

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ХЭЛ ЭЛРОД

# МАГИЯ

# УТРА

КАК  
ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ



MYBOOK

**Евгения Чупина**  
**Краткое содержание**  
**«Магия утра. Как первый**  
**час определяет ваш успех»**  
**Серия «Краткое содержание»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203259](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203259)  
Магия утра. Как первый час определяет ваш успех:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Магия утра. Как первый час определяет ваш успех». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Хэл Элрод описывает в произведении методику утреннего пробуждения, позволяющую добиться успеха в большинстве областей жизни: карьере, саморазвитии, здоровье, спорте. Она включает в себя пять этапов для простого и легкого подъема после сна и шесть обязательных процедур, заряжающих человека на целые сутки и ускоряющих личностный рост. Автор считает, что первый час после пробуждения определяет сценарий всего дня, дает мощное мотивационное побуждение, а регулярная привычка просыпаться раньше хотя бы на час меняет к лучшему всю жизнь, полностью раскрывая ваш внутренний потенциал. Советы

автора помогают людям улучшать здоровье, двигаться вверх по карьерной лестнице, больше зарабатывать, заниматься любимым делом. Книга будет интересна всем, кто хочет узнать, как с помощью одного часа кардинально повернуть жизненный путь в лучшую сторону.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги  
«Магия утра. Как первый час определяет ваш успех»**

# Содержание

Введение	5
Метод «Чудесное утро»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Магия утра. Как первый час определяет ваш успех

## Введение

Большинство из нас не может похвастаться раскрытием внутреннего потенциала на 100 %, мы не достигаем вершин, к которым стремимся во всех областях жизни.

Но добиться успеха во многих аспектах не только возможно, но и достаточно просто. Необходимо каждый день целенаправленно выделять время для личностного роста, работать над собой. Лучше всего это делать сразу после сна.

Утреннее пробуждение определяет дальнейшее течение дня. С помощью простых несложных шагов, сделанных сегодня, вы сможете положить начало становления вас как новой личности. Это методика достижения результатов, которых вы хотите достичь и заслуживаете.

Ежедневный подъем и утренний распорядок задают ритм на целые сутки, сильно влияют на достижения во всех сферах жизни. Успешное и продуктивное утро дает мотивационный толчок на весь день, определяя его успех.

# Метод «Чудесное утро»

Если вы хотите улучшить продуктивность и здоровье, похудеть и повысить мышечный тонус, зарабатывать больше денег, стать более позитивным и энергичным, забыть о стрессе, то метод «чудесное утро» может вам помочь.

Все люди хотят добиться наивысшего успеха во всех областях жизни. Но для этого необходимо достичь высшего уровня личностного развития в знаниях, мировоззрении, убеждениях, иметь соответствующий опыт. В противном случае возникает несоответствие, и жизнь превращается в суровую борьбу.

Окружающая реальность всегда была и есть проекцией внутреннего мира. Успех прямо пропорционален степени развития человека как личности. Если каждый день не выделять время на самосовершенствование и воспитание в себе необходимых качеств для достижения поставленной цели, то добиться желаемых вершин будет сложно.

Путь саморазвития наполнен препятствиями. Каждый, кто выбрал эту дорогу, сталкивается минимум с двумя проблемами – как выкроить время и что именно делать для получения максимального результата.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.