



30-дневная программа
«Чудесное утро»

ИЗДАТЕЛЬСТВО
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

[Узнать подробнее о книге «Магия утра» и приобрести](#)

Письмо от Хэла Элрода, автора книги «Магия утра»

Добро пожаловать в 30-дневную программу преобразования! Поздравляю вас — вы набрались мужества и приняли важное решение встать на путь достижения экстраординарного уровня жизни. Вы этого заслуживаете.

Первый шаг на пути к личному или профессиональному развитию, как правило, очень трудно сделать, но с этого начинается каждый великий путь. В течение следующих 30 дней вы построите фундамент успеха в каждой области вашей жизни.

Просыпаясь каждое утро и практикуя «Чудесное утро», вы будете начинать каждый свой день невероятно **дисциплинированно**, что поможет вам достигать и реализовывать своих целей, с **ясным умом** — вы и сами понимаете, что это очень мощный инструмент для фокусировки на самых важных в жизни вещах, — и с **настроением на развитие**, который станет определяющим фактором вашего общего успеха, счастья и качества жизни.

Другими словами, за 30 дней вы начнете стремительное превращение в человека, которым вы должны быть, чтобы жить той жизнью, о которой давно мечтаете. Время пришло.

Наконец-то вы реализуете свой неограниченный потенциал и увидите результаты, которые выходят далеко за пределы того, что вы делали ранее. В дополнение к выработке правильных привычек вы также будете развивать мышление, которое вам необходимо для правильного настроения.

Практикуя все части вашего утреннего ритуала, вы будете получать физическую, ментальную и духовную энергию. Очень скоро вы почувствуете, что стали меньше подвержены стрессу, зато более сосредоточены, целеустремлены и счастливы. А в качестве бонуса начнете получать удовольствие от й жизни!

Помните: ваша жизненная ситуация улучшится, только после того, как вы начнете заниматься личным развитием.

Следующие 30 дней будут для вас именно той возможностью — начать изменение и преобразование, не откладывая в долгий ящик.

Не бойтесь: вы можете сделать это!

Если вы не уверены, сможете ли вы продолжать программу в течение 30 дней, хочу вас успокоить: ничего страшного, если вы пропустите несколько дней. Главное, продолжать выполнять «Чудесное утро». Нормально, если вы сомневаетесь: это верный признак того, что вы всерьез решили пройти программу и начать меняться.

Лично я рад за вас, потому что я знаю, кем вы можете стать и как возможно вырасти всего за 30 дней. Теперь ваше время, чтобы начать реализовывать свой настоящий потенциал.

Ваш друг и тренер для создания потрясающей жизни

Хэл Элрод

ШАГ 1 Давайте немного уточним

Помните, мы хотим трансформировать нашу жизнь за 30 дней, но как и многие важные изменения в жизни, эта программа начинается с вызова. Очень важно, чтобы вы выделили некоторое время (примерно 30-60 минут), чтобы подготовиться к вашей программе. Ответьте на несколько вопросов, которые помогут вам лучше понять себя, свои цели и ваше базовое состояние. Чем тщательнее вы их проработаете, тем больше пользы получите от каждого следующего шага.

Вопрос 1. За какие вещи, события, эпизоды в вашей жизни вы можете быть благодарны?

Наше счастье и эмоциональное состояние в каждый момент времени может быть непосредственно связано с чувством благодарности, которое мы осознаем и позволяем себе испытывать. Подумайте об этом так: у каждого из нас есть две метафорические страницы в книге, которую мы можем «читать» в каждый момент времени. На одной странице перечислено все, из-за чего мы испытываем негативные эмоции, а на другой — все, что рождает в душе позитив и за что мы благодарны судьбе.

Несчастливые люди часто оправдывают свой негатив и жалуются, говоря что-то вроде: «Я не пессимист, я просто реалист». В самом деле? Seriously?

