

ХЭЛ ЭЛРОД, ЛЭНС САЛАЗАР, БРЭНДИ САЛАЗАР  
при участии Хонори Кордер

# Магия утра

для пар



КАК ОСВЕЖИТЬ ЧУВСТВА И ВЕРНУТЬ ЛЮБОВЬ

**Хэл Элрод  
Лэнс Салазар  
Брэнди Салазар**

**Магия утра для пар.  
Как освежить чувства  
и вернуть любовь**

**Серия «МИФ Психология»  
Серия «Чудесное утро  
– чудесная жизнь»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65897449](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65897449)*

*Хэл Элрод, Лэнс Салазар, Брэнди Салазар. Магия утра для пар. Как  
освежить чувства и вернуть любовь: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2021*

*ISBN 9785001697954*

**Аннотация**

Хэл Элрод и супруги Салазар дают парам пошаговую инструкцию, которая поможет вывести отношения на новый уровень. Метод основан на практике «Чудесное утро», которая

на протяжении многих лет помогает тысячам людей на планете делать свою жизнь лучше.

Супруги Салазар сумели пережить глубокий кризис в отношениях. Они находились на грани разрыва, но преодолели разногласия и построили свой союз заново. И помогла им в этом практика «Чудесное утро». Они решили поделиться своим опытом с читателями и дать рекомендации, как преодолеть трудности и не просто спасти отношения, а еще и укрепить их.

Книга может стать катализатором потрясающего преобразования сотен тысяч союзов. Но даже если она изменит к лучшему жизнь всего одной семьи, усилия, потраченные на ее написание, были не напрасны. Практика «Чудесного утра» может стать для вас новым началом, благодаря которому вы сделаете шаг вверх, поднявшись на новую ступень в своем личностном развитии.

### **Для кого эта книга**

Для тех, кто хочет добавить новых эмоций в отношения.

Для тех, кто переживает сложные времена во взаимоотношениях.

Для тех, кого отделяет шаг от развода.

Для поклонников Хэла Элрода и метода «Чудесное утро».

### **От Хэла Элрода**

Наши соавторы прошли через разногласия, проблемы и конфликты, едва не похоронившие их брак. Каждому потребовалось время, чтобы понять, что ему нужно признать свои недостатки, взять на себя ответственность и расти над собой, чтобы от них избавиться. В итоге их пара сегодня может служить

примером гармоничных, крепких взаимоотношений – таких, о каких мечтает каждая супружеская чета.

Можно ли назвать их брак идеальным? На этот вопрос Лэнс и Брэнди решительно ответят «нет». На их взгляд, совершенство в браке и не было их целью – не это главное. Суть в том, что за годы упорного труда и твердой решимости сделать свой брак процветающим Лэнс и Брэнди разработали эффективный подход к совместной жизни, который укрепил их союз. Этот подход очень помог и нам с Урсулой достичь такого же результата. А теперь он описан в нашей общей книге и может помочь и вам, независимо от того, на каком этапе развития находятся сейчас ваши отношения.

Работая над очередной книгой из серии «Магия утра», я всегда стараюсь привлекать соавторов, чей пример можно назвать наглядной иллюстрацией ценностей и мудрости, по моему мнению, способных в корне изменить жизнь читателя. Эта книга призвана обеспечить вас пошаговой инструкцией для личностной трансформации, а также трансформации отношений – не важно, в браке вы или одиноки, разведены или помолвлены.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	8
От Лэнса	20
От Брэнди	26
Вступление	33
О проблемах в браке в общих чертах	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Хэл Элрод, Лэнс Салазар, Брэнди Салазар при участии Хонори Кордер Магия утра для пар. Как освежить чувства и вернуть любовь**

*Оригинальное название:*

**The Miracle Morning for Couples: Create Legendary  
Connections One Morning at a Time**

*Все права защищены.*

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

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© Hal Elrod, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

\* \* \*

*Я посвящаю эту книгу Урсуле Элрод – моей жене на всю жизнь.*

*Ты действительно мой лучший друг и женщина моей мечты! Я люблю и ценю тебя с каждым днем все больше и бесконечно благодарен судьбе за то, что нам удалось построить комфортную совместную жизнь.*

*Хэл*

*Эта книга посвящается нашим дочерям – Хули и Натали.*

*Спасибо вам за то, что стали мотиватором борьбы за наш брак, – борьбы, которая наглядно показывает, что при желании возможно все. И за ваше терпение, ведь мы не только писали эту книгу, но и пытались заниматься вашим образованием на дому.*

*Мы вас любим!*

*Лэнс и Брэнди Салазар*

# Предисловие

**Хэл.** Мы с Урсулой вместе уже пятнадцать лет, и последние десять из них счастливо женаты. Однако, признаться, начало наших отношений мало напоминало сказку.

**Урсула.** Честно говоря, в основном это объяснялось тем, что Хэлу еще только предстояло дорасти до идеи верности одной женщине на всю жизнь. К такому важному решению ни в коем случае нельзя относиться легкомысленно. И хотя в те времена мне было больно это переживать, сегодня я благодарна судьбе за то, что мы через все это прошли. Так мы заложили надежный фундамент для незыблемости наших отношений.

**Хэл.** Все, что сказала Урсула, безусловно, совершенно справедливо. Я беру на себя всю ответственность за не слишком гладкое начало наших отношений. Тогда я только делал первые шаги к осознанию своих обязательств и ответственности в браке. Я верил, что ты моя единственная, но, чтобы прийти к такому выводу, мне понадобилось больше времени, чем тебе. Конечно, нам пришлось преодолеть вместе много трудностей, но это, вне всяких сомнений, того стоило. Разве сейчас наши отношения не такие, о каких мы когда-то мечтали?

**Урсула.** На все сто! Наши отношения действительно такие, о каких я мечтала. Я просто хочу убедиться, что чита-



тель понимает: ничего идеального не бывает и нам потребовалось много времени и усилий, чтобы достичь нынешней гармонии. Наши отношения и сейчас не идеальны. Мы по-прежнему часто спорим, но при этом наша любовь крепка, а обязательства незыблемы.

