

ХЭЛ ЭЛРОД, ДЭВИД ОСБОРН

при участии Хонори Кордер

# Магия утра

для  
финансовой  
свободы

КАК ЗАЛОЖИТЬ ОСНОВЫ СЧАСТЛИВОЙ И БОГАТОЙ ЖИЗНИ

Дэвид Осборн

**Магия утра для  
финансовой свободы**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2018

УДК 159.923+330.567.28  
ББК 88.26

**Осборн Д.**

Магия утра для финансовой свободы / Д. Осборн — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2018

Внедрив в жизнь практики, описанные в этой книге, вы начнете пожинать плоды полезных привычек, которые свойственны успешным и богатым людям, сделаете первые шаги на пути к финансовому благополучию и вскоре сможете поднять свою жизнь на новый уровень. Книга предназначена для поклонников метода книги «Магия утра», которые хотят обрести финансовую независимость. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923+330.567.28

ББК 88.26

© Осборн Д., 2018  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2018

# Содержание

Предисловие	6
Часть I. Чудесное утро	10
Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете	10
Глава 2. Чтобы стать жаворонком, достаточно пяти минут	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Хэл Элрод, Дэвид Осборн при участии Хонори Кордер Магия утра для финансовой свободы. Как заложить основы счастливой и богатой жизни**

*Издано с разрешения Miracle Morning, LP c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и The Van Lear Agency LLC*

Книга рекомендована к изданию Наилем Галиуллиным

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Hal Elrod, 2018 This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC [www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

*Эта книга посвящается людям, которые значат для меня больше, чем кто бы то ни было на свете. Моей семье: маме, отцу, сестре Хейли, жене Урсуле и детям, Софи и Хольстену. Я не могу передать словами, как сильно люблю вас всех. Светлой памяти моей сестры Эмери Кристин Элрод*  
*Хэл*

*Посвящается моей семье: моей жене Трейси, маме, дочерям, Чивен и Белле, сыну Люку. Моей команде за неизменную приверженность нашей миссии – всегда и в любое время. Всем, кто стремится к совершенству, в чем бы оно ни заключалось*  
*Дэвид*

## Предисловие

### ВСТРЕЧА С ДЭВИДОМ ОСБОРНОМ

Несколько лет назад меня пригласили выступить на семинаре одной организации на тему «Как жить полной жизнью». Основного докладчика мероприятия мне не приходилось слышать, присутствующие же предвкушали его выступление. Они ждали, что оно станет ярким событием. Меня это заинтриговало.

Когда Дэвид Осборн вышел на сцену, я был покорен, как и все в зале. В этом человеке сочетались такие редкие качества, как оригинальность, открытость, опыт и преданность делу.

Выступление называлось «Благосостояние не может ждать». Дэвид красочно описывал, как ему, трудному подростку, удалось стать мультимиллионером, сделать себя самому. С поразительной открытостью он рассказал о том, откуда взялся каждый его доллар. А долларов было *много* – почти 70 миллионов. Именно столько он «стоил» в тот день.

До того момента мне приходилось встречать нескольких миллионеров, но никто из них не шел ни в какое сравнение с Дэвидом. Ни один из них не смог бы так откровенно и с таким энтузиазмом – бесплатно – поделиться своими знаниями, чтобы помочь другим достичь такой же финансовой свободы. Мой интерес к докладчику продолжал расти.

Во время выступления я узнал, что Дэвид сооснователь GoBundance; эта организация своего рода мастерская для тех, кто решил жить яркой и полноценной жизнью. Желая побольше пообщаться с Дэвидом, я принял приглашение выступить на выездном заседании GoBundance на острове Тахо. Но и представить не мог, что эта поездка станет началом бесценной дружбы, связавшей меня и Дэвида, а также наши семьи.

После поездки на озеро Тахо моя семья переехала в Остин в штате Техас, и теперь мы живем всего в 15 минутах езды от дома Дэвида и его семьи. Наши жены подружились, и дочери стали подругами. Наши дети ходят в одну школу. На прошлой неделе Осборны даже купили дом на нашей улице, так что скоро мы станем соседями. Если так пойдет и дальше, в скором времени мы поселимся вместе.

В октябре 2016 года у меня диагностировали онкологическое заболевание, врачи дают мне лишь 30 процентов шансов на выздоровление. В это трудное время Дэвид и его жена Трейси оказали мне и моей семье неоценимую помощь. Весь год они еженедельно привозили нам собственноручно приготовленную еду. Они отвозили меня в больницу и забирали. Они даже предложили доставлять нас куда угодно на своем самолете. Отец Дэвида умер от рака, поэтому Дэвид глубоко сочувствовал мне и делал все, что мог. Слова «Я никогда не смогу достойно отблагодарить его» наилучшим образом выражают благодарность, которую я испытываю к Дэвиду и его семье.

