відповідь, маю бути уважним і відкритим для нової інформації. І не слід ображатися. Однак легше сказати, аніж зробити.

Спершу відкрив листа від мами. *«Привіт, синку, прочитала твоє повідомлення. (Що, правда? А я думав, ти його не отримала.) Знаєш, як на мене, ти ідеальний. Але якщо я мушу дати конструктивний відгук, то раджу частіше телефонувати мамі! Я знаю, що ти дуже заклопотаний, але було б непогано час від часу чути твій голос. У будь-якому разі, я тебе люблю. Приїзди до нас скоріше. Люблю, мама»*. Я створив новий документ на комп'ютері *«Конструктивні відгуки і мої нові обов'язки»*. Завдання номер один: телефонувати мамі принаймні один раз на тиждень.

Після цього відкрив повідомлення від регіонального менеджера Дж. Бреда Бріттона. Я завжди захоплювався цією людиною і багато чого навчився у нього. Не кажучи вже про те, що він був одним із найпозитивніших людей, яких я зустрічав. І хоча ми бачилися лише кілька разів на рік — на конференціях або під час відряджень, — Бред знав мене достатньо добре, принаймні міг оцінити мої професійні якості. Ось його лист: *«Привіт, друже! Мені дуже сподобався твій лист. Я згоден поділитися з тобою трьома моментами “конструктивного” відгуку, про який ти просив, якщо ти спершу дозволиш мені назвати три якості, які мені особливо подобаються. Гаразд? Чудово, тоді почнемо...»*.

Дж. Бред розповів про деякі з моїх професійних і соціальних «сліпих зон», і це, мушу зізнатися, мене здивувало. Чесно кажучи, я навіть трохи засмутився. Я відчув гостре бажання захищатися. *Це неправда. Я ж зовсім не такий. Він, вочевидь, не знає мене так добре, як я думав.* Однак раптом збагнув, що точність критики Бреда не має значення, адже річ у тім, що саме таким він мене бачив — таким, яким мене, мабуть, бачили інші люди. Для мене було важливо знати не лише те, ким я був насправді, а й те, чи жив я відповідно до своїх цінностей, зокрема у стосунках з іншими людьми.

Я отримував відповіді на свій лист ще впродовж кількох днів. Наприкінці тижня 17 із 23 адресатів висловили продуману і (переважно) конструктивну критику. Я додав до файлу «Конструктивні відгуки і нові обов'язки» багато нової і корисної інформації. То які були результати?

Скажу лише, що, упродовж тижня читаючи відповіді, я розібрався в собі і виріс як особистість набагато більше, ніж за попередні п'ять років, а можливо, й за все своє життя. Це було неймовірно. Не можу сказати, що я без вагань поставив себе у таке вразливе становище і насмівився вивести на поверхню усі свої недоліки, але цей досвід виявився доленосним. Це прискорило моє кар'єрне зростання. Я покращив стосунки з іншими людьми. І все це завдяки тому, що зібрав у кулак хоробрість і надіслав

людям найважливішого у житті листа. *Такий лист може змінити і ваше життя.*

Я дослівно процитую те послання, щоб ви могли його скопіювати, відредагувати і надіслати членам свого кола. Однак спершу розповім позитивний зворотний зв'язок із однією з моїх клієнток. Труді надіслала мені це повідомлення після того, як розіслала електронного листа, який змінює життя, усім своїм знайомим.

Геле, я досі не можу повірити в те, наскільки ефективним виявився лист, який ти нам дав, — у якому ми просимо інших людей поділитися своєю думкою про нас. Мої друзі, колеги і члени моєї сім'ї, тобто люди, які мене добре знають, висвітлили під різними кутами мої сильні і слабкі сторони. Це дало змогу побачити себе з іншого боку, а ще я отримала допомогу від всіх, кого я про неї просила, я збагнула, що ці люди мене справді поважають. Не кажучи вже про те, що мій лист усі визнали унікальним і сприйняли дуже позитивно!

Дякую, Геле, за неоціненну допомогу.

Із вдячністю

Труді

ОТЖЕ, ЕЛЕКТРОННИЙ ЛИСТ, ЯКИЙ ЗМІНИТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ

ПРОБЛЕМА: уникнення зворотного зв'язку. Більшість людей не надто добре сприймає критику і, відповідно, намагається уникати негативної ситуації. Вони не отримують важливої інформації — не знають те, як їх оцінює оточення, і тому не мають можливості використовувати максимальні переваги своїх сильних сторін і запобігти наслідкам слабких.