**Хэл.** Так и есть. Именно поэтому я рад, что люди прочтут эту книгу.

Если вы сейчас читаете эти слова, значит, всего через несколько страниц познакомитесь с одной из самых потрясающих супружеских пар, которые мы с Урсулой имеем удовольствие знать. Эти двое – мои соавторы, а теперь и близкие друзья нашей семьи – Лэнс и Брэнди Салазар.

Прочитав их вступительное слово к книге, вы сразу же почувствуете искренность и открытость этих людей. Как и нам с Урсулой, им пришлось *пройти через многое*, прежде чем *достичь желаемого*. Точнее говоря, они *прошли* через разногласия, проблемы и конфликты, едва не похоронившие их брак. Каждый из них должен был понять, что ему нужно признать свои недостатки, взять на себя ответственность и расти над собой, чтобы от них избавиться, – чему нам всем стоит у них поучиться. В итоге сегодня эта пара может служить примером гармоничных, крепких взаимоотношений – таких, о каких мечтает каждая супружеская чета.

Можно ли назвать их брак идеальным? На этот вопрос Лэнс и Брэнди решительно ответят «нет». На их взгляд, совершенство в браке и не было их целью – не это главное.

Суть в том, что за годы упорного труда и твердого намерения сделать свой брак процветающим Лэнс и Брэнди разработали эффективный подход к совместной жизни, который прославил их союз. Этот подход очень помог и нам с Урсулой достичь аналогичного результата. А теперь он описан в нашей общей книге и, уверен, поможет и вам укрепить отношения, независимо от того, на каком этапе развития они сейчас находятся.

Работая над очередной книгой из серии «Магия утра», я всегда стараюсь привлекать соавторов, чей пример станет наглядной иллюстрацией ценностей и мудрости, способных, по моему мнению, в корне изменить жизнь читателя. И задача этой книги – обеспечить вас пошаговой инструкцией для преобразования как себя, так и своих отношений – неважно, в браке вы или одиноки, разведены или помолвлены.

Но сначала, если вы не против, я хотел бы поделиться двумя самыми значительными откровениями, благодаря которым произошел прорыв в наших отношениях с Урсулой, поскольку они сильнее всего повлияли на нас.

Звучит интригующе, правда, дорогая?

**Урсула.** Да уж, действительно интересно, какими именно откровениями ты собираешься поделиться! Ведь, как по мне, новый прорыв у тебя случается чуть ли не каждый день, так что выбирать действительно есть из чего.

**Хэл.** Ха-ха, туше!.. Точно могу сказать, что оба прорыва стали поистине переломными в наших отношениях. Ну что

ж, поехали...

**Урсула.** Итак, первое откровение Хэла о взаимоотношениях: **бескорыстно каждый день добавлять ценность в жизнь близкого человека.**

**Хэл.** Еще в далеком 2004 году я определил свою главную цель – *бескорыстно добавлять ценность в жизнь каждого человека, с которым мне довелось столкнуться.* Подкрепляемая ежедневным произнесением аффирмаций, эта цель стала моей путеводной звездой и вот уже пятнадцать лет определяет все мои решения и поступки. Ну ладно, *большинство* моих решений и поступков.

Внезапно пришедшая мне в голову несколько лет назад мысль поначалу хоть и встревожила меня, но в итоге в корне изменила мое поведение в браке. Я вдруг осознал, что в профессиональной жизни у меня есть цель, а во взаимоотношениях с Урсулой – нет. Я искренне и изо всех сил старался добавлять ценность (как специалист) в жизнь клиентов и сотен тысяч членов сообщества «Чудесное утро», забывая о той, которая, возможно, нуждалась и заслуживала этого больше других, – моей жене.

Я вдруг понял (думаю, с этим согласится много, если не большинство супружеских пар), что отношения строятся на взаимном обмене, что они проживаются и поддерживаются (хотя, надо признать, чаще всего неосознанно) в основном через своеобразное *отзеркаливание*. Задумайтесь на секунду: как вы реагируете на настроение и поведение партнера?

Например, если он в скверном расположении духа или поступил некрасиво по отношению к вам, нет ли у вас склонности ответить ему тем же? Или, напротив, когда он особенно мил и ласков, не чувствуете ли вы желания тоже быть с ним милым и дружелюбным?

К несчастью, в отношениях, где доминирует принцип «отзеркаливания», один или оба партнера часто реагируют или выражают свое мнение, движимые негативными эмоциями, усталостью или временным ухудшением настроения, а не основополагающими ценностями или истиной. Даже небольшая напряженность – критическое замечание, спор, раздражение или пренебрежение со стороны другого – легко перерастает в стиль взаимоотношений (во всем их спектре), основанный на отрицательной ответной реакции. И тогда человек по умолчанию настраивается на негативные эмоции к партнеру.

Осознав это, я решил взять на себя обязательство ежедневно бескорыстно повышать ценность жизни Урсулы, независимо от ее настроения. А чтобы сформулировать и закрепить это обязательство, я составил аффирмацию:

*Моя главная цель в браке – каждый день бескорыстно добавлять ценность в жизнь Урсулы, независимо от ее настроения и поведения. Это может быть что-то совсем простое, например вымыть посуду, уложить детей спать, подарить букет цветов, или более существенное, как то поддержка в реализации целей и осуществлении мечты.*

*Каждый день я обязуюсь целенаправленно делать жизнь Урсулы проще, приятнее и значимее. А если у нее выдастся тяжелый день или будет плохое настроение, я не стану обижаться и отзеркаливать ее негатив, а расценю это как знак, что мне нужно трудиться еще усерднее для повышения ценности ее жизни.*

Я включил этот текст в свои ежедневные аффирмации, чтобы читать во время практики «Чудесное утро». В простейшей форме аффирмация – это не что иное, как напоминание о том, что для нас наиболее важно; она призвана направить наше внимание, чувства и поступки на то, к чему мы стремимся.