Надеюсь, все, что я рассказал, поможет вам лучше понять человека, у которого вы собираетесь многому научиться. Я попросил Дэвида стать соавтором этой книги и поделиться с читателями своей мудростью, поскольку в моих глазах он воплощает образ человека, которого действительно можно назвать *богатым*. Ведь богатство заключается не только в количестве долларов на банковском счету или стоимости активов. Истинное богатство – это возможность жить в гармонии с тем, что для вас важнее всего, – например, в соответствии со своими ценностями, и финансовая свобода лишь одна из них. Я не знаю никого, кому это удавалось бы лучше, чем Дэвиду Осборну.

Хэл

## МИЛЛИОНЕР – РАННЯЯ ПТАШКА

Тем утром я проснулся в 5:17.

Поверьте, я *не* преувеличиваю: большую часть жизни я искренне считал себя совой. Прекрасно помню уик-энды в средней школе, когда я спал до десяти, а то и одиннадцати утра. В университете мне случалось уснуть прямо на занятиях, зато в сессию зубрить до глубокой ночи. Открыв бизнес, я продолжал бороться с прежними привычками – работать до глубокой ночи, когда все вокруг уже спали, а затем отсыпаться с утра. Почему бы нет? Для меня ночь всегда была самым продуктивным временем. А об утрах этого сказать нельзя: я проводил их во сне до тех пор, пока это было возможно. Конечно, я довольно скоро понял две вещи. Во-первых, жизнь не всегда *позволяет* мне спать столько, сколько я хочу. По большей части дела в мире делаются при свете дня, поэтому «совиные» привычки мне вредили. Неважно, насколько продуктивной я считал свою ночную деятельность, зато днем бродил как зомби, пытаюсь заниматься бизнесом, и вряд ли это способствовало росту моего благосостояния. Во-вторых, и это гораздо важнее, я начал понимать, что *существует связь между утрами и благосостоянием*. Мир редко спит долго, а миллионеры не делают этого практически *никогда*.

### ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ МИЛЛИОНАМИ И РАННИМ ПОДЪЕМОМ?

Чем больше времени я тратил на бизнес, тем лучше видел связь между ранним подъемом и деньгами. Чем тщательнее я планировал первую часть дня – с помощью особых практик, о которых расскажу далее, – тем больше увеличивалась моя «чистая стоимость». И это касается не только меня. Если вы присмотритесь к привычкам миллионеров, как сделали мы в этой книге, то обнаружите, что большая часть богатых людей просыпается рано утром. На то есть веская причина: от раннего подъема зависит, сколько вы успеете заработать.

Когда речь заходит о деньгах, консультанты по личным финансам чаще всего дают популярный совет: сначала плати себе самому. Иными словами, *прежде чем предпринимать что-либо*, из любой суммы денежных поступлений следует отложить некоторую часть на инвестиции. Этот совет основывается на том, что самым эффективным инструментом накопления считается сложный процент; однако если вам нечего инвестировать, то вы не сможете им воспользоваться. Деньги на это надо отложить в *первую* очередь, иначе они разойдутся на другие нужды. Точно так же обстоит дело со временем.

Самосовершенствование – самый действенный инструмент для развития личности. Как и в случае с деньгами, данное себе обещание выделить время на это важнейшее дело *позже* в течение дня практически никогда не выполняется. Как и для денег, для времени всегда найдется множество других применений. Если на счете осталось всего несколько долларов, поздно приберегать их для инвестирования; а в полдень поздно приниматься за важные дела.

Метод трансформации жизни «Чудесное утро» как раз и состоит в том, чтобы сначала заплатить себе продуктивностью и ясностью разума. Если вы посвящаете утро работе над собой, вы будто снимаете сливки со всего дня и забираете их себе, чтобы инвестировать под огромные проценты.

Все инвестиции в мире – от недвижимости до ценных бумаг и стартапов – всегда выгоднее всего делать в *себя*. А как это сделать, лучше всего понятно ранним утром – в этом нет никаких сомнений!

*Дэвид*

## НАЧАЛО УТРЕННЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ

В этой книге говорится о трех вещах. Во-первых, речь пойдет о важнейших практиках, которые отличают тех, кто стремится разбогатеть. Если вы их изучите, то сможете применить. Сделать это очень просто. Нет, я не говорю, что это *легко*, – но это действительно просто.

Во-вторых, мы поговорим о необходимости *начинать каждый день* с этих практик. Конечно, вы можете отложить их на другое время, но мне почему-то кажется, что вы и сами прекрасно понимаете, чем это закончится. Вы увидите, что утра имеют особую ценность для миллионеров. Утра имеют значение – по причинам, которые вы пока не можете даже представить. Конечно, для того чтобы стать миллионером, недостаточно *только* рано вставать. Однако не будет большим преувеличением сказать, что утро может существенно повлиять на вашу судьбу – быть вам миллионером или неудачником.