Розв'язання: якщо ви активно намагаєтесь отримати відгуки людей, які вас добре знають (із різних аспектів), та берете їх до уваги, отже, використовуєте один із найефективніших та дієвих способів, які дають людині змогу поглянути на себе з іншого боку і прискорити особистий успіх і темпи саморозвитку.

Інструкція: напишіть електронного листа (текст подано нижче; можете його відредагувати, зважаючи на свою ситуацію, щоб було зрозуміло, що саме ви його автор). Надішліть листа 5–30 (що більше, то краще) знайомим, які знають вас достатньо добре, аби чесно оцінити ваші сильні та слабкі сторони. Це можуть бути друзі, родичі, колеги, наставники, вчителі, колишні роботодавці чи менеджери, клієнти, важливі для вас люди, а також, якщо маєте сміливість, близькі люди з *минулого*. (Я не жартую.)

Важливо: розсилайте листи як «приховані копії», щоб отримувачі не побачили інших адресатів. А найкращий варіант — скопіювати листа і надсилати кожній людині окремо.

Поле «Тема»: *Це дуже важливо... або Буду вдячний почути твою думку...*

ТЕКСТ ЕЛЕКТРОННОГО ЛИСТА:

Любі друзі, рідні, колеги!

Щиро дякую за те, що читаєте цього листа. Мені було дуже непросто його надіслати. Цей лист має для мене велике значення, і я щиро вдячний, що ви не пошкодували свого дорогоцінного часу на його читання (і, сподіваюся, на те, щоб написати відповідь).

Цього листа отримає обрана група людей. Кожен із вас мене добре знає і, маю надію, чесно оцінить мої сильні і, що важливіше, слабкі сторони (так звані зони вдосконалення).

Я ніколи раніше такого не робив, але відчуваю, що для того, щоб рости і розвиватися як особистість, мені потрібно отримати точнішу картину: яким мене бачать найважливіші люди в моєму житті. Маю почути об'єктивну думку, щоб стати людиною, якою мушу бути, аби жити так, як я прагну і заслуговую, і здійснювати внесок у життя інших людей на належному рівні.

Тож приділіть кілька хвилин і чесно опишіть у листі, які два-три аспекти життя мені потрібно вдосконалити. Якщо вам так буде легше і приємніше, назвіть спершу мої найбільші досягнення й очевидні переваги (мені, принаймні, так буде простіше і приємніше). Ось і все. І прошу, не намагайтеся щось прикрасити або приховати. Обіцяю не ображатися на критику. Насправді що відвертшими ви будете, то більше мотивів у мене з'явиться для того, щоб змінити на краще своє життя.

Ще раз дякую. Якщо я можу якось підвищити цінність вашого життя, будь ласка, повідомте мені.

Щиро вдячний

_____ (ваше ім'я)

Кілька слів наостанок про електронний лист, який змінить ваше життя

Ось і все! Сподіваюся, ви приєднаєтесь до мене, Труді та інших моїх клієнтів, яким не забракло сміливості розіслати цього листа. Назву лише кілька з доленосних винагород, на які ви можете сподіватися: точний самоаналіз, глибше розуміння себе і чіткіше бачення того, які зміни дадуть змогу швидко покращити свій характер і своє життя.

З вдячністю
ваш приятель Гел

ЦИТАТИ, ЯКІ ЗМУШУЮТЬ ЗАМИСЛИТИСЯ

Я вірю в те, що одна глибока думка може докорінно змінити спосіб мислення людини і навіть її життя. Цитати, які змушують замислитися, — один із моїх найулюбленіших способів отримання потужних ідей, що допоможуть змінити життя і надати йому чіткої і лаконічної форми. Я залюбки збираю цитати, які здатні надихати, підвищувати самооцінку, змушують повірити в себе і стати кращим.

Наведу мої найулюбленіші — і найпопулярніші — цитати. Якщо якась із цих думок вас зацікавила, додайте її до своїх афірмацій, поділіться нею у фейсбуку або твіттері, зробіть заставку на робочому столі комп'ютера, надрукуйте на футболці, набийте на спині або розмістіть у будь-якому іншому місці, яке лише спаде на думку...

- Любіть життя таким, яким воно є, доки створюєте життя своєї мрії. Для того, щоб почати робити перше, не потрібно чекати другого.
- Те, ким ви є зараз, залежить від того, ким ви були раніше. А ваш шлях цілковито залежить від вашого вибору.
- Не варто прагнути досконалості заради можливості бути справжнім. Будьте самим собою. Любіть себе таким, яким ви є. Тоді інші люди робитимуть те саме.
- Замініть критику на співчуття, скарги — на вдячність, страх — на любов.