А если бы я не повторял эту аффирмацию каждое утро, угадайте, что бы я, скорее всего, часто забывал сделать? Да-да, вы правы: забывал бы бескорыстно повышать ценность жизни Урсулы, так как вновь и вновь попадал бы в коварную ловушку отзеркаливания. Но поскольку я читаю аффирмацию (напоминание) ежедневно, это побуждает меня каждый день *что-то делать* ради улучшения жизни любимой жены. Чаще всего это выражается в простых действиях – например, взять на себя часть рутинной работы по дому, или купить ей цветы во время похода в продуктовый магазин, или отправить приятное видео из командировки. Но иногда я делаю и что-то более существенное – скажем, неожиданно приглашаю няню для детей, чтобы провести с Урсулой романтическую ночь в хорошем отеле.

Нужно признать, после того как я перестал зеркально реагировать на поведение жены и решил ежедневно бескорыстно добавлять ценность в ее жизнь, наши отношения начали меняться в лучшую сторону. Не сразу, конечно. Когда мы пытаемся вести себя по-другому, будь то для собственной пользы или ради окружающих (например, начинаем правильно питаться или заниматься по утрам физкультурой), нам нужно долгое время терпеливо и настойчиво применять новый поведенческий паттерн. Только тогда мы увидим замечательные результаты, ради которых стараемся. После того как я изменил подход к браку и начал, независимо от настроения жены или ее отношения ко мне, повышать ценность ее жизни, Урсула постепенно стала это замечать. Сначала я рассказал ей о своем новом подходе к браку, потому что хотел продемонстрировать свое намерение стать лучшим мужем. И хотя я не просил (помните: это не соревнование, и мы не ведем с партнером счет) и не ожидал ответных шагов, со временем Урсула почувствовала, что значит жить с мужем улучшенной версии, которым я стал, и по понятным причинам отреагировала позитивно. И надо отметить, все это происходило очень вовремя...

Через два месяца после моего решения добавлять ценность в жизнь Урсулы у меня обнаружили очень редкое агрессивное онкологическое заболевание – острый лимфобластный лейкоз. Учитывая довольно мрачные прогнозы врачей (выживаемость составляет 20–30 процентов), нас с Ур-

сулой ждал самый трудный год совместной жизни. Мне назначили курс химиотерапии, и прежняя модель отношений с женой превратилась в пару «пациент-сиделка»; я потерял четверть своего веса, меня постоянно тошнило, и большую часть года я провел в больницах. Безусловно, Урсулу страшила мысль о том, что она может меня потерять и тогда ей придется взвалить на свои плечи тяжкое бремя женщины, воспитывающей детей в одиночку, но, несмотря на невзгоды, она не опустила рук, а стала супермамой и суперженой. Она заботилась обо мне, о детях и нашем доме. Сил у меня становилось все меньше, их едва хватало на то, чтобы прожить очередной день. И уже не я, а Урсула ежедневно самоотверженно и бескорыстно улучшала мою жизнь.

Однажды я где-то прочитал, что для формирования *отличных отношений не нужно искать идеального партнера, – нужно просто самому им быть*. Как же верно! Это и значит бескорыстно добавлять ценность в жизнь своей второй половинки и при этом не ждать, что супруг (супруга) первым удовлетворит ваши нужды, а затем вы сделаете то же самое – и только на таких условиях. Бескорыстно приносить радость близкому человеку означает стремление облегчить его жизнь и наполнить ее позитивом, продвигаясь в этом желании все дальше и дальше.

Второе откровение Хэла о взаимоотношениях: **решить, что для вас значит быть лучшими друзьями.**

Первый танец на нашей свадьбе мы с Урсулой танцевали

под песню Lucky («Счастливичик») Джейсона Мраза и Колби Кейллат, в которой есть такие слова: *«Я счастливчик. Я влюблен в лучшую подругу»*. Но, должен признаться, хотя с тех пор прошло уже больше десяти лет, только несколько месяцев назад (лучше поздно, чем никогда!) я окончательно осознал, что Урсула в буквальном смысле и есть мой лучший друг. Позвольте объяснить, что я имею в виду.

При первой встрече со своей будущей половиной нас не связывает общее прошлое. Тем не менее мы быстро увлекаемся и теряем от любви голову. Наша страсть настолько сильна, что затмевает чувства ко всем остальным людям в нашей жизни – по крайней мере, на какое-то время. Однако мы вступаем в новые отношения без совместного опыта, без общего прошлого и без дружбы.

Конечно же, к этому моменту у большинства из нас уже есть общее прошлое с родными, друзьями и даже с коллегами, но не с объектом нашей страсти. Совместный опыт накапливается постепенно. Мы с Урсулой вместе уже более пятнадцати лет, из них десять лет женаты. И вот недавно, вечером во время ужина, я, глядя на жену, сидевшую на другом конце стола; слушая, как она рассказывает о минувшем дне; наблюдая, как она смеется, вдруг осознал: *а ведь с Урсулой меня связывает больший жизненный опыт, чем с любым другим человеком в мире*. Вместе мы преодолели больше трудностей, чем с кем бы то ни было. И отпраздновали больше событий. Мы пережили экономический кризис 2008 го-



да – в то время мы были обручены и ждали первого ребенка. Она осталась со мной и тогда, когда мой бизнес потерпел крах, банк забрал дом, а процентное содержание жира в моем организме утроилось, и я безвольно погружался в глубокую депрессию. Мы пережили уникальный опыт рождения первенца – нашей прелестной дочки – и рождения второго ребенка, замечательного сына. Урсула поддерживала меня, когда я вставал каждый день в половине четвертого утра (на протяжении более трех лет), чтобы писать книгу «Магия утра»<sup>1</sup>. Она была рядом, когда в 2017 году я боролся с раком. В тот вечер за ужином я понял, что мы значим друг для друга больше, чем любой другой человек за всю прошедшую жизнь. И тогда я *решил*, что женщина, на которой я женат, не только моя жена, любовница и мать моих детей, но и однозначно моя лучшая подруга, и останется ею на всю жизнь.

И знаете, как только я увидел в Урсуле лучшего друга, *все* опять изменилось к лучшему. Теперь-то я иначе воспринимаю то, что она говорит; изучаю и высоко ценю ее мнение. Вместе нам веселее, мы быстрее разрешаем все разногласия. Да что там! Я обнаружил, что даже секс становится намного лучше, когда занимаешься им с лучшей подругой.