Что для вас кажется более реальным: решить провести большую часть своего времени, обращая внимание на плохое и жалуюсь на неудачные моменты своей жизни, или прожить жизнь, концентрируясь на благодарности и радости? Оба этих варианта вполне реалистичны. Но что выберете вы, то и определит каждый ваш день. И вашу жизнь. Чем чаще вы позволяете себе чувствовать искреннюю благодарность за каждый миг вашей жизни (даже за ваши испытания, ведь они помогают вам вырасти и стать лучше), тем счастливее, здоровее и более энергичными вы будете чувствовать себя!

Итак, предлагаем вам потратить всего несколько минут и перечислить 5–10 вещей, за которые вы благодарны (не забудьте прочувствовать их тоже!).

Вопрос 2. Что вы хотите исправить и улучшить в течение ближайших 30 дней?

Если бы вы могли проснуться завтра и все аспекты вашей жизни чудесным образом улучшились бы, что бы произошло? Вы могли бы быть счастливее? Здоровее? Более успешным? В лучшей физической форме? У вас было бы больше энергии? Меньше стресса? Больше денег? Какие из ваших проблем были бы решены? Какие из ваших целей были бы на пути к реализации?

Хорошая новость: вы можете все это реализовать, поэтому будьте максимально конкретными. Опишите то, что стоит трансформировать.

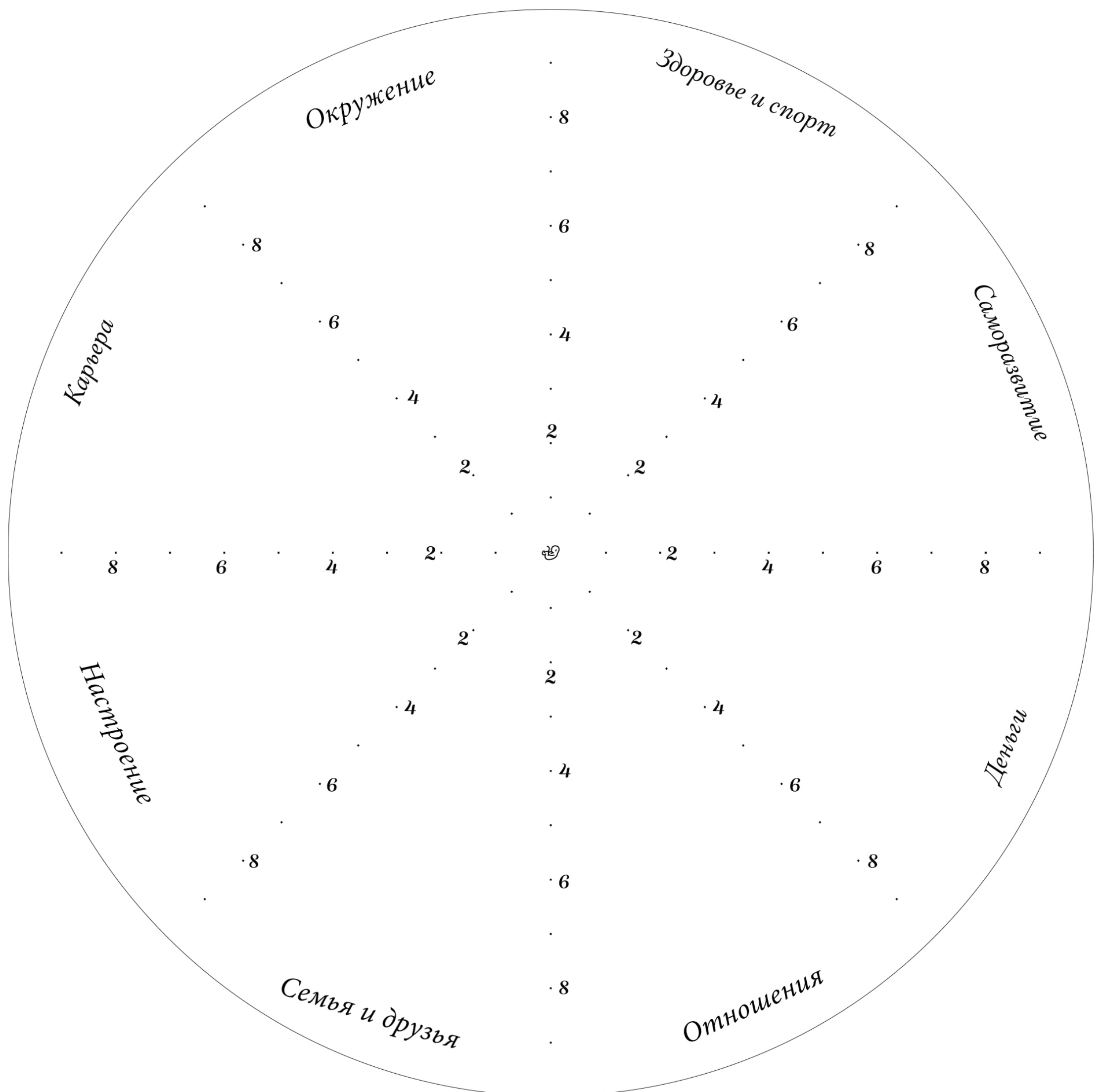
Вопрос 3. Какие страхи удерживают вас от экстраординарной жизни?