- Дякуйте долі за все, що маєте, прийміть усе, чого не маєте, і активно створюйте те, чого прагнете.
- Життя — це не лише бажати стати кимось, ким ви не є, або опинитися там, де вас немає. Жити — означає насолоджуватися тим, що ви маєте, любити себе таким, як є, і послідовно покращувати і те, й інше.
- Кажуть, для страждання потрібна компанія, але те саме можна сказати і про посередність. Не дозволяйте переконанням інших людей обмежувати ваші можливості.
- Не намагайтеся справляти враження на людей. Зосередьтеся на тому, як ви можете покращити їхнє життя.
- У той момент, коли ви берете на себе відповідальність за все, що коїться у вашому житті, ви приєднуєтесь до джерела сил, здатних усе змінити.
- У кожного з нас є усе потрібне, щоб стати найщасливішими людьми, потрібно пам'ятати про це щосекунди.
- Не варто боятися, бо ви просто не можете зазнати поразки. Потрібно лише вчитися, рости і ставати кращими, ніж були до сьогодні.
- Усе, що ви маєте зараз — це тимчасово, і саме цього ви варті. Ви підійшли до цього моменту, щоб зрозуміти те, що потрібно знати, щоб мати можливість стати такою людиною, якою бажаєте, щоб створити все, що мрієте отримати від життя.
- Навіть якщо життя складне і сповнене проблем — надто коли воно складне і сповнене проблем, — дійсність завжди дає нам можливість вчитися, рости і ставати кращими.
- Набагато важливіше, ким ви станете, аніж те, що ви робите. Однак саме вчинки визначають, якою людиною ви станете.

- Усе життя може змінитися в ту мить, коли ви вирішите позбавитися від посередності. Сьогодні — найважливіший день вашого життя, теперішнє важливіше за будь-який інший час, адже щодня ваші дії і ваш вибір впливають на ваше майбутнє.
- Середньостатистична людина дозволяє емоціям керувати її вчинками, а на вчинки успішних людей впливають їхні погляди і переконання.
- Сміливо йдіть назустріч своїй мрії щодня, ніколи не зупиняйтеся, і тоді ніщо не стане вам на заваді.

ІСТОРІЇ УСПІХУ І РЕЗУЛЬТАТИ

(Прочитайте кілька історій, що надихають)

Зараз — 79-й день мого «Чудового ранку», і від початку я не пропустила жодного дня. Чесно кажучи, це вперше, коли я мала намір щось зробити і застрягла у цій справі на довше, ніж на кілька днів або тижнів! Тепер я щодня нетерпляче очікую ранкового пробудження. Це неймовірно, «Чудовий ранок» змінив моє життя.

*Мелані Деппен, підприємець
(Селінсгров, Пенсильванія)*

Сьогодні — 60-й день мого «Чудового ранку». Ось мої досягнення:

- я схуднув на 11 кілограмів;
- майже кинув курити;
- у мене з'явилося більше енергії;
- я відчуваюся щасливим;
- «Чудовий ранок» змушує мене рухатися вперед і ставати кращим.

*Дон Пог, торговий представник
(Лейкфілд, Онтаріо, Канада)*

Кілька місяців тому я вирішив спробувати метод «Чудовий ранок». Моє життя змінювалося настільки швидко, що я не встигав за цими змінами. У моєму житті був не найкращий період, я намагався втриматися на плаву, але, почавши застосовувати «Чудовий ранок», був вражений тим, як просто працювати над собою щодня. Тому я вирішив усе докорінно змінити.

*Роб Лерой, старший працівник біржі
(Сакраменто, Каліфорнія)*

Почавши застосовувати «Чудовий ранок» у грудні 2009 року, коли була студенткою коледжу Каліфорнійського університету в Дейвісі, я одразу помітила великі зміни. Я не могла подумати, що так легко досягну довгострокових бажаних цілей. Я схудла на кілька кілограмів, знайшла нове кохання, почала отримувати кращі оцінки і навіть створила кілька джерел доходів — і все це менш ніж за два місяці! Минуло вже кілька років, але метод «Чудовий ранок» досі є невід'ємною частиною мого повсякденного життя.

*Натанія Грін, інструктор із йоги
(Сакраменто, Каліфорнія)*

Відколи я практикую «Чудовий ранок», я не лише краще почуваюся, а й схуд на 10 кілограмів. Я ніколи не був таким щасливим, здоровим і продуктивним! Тепер я можу зробити більше, ніж я раніше міг собі уявити.