В-третьих, мы попытаемся составить «дорожную карту», то есть наметить практические шаги по превращению в столь редкое создание, как жаворонок. Я могу снова и снова повторять, насколько важно правильно провести утро, но все это не имеет смысла, если вы не можете заставить себя проснуться достаточно рано и воспользоваться моими советами. К счастью, *быть жаворонком – это навык, который можно развить*. Вы действительно *можете* научиться рано вставать. Вы можете просыпаться радостным и энергичным. *Вы* можете стать жаворонком. И моя задача – показать вам, как это сделать.

Все это кардинально изменит ваше восприятие мира – и не только относительно благосостояния. Если вы контролируете утро, то контролируете и весь день. Вы готовы взаимодействовать с миром на собственных условиях. *Вы* можете действовать, а не реагировать.

Представьте, что вы составляете план действий на день. Вам понятно, чем следует заняться в первую очередь, и предстоящее приятно вас волнует. Именно это предлагает вам «Чудесное утро» – не только возможность добиться финансового успеха, но и достичь покоя в душе и управления собственной жизнью.

Пункт отправления на этом пути – умение прямо сейчас извлечь преимущества из утренних часов, по сути дела, начиная с завтрашнего дня. Начать с утра означает завтра же правильно организовать это важное время суток; при этом вы продолжаете читать книгу и узнавать, каким образом миллионеры наживают миллионы.

Поскольку мы уже решили сделать это, помните: *утро есть там, где присутствует магия*. А она возникает тогда, когда вам удастся настроить себя на успех: ваши мечты, стремления и способности должны быть нацелены на то, чтобы стать миллионером. С утра все и начинается.

Если это вас беспокоит, не пугайтесь. Даже если вам никогда не нравилось рано вставать, поймите: трудности с ранним подъемом связаны не с утром. Проблема в том, *чем* вы занимаетесь в остальное время. Если вы не удовлетворены жизнью, то вряд ли будете вскакивать с постели, кипя энергией. Возможно, вы считаете, что вставать вообще *незачем*. Полагаю, так думает немало людей, поэтому многим из них трудно просыпаться.

Наше совместное путешествие начнется с того, что мы разорвем этот порочный круг. Сначала мы выясним, почему утро имеет такое большое значение, а потом научим вас рано вставать и пользоваться всеми выгодами раннего подъема как ежедневного этапа на пути к богатству.

Многие подумают: «Сначала я разберусь в своей жизни, а уж потом начну рано вставать» или «Когда разбогатею, тогда и поменяю привычки». Могу с уверенностью сказать, что нужно делать все наоборот: вы не станете жаворонком, даже если наладите свою жизнь. Но если каждое утро будете делать один маленький шаг к цели, в конце концов жизнь наладится. Если вы хотите *получать* от жизни *больше*, но не знаете, как этого добиться, прочитайте книгу. И она

послужит вам верным путеводителем, если, конечно, у вас хватит решимости стать на путь перемен.

Добро пожаловать, наше путешествие начинается!

## Часть I. Чудесное утро

*Почему утро так важно и как воспользоваться его преимуществами*

### Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете

*Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости.  
– Джордж Лоример, американский писатель и журналист*

В юности я по большей части старался вставать попозже, но сейчас сплю в семь часов утра я исключительно редко. Даже если накануне я поздно лег, то утром все равно стараюсь встать рано – это уже глубоко укоренившаяся привычка. Впервые мой обычный режим сна и бодрствования начал меняться после осознания того, что по мере расширения круга моих обязанностей и ответственности работать допоздна, а отсыпаться утром мне становится все труднее. Это просто неэффективно. Мне не удавалось напряженно работать до глубокой ночи, а потом рано вставать, чтобы уделить время семье, бизнесу и решать проблемы – ведь для этого нужна была ясная голова.

Вот так под влиянием необходимости я решил изменить режим сна и бодрствования и сознательно превратиться в жаворонка. Вскоре выяснилось, что правильно проводить утро – это не просто рано вставать ради того, чтобы сразу включиться в работу. Я начал понимать, что утро таит в себе секрет, о котором я не подозревал много лет. Ранний подъем позволяет не только сделать больше, но и делать то, что в ином случае так и осталось бы *несделанным*.

Сегодня, спустя много лет, после того как я заработал много-много долларов, мой обычный ритуал, мое чудесное утро – это не скучная повинность, а то, что я *хочу* делать. Трудно даже представить, как бы я жил без него.

### ВСТАТЬ С ТОЙ ИЛИ НЕ С ТОЙ НОГИ

Отчасти магия утра проявляется в том, что оно задает тон всему дню. Если день начинается с целеустремленности, дисциплины и настройки на результат, то и дальше все пойдет как по маслу. Вы будете знать, чего хотите достичь и как это сделать. Вас труднее будет отвлечь от цели. При правильной организации утра ваш день никогда не будет потерян.

