

Hal Elrod

# **The Miracle Morning:**

The Not-So-Obvious Secret  
Guaranteed to Transform Your Life  
(Before 8 AM)



# Оглавление

<b>Обращение к читателю</b> .....	11
<b>Введение.</b> Моя история, и почему ваша тоже имеет значение .....	17
<b>Глава 1.</b> Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал .....	31
<b>Глава 2.</b> «Чудесное утро»: метод, родившийся из отчаяния .....	41
<b>Глава 3.</b> 95-процентная проверка в реальных условиях ....	61
<b>Глава 4.</b> Зачем вы проснулись сегодня утром? .....	89
<b>Глава 5.</b> Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника ....	99
<b>Глава 6.</b> Ваши «спасательные круги».....	107
<b>Глава 7.</b> «Чудесное утро» за шесть минут.....	167
<b>Глава 8.</b> Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни .....	173
<b>Глава 9.</b> Как превратить невыносимое в незаменимое. ....	185
<b>Глава 10.</b> Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро» .....	201
<b>Заключение.</b> Пусть сегодняшний день станет днем, когда вы начнете превращаться из того, кем были, в того, кем можете стать .....	211
<b>Отличный бонус.</b> Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь .....	215
<b>Благодарности.</b> Непременно прочитайте этот последний раздел — он предназначен вам!.....	227

## ГЛАВА 4

# ЗАЧЕМ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ СЕГОДНЯ УТРОМ?

*Если хотите по вечерам  
ложиться спать с чувством  
удовлетворения, просыпайтесь  
каждое утро с чувством  
решимости.*

*~ Джордж Лоример*

*Первейший ритуал, выполняемый  
вами за день, безусловно является  
и самым важным, ибо именно  
он влияет на настройку вашего  
ума и устанавливает контекст  
для всей остальной части  
предстоящего дня.*

*~ Эбен Паган, американский предприниматель и коуч*

Почему вы вообще должны вылезать из постели этим утром? Подумайте об этом секунду... Зачем вы просыпаетесь и встаете по утрам? Зачем покидаете комфорт теплой, уютной

постели? Потому что вам этого *хочется*? Или же вы обычно оттягиваете момент пробуждения и подъема как можно дольше, до той минуты, когда уже просто *нельзя не встать*?

Если вы похожи на большинство людей, то каждое утро просыпаетесь под ненавистный звонок будильника и с огромной неохотой вытаскиваете себя из постели, потому что вам *надо* куда-то ехать, что-то сделать, кому-то ответить или о ком-то позаботиться. А если бы у большинства людей был выбор (у вас есть такой выбор?), они предпочли бы нежиться в постели.

Что ж, вполне естественно, мы бунтуем. Внутренне противясь неизбежному пробуждению, мы жмем на кнопку повтора звонка, не осознавая при этом, что наше сопротивление отправляет Вселенной вполне четкое сообщение: мы предпочли бы поваляться в кровати и поспать, а не жить осознанно и активно и творить жизнь, которую мы *описываем* как жизнь своей мечты. Большинство из нас смирились со своей заурядностью и нереализованным потенциалом. Конечно, нам это не нравится. Это вызывает у нас серьезный душевный дискомфорт. Мы знаем, что существует иной уровень успеха, достижений и самореализации и что мы способны его достичь, но чувствуем, что буксуем, и не знаем, что делать, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

## КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОМУ БОГ ПОДАЕТ: ПРАВДА О ПРОБУЖДЕНИИ

Старая поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает», возможно, имеет гораздо более глубокий смысл, чем мы думаем. Если вы откладываете подъем до той секунды, когда

уже просто обязаны встать, то есть дожидаетесь последней минуты перед тем, как выбраться из постели и начать свой день, подумайте об этом с такой стороны: поступая так, вы на самом деле сопротивляетесь жизни. Каждый раз, нажимая кнопку повтора сигнала будильника, вы входите в состояние сопротивления своему дню, своей жизни, пробуждению и созданию жизни, о которой, по вашим же словам, мечтаете. А теперь подумайте о том, какая негативная энергия окружает вас, если вы начинаете свой день с сопротивления; если реагируете на звук будильника примерно таким внутренним диалогом: «О нет, уже пора вставать! Я *должен* проснуться. Нет, не хочу, не хочу вставать!» По сути, это все равно что прямо говорить: «Не хочу жить своей жизнью, по крайней мере не хочу жить на полную мощность».