*Вільям Хуген, регіональний менеджер
(Грешам, Орегон)*

Я використовую метод «Чудовий ранок» упродовж десяти місяців. Відтоді мій дохід збільшився майже вдвічі, я перебуваю в найкращій формі за все своє життя, а ще я почав проводити більше часу з сім'єю і друзями. Тому зрозуміло, що я палкий шанувальник цього методу!

*Майк Макдермотт, регіональний менеджер із продажів
(Девіс, Каліфорнія)*

Я — студент коледжу, вивчаю 19 дисциплін і працюю повний робочий день, тож мені бракує часу для досягнення поставлених цілей. Раніше прокидався між сьомою і дев'ятою годинами ранку, бо мав підготуватися до занять, однак тепер я прокидаюсь о п'ятій ранку. Я вчуся і зростаю, щодня розвиваюсь як особистість, і я люблю метод «Чудовий ранок»!

*Майкл Рівз, студент коледжу
(Волнат-Крік, Каліфорнія)*

Я справді не знаю, що сказати, окрім того, що моє життя стало у 100 разів кращим, відколи я почав практикувати «Чудовий ранок».

*Джош Тільбар, консультант із бізнес-розвитку
(Буаз, Айдахо)*

Я 83 дні виконую метод «Чудовий ранок» і шкодую лише про те, що не знав про нього раніше. Неймовірно, наскільки повітлішало тепер моє життя. Я можу зосередитися на роботі та інших завданнях, маю більше енергії та ентузіазму. Завдяки «Чудовому ранку» я відчуваю, що моє життя стало багатшим, як в особистому, так і у професійному плані.

*Рей Ціафардіні, регіональний менеджер
(Балтимор, Меріленд)*

Минуло лише три тижні відтоді, як я почала практикувати метод «Чудовий ранок», і вже припинила вживати вітаміни для енергії, які досі пила упродовж понад трьох років! «Чудовий ранок» змінив усі аспекти мого життя, і я переконана, що він змінить і ваше життя.

*Сара Гейєр, студентка коледжу
(Міннеаполіс, Міннесота)*

Метод «Чудовий ранок» допоміг мені розпочати нову сторінку свого життя. І я можу тепер подякувати, Геле!

*Ендрю Барксдейл, підприємець
(Відень, Вірджинія)*

Метод «Чудовий ранок» дає змогу щодня почуватися так, ніби на-стало Різдво. Буквально. І я тепер практикую його навіть на ви-хідні.

*Джозеф Діозана, ріелтор
(Х'юстон, Техас)*

Подяки

(Обов'язково прочитайте цей розділ)

Найскладніше мені було написати цю частину книжки. Не тому, що мені немає кому дякувати, — саме навпаки. Людей, які вплинули на моє життя, так багато, що назвати їх усіх і подякувати на кількох сторінках неможливо. Для цього треба написати окрему книжку. До речі, її можна було б так і назвати: «Подяки від автора методу “Чудовий ранок”». Не знаю, чи знайшлися б охочі придбати таку книгу, але писати її мені було б дуже приємно.

Насамперед висловлюю величезну подяку жінці, яка виношувала мене майже дев'ять з половиною місяців і подарувала мені диво життя, — моїй мамі. Я дуже сильно тебе люблю, мамо. Дякую, що завжди вірила в мене і суворо контролювала, коли мені було це потрібно. Я все ще потребую цього. І до речі, ти також маєш частіше приходити в гості!

Тату, з усіх моїх друзів ти — найкращий. Я став тим, ким став, завдяки тому, що ти був для мене дивовижним батьком. Ти прищепив мені важливі цінності й розвинув якості, за які я ще більше тобі дякую зараз, розуміючи, що можу все це передати власним дітям. Я люблю тебе, тату.

Хейлі, ти найкраща у світі сестра й одна з моїх найкращих подруг. Без жодних сумнівів. Ти поза конкуренцією. Ти справжня і завжди готова мені допомогти, неймовірно добра і майже така сама кумедна, як я! Я дуже вдячний долі за те, що ти моя сестра, — кращої годі уявити.

Я вдячний цілком реальній жінці моєї мрії — Урсулі. Ти втілюєш у собі все, що я хотів бачити у дружині, а ще маєш багато тих якостей, про які я раніше навіть не здогадувався і без яких тепер

не зміг би обійтися. Я досі дивуюся, наскільки ідеально ти мені підходиш. Безмежно вдячний за те, що ми разом будемо наше життя. Дякую, що подарувала мені дивовижних дітлахів — Софі і Холстена. Я знаю, доки ти зі мною, у нашій сім'ї завжди пануватимуть любов і щастя.