Часто это наши самые глубинные страхи, которые обычно скрыты в подсознании, поэтому мы их редко замечаем. Именно они сдерживают нас от перехода на следующий уровень и мешают достичь всего, чего мы хотим в нашей личной или профессиональной жизни. Хотя большинство из нас предпочли бы не сосредотачиваться на своих страхах, делать это абсолютно необходимо для их преодоления. Возможно, вы слышали такое выражение: «Бояться нечего, кроме самого страха». Страх исчезает в разгар того действия, которого мы боимся, потому что мы боимся неизвестного и того, что реализуется один из самых худших сценариев. К счастью, обычно этого не происходит. Вот почему стоит избавляться от напрасных, необоснованных страхов.

Будьте честны с собой и напишите, какие страхи, опасения и сомнения удерживают вас от достижения ваших целей.

ШАГ 2 Оцените свою жизнь на данный момент

«Колесо жизни» — прием, который помогает понять, что вы хотите изменить в своей жизни. «Колесо» изобрел Пол Дж. Майер, но про это забыли — инструмент используют на массе тренингов в разных интерпретациях.



ШАГ 3 Ваша идеальная жизнь

Делайте смелые шаги в направлении к вашей мечте не останавливаясь, и тогда ничего не сможет остановить вас.

Теперь, когда вы заполнили ваше Колесо жизни и честно оценили свои уровни в разных областях жизни, пора сделать следующее упражнение. Опишите ваше видение идеальной жизни: какой она была бы, если бы в круге жизни по каждой области был бы достигнут максимум.

Семья и друзья

Опишите свой максимальный уровень для ваших отношений с семьей и друзьями. Как вы хотите, чтобы они относились к вам, поощряли и поддерживали вас? Как вы можете быть лучшим другом, родителем, супругом, братом или сестрой? Чего вы ждете от людей и что сами можете им дать?

Саморазвитие

Опишите свой максимальный уровень личного развития. Сколько книг вы хотите прочитать? Сколько дней в неделю вы хотите делать практику «Чудесное утро»? Хотите ли вы работать с наставником? В каких семинарах вы хотите принять участие? В каких областях вы еще хотите себя «прокачать»? Каких качеств вам не хватает и вы остро чувствуете необходимость их приобрести?

Здоровье и спорт

Опишите свой максимальный уровень здоровья. Как вы планируете питаться? От каких продуктов отказаться или, наоборот, что есть чаще? Как часто вы хотите заниматься спортом? Как вы хотите себя чувствовать? А выглядеть? Возможно, вы планируете какие-то спортивные достижения?

Финансы

Опишите свой максимальный уровень финансового благосостояния. Сколько денег вы хотите зарабатывать? А откладывать, накапливать? Жертвовать на благотворительность? Какие финансовые проблемы нужно решить? Опишите свободу и образ жизни, который бы соответствовал этому уровню для вас и ваших близких.