Многие люди, страдающие от депрессии, признаются, что утро для них самое трудное время суток. Они просыпаются с ужасом. Иногда из-за нелюбимой работы, которой вынуждены заниматься; иногда из-за взаимоотношений, в которых ничего не ладится. Некоторые чувствуют себя так без особых на то причин, просто из-за депрессии, ведь этот недуг, как известно, оказывает серьезное воздействие на психику и разум человека. А между тем атмосфера утра оказывает очень мощное влияние на весь остальной день. Постепенно это превращается в замкнутый круг: просыпаясь в тоске и отчаянии, проживаешь весь день, продолжая испытывать эти чувства, ложишься спать с чувством тревоги или депрессии, и жуткий цикл меланхолии повторяется снова и снова.

Но в этом случае человек не только лишен ясности мысли, энергии, мотивации и внутренней силы, которые являются следствием ежедневного пробуждения ради конкретной и четкой *цели*; сопротивление этому неизбежному

повседневному акту становится громким заявлением для Вселенной, что он предпочел бы не встать и заняться созданием жизни, которой он хочет жить, а остаться в постели в бессознательном состоянии.

Если же вы просыпаетесь каждый день исполненным энтузиазма, с ясным осознанием цели, то непременно войдете в небольшой процент везунчиков, которым удастся жить жизнью своей мечты. И самое главное, это сделает вас счастливым. Просто изменив распорядок утреннего подъема, вы в буквальном смысле измените все. И я вовсе не призываю вас верить мне на слово — поверьте тем, кто привык рано вставать и добился в жизни огромных результатов: Опре Уинфри, Тони Роббинсу, Биллу Гейтсу, Говарду Шульцу, Уэйну Дайеру, Томасу Джефферсону, Бенджамину Франклину, Альберту Эйнштейну, Аристотелю и многим-многим другим, всех тут не перечислишь.

Никто никогда не учил нас тому, что, сознательно настраиваясь просыпаться каждое утро с искренним желанием жить, даже с энтузиазмом, можно в корне изменить всю свою жизнь.

Если вы каждый день валяетесь в постели до последней минуты, пока еще можно не опоздать на работу, вовремя появиться на занятиях в школе или позаботиться о зависящих от вас родных и близких, а по возвращении домой сидите перед телевизором, пока не наступит время ложиться спать (как когда-то поступал ваш покорный слуга), я должен спросить вас: *«Когда вы собираетесь воспитывать в себе человека, который сможет достичь такого уровня здоровья, богатства, счастья, успеха и свободы, каких вы действительно хотите и заслуживаете? Когда вы намерены в самом деле начать жить своей жизнью, а не просто тупо повторять определенные телодвижения, делая все возможное, чтобы отвлечься, уйти от реальности? Что, если я скажу вам, что*

*ваша реальность, ваша жизнь, вполне может стать такой, о какой вы всегда только мечтали?*

И не будет более подходящего дня, чем сегодня, чтобы решительно отказаться от себя прежнего и начать превращаться в создателя жизни своей мечты. И не найдется лучшей книги, чем та, которую вы держите в руках, чтобы показать вам, как стать таким человеком.

## СКОЛЬКО ЧАСОВ СНА НАМ НУЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Первое, что вам скажет любой специалист о необходимом количестве сна, что тут нет универсального совета. Время сна, идеальное для каждого человека, довольно сильно варьируется и зависит от таких факторов, как возраст, генетика, общее состояние здоровья, уровень физической активности и многое-многое другое. Иными словами, если вам достаточно проводить в постели семь часов, то кому-то, чтобы вести счастливую и продуктивную жизнь, может потребоваться не меньше девяти.

По данным Национального фонда сна, исследования ученых четко подтверждают, что слишком *продолжительный* сон (более девяти часов) явно ассоциируется с повышенной болезненностью (различными болезнями, несчастными случаями) и даже смертностью. Кроме того, исследования показали, что чрезмерный сон часто ведет к депрессии.