Софі і Холстене, ви поки що не можете це прочитати, але я вас дуже люблю. Дякую кожному з вас за те, що втілюєте мої дитячі мрії. Неймовірно вдячний за радість і щастя, якими ви сповнюєте щодня моє життя.

Моїм тіткам, дядькам, двоюрідним братам і сестрам, бабусям і дідусям я безмежно вдячний за величезну любов, з якою ви завжди ставилися до мене. Я люблю вас усіх і завжди цінуватиму час, проведений із вами. І чекаю нових зустрічей!

Моїм зятям і невісткам: Мареку, Марилі, Стіву, Лінді, Адаму та Ані. Я щасливий бути вашим родичем.

Моїм найкращим друзям — моему колу впливу, яким я неймовірно пишаюся, адже будь-якого хлопця можна вважати справжнім щасливцем, якщо у нього є хоча б один такий друг, а мені поталанило знати вас усіх! Ми пережили разом багато пригод, і навіть коли ми не разом, ви мене мотивуєте. Якщо на нас справді найбільше впливають п'ятеро найближчих людей, у мене немає жодних причин хвилюватися! Я люблю вас, друзі, і розраховую на вашу дружбу до кінця життя. Дякую всім вам: Джеремі Кейтену, Джону Бергоффу, Метту Рекору, Джону Ворману, Джессі Левайн, Бреду Веймерті, Рут Філдс, Джону Руліну, Пітеру Вугду, Тоні Карлстону, Тедді Вотсону, Ларрі Родрігесу, Алексу Хейдену та Брайану Беделю і багатьом іншим. Я люблю вас дуже сильно.

Моїм «далеким родичам» — колегам із компаній «Катко» і «Вектор» (Vector) — висловлюю вдячність за те, що ви щодня так багато працюєте, щоб забезпечувати людей корисними і потрібними речами. Президентам Брюсу Гудману, Елу Ді Лонарду та Джону Веплі, а також виконавчому віце-президентові Амару Дейву, — гадаю, що можу з упевненістю сказати, що кожен із вас і всі люди, яким я дякуватиму далі, впливають на нас завдяки своїм лідерським якостям. Дякую вам за неймовірно позитивний

вплив на моє життя. Регіональним менеджерам Джеффу Брі, Ерлу Келлі, Скотту Деннісу, Пі Джей Поттеру, Лойду Рейгану і Майку Мюріелу, а також менеджерам підрозділів — дякую за допомогу в формуванні мого характеру і за те, що даєте мені можливість позитивно впливати на ваших працівників.

Моїм друзям із керівництва «Катко» та «Вектору»: Джеффу Кункелу, Фреду Глезеру, Джону Кейну, Стіву Покрижику, Трену Буту, Адаму Джестеру та Скотту Горреллу. Ваші зусилля вплинули на життя тисяч людей, і на моє зокрема. Я щиро вдячний кожному з вас. Також хочу подякувати команді компанії «Стітт» (Stitt) за забезпечення надійної бази для тих речей, якими нині славиться «Катко».

Дякую моїм керівникам і друзям із «Вектору» (Канада): Джо Карділло, Енджи Мак-Дугаллу, Ранче Коннеллу, Шеррі Дікі, Майклу Сміту та Майку Макдональду. Джо і Енджи, відколи ви вперше запросили мене виступити на одній із ваших конференцій, минуло вже багато років, а я досі пам'ятаю, як хвилювався, адже міг нарешті офіційно назвати себе «міжнародним» доповідачем! Ви неймовірно щедрі, і я сподіваюся, що виступатиму на ваших корпоративних заходах ще багато років.

Дякую моїм гуру у сфері редагування: Джоелу Ді та Сью Кенфілд. Ви стали тим каталізатором, який знову змусив мене писати. Ця книжка не побачила б світу, якби не ваш величезний досвід і відповідальність.

Моєму надзвичайному другу і творцеві BookMama.com Лінді Сіверстен. Ти неймовірно талановита, у тебе є справжній дар перетворювати ідею книжки будь-якого автора на бестселер. Дякую за те, що щедро поділилася цим даром зі мною.

Гейл Гудвін, натхненниці сайту InspireMeToday.com, красивій, добрій і талановитій людині. Я вдячний за те, що ти є у моєму житті, і не можу дочекатися моменту, коли вирушу з тобою у плавання.