Ну что, дорогая, я не упустил ничего важного?

**Урсула.** Нет-нет, думаю, ты рассказал все, что нужно, – и даже больше! Все это чистая правда, и я согласна с каж-

---

<sup>1</sup> Элрод Х. [Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

дым словом. Даже удивительно, что после пятнадцати лет совместной жизни еще столько можно друг о друге сказать. Жизнь постоянно меняется, заставляя нас приспособливаться к ней. Потому-то мы и даем брачные обеты, клянясь быть вместе «в болезни и здравии» и, что еще важнее, «в горе и радости». В любом браке бывают трудные времена; взлеты и падения неизбежны. Но фундамент, закладываемый нами «в здравии» и «в радости», имеет решающее значение в худшие времена. Конечно, прекрасное может случиться с вами и в самый тяжелый момент жизни. Например, мой быстрый и существенный личностный рост пришелся на пик тяжелейших периодов – и все благодаря безусловной любви Хэла. Я смогла поддерживать его, хотя прежде даже вообразить не могла, что мне хватит для этого сил и чувств. Оказалось, я даже не подозревала, как сильно люблю мужа. Когда жизнь попыталась сломить нас, мы приняли осознанное решение идти навстречу друг другу, а не отдаляться.

В эти трудные времена Брэнди и Лэнс стали для меня путеводной звездой; они отлично знали, каково это – подойти к переломному моменту и его преодолеть, не сломавшись. Мне так интересно, какие удивительные вещи произойдут с теми, кто прочитает эту книгу. Желаю всем читателям почувствовать, что они не одиноки в своем горе, что мы тоже пережили трудности и боль, сохранив веру в то, что, какой бы скверной ни была ситуация, ее всегда можно улучшить. Вы тоже можете сделать свои отношения выдающимися.

ся, а Брэнди и Лэнс укажут вам путь.

Итак, позвольте представить наших друзей – Лэнса и Брэнди Салазар.

# От Лэнса

*Я понял, что мужество – это не отсутствие страха, а победа над ним. Храбр не тот, кто не боится, а тот, кто поборол страх.*  
*– Нельсон Мандела, революционер, борец с апартеидом, политический лидер и филантроп*

Насколько важно «Чудесное утро» для нашего брака? Для начала скажу, что этот метод стал одним из катализаторов его спасения. Во многом я обязан ему и собственным спасением. Позвольте объяснить, почему.

В 2014 году мы с Брэнди были на грани развода. Она попросила меня покинуть наш дом. Я был раздавлен, но понимал обоснованность ее просьбы. Мы не впервые решали расстаться, но на этот раз такой исход казался невероятно реальным. Мы всерьез обсуждали, кто что получит при разводе, как мы поделим время общения с нашими девочками и куда я перееду.

Все это разбивало мне сердце. Я любил Брэнди, но мне очень не нравилось, во что *мы* превратились. По правде говоря, больше всего мне не нравился *я* – подавленный, неуверенный в себе и нецелеустремленный. Я перестал понимать, кто я. Долгое время я винил во всем Брэнди, завидуя ее успеху в бизнесе, активному общению с творческими предпринимателями и удивительному личностному росту.

История наша довольно типична. Мы поженились в 2005 году и до поры до времени жили блаженной жизнью молодоженов под девизом «что хотим, то и воротим». В выходные мы могли вдруг сорваться с места и отправиться куда глаза глядят.

«А не съездить ли нам сегодня на дегустацию вина?» — спрашивал один из нас. «Конечно! Бросаем все и едем!» — отвечал второй.

Словом, поначалу в нашем браке напрочь отсутствовала ответственность, пока одно невероятное событие, к которому нас никто толком не готовил, в корне не изменило нашу жизнь. **Рождение первенца.**

Статус родителей во все внес свои коррективы. И прежде всего в наши отношения. Мы оказались к этому *не* готовы. Отцовство как будто еще больше обнажило мои многочисленные недостатки, вскрыв внутренние установки, указывающие на то, что мне явно не хватает эмоционального интеллекта.

Как и многие молодые пары в такой ситуации, мы отодвинули на второй план свои отношения, перестав обращать друг на друга внимание и всецело сосредоточившись на новорожденном малыше. К сохранению отношений мы практически не прилагали усилий, так что вполне ожидаемо начался разлад. И вот тогда мы решили завести еще одного ребенка, что, увы, только усугубило ситуацию.

В сущности, до 2014 года дела шли не так уж плохо. Бы-

вали и благоприятные периоды, но нашему браку не хватало видения и цельности. Меня одолевали пораженческие настроения. Когда все было хорошо, я неизменно ожидал, что скоро все станет плохо. Я не верил, что счастливые моменты могут длиться долго.

Мы с Брэнди угодили в порочный круг: чинили лишь то, что ломалось, вместо того чтобы **целенаправленно строить брак своей мечты**. Не такой семьи мы хотели и, уж конечно, не такого будущего для наших дочерей.

В глубине души я знал, что могу быть лучшим мужем, отцом и человеком. Хотя я и застрял в колее безысходности, но был сыт этим по горло. А еще мне было страшно. Я боялся неизвестности. Боялся перемен. Боялся быть отвергнутым женой. Меня пугало мнение обо мне окружающих. Но ведь именно этот страх и завел меня в тупик несчастья, и я прекрасно понимал, что должен из него выбираться.

Вы еще услышите точку зрения Брэнди на этот счет, но я совершенно уверен, что ситуация начала ощутимо меняться только после того, как двое успешных предпринимателей, наших друзей и коучей, убедили ее не ставить крест на нашем браке. Похоже, они дали ей так называемый волшебный пинок и помогли рассмотреть свою ДНК в этом вопросе. Эти два удивительных человека сильно повлияли на наше будущее, убедив жену сохранить брак, по крайней мере сделать еще одну, последнюю попытку, прежде чем признать его окончательно умершим.

Мы с Брэнди пришли тогда к соглашению, которое образно называли «положить брак на полку». Иными словами, решили остаться вместе, но без обязательств и напряженности, присущих крепкой связи и интимности, и заботиться о комфортной атмосфере в доме, **пока каждый будет работать над собой**. Так мы отказались от любых ожиданий относительно того, как это повлияет на наш брак и просто решили «посмотреть, что будет». Далее вы узнаете о четырех сторонах *выдающихся отношений*, как мы их определяем. Так вот, работа над собой, о которой я говорю, – одна из их составляющих.