Скорее всего, все, что я описал, отличается от того, что происходит с вами по утрам. Большинство людей принадлежат к двум типам: первый можно условно назвать *загнанными лошадьми*. С самого пробуждения они играют в виртуальные «догонялки», постоянно опаздывают. Мысли в их голове несутся галопом. Они еще и брюки не успели натянуть, а уже опоздали. Им всегда надо переделать массу работы и никогда не хватает на это времени.

Второй тип людей можно назвать *разочарованными в жизни*. Им недостает целей и мотивации к действию. Они долго спят по утрам, тянут, откладывают и наконец – *наконец!* – приступают к работе. Но даже после этого они отвлекаются по малейшему поводу, поскольку не видят в ней особого смысла. Они просто дрейфуют по воле волн. Без всякой цели.

День «загнанных лошадей» напоминает непрерывное тушения пожара. Хаос, шум и постоянное чувство спешки. День «разочарованных в жизни» похож на очень медленно надвигающуюся автомобильную катастрофу: вы понятия не имеете, на какие педали жать и в какую сторону крутить руль, чтобы избежать грядущего краха. Однако и тех и других постоянно

беспокоит вопрос денег. Им всегда мало, и они постоянно размышляют над тем, откуда еще можно ожидать поступлений. Это явный признак неспособности контролировать финансовое будущее.

Подобное давление создает дополнительный стресс, словно покрывалом накрывающий человека и замутняющий все события дня. В любом случае, если вы не используете преимущества раннего утра, то к моменту вашего подъема мир уже готов наброситься на вас. Начиная день поздно, вы рискуете *потерять* его. Если вы просыпаетесь без цели и плана действий, то к вечеру никуда не попадете. Неважно, каким из вышеперечисленных образов начинается ваше утро, – этого достаточно, чтобы желать оставаться в постели. Но, может, существует другой выход?

Может ли ваше утро стать иным? Можете ли вы *чувствовать* себя по-другому? Можете ли вы просыпаться полными энергии и энтузиазма, а не испытывать страх перед наступающим днем? Что, если вместо хаоса вы получите возможность провести час в покое и мире, сосредоточившись на самосовершенствовании, улучшении своего материального положения и повышении качества жизни? Освоив метод «Чудесное утро», вы сможете создать вокруг себя чистое, упорядоченное умственное пространство, где найдете утраченную красоту и достоинство. Вы сможете полностью его контролировать, чтобы построить такую жизнь, о какой всегда мечтали.

## ПОЧЕМУ УТРО ТАК ВАЖНО?

Я на собственном опыте убедился, что чем эффективнее используются преимущества раннего подъема и утренних ритуалов, тем выше шансы на целенаправленное достижение благосостояния. Но вам не обязательно верить мне на слово: доказательств того, что бог дает тому, кто рано встает, становится все больше. Перечислим лишь некоторые ключевые преимущества, которыми сможете воспользоваться и вы, если настроите свое «Чудесное утро».

- **Вы станете более продуктивным и активным.** Кристоф Рэндлер, профессор биологии из Гейдельбергского университета в Германии, в июльском выпуске Harvard Business Review за 2010 год писал, что «люди, чья эффективность на пике по утрам, больше настроены на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер». По словам канадского писателя, автора бестселлеров по версии New York Times и предпринимателя с мировым именем Робина Шармы, «если вы знакомы со многими продуктивными людьми, то наверняка отметили, что у них есть одна общая черта: все они жаворонки».

- **Вы научитесь предвидеть и своевременно предупреждать проблемы.** Рэндлер пошел дальше и предположил, что именно жаворонки обладают преимуществами, важными для карьерного роста. Они «лучше предвидят проблемы и сводят к минимуму их последствия; они проактивны, добиваются более серьезных профессиональных успехов и, следовательно, больше зарабатывают». Он отметил, что жаворонки способны предвидеть проблемы и решать их изящно и легко. Значит, они могут поделиться *ценным опытом борьбы со стрессом, возникающим из-за разного рода неожиданных инцидентов* – от проблем с детьми, на работе и в отношениях до финансовых проблем.

- **Вы разовьете навыки планирования до профессионального уровня.** Кто-то сказал, что неудачный план успеха – это успешный план неудачи. Это особенно верно, когда речь идет о благосостоянии. У жаворонков не просто есть время все организовать, спланировать и подготовиться к плодотворному дню, они планируют и свои финансовые дела. Их сонные противоположности способны лишь реагировать на внешние события и надеяться на счастливый случай. Не повергнет ли вас в стресс сигнал тревоги во время сладкого сна? Подъем вместе с солнцем, а иногда и раньше позволяет встретить новый день на старте. Пока все остальные

судорожно пытаются взять под контроль события дня, вы занимаете более выгодную позицию, следуя плану и оставаясь спокойными, собранными и решительными.