Карьера, работа

Опишите свой максимальный уровень в профессиональной деятельности. Чем вы хотите заниматься? С кем вы хотите работать? Где вы хотите работать? Чем заниматься? Сколькими людьми вы хотели бы управлять? Есть ли у вас мечта начать свой бизнес или, например, написать свою книгу? Что вы действительно хотите делать каждый день?

Окружение

Опишите ваши идеальные условия жизни и труда. Где вы хотите жить? Как вы будете чувствовать себя, проводя время в том окружении и в том месте, о котором вы мечтаете? А что нужно изменить, чтобы это получить?

Любовь, отношения

Опишите ваши идеальные взаимоотношения с вашим партнером, сегодняшним или будущим. Что вы могли бы сделать, чтобы дарить любовь и тепло? Что вы хотите получить взамен?

Настроение

Опишите, какое душевное состояние для вас идеально. Как вы хотите ощущать себя и в каком настроении пребывать? Сколько времени вы хотели бы проводить в тишине, умиротворении, радости каждый день?

ШАГ 4 ПРИВЫЧКИ

Как написано в книге «Магия утра», ваша жизнь — это результат ваших привычек. Вы можете приобрести или изменить любую привычку в течение 30 дней — и успех в любой области вашей жизни не заставит себя ждать. Определите одну-две привычки, которые приведут вас к максимальному уровню в каждой из областей вашей жизни, а затем начните работу над ними в вашей 30-дневной программе..

Друзья семьи

Какие привычки вы бы приобрели или от каких избавились, чтобы улучшить ваши отношения с семьей и друзьями? Например, говорить членам вашей семьи, насколько они дороги для вас? Чаше уделять время близким, заботиться о них?

Саморазвитие

Какие привычки стоит развить в себе? Может быть, более ранний подъем? Или умение управлять временем? А может, это правильный настрой на день или привычка ставить цели?

Здоровье и спорт

Какие привычки сделают вас бодрее, здоровее и активнее? Ежедневный бег? Отказ от фастфуда или кофе? Йога перед сном?

Финансы

Какие важные привычки управляют вашими финансами? Может быть, вы хотите откладывать 10% своего заработка на сбережения? Не тратить на кафе больше определенной суммы? Перестать быть «шопоголиком»?

Карьера / Работа

Какие привычки помогут вашему продвижению по службе? Всегда показывать свою работу? Всегда доделывать работу на 100%? Или, наоборот, перестать быть перфекционистом? А возможно, вам нужно избавиться от привычки опаздывать на встречи и не отвечать вовремя на письма. Выберите самые важные.

Окружение

Что из привычек благотворно повлияет на ваше окружение? Мыть посуду по вечерам? Всегда класть вещи на места? Или раз в месяц делать генеральную уборку? А может, менять место жительства каждый год?

Впечатления

Что сделает вашу жизнь более увлекательной? Традиция каждую неделю пробовать новое блюдо или новый вид развлечений? Или, может быть, привычка раз в месяц ходить в театр?

Отношения

Что из привычек мешает вам достигнуть максимума в отношениях? Что нужно начать делать, чтобы улучшить эту область жизни?

Настроение

Какие привычки влияют на ваш настрой? Может быть, стоит избавиться от привычки думать о себе или о других плохо? Считать, что все должны вам что-то? Возможно, стоит каждый день начинать с улыбки и позитивного настроения? Улыбаться каждому, с кем вы общаетесь?

ШАГ 5 Следим за изменениями

Мы предлагаем вам следить за выполнением программы «Чудесное утро» с помощью этого дневника. А также за привычками, которые вы описали выше, добавьте их в названия столбцов ниже. Старайтесь выполнять упражнения каждый день, и гордитесь собственными результатами.

День программы	Тишина	Аффирмации	Визуализация	Физические упражнения	Чтение	Дневник								
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														