Мне предстояло заняться личностным ростом, чего раньше я никогда не делал. Мне надо было вернуть себя. Я мог бы долго об этом рассказывать, но пока ограничусь историей о том, что послужило толчком и положило начало прогрессу.

Брэнди тогда участвовала в деятельности некоммерческой организации 1Life Fully Lived, которая помогает людям в достижении успеха. На конференцию, запланированную на октябрь 2014 года, основным докладчиком был приглашен Хэл Элрод; так его книга [«Магия утра»](#) оказалась у нас дома. А чтобы до начала конференции ознакомиться с описанными в ней концепциями, Брэнди начала практиковать метод. Я видел, что жена просыпается на удивление бодрой, решительной и целеустремленной, и очень хотел того же.

Сейчас, оглядываясь назад, я с улыбкой вспоминаю, как странно было делать это в первый раз. В свои сорок с неболь-

шим я начал узнавать что-то новое о себе и окружающем мире. Далее я подробнее расскажу о своих любимых практиках из замечательных шести «спасательных кругов», в частности о том, что я тогда использовал и какие книги читал. Все это **кардинально изменило меня за короткий промежуток времени.**

Брэнди тоже выступала на конференции. По счастливой случайности на собрании спикеров перед мероприятием она оказалась рядом с Хэлом; они познакомились и разговорились. Тогда-то Хэл и рассказал, что организует свое первое ежегодное мероприятие Best Year Ever Blueprint («Лучший год в истории»), и пригласил Брэнди посетить его. Она с сожалением ответила, что не сможет, потому что в те выходные у ее сестры должен родиться ребенок, но предложила отправить вместо себя мужа, то есть *меня*.

Для меня конференция Best Year Ever Blueprint стала первым подобным мероприятием. Я там никого не знал, и мне было одиноко. Но мое путешествие к новому себе началось, и я понимал, что должен наконец освободиться от того человека, которым был последние несколько лет, и стать таким, каким хотел. Словом, я пошел *ва-банк*. Прежний Лэнс предпочел бы оставаться в тени и сидел бы тихо, просто наблюдая и делая заметки. Но не новый Лэнс. Новый Лэнс взял быка за рога и позволил новому опыту преобразить его. Печатая эти строки, я вспоминаю, как мысленно настроился подружиться с людьми (и они остаются моими друзьями по сей день),



и на глаза наворачиваются слезы признательности. Я навеки благодарен тому великому дню. После него моя жизнь перестала быть прежней.

А через некоторое время мы с Брэнди стали соавторами Хэла и теперь представляем вашему вниманию эту книгу. Как удивительно развиваются события! Кто-то назовет это везением, но мне больше нравится думать, что Хэла привела в нашу жизнь сила намного более мощная и влиятельная, чем обычная удача.

Всего за 30 дней из человека, с которым моя жена не хотела иметь ничего общего, я превратился в мужчину ее мечты, с которым она захотела создать самый потрясающий на свете брак.

Метод «Чудесное утро» помог нам воссоединиться. Мы с женой поверили в него настолько, что разработали на его основе специальную программу для практики вдвоем. «Чудесное утро» помогло нам спасти брак и обязательно волшебным образом повлияет и на ваши взаимоотношения с партнером, на каком бы этапе их развития вы ни находились. Я это точно знаю!

# От Брэнди

*Ты либо в пролете, либо не в пролете, либо ты легенда.*

– *Кристофер Локхед, писатель, подкастер и предприниматель*

Помнится, когда я впервые услышала, как Кристофер произнес эти слова, *меня словно под дых ударили*. Сидя тогда в зале, я понимала, что по этой шкале я в лучшем случае «не в пролете». А между тем, если бы вы тогда спросили моих знакомых, они, скорее всего, не согласились бы с этим и с уверенностью заявили бы, что моя жизнь больше напоминает «легендарную» часть шкалы. Видите ли, со стороны казалось, что я и правда жила жизнью, о которой мечтает большинство людей. Я управляла бизнесом, прибыль которого выражалась восьмизначным числом; имела отличную репутацию; была замужем за красивым успешным мужчиной; растила двух прекрасных дочерей и жила в шикарном доме в лучшем районе города. Уверена, что, узнав об этом сейчас, вы тоже спрашиваете себя, *с чего бы ей считать, что она в лучшем случае не в пролете?*

Мало кто знал, особенно из тех, кто общался со мной только в социальных сетях или на общественных мероприятиях, что мой брак трещал по швам, здоровье ухудшалось, у одной из дочерей периодически случались сильные паниче-

ские атаки, а сама я большую часть ночи не могла нормально дышать, если перед сном не снимала напряжение бокалом вина, которое помогало мне расслабиться. Я сидела тогда в зале, мечтая о прославленной жизни для себя. Сквозь мысли я слышала слова Кристофера: «А кто сказал, что вы не можете все это иметь? Кто сказал, что у вас не может быть отличного здоровья и потрясающих взаимоотношений с партнером, что вы не можете жить там, где хотите, и построить превосходную карьеру?» И я подумала: «Может, он прав? Что же я, черт побери, не так делаю? Почему в моей жизни все кувыркком?»

Теперь, несколько лет спустя, я могу ответить на этот вопрос, поскольку точно знаю, где все пошло наперекосяк. Начнем с того, что по вышеупомянутой шкале все, что я видела в детстве – как строить жизнь и поддерживать отношения с близким человеком, – сразу попадало в категорию «в полете». Для дочери родителей-наркоманов, которые и сами были жертвами жестокого обращения и не получили даже аттестата о среднем образовании, вытащить себя в категорию «не в полете» – немалое достижение.

По правде говоря, детские психологические травмы меня закалили. Каждой клеткой своего существа я чувствую, что пережила все это не зря. Испытанные мной безумие и хаос вложили мне в руки замечательные инструменты, которых вам никто не вручит в школе: смелость, решительность, настойчивость, готовность решать проблемы, лидер-

ские качества и навыки продаж, эмпатия и многое другое. Но они также «наградили» меня острой потребностью в подтверждении моих достижений другими людьми и отчаянным желанием быть принятой теми, кто уже добился успеха.