- **Вы станете более энергичными.** Одна из практик «Чудесного утра» – обязательные утренние упражнения, которыми, честно говоря, почти все частенько пренебрегают. Всего несколько *минут* физкультуры приносят позитивный настрой на весь день. Увеличивается приток крови в мозг, что помогает мыслить более ясно и сосредоточиваться на самых важных вещах. Приносимый кровью кислород проникает в каждую клеточку тела и добавляет энергии, поэтому люди, делающие зарядку, находятся в лучшей форме и лучшем настроении, крепче спят и трудятся плодотворнее.

- **Вы получите все преимущества ранней пташки.** Недавно исследователи из Барселонского университета (Испания) провели сравнение жаворонков (людей, которые просыпаются на рассвете) и сов (людей, предпочитающих оставаться на ногах допоздна, а отсыпаться утром). В числе различий они упоминали, что жаворонки обычно более упорны и устойчивы перед ударами судьбы, трудностями и разочарованиями. Это выражается в пониженном уровне беспокойства, депрессии, употребления наркотиков и, как следствие, более высоком уровне удовлетворенности жизнью.

Итак, доказательства налицо, и ученые уже сказали свое слово: утро имеет большое значение с любой точки зрения. Как человек, который разбогател, могу сказать, что каждое из этих преимуществ дает дополнительный шанс на то, чтобы стать миллионером. Только взгляните на полный список выгод:

- продуктивность;
- проактивное решение проблем;
- более высокий доход;
- ежедневное планирование;
- больше энергии;
- хорошее настроение и устойчивость психики.

Разве можно представить себе качества лучше для того, чтобы разбогатеть? Существуют *исследования*, доказывающие связь каждого из этих качеств с ранним подъемом.

Несомненно, в раннем утре есть особая магия. Но вам наверняка сейчас не дает покоя вопрос: *если раннее утро – это так здорово, почему же не все поднимаются в несусветную рань?* Это очень хороший вопрос; не ответив на него, мы не сможем освоить практику пробуждения, состоящую из пяти шагов. Более подробно об этом пойдет речь в главе 2.

## ПРОБЛЕМА РАННЕГО ПОДЪЕМА

Если вам трудно рано просыпаться, то вы наверняка знаете, что энтузиазм и сила воли, переполняющие вас вечером, исчезают, как только зазвонит будильник. И так случается не только с вами. Данное себе обещание в новом году начать рано вставать принадлежит к числу тех, что редко выполняются и быстро забываются. Чтобы выполнить его, вам нужно кое-что знать о ранних подъемах – возможно, раньше вы об этом не догадывались. Этот секрет лежит в основе пяти шагов практики раннего подъема, которую вы собираетесь осваивать с завтрашнего дня.

### РЕЖИМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ ЗАЛОЖЕН В НАС С РОЖДЕНИЯ

Можно ли утверждать, что одни люди от природы активнее по вечерам, а другие – по утрам? Думаю, можно, это подтверждают результаты исследований. Однако у большинства

людей предрасположенность проявляется лишь как *тенденция*, а не как приговор генетики. Кроме того, следует иметь в виду, что у вас множество привычек, связанных со сном. Наверняка существует своего рода ритуал, который вы проделываете каждое утро и каждый вечер на протяжении *долгих лет*. Регулярно совершаемые действия неизбежно входят в привычку.

Привычка – это огромная сила. Когда вы мучительно пытаетесь продрать глаза, слыша, как на прикроватной тумбочке надывается будильник, важно помнить, что в этот момент вы сражаетесь с устоявшимися нейронными связями в мозге, которые заставляют вас не задумываясь повторять привычные действия. К счастью, привычки можно изменить. Ранний подъем можно освоить точно так же, как мы осваиваем езду на велосипеде или ведение бизнеса. Из следующих глав вы узнаете, как это делается.

#### РИТУАЛ ПРОБУЖДЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКОЙ ДЕНЬ ЖДЕТ ВАС ВПЕРЕДИ

Случалось ли вам нырять обратно под одеяло со словами «еще пять минуток», поскольку вы вдруг вспоминали о том, что днем вам предстоит нудная, тяжелая и эмоционально изматывающая работа? Просыпаться утром в предвкушении увлекательных и волнующих событий – совсем не то же самое, что просыпаться, не ожидая ничего хорошего. Даже жаворонки могут спрятаться под одеяло, если их пугает наступающий день.

Метод «Чудесное утро» рекомендует два способа борьбы с этим явлением. Во-первых, надо планировать на каждый день что-то полезное – например, выделять время на улучшение своего финансового положения, укрепление здоровья, поднятие настроения и вообще на то, что делает вашу жизнь лучше. Во-вторых, чем скорее вы начнете рано вставать, тем быстрее дни, ожидающие вас впереди, будут становиться лучше. По мере того как обещанные «Чудесным утром» преимущества начнут проявляться в действительности, в вашей жизни станут происходить перемены к лучшему и вам все реже будет хотеться спрятаться под одеяло.