Впрочем, учитывая бесчисленное число исследований и экспертных мнений, нередко противоречащих друг другу, и то, что согласно им, необходимое количество сна сильно варьируется у разных людей, я не собираюсь даже пытаться предлагать вам какой-то единственно *правильный* выбор. Вместо этого поделюсь своими результатами, полученными

на личном опыте благодаря собственным экспериментам, а также в процессе изучения привычек сна некоторых величайших умов в истории человечества. И сразу предупреждаю: некоторые из моих идей и выводов наверняка покажутся вам довольно спорными.

## КАК ПРОСЫПАТЬСЯ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ (ПОСЛЕ МЕНЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО СНА)

Поэкспериментировав со сном разной продолжительности — и поговорив со многими людьми, практикующими метод «Чудесное утро», которые тестировали мою теорию, — я обнаружил, что то, как наш сон влияет на физическое самочувствие, в значительной степени зависит от личных *убеждений* относительно того, сколько нам необходимо спать. Иными словами, то, как мы себя чувствуем, просыпаясь утром, основывается — в весьма значительной мере — не только на том, сколько часов мы проспали, но и во многом на том, что мы сами говорим себе о своем состоянии в момент пробуждения. Поясню свою мысль.

Например, если вы убеждены, что для того чтобы чувствовать себя отдохнувшим, вам нужно восемь часов сна, а сами вынуждены лечь в полночь и встать в шесть, то, укладываясь спать, вы, скорее всего, скажете себе нечто вроде: «Вот досада, сегодня я буду спать всего шесть часов, а ведь мне нужно не менее восьми. Утром я точно буду чувствовать себя разбитым и невыспавшимся». И что же происходит, когда раздается сигнал будильника и вы открываете глаза и понимаете, что пора вставать? Какая первая мысль



приходит вам в голову? Та, которая посещала вас перед сном! «Боже, я ведь поспал всего шесть часов. Я совершенно разбит». Это не что иное, как самосбывающееся пророчество; считайте, что вы сами добровольно накликали на себя беду. Если вы говорите себе, что будете чувствовать себя утром усталым и невыспавшимся, можете не сомневаться: так оно и будет. Если вы убеждены, что для того чтобы чувствовать себя свежим и отдохнувшим, вам нужно проспять восемь часов, то ни за что не будете чувствовать себя хорошо, проспав хоть чуть-чуть меньше. Но что если вы измените свои убеждения, свой настрой?

Связь между разумом и телом чрезвычайно важна, и я уверен, что мы просто обязаны взять на себя ответственность за каждый аспект своей жизни, в том числе и за то, чтобы каждый день просыпаться энергичным и свежим, независимо от того, сколько мы спали.

Я экспериментировал со сном разной продолжительности — от всего четырех часов до целых девяти. Другой переменной в моих экспериментах было ежевечернее самовнушение, что я буду чувствовать себя утром по-разному в зависимости от количества часов сна. Сначала я пробовал спать разное количество часов, говоря себе на ночь, что для того чтобы нормально выспаться, мне этого явно *недостаточно* и что утром я непременно буду разбит и измучен.

После четырех часов сна я проснулся разбитым и измученным.

После пяти часов сна я проснулся разбитым и измученным.

После шести часов сна — как вы, наверное, уже догадались, — я проснулся разбитым и измученным.

После семи часов... После восьми часов... После девяти... Время, которое я спал, совершенно не влияло на то, как я себя чувствовал, когда утром звенел будильник. До тех пор

пока я говорил себе перед сном, что мне этого недостаточно, я просыпался утром несвежим и невыспавшимся.

Затем я снова поэкспериментировал с разной продолжительностью сна — от девяти до четырех часов, — но на этот раз убеждая себя перед сном, что утром проснусь *энергичным и полным сил*. «Благодарю судьбу за то, что дала мне возможность поспать этой ночью *пять* часов. *Пять* часов — именно столько, сколько мне нужно, чтобы почувствовать себя утром отдохнувшим и свежим. Мой организм способен на настоящие чудеса, наименьшее из которых — выработка достаточного количества жизненной энергии в результате пяти часов спокойного сна. Я убежден, что сам создаю свой опыт реальности, и я выбираю такой вариант: проснуться завтра утром, чувствуя себя энергичным и радуясь предстоящему дню, за что благодарен судьбе».