Повзрослев, я постаралась максимально отдалиться от родителей. К худшему или к лучшему, но это подразумевало прекращение всяческого общения с ними. При этом мое одностороннее представление об успехе заставило меня жертвовать и отношениями в новой, собственной семье, о которой я всегда мечтала и которую из всех сил старалась создать. И самое плохое – я пожертвовала собой.

Успех весьма любопытная вещь. Никто не объяснял мне, что это такое, и не побуждал понять, что это нечто неизмеримо большее, чем умение заработать много денег и добиться общественного признания. Стремление к успеху перевесило мечту о глубочайшей связи с мужем и детьми – отчасти потому, что я не знала о такой возможности, а отчасти потому, что ради создания этой связи мне пришлось бы жертвовать некоторыми аспектами своей социальной жизни, чтобы высвободить время и силы. К тому же муж и дочери не хвалили меня за достижения, как делал остальной мир, когда я действительно чего-то добивалась. Наоборот, они отлично умели выводить меня из себя. Ну, вы знаете, как это бывает! У каждого есть уязвимые места, спусковые крючки, уводящие нас в самые темные уголки души. Вот они и нажимали на них, вместо того чтобы все время петь мне дифирамбы.

С того дня, когда я, сидя в зале, представляла себе, какой была бы моя выдающаяся жизнь, — жизнь, которую можно было бы назвать легендой, — все стало меняться. Конечно, разбирать по кирпичикам прежнее было очень нелегко: процесс сопровождался сильнейшими внутренними противоречиями. Но, только пройдя через это, я стала по-настоящему понимать свои приоритеты и набралась смелости, чтобы начать жить по собственному замыслу.

За следующие несколько лет я полностью перестроила свою жизнь. И все еще продолжаю этим заниматься. Но уже сегодня могу с уверенностью и гордостью заявить, что моя жизнь действительно выдающаяся, особенно в отношении брака. Кстати, это вовсе не значит, что она идеальная. Я не фанат этого слова. Когда-то моя жизнь со стороны казалась идеальной, а я была в лучшем случае «не в пролете». Сегодня она спокойная и радостная; я чувствую себя свободнее, чем раньше, и влюблена в своего мужа больше, чем когда-либо. Мы излечили дочь от панических атак и обучаем обеих девочек на дому (глупо было бы, будучи выпускницей школы жизни, не обучить рожденных мною людей бесценным навыкам, верно?). Сегодня мое здоровье лучше, чем в день нашей свадьбы, что о многом говорит, потому что, видит Бог, ради этих красивых картинок я пахала как лошадь.

Так как же моя жизнь перешла из категории «не в пролете» в категорию «легенда»? Эволюционным путем. Мне пришлось решить ряд проблем в браке, избавиться от сдержива-

ющих негативных установок и эгоизма. Но мои действия не были мудреными. Я просто делала все, что в моих силах, чтобы предельно четко разобраться в том, чего я хочу от жизни и каковы мои истинные приоритеты.

Далее я решила, кем должна стать, чтобы превратить новое видение в реальность, и начала исповедовать совсем иные ценности. А потом определила, что должна предпринять для осуществления своего замысла, и нашла учителей, коучей, друзей и ресурсы себе в помощь.

Вот так, с непоколебимой верой в успех – которой я, кстати, научилась у Хэла Элрода, – я делала шаг за шагом.

Время от времени подводя итоги и при необходимости возвращаясь к предыдущему этапу, я заново ставила паруса и шла вперед. Надо сказать, самая значительная корректировка произошла после серьезного и весьма щепетильного разговора с моей дорогой подругой Беверли Штайнер. Однажды мы встретились, чтобы обсудить мастермайнд-группу<sup>2</sup> для женщин, и оказалось, что Беверли видит меня в ней преподавателем. В тот момент я как раз собиралась подавать документы на развод с Лэнсом, поэтому совсем не была заинтересована в таком сотрудничестве. Я честно призналась в этом подруге, а она ответила: «Что ж, судя по всему, нам с тобой стоит обсудить не вопросы чьего-то идейного вдохновения». Вот уж поистине иногда самые ценные подарки в

---

<sup>2</sup> Группа из нескольких человек, собирающаяся для того, чтобы помогать друг другу в разных делах. *Прим. ред.*

жизни получаешь, когда меньше всего этого ожидаешь!

Беве́рли уже была в разводе, и ее дети выросли. Ее взгляд на нашу с Лэнсом ситуацию оказался ясным и реалистичным. На все вопросы Беве́рли о причинах наших разногласий я отвечала практически одинаково: мы утратили связь и больше не любим друг друга. Мой муж замечательный человек, у нас две дочери. Мы оба честные и трудолюбивые и изо всех сил стараемся разойтись как можно безболезненнее.

Вот тут-то Беве́рли и сделала мне подарок, о котором я рассказывала. «Неужели ты действительно настроена оформлять раздельную опеку над детьми, сражаться за финансовые активы, разорвать все, что вас связывало, только потому, что больше не чувствуешь к нему безумной любви?» – спросила она. (Ведь, если честно, проблема была в том, что мы не вкладывали в сохранение взаимоотношений столько энергии и времени, сколько для этого требовалось.) И дала мне строгий, но полный любви совет, получив который, я точно поняла, что надо делать. Мне нужно было пойти домой и все исправить.

Я не ходила вокруг да около, а была максимально честна с Беве́рли. И в конце концов поняла, что либо придется окончательно расстаться с мужем, либо пройти вместе с ним весь путь по созданию новых, образцовых взаимоотношений. Ведь именно на это я настроилась, верно?

Волею судеб я наткнулась на метод – барабанная дробь! – «Чудесное утро». Поверьте, существует не так много спосо-

бов повлиять на вашу жизнь столь же быстро и значительно. При этом (что еще важнее для моей истории) я заполучила еще один бесценный ресурс – нового друга в лице Хэла Элрода. Мне несказанно повезло познакомиться с ним на мероприятии вскоре после моих успехов в практике «Чудесного утра» и понять, почему его прозвали Дружище Хэл. Он действительно один из самых добрых, вдохновляющих и щедрых людей, которых вы можете встретить в жизни.