#### ВАМ НЕ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЭГОИСТИЧНЫМ

Нередко раннему подъему, как ни странно, препятствует не борьба с собой из-за нежелания вылезать из постели, а особая форма вредительства самому себе, которая заставляет нас думать, что *каждый день тратит на себя время эгоистично*. Многих учили: если хочешь добиться успеха, отодвинь свои желания на задний план. Ты должен, говорили нам, заботиться о семье, работе, обществе и только *в последнюю очередь* о себе. Если останется время. К сожалению, на осуществление этих наших желаний времени *никогда* не остается. У нас ведь всегда столько дел, что до собственных потребностей руки не доходят. С течением времени мы начинаем испытывать опустошенность, депрессию, отчаяние и подавленность. Вам это ничего не напоминает?

Я уверен в пользе рекомендации, которую дают пассажирам самолета перед взлетом: в случае необходимости сначала наденьте кислородную маску на себя и только потом помогите сделать это остальным. Вы никому не сможете помочь, если потеряете сознание из-за недостатка кислорода. То же самое касается и личностного развития, и благосостояния. Игнорирование своих потребностей – прямой путь к финансовой катастрофе. Помните:

- Вы никому не поможете, если ваша собственная жизнь летит под откос.
- Вы не можете продуктивно трудиться, если ваше здоровье ухудшается.
- Вы не можете разбогатеть, если не уделяете внимания обучению, развитию необходимых навыков и формированию мировоззрения, необходимого для достижения финансовых целей.

В повседневной жизни кислородной маской для вас может стать утро. *Используйте его для себя!* Утро – это ключ, открывающий все. Именно утром вы можете взять под контроль

свою жизнь и направить ее в желаемое русло. Представьте, что вы пилот самолета. И контролировать полет должны *вы*, а не кто-то другой. Но, пока спите, вы не можете это делать.

Поговорим о трех вещах – «трех демонах», которых вам придется убить, чтобы начать создавать свое «Чудесное утро». Кстати, вам, как и миллионам людей, это вполне по силам.

## УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Вполне возможно, прямо сейчас в вашей голове звучит голос: «*Неужели вы серьезно?!*» Это говорит ваш врожденный скепсис. Поверьте, я вас очень хорошо понимаю. Со мной было точно так же. Часто первая реакция многих людей такова: «Ну да, в теории все это выглядит здорово, но на практике неосуществимо. Мне и так приходится втискивать в 24 часа дела, на которые и 27 часов мало. Как, скажите на милость, мне вставать еще на час раньше, чем сейчас?!» А я на это задам вам встречный вопрос: «Да как же можно этого не сделать?!»

Утро способно изменить вашу жизнь. Оно может оставаться худшей частью вашего дня, а может стать настоящим чудом. Если вы все еще сомневаетесь, поймите: цель метода «Чудесное утро» не в том, чтобы лишить вас часа сна, продлив и без того тяжелый и напряженный рабочий день, и даже не в том, чтобы научить вас вставать раньше. Речь идет о том, чтобы сделать ваше пробуждение более приятным и результативным. Десятки тысяч людей на планете уже наслаждаются своими чудесными утрами, несмотря на то что когда-то были совами. Но у них все получилось, они убедились, что метод работает, и теперь *процветают*. Они не просто добавили час к своему дню, они добавили *правильный, полезный* час. Вы тоже можете это сделать. (Если вы уверены в том, что у вас нет на это времени, прочитайте [главу 3](#), в которой описывается, как провести практику «Чудесного утра» всего за *6 минут*. Уж шесть-то минут у вас найдется?)

Вы все еще настроены скептически? Тогда позвольте сказать вам: самая трудная часть раннего подъема – первые пять минут. Это решающее время, когда, уютно лежа в теплой постели, вы принимаете главное решение – начать день сейчас же или нажать на будильнике кнопку повтора сигнала. Это ваш момент истины, и если вы примете верное решение, оно в корне изменит ваш день, да и всю вашу жизнь.

Свой рассказ о методе «Чудесное утро» для будущих миллионеров я начну с первых пяти минут. Как говорится, выиграл утро, и весь день ты победитель. А сейчас для вас настал подходящий момент становиться победителем – каждое утро!

Поверьте бывшей сове: между этапами «я не жаворонок» и «здравствуй, солнечный свет!» лежит довольно длинный путь. После нескольких проб и ошибок вы поймете, как можно обмануть хронотип сова и заменить его привычкой рано вставать.

Утро не просто имеет значение – его значение настолько велико, что сейчас вы вряд ли способны до конца его оценить. Магия утра так сильна, что преобразит всю вашу жизнь.

В следующих двух главах я расскажу, как сделать ранний подъем более легким и волнующим, чем раньше – даже если вы никогда не считали себя жаворонком, – и покажу, как извлечь максимум пользы из этих дополнительных, только что обретенных утренних минут с помощью шести эффективных практик личностного развития, проверенных мной на личном опыте.