В результате я обнаружил, что независимо от того, столько часов я спал — девять, восемь, семь, шесть, пять или всего четыре, — если я осознанно и решительно говорил себе перед сном, что это идеальное количество сна, которого вполне достаточно для полноценного отдыха и замечательного самочувствия утром, я раз за разом просыпался, чувствуя себя лучше, чем прежде. Однако я опять же вовсе не призываю вас верить мне на слово — поэкспериментируйте сами.

Так сколько же часов сна вам *действительно* необходимо? Вам лучше знать. Кстати, если у вас проблемы с засыпанием или пробуждением, настоятельно рекомендую прочитать книгу Шона Стивенсона *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success* («Спите разумнее: 21 проверенный совет, который поможет вам благодаря правильному сну улучшить свое тело и здоровье и добиться больших успехов в жизни»). Это одна

из лучших книг о сне, основанная на всесторонних научных исследованиях.

## СЕКРЕТ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ КАЖДОЕ УТРО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КАК В РОЖДЕСТВО

Вспомните день, когда вы просыпались утром по-настоящему счастливым. Может быть, вам предстояло успеть на ранний рейс, чтобы лететь в отпуск, которого вы с нетерпением ждали несколько месяцев. Может, это был ваш первый день на долгожданной новой работе или в школе. Или, возможно, день вашей свадьбы или день рождения. Лично я не могу назвать другой день, когда бы я просыпался более взволнованным, в предвкушении чего-то волшебного и замечательного, кроме рождественского утра моего детства. Возможно, у вас та же история?

Впрочем, как бы там ни было, вспомните, что вы чувствовали, проснувшись тем замечательным утром? Пришлось ли вам силой вытаскивать себя из постели? Сомневаюсь. В утра, подобные этим, мы не можем дожидаться момента, когда пора будет вставать! И встаем, чувствуя себя энергичными и счастливыми. Мы быстро сбрасываем с себя одеяло и вскакиваем на ноги, готовые встретить этот прекрасный день! А теперь представьте, что так происходит *каждый день*. Скажете, это невозможно? Возможно.

Метод «Чудесное утро» в основном призван делать именно это: воссоздавать опыт самого энергичного и радостного пробуждения, причем каждый день вашей жизни, всю оставшуюся ее часть! Чтобы вы вставали с кровати с конкретной

целью, не потому, что так надо, а потому, что вы действительно этого хотите, и каждый день целенаправленно выделяли время на то, чтобы воспитать в себе человека, способного создать самую экстраординарную, насыщенную и приносящую удовлетворение жизнь, какую только можете себе представить. Метод «Чудесное утро» уже помог в этом тысячам людей во всем мире. Таким же, как мы с вами.

## ГЛАВА 7

# «ЧУДЕСНОЕ УТРО» ЗА ШЕСТЬ МИНУТ

*(Реальные результаты  
всего за шесть минут в день)*

*С одной стороны, мы все хотим быть счастливыми. С другой стороны, мы все знаем, что делает нас счастливыми.*

*Но мы этого не делаем. Почему?*

*Да все очень просто. Мы слишком заняты. Слишком заняты для чего?*

*Слишком заняты для того, чтобы быть счастливыми.*

*~ Мэтью Келли*

*У меня нет времени на то, чтобы рано просыпаться.*

*~ Автор неизвестен*

Вы тоже слишком заняты? Странно. Я-то думал, это только моя проблема.

Наверное, самый распространенный вопрос, который мне приходится слышать в связи с методом «Чудесное утро»: *сколько для этого нужно времени?* После того как меня впервые озарило понимание, что наш успех (и реализация внутреннего потенциала) в любой сфере жизни ограничивается недостаточным уровнем личностного развития (а то и полным отсутствием оно), самой большой проблемой для меня стал *поиск времени* для действий в нужном направлении.

Поскольку я разработал «Чудесное утро» уже довольно давно и рассказываю о нем людям уже не первый год, я отлично понимаю, насколько важно сделать этот метод, так сказать, компактным, чтобы даже самый занятой человек мог найти время для практики. Поэтому я разработал шестиминутный вариант «Чудесного утра» для тех дней, когда вы очень заняты и у вас совсем нет времени, а также для тех людей, которые уже и так настолько перегружены делами, что одна мысль о включении в свой день *еще чего-то* вызывает у них стресс.