Я вдячний своїм наставникам, учителям і авторам, які надихають мене своєю мужністю і самопожертвою і навчили багатьох важливих речей: Робіну Шармі, Брендону Бурхарду, Тоні Роббінсу,

Дейву Дюрану, Тіму Феррісу, Меттью Келлі, Руді Реттігеру, Ентоні «АБ» Берку, Джеффу Суї, Вейну Дайеру, Біллу і Стіву Харрісам, Джеймсу Малінчаку, Стефані Чандлер, Роджеру Кроуфорду, Кевіну Брейсі, Віллу Боуену, Джону Максвеллу, Т. Харву Екеру, Екхарту Толле, Дейву Рамсі, Ендрю Коену, Кену Вілберу, Сету Годіну, Дереку Сіверсу, Крісу Брoґану, Джонатану Спрінклзу, Джонатану Бадду та Майклу Еллсберґу.

Кевіне Брейсі, ви заслуговуєте найтепліших слів вдячності. Я був на вашому семінарі за кілька днів до мого першого «Чудового ранку», і саме ваші слова допомогли мені змінити переконання, що я не «жайворонок». Це ви нагадали мені, що якщо хочеш змінити життя, будь готовий діяти. Якби не ви, я, можливо, так ніколи і не спробував би почати прокидатися о п'ятій ранку, — не кажучи вже про те, щоб написати цю книжку. Щиро дякую вам за все.

Джеймсу Малінчаку я також хочу висловити вдячність. Коли я вперше розповів вам про «Чудовий ранок», ви зустріли мою ідею із захватом і розширили моє бачення. «Геле, мені здається, ти навіть не уявляєш, наскільки це чудово, скільки життів тобі вдасться змінити!» Ви особисто надихнули десятки тисяч авторів, доповідачів, тренерів, переконали їх повірити у власні послання, допомогли побачити важливість їхньої роботи і зрештою вплинути на ще більшу кількість людей. І я, без сумніву, належу до цих щасливчиків і чудово розумію, що ніколи не зможу віддячити вам сповна.

Дж. Бред Бріттон дав мені один з найцінніших уроків у житті, який допомагає мені жити і про який розповідаю усім, хто готовий мене слухати: потрібно робити те, що правильно, а не те, що легко. Ти не просто навчив мене цього, ти сам живеш за цим принципом.

Дякую Адаму Стоку за те, що він завжди підвищує цінність мого життя і сповнює його мудрістю. Твої поради з питань рентабельності безцінні!

Моя помічниця Лінда багато працює, щоб наші клієнти бачили і відчували нашу турботу. Дякую тобі за все, що ти робиш, і за ту цінність, яку ти додаєш моему життю і життю моєї родини.

Студентам, учням, викладачам, учителям і консультантам усіх коледжів і середніх шкіл, де я виступав, щиро вдячний за надану можливість жити відповідно до моєї головної мети — підвищити якість вашого життя.

Дякую всім моїм клієнтам, вважаю за велику честь бути вашим тренером і завжди підтримуватиму в досягненні ваших цілей. Я вчуся у вас не менше, ніж ви у мене. Ще раз дякую вам за можливість бути вашим учителем.

Вдячний усім, хто підтримував вихід цієї книжки, за відданість і готовність платити наперед за переваги і вигоди методу «Чудовий ранок», зокрема команді TMM Launch Team. Мені пощастило, що за рекламу і просування цієї книжки взяли саме ви. Я в боргу перед вами. Особлива вдячність Кайлу Сміту, Ісааку Стегману, Джері Азінгеру, Марку Ензігну, Колліну Елліоту Ліндеру, Дамаші, Марку Хартлі, Дейву Поудерсу, Джону Бергоффу, Джону Вроману, Джеремі Кейтену, Райану Вайтену, Роберту Гонзалесу, Кері Смоленські, Райану Кейсі та Грегу Страйну.

І нарешті, я дякую вам, читачі, за надану можливість стати частиною вашого життя. Запрошую до спілкування у фейсбуку, твіттері і спільноті «Чудовий ранок».

Будь ласка, напишіть мені про ваші справи, за потреби я допоможу підвищити цінність вашого життя, підтримаю в досягненні поставленої мети. Повідомте мені про це без вагань. Що ж, досить читати — час створювати. Будуйте життя, якого ви варті, і допомагайте іншим на цьому шляху.