Все вышесказанное побудило нас пригласить вас в путешествие, в которое мы когда-то отправились ради создания такой жизни, какую сейчас ведем. Наряду с «Магией утра» эта книга расскажет вам, как, утро за утром продвигаясь вперед, стать образцовой супружеской парой.



# Вступление

*Трава зеленее там, где ее поливают.*  
– Нил Баррингем, консультант по психическому здоровью

Какой статистический источник ни возьми, практически все они подтверждают, что тенденция к разводам долгое время остается стабильной – около 50 процентов от числа заключенных браков.

Погружаясь в исследование, мы хотели узнать, *насколько плохо обстоят дела*. В частности, сколько из оставшейся половины супружеских пар счастливы? Так вот, в своей книге *You Can Be Right (or You Can Be Married)* («Ты можешь быть прав (или быть в браке)») Дана Адам Шапиро высказывает предположение, что счастливыми можно назвать всего 17 процентов браков. «Пятьдесят процентов браков распадаются, а из сохранившихся, по моим приблизительным подсчетам, треть счастлива, треть вполне довольна, а треть несчастна». Заметьте, это утверждение очень напоминает шкалу Кристофера Локхеда, по мнению которого, что бы вы ни делали в жизни, вы «либо в пролете, либо не в пролете, либо легенда».

Как же тем, кто *не* входит в клуб «17 процентов счастливых», туда попасть? Как получить в нем членство, ведь оно

кажется таким эксклюзивным и недоступным?

Если бы собравшимся вступить в брак кто-то объяснил, каковы их шансы на успех, многие наверняка сделали бы другой выбор. Не то чтобы отказались жениться или выходить замуж, но уж точно изменили бы подход к браку на его ранних этапах и действовали бы более активно, превентивно и стратегически.

Увы, мы, как и остальные, многого не знали и ничего не предпринимали, так как понятия не имели о том, что брак – это кропотливый каждодневный труд, особенно после рождения детей. В результате, быстро превратившись в одну из несчастливых пар, мы пребывали в этом незавидном положении годами.

В сущности, наш брак напоминал качели: мы то сближались, то расходились. Симпатия друг к другу неизменно сменялась желанием не проводить вместе ни минуты. Мы проходили через этапы починки сломанного, но после короткого периода стабильности какое-то новое препятствие опять выбивало нас из колеи. Несущественные разногласия иногда приводили к серьезному расколу, после чего мы месяцами не чувствовали близости и доверия. В те времена мы постоянно ссорились – как по важным поводам, так и по пустякам. Брэнди, например, была мастером придинок и отлично умела хватить через край с критикой, а Лэнса охватывали пораженческие настроения, и он полностью закрывался, отгораживаясь от «колючки» Брэнди. Пытаясь хоть что-нибудь

предпринять ради сохранения брака, мы вечно делали не то, что нужно, или применяли неправильный подход.

К сожалению, такие качели – чрезвычайно частое явление в семейной жизни; супруги приходят к несогласию и расставанию по многим причинам. Если вы когда-нибудь читали опросы несчастливых пар, то знаете, что они приводят одни и те же аргументы: отсутствие общения и общих интересов, редкий секс (или его отсутствие), споры из-за денег или воспитания детей, скука и многое другое. Но вот парадокс: если пары отлично знают, *что* негативно влияет на их отношения, то почему им так сложно понять, *как* прийти к процветанию и благополучию?

Мы ходили на консультации к психологам, читали массу книг на эту тему, но нам никак не удавалось наладить отношения. У нас не получалось ужиться. Однако мы очень хотели найти ответ на вопрос, как это сделать. И вот, уже почти на краю пропасти, готовясь сообщить дочерям о предстоящем разводе, мы решили дать своему браку последний шанс.

Вернувшись домой после вышеупомянутого судьбоносного разговора с подругой, Брэнди решительно подошла к Лэнсу и сказала: «Мы *не станем* разводиться, а построим самый удивительный брак, который только возможен!» После этого все изменилось. Мы знали, что все прошлые старания не принесли желанных плодов. Терять все равно было нечего, поэтому мы начали с простого, но содержательного вопроса: **какими были бы наши отношения, будь они легендар-**

**ными?** В поисках ответа мы решили применить подход из тех областей, в которых добились успеха. Брэнди, например, определенно преуспевала в бизнесе и со своими командами очень эффективно создавала успешные системы. А Лэнс фантастически умел управлять своим здоровьем и физической формой, ставя четкие цели, строя планы и отмечая вехи для участия в полумарафонах и марафонах.

А что, если взять самые эффективные идеи и инструменты, используемые успешнейшими специалистами по бизнесу и здоровью, вкупе с испытанными позитивными психологическими практиками, и применить их в браке? Может, мы могли бы их адаптировать к этой части жизни, просто перефразируя вопросы?

Раз уж наша миссия состоит в создании легендарных отношений, почему бы не сделать что-то принципиально другое?! Нам уже надоело наступать на одни и те же грабли. Мы были готовы взять в руки бразды правления собственной судьбой и построить наилучшие отношения – такие, которые можно было бы назвать *легендарными*.

**Что означает легендарный?**

**Необыкновенный, почитаемый, удостоенный чести, широко известный, вызывающий восхищение, являющийся легендой.**

В нашем понимании это отношения, в которых мы безумно влюблены друг в друга, нам весело вместе, мы много сме-

емся, можем сказать друг другу все что угодно, не стесняемся быть самими собой, наслаждаемся прекрасным сексом.

Сделать такими свои взаимоотношения – задача, конечно, не из легких, но наша решимость быстро дала многообещающие результаты. Спустя 30 дней мы осознали, что нам есть за что бороться, и чувства начали возвращаться.

Мы перешли от одной крайности – балансирования на грани развода, к другой – безумной любви. Сейчас наши отношения пылают страстью. В них все отлажено и работает как часы. А если что-то и расстраивается, то развитый эмоциональный интеллект и полезные навыки помогают быстро исправить ситуацию.