Я уверен, никто не станет спорить с тем, что тратить всего шесть минут в день на то, чтобы превратиться в человека, способного достичь такого уровня успеха и счастья, какого вы действительно хотите, не только разумно, но и абсолютно необходимо, даже если вам остро не хватает времени. И по-моему, в ближайшие несколько минут вас ждет весьма приятный сюрприз, потому что, прочитав эту главу, вы поймете, насколько *эффективными* (и в корне меняющими жизнь) могут быть эти шесть минут!

Представьте себе, что первые шесть минут каждого утра начинаются так...

## ПЕРВАЯ МИНУТА

Вообразите, что вы просыпаетесь утром в самом безмятежном настроении, широко зеваете, с наслаждением потягиваетесь и улыбаетесь. Вместо того чтобы беспорядочно и суетливо вбегать в сумасшедший, полный стрессов день, вы проводите первую его минуту в спокойствии и умиротворяющей *тишине*. Вы сидите практически неподвижно и дышите медленно и глубоко. Может, вы произносите про себя молитву со словами благодарности за этот приятный момент или просите Господа наставить вас на правильный путь. А может, вы решили посвятить первую минуту дня медитации. Сидя молча, в тишине, вы полностью пребываете здесь и сейчас, в настоящем моменте. Ваш ум успокаивается, тело расслабляется, напряжение ослабевает. В вас растет и крепнет ощущение мира, четкой цели и направления...

## ВТОРАЯ МИНУТА

Вы достаете свои ежедневные *аффирмации* — те, которые напоминают о вашем безграничном потенциале и важнейших приоритетах — и читаете их вслух от начала до конца. По мере того как вы все больше сосредотачиваетесь на самом важном, уровень внутренней мотивации повышается. Напоминания о том, на что вы *на самом деле* способны, укрепляют вашу уверенность в себе. Осмысление того, чего вы достигли сейчас и какова ваша следующая цель, заряжает вас новой энергией для дел и свершений, необходимых для той *жизни*, которой вы действительно хотите и заслуживаете и которая, как вы точно *знаете*, вполне вам доступна...

## ТРЕТЬЯ МИНУТА

Вы закрываете глаза и мысленно смотрите на свою доску визуализации, представляя себе предстоящий день. Ваша *визуализация* отображает, каким он будет и как вы будете себя чувствовать, достигнув намеченных целей. Вы рисуете в своем воображении идеальный день; видите себя наслаждающимся любимой работой; представляете себе, как хохочете над чем-то в кругу семьи или других любимых и важных для вас людей, и легко добиваетесь всего, что наметили на сегодня. Вы видите, как все это происходит, и испытываете те эмоции, которые будете испытывать в тот момент, когда это свершится. И вас начинает наполнять радость от того, что вам еще только предстоит сделать...

## ЧЕТВЕРТАЯ МИНУТА

В эту минуту вы записываете, за что благодарны судьбе, достижения, которыми гордитесь, и каких результатов хотите достичь в этот день. Таким образом вы приводите себя в состояние высокой самооценки, вдохновения и уверенности в себе...

## ПЯТАЯ МИНУТА

Затем вы берете книгу по саморазвитию, которую сейчас читаете, и проводите одну чудесную минуту за чтением пары страниц. Вы узнаете о новых идеях, которые, возможно, удастся использовать уже сегодня, чтобы добиться лучших результатов на работе или во взаимоотношениях с другими людьми. Вы узнаете что-то новое, что поможет вам эффективнее мыслить и лучше себя чувствовать...



## ШЕСТАЯ МИНУТА

И наконец, вы встаете и проводите последнюю минуту в движении. Это может быть бег на месте, прыжки «ноги вместе — ноги врозь», отжимания, приседания — да что угодно. Главное, чтобы вы полностью разбудили и расшевелили свою сердечно-сосудистую систему, стали энергичным, внимательным и сосредоточенным.

Как, по-вашему, вы бы себя чувствовали, если бы ежедневно проводили первые шесть минут таким образом? Изменило бы это — в лучшую сторону — качество вашей жизни?

Я вовсе не призываю вас ограничить свое «Чудесное утро» шестью минутами в день, но, как я уже сказал, в те дни, когда вам особенно не хватает времени, сокращенная программа «Чудесное утро за шесть минут» обеспечит вас действенной и эффективной стратегией для ускорения личностного роста.