## Портрет миллионера: Ричард Брэнсон

За 50 лет в бизнесе я понял, что если рано вставать, то можно добиться намного большего не только за день, но и за жизнь... Неважно, в каком уголке мира я нахожусь, – я стараюсь регулярно просыпаться рано, около пяти утра.

Поднимаясь рано, я успеваю сделать зарядку и побыть вместе с семьей, а это позволяет мне правильно настроиться, прежде чем приступить к делам...

Рано вставать нужно не для того, чтобы показать, как тяжело вы трудитесь. Ваша цель – сделать все, что в ваших силах, для успеха своего бизнеса. И если для этого надо вставать тогда, когда все еще спят, то вдобавок вы насладитесь чудесным рассветом.

## Глава 2. Чтобы стать жаворонком, достаточно пяти минут

*Если хорошенько подумать, то станет ясно, что давить утром на кнопку повтора звонка на будильнике бессмысленно. Это все равно что говорить: «Ненавижу просыпаться, поэтому буду делать это снова, и снова, и снова».*

*– Деметри Мартин, комик в жанре стендап*

Если я хорошо потрудился, сейчас вы должны испытывать оптимизм и даже *волнение* при мысли о завтрашнем утре. Возможно, вы представляете, как завтра вскочите с кровати, а кнопка «отбой» на вашем будильнике покроется пылью по причине ненужности.

Но что на самом деле случится завтра утром после сигнала будильника? Сохраните ли вы мотивацию после того, как будильник вырвет вас из лап сладкого сна? Много ли энтузиазма вызовет у вас перспектива выбраться из теплой постели?

Мы все знаем, что наверняка может вас мотивировать, – желание попасть в туалет. Затем его сменит хитрый спутник человечества с незапамятных времен – стремление к *рационализации*. Рационализация – это сильный стимул. Идея, казавшаяся отличной накануне – рано встать и взять события дня под контроль, – быстро растает в свете утренних лучей. В считанные секунды мы можем убедить себя в том, что можно подремать еще минуточку, а в следующий момент уже мечемся по дому, потому что опаздываем на работу. Да и жить тоже опаздываем. В очередной раз. И это весьма серьезная проблема. Именно тогда, когда нам больше всего нужна мотивация, в первые мгновения нового дня, у нас ее, судя по всему, меньше всего.

Но что, если завтра утром вы попробуете вызвать в себе тот энтузиазм и прилив энергии, которые чувствуете прямо *сейчас*? Это и есть цель этой главы – повысить вашу утреннюю мотивацию и помочь справиться с приступом рационализации. Все это позволяют сделать описанные далее пять шагов. Каждый шаг в этом процессе призван повысить *уровень мотивации при пробуждении*, или УМП, – название придумано Хэлом. Чем выше уровень мотивации, тем более вероятно, что вы не станете нажимать кнопку «отбой» на будильнике и встанете с кровати. Вам нужно любыми средствами преодолеть первый барьер – искушение нажать кнопку повтора. К счастью, эти средства не настолько радикальны и сложны, как можно было бы подумывать.

### СТРАТЕГИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЗА 5 МИНУТ

Возможно, по утрам у вас очень низкий уровень мотивации, и это значит, что, когда звонит будильник, вам не хочется ничего, кроме того чтобы еще немножечко поспать. Это нормально. С помощью пяти шагов вы существенно повысите УМП – до такой степени, что, услышав сигнал будильника, будете готовы тут же вскочить с постели и начать новый день. Пять шагов. Пять минут. Больше ничего не требуется.

**Минута первая.** Перед сном четко сформулируйте свои намерения.

Первый способ обеспечить себе легкий подъем состоит в том, чтобы запомнить: первая мысль утром, как правило, последняя мысль, что вертелась в вашей голове перед отходом ко сну.

Могу побиться об заклад, что в некоторые дни вам не удавалось заснуть, потому что завтра вас ожидало какое-нибудь волнующее событие, – например, в канун Рождества, ночью перед началом долгожданного путешествия. При первом звуке будильника вы распахивали глаза и с готовностью вскакивали с кровати, предвкушая все радости этого дня. Почему? Да потому, что ваша последняя мысль о завтра перед тем, как вы погрузились в сон, была пози-

тивной. Если же перед сном вы думали: «Какой ужас, мне ведь нужно вставать уже через шесть часов. Конечно же, я не высплюсь и утром буду совершенно разбитым!» – то при звонке будильника вам в голову, скорее всего, придет: «О боже, неужели уже пора? Не-е-ет! Я спать хочу!»

Вот так отчасти характер вашего пробуждения своего рода сбывающееся пророчество. *Вы*, а не ваш будильник творите утреннюю реальность.

Итак, первый шаг заключается в принятии решения: каждый вечер перед сном активно и осознанно формировать позитивные ожидания относительно следующего утра. Визуализируйте и подтвердите их.