Мы продолжаем изучать тему успеха во взаимоотношениях, читаем много книг (действительно *много*) и стали буквально одержимы идеей внедрить новые эффективные инструменты и ресурсы для улучшения атмосферы в семье. Пробуем все новое. По сути, мы добровольно превратились в подопытных кроликов, так как тщательно все испытываем на себе и выясняем, что сработало в нашем случае и почему и эффективен ли этот способ только для нас или будет полезен всем супружеским парам.

Один из инструментов очень повлиял на наш брак, нас самих и нашу совместную жизнь. И было бы неправильно не поделиться с вами тем, что мы узнали. Наши исследования и ответы на вопрос «почему?» вошли в эту книгу, и мы точно знаем, что если вы выполните все описанные в ней ша-

ги, то непременно улучшите свои отношения с партнером. А волшебный инструмент – это метод «Чудесное утро» Хэла Элрода.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЭТОЙ КНИГИ

«Магия утра для пар» позволит вам создать четкое видение желаемых взаимоотношений и поможет реализовать и поддерживать его посредством простого каждодневного утреннего ритуала.

Сегодня книг, которые, по заверениям их авторов, непременно изменят, укрепят, оживят ваши отношения, пруд пруди, хотя, надо признать, среди них действительно встречаются потрясающие экземпляры. Наша же книга подскажет вам, как планировать и строить отношения с близким человеком, а также поможет выработать правильную модель, сформировать нужное видение и изменить свое поведение так, чтобы на фундаменте ежедневного утреннего ритуала вы могли осуществить свой замысел. Образно говоря, начав отношения со стадии куколки, вы превратите их в прекрасную бабочку.

Мы искренне надеемся, что эта книга станет катализатором для преобразования сотен тысяч союзов. Но даже если она просто *изменит ваши взаимоотношения к лучшему*, мы сочтем, что усилия, потраченные на ее написание и изложение нашей истории, были не напрасны. Считайте это нашим

приглашением встряхнуться, выйти из зоны комфорта – и следуйте нашим рекомендациям.

# О проблемах в браке в общих чертах

*Много лет назад я понял, что успех оставляет следы и что если повторять действия людей, добившихся выдающихся результатов, то можно достичь таких же результатов.*

*– Энтони Роббинс, писатель, предприниматель, меценат и коуч личностного роста*

Теперь, зная, что большинство брачных отношений заканчиваются разводом либо не приносят супругам счастья, давайте обсудим некоторые типичные проблемы, приводящие к столь печальной ситуации. Мы обнаружили, что «качели», или излишний эмоциональный накал в отношениях, ведущие к недостатку общения и близости, росту ссор и разногласий из-за денег и споров из-за воспитания детей и прочего, как правило, возникают под влиянием одного из трех (или всех трех) факторов. Обсудим их подробнее.

## ОТСУТСТВИЕ ЧЕТКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Для достижения успеха в любом деле необходимо знать, к чему вы стремитесь и как этого достичь. Многие пары просто не понимают, что должны проектировать свои отноше-



ния. «Вы хотите сказать, что можно составить план развития наших взаимоотношений?» – искренне удивляются они. Представьте себе, да.

Подумайте вот о чем: если бы вы твердо решили похудеть на 10 килограммов, что бы вы сделали? Скорее всего, представили эту картину и проанализировали, как достичь этой цели. А затем составили план действий – например, бегать по утрам, правильно питаться, ходить в тренажерный зал, – и решили, когда будете этим заниматься – утром, вечером или в другое время дня. После вы стали бы реализовывать свой план, выполняя его шаг за шагом в указанное время и отслеживая прогресс. В случае недостижения промежуточных целей вы даже изменили бы некоторые пункты плана.

Так вот, мы заявляем, что то же самое нужно делать и во взаимоотношениях. Без сомнения, вы можете создать видение желаемых отношений и составить план его воплощения в жизнь.

## **НЕДОСТАТОЧНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ ВРЕМЕНИ**

Тут вообще все предельно просто. Если хотите легендарных отношений, вы должны выделить время на их создание. Супружеские пары, недовольные своим браком, обычно не тратят время и силы на его превращение в союз своей мечты. Конечно, они могут *заявлять*, что отношения для них в приоритете, но их поступки говорят об обратном. Они слыш-

ком заняты, чтобы работать над отношениями, и направляют большую часть энергии на другие сферы жизни – например, с головой уходят в бизнес или работу в расчете на успех и признание, или делают центром своей вселенной детей, отвозя их в школу и из школы, к друзьям и на всевозможные внеклассные занятия. Хотя карьера и успех в бизнесе, безусловно, важны, а забота о детях и удовлетворение их нужд требуют много усилий, отдавая этим сторонам жизни все свое самое продуктивное время, большинство супружеских пар утрачивают связь друг с другом, при этом их недовольство растет.

Чтобы взаимоотношения с партнером стали приоритетом, нужно следить, чтобы ваши слова не расходились с делом. Выделите время на общение и присутствуйте на этих встречах полностью, на все сто процентов. Запланируйте праздничные события на важные для вашей пары даты. Установите временные рамки для бизнеса и детей – скажите решительно «нет» неважным просьбам и требованиям окружающих. Иными словами, по-настоящему сделайте взаимоотношения друг с другом приоритетом.

## **ПОТЕРЯ СВОЕГО «Я»**

До того как вы начали встречаться с будущим мужем или женой, у каждого из вас была своя жизнь и вы оба были самостоятельны. Однако на каком-то этапе совместного пути

один или оба нередко теряют себя, с головой уходя в текущие жизненные проблемы и в результате забывая, кто они, что любят и что ценят.

Давайте попробуем кое-что прояснить: мы твердо убеждены, что вы можете построить потрясающую жизнь со своим партнером. Но если вы думаете, что вам нужен человек, который сделает вас счастливым, то вы заблуждаетесь. Надо признать, это утверждение парам очень трудно понять, что вполне объяснимо. Ведь нам с детства внушают идею о поиске своей половинки, родственной души. Нас убеждают, что мы должны *искать*

# 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.