Книжки «НАШОГО ФОРМАТУ» МОЖНА КУПИТИ ТУТ

Книгарня видавництва «Наш формат», пров. Алли Горської, 5,
(067) 404-37-44, пн-пт: 10:00–19:00, сб: 11:00–17:00, нд: вихідний

Книжковий ринок «Петрівка», 11 ряд, 4–5 місце, (067) 829-13-17
9:00–18:00, без вихідних

www.nashformat.ua — доставка по всьому світу

Інтернет-магазини

Audio Books
www.audiobooks.ua

BIZLIT
Дешевше не знайдеш!
www.bizlit.com.ua

BOOKLYA
www.booklya.com

Leole book
www.Leolebook.com.ua

Yakaboo
www.yakaboo.ua

ЧИТАЙКА
www.chytayka.com.ua

kniga.biz.ua
www.kniga.biz.ua

Книгарні, заправки, супермаркети

БУКВА

Там Там
SUPERMARKET



Ашан

booker.in.ua

ТАВРИЯ В
СТЕПОВИЙ МАРКЕТ

OKKO

ЕПІЦЕНТР



**КИЇВСЬКИЙ
БУДИНОК КНИГИ**



Софія

КнигоЛенд

Видавництво «НАШ ФОРМАТ»

ПРЕСІ. Відділ маркетингу та PR, pr@nashformat.ua, (044) 222-53-49, (097) 904-36-96

ГУРТОВИКАМ. Відділ збуту, order@nashformat.ua, (044) 222-53-49, (067) 247-57-17

ЧИТАЧАМ. Інтернет-магазин, client@nashformat.ua, (044) 222-53-49, (067) 247-57-37

АРТ-ПРОСТІР. Лекції, дискусії, пров. Алли Горської, 5, Київ, (044) 222-53-49

МУЗИКАНТАМ. Видавництво дисків, pub@nashformat.ua, (044) 222-53-49, (097) 595-62-43

ПРОПОЗИЦІЇ (ПЕРЕ)ВИДАТИ цікаву книжку надсилайте: newbook@nashformat.ua



Друзі, ми хочемо ставати кращими і вдосконалюватися. Якщо у вас є ідеї, як покращити тексти книжок, або ж ви помітили прикру помилку в перекладі — напишіть нам про це. Кожен відгук важливий для нас!

<http://bit.ly/2miHenB>

Шукайте «НАШ ФОРМАТ» у соцмережах



ДИВИСЬ УПЕРЕД

Надійний шлях до омріяного життя

Майкл Гаят, Деніел Гаркаві

Книга Майкла Гаята та Деніела Гаркаві стала бестселером за версією журналу Wall Street Journal та газети USA Today, та допомогла змінити на краще своє життя тисячам людей.

Тематика

Менеджмент, лідерство, бізнес, мотивація.

Про книгу

Багато людей не визначають пріоритетів, не формулюють мети життя і, як наслідок, просто пливуть за течією. Такі люди ризикують опинитися не там, де хотіли. Коли життєва ріка починає кидати тебе на порогах, де шукати рятівний круг, як не втратити весло, що допоможе повернутися на обраний шлях? Автори цієї книжки — відомий блогер Майкл Гаят і бізнес-тренер Деніел Гаркаві — вважають, що врятує ефективний життєвий план.

Для кого книга

Книжка стане в пригоді усім, хто хоче розвиватись і змінюватись, та вважає, що життя має приносити радість.

Чому ця книга

Книжка «Дивись уперед» — покрокова інструкція зі створення карти дій, яка стане вашим найважливішим проектом.

Про авторів

Майкл Гаят — колишній голова та генеральний директор найбільшого в світі видавництва релігійної літератури «Томас Нельсон паблішерс». Майкла також заслужено вважають експертом у галузі соціальних медіа. Він є автором популярного блога MichaelHyatt.com, що входить до перших 0,5 % у рейтингу найпопулярніших блогів за даними «Гугла».

Деніел Гаркаві — генеральний директор і бізнес-тренер «Біддінг чемпіонз». Уже понад 25 років навчає провідних підприємців, як досягнути максимальної ефективності, рентабельності й результативності компанії. До клієнтів його компанії належать: «Бенк оф Америка», «Чік-філ-Ей», «Мері Кей», «Морган Стенлі», «Томас Нельсон», «Сенчері 21» та інші.



ПЕРЕМИКАЙСЯ

Стань тим, ким хочеш бути

Маршалл Голдсміт, Марк Рейтер

«Перемикайся» — бестселер New York Times та Wall Street Journal. Чергова книжка всесвітньо відомого бізнес-тренера Маршалла Голдсміта, який консультував найуспішніших керівників за версіями Fortune та Harvard Business Review.