**Минута вторая.** Поставьте будильник как можно дальше от кровати.

Если вы еще этого не сделали, поставьте будильник в дальнем углу спальни, чтобы, услышав сигнал, вам пришлось встать и заставить себя двигаться. Движение дает энергию, и, когда вы вылезете из постели, прогнать сон будет намного легче. Большинство людей ставят будильник рядом с кроватью, в пределах досягаемости. И это разумно, если вы собираетесь продолжать спать. В первые секунды после пробуждения уровень мотивации находится на самой низкой отметке, поэтому нам так трудно заставить себя окончательно проснуться и встать с кровати. Будильник, стоящий возле кровати, дает повод поспать еще. По сути дела, вы его выключаете, даже не осознавая того, что делаете! Очень часто вы убеждаете себя, что сигнал вам только снится. Так поступают многие – уж можете мне поверить!

Заставляя себя встать, чтобы выключить будильник, вы мгновенно повышаете свой УМП и становитесь на путь к успеху в формировании привычки рано вставать. Однако по шкале от нуля до десяти ваш УМП пока еще колеблется около пятерки, и вы, скорее всего, все еще будете чувствовать себя сонным. Чтобы побороть искушение вернуться в постель и свернуться там калачиком, требуется повысить уровень мотивации еще немного, без промедления перейдя к следующему шагу.

**Минута третья.** Почистите зубы.

Встав с кровати и выключив будильник, немедленно отправляйтесь в ванную и почистите зубы. Я знаю: вы, должно быть, сейчас думаете: «Да что ты говоришь?! Мне нужно почистить зубы?!» Да. Смысл этой процедуры состоит в том, что первые несколько минут после пробуждения вы действуете автоматически, чтобы ваше тело успело проснуться. Словом, выключив будильник, отправляйтесь прямо в ванную и, прежде чем чистить зубы, плесните немного теплой, а лучше, конечно, холодной воды на лицо. Это простое действие еще немного повысит ваш УМП.

Теперь, когда вы благоухаете мятой, настало время для следующего шага.

**Минута четвертая.** Выпейте стакан воды.

Чрезвычайно важно каждое утро первым делом восполнить запас воды в организме. После 6–8 часов сна тело обезвожено, а это вызывает усталость. Довольно часто, если человек чувствует себя усталым, в любое время дня, ему нужно выпить воды, а не отдохнуть.

Начинайте день со стакана воды (можете последовать моему примеру и налить воду в бутылку с вечера), выпивая ее в удобном ритме. Цель этой процедуры – как можно быстрее пополнить в организме запас воды, которой он лишился за время сна.

Стакан воды поднимет ваш УМП еще на одну отметку, а далее переходим к следующему шагу.

**Минута пятая.** Оденьтесь или примите душ.

Тут у вас есть выбор. Вы можете надеть спортивный костюм и быть готовым выйти из спальни и немедленно приступить к практике «Чудесного утра». Поэтому лучше приготовить одежду с вечера, перед тем как ложиться спать. Можете даже спать в ней – я не шучу! Или же сначала можете отправиться в душ, который поднимет ваш УМП до того значения, при каком бодрствовать вам будет намного легче. Я обычно выбираю первый вариант, поскольку люблю принимать душ после занятий физкультурой или утренней прогулки с собакой. Но многие

предпочитают сразу облиться водой: это помогает им проснуться и дарит ощущение свежести. Выбирайте сами. Если вам не подходит первый вариант, переходите ко второму. После этого уснуть будет практически невозможно. Что бы вы ни выбрали, после всех пяти шагов УМП непременно будет высоким и вам не понадобится много усилий, чтобы оставаться в состоянии бодрствования. Если бы вы попытались заняться практикой сразу после звонка будильника, когда УМП практически на нуле, вам было бы гораздо труднее принять верное решение. Эти пять шагов позволяют, так сказать, быстро набрать обороты, благодаря чему вы буквально за несколько минут избавитесь от стремления к рационализации и будете готовы действовать, а не продолжать спать.

Ни разу не бывало такого, чтобы после первых пяти минут, проведенных так, как описано выше, я решил вернуться в постель. После того как я просыпаюсь и осознанно провожу первые пять минут, мне гораздо легче сохранять целеустремленность весь день.

### **МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ «ЧУДЕСНОГО УТРА» В ПОДАРОК**

Несмотря на то что эффективность этой стратегии доказана опытом тысяч людей, представленные выше пять этапов не единственный способ облегчить себе ранний подъем. Вот еще несколько советов от людей, практикующих «Чудесное утро».

- *Повторение аффирмаций по методу «Чудесное утро» перед отходом ко сну.* Держите их рядом с кроватью, чтобы непосредственно перед сном сформулировать свои намерения на следующее утро. Они составлены так, чтобы программировать ваше подсознание на легкое и быстрое выключение будильника и пробуждение в бодром и энергичном состоянии.

## **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.