Тематика

Селфмейд, психологія особистості, поведінка, звички, управління, менеджмент, бізнес.



Про книгу

Чи уявляли ви колись «себе ідеального»? А що зробили для того, щоб таким стати? Можливо, ви хотіли присвятити час рідним або прочитати фахову книжку, але вже півтори години граєте в ігри на смартфоні. Давно мріяли схуднути, але не можете встояти перед запахом тістечок. Середовище постійно відволікає нас від мети так званими тригерами — ароматами, гаджетами та іншими дрібницями. Як «перемкнутися» зі спокуси на бажану дію, а потім перетворити це в звичку, розповість автор книжки Маршалл Голдсміт.

Для кого книга

Для всіх, хто хоче змінити свої звички, впорядкувати життя і не жалкувати про ухвалені рішення. Особливо буде ефективною для лідерів та управлінців.

Чому ця книга

Дієтологи пропишуть, що вам слід їсти, щоб схуднути, але не розкажуть, як дотриматися дієти в світі заманливої зовнішньої реклами та фасфудів. Лікар випише пігулки, але не проконтролює їх вживання. Маршалл Голдсміт розкаже, як за допомогою простої техніки «Щоденних запитань» (і її кількох модифікацій) впоратися зі своїми небажаними видами поведінки, здобути бажані і зробити все можливе, щоб бути щасливим.

Про авторів

Маршалл Голдсміт — коуч кращих топ-менеджерів США, відомий бізнес-експерт, що входить до 50 найвпливовіших фахівців із менеджменту. Отримав кваліфікаційний ступінь магістра ділового адміністрування в школі бізнесу ім. Келлі Індіанського університету. Видав кілька успішних бізнес-книжок, що були перекладені більш як тридцятьма мовами і опубліковані загальним накладом у два мільйони примірників.

Книжку «Перемикайся» написав Маршалл Голдсміт у співавторстві з літературним агентом і письменником Марком Рейтером.

НАПРОЛОМ

Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги

Раян Голідей

«Напролом» — улюблена книжка Арнольда Шварценеггера, спортсменів світового класу, коучів, політичних лідерів, телевізійників. Перекладена на сімнадцять мов.

Тематика

Нон-фікшн, мотивація, саморозвиток, стоїцизм, лідерство, селфмейд.



Про книгу

Перешкод не уникнути. Вони розчаровують і паралізують сучасне суспільство. Та годі їх сприймати негативно, вважає медіастратег Раян Голідей. Адже кожна перешкода — це можливість перевірити себе, спробувати щось нове і, врешті-решт, вийти переможцем.

Використовуючи принципи стоїків, автор допоможе побачити ситуацію в цілому і зосередитися на тому, що можна змінити. Навчить, як стати емоційно стійкішим, знаходити у проблемах можливості і виробити імунітет до труднощів.

Для кого книга

Для якнайширшого кола читачів, які хочуть ефективно вирішувати проблеми і отримувати користь від них.

Чому ця книга

Якщо ви відчуваєте розчарування, деморалізовані або тупцяєте на місці, ця книжка допоможе перетворити великі перешкоди у неабиякі вигоди. І надихатиме десятками реальних історій про великих людей будь-якого віку і епохи.

Про автора

Раян Голідей — медіастратег і письменник. Консультував авторів бестселерів і зіркових музикантів. Працював директором з маркетингу в American Apparel, прославившись ефективними рекламними кампаніями. Написав чотири книжки, активно ділиться досвідом у New York Times, AdAge, Fast Company.

* * *

Ви тримаєте в руках книжку, яку випустило у світ київське видавництво «Наш формат». Ми видаємо українською мовою оригінальні й перекладні дослідження із соціальних і гуманітарних наук, найкращі зразки сучасної художньої літератури, роботи нобелівських і пулітцерівських лауреатів, бестселери New York Times, The Economist, Financial Times.

«Наш формат» видає ділову літературу, яка мотивує, пропонує нові ідеї і творчі рішення, адже ми теж хочемо бачити довкола якісні послуги й товари, вироблені в Україні. Публікуємо мемуаристику і біографії видатних людей, які надихають і дають корисний урок, адже освічені громадяни — окраса країни.

Кожен наш проект — це нове робоче місце для перекладачів, редакторів, коректорів і дизайнерів, робота для українських типографій, а отже й розвиток вітчизняної економіки. Купуючи книжку «Нашого формату», ви інвестуєте у здорове майбутнє країни і свій особистий розвиток.

*З любов'ю і вдячністю
команда «Нашого формату»!*