



Магия утра. Как первый час определяет ваш успех

Хэл Элрод

The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed
to Transform Your Life (Before 8AM)
by Hal Elrod

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Магия утра. Как первый
час определяет ваш
успех. Хэл Элрод
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51794532

Хэл Элрод: Магия утра. Как первый час определяет ваш успех.

Саммари:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Хэла Элрода «Магия утра. Как первый час определяет ваш успех». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Что если бы вы могли чудесным образом проснуться однажды и обнаружить, что ваша жизнь изменилась к лучшему? «Магия утра» – книга для людей, которые нуждаются в хорошей личной стратегии, правильной ритуализации повседневности. Автор – создатель и вдохновитель

документального фильма «Чудесное утро», в котором рассказывает об утренних ритуалах самых успешных людей мира. Все они, как выяснилось, ранние пташки. С помощью своей личной методики Хэл Элрод помогает постепенно изменить режим дня и отдыха, разрешить внутренние проблемы, справиться с депрессией, привести себя в форму, найти время на самосовершенствование. И в конце концов – направить жизненные ресурсы на исполнение заветной мечты. Книга была переведена на 37 языков и повлияла на два миллиона людей более чем в 70 странах мира.

Зачем читать

- Ускорить личностное развитие.
- Поменять привычки и образ мыслей маленькими шажками.
- Научиться рано вставать ради сохранения бодрости и здоровья.

Об авторе

Хэл Элрод – американский коуч, спикер, ультрамарафонец. В возрасте 20 лет был сбит пьяным водителем на скорости 120 километров в час. Пережил клиническую смерть, шестидневную кому. Врачи говорили, что молодой человек никогда не сможет ходить. Однако он поднялся, стал успешным бизнесменом, прекрасным мужем и отцом. В 2016 году заболел агрессивной формой рака с шансами выжить 30%. После самого трудного года в своей жизни Хэл победил болезнь и помогает другим людям, популяризируя идею «Магии утра».

Содержание

Почему большинство из нас живут заурядной жизнью	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Краткое содержание книги: Магия утра. Как первый час определяет ваш успех. Хэл Элрод

Хэл Элрод The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8AM) by Hal Elrod

www.smartreading.ru

* * *

Все, что происходит с нами в жизни, начинается с того момента, когда мы просыпаемся. Весь наш дальнейший день зависит от того, как мы проведем утро: если утро будет продуктивным, то и весь день будет таким же. Однако часто в нашей жизни уже первые минуты бодрствования проходят в борьбе с трудностями, и к концу дня у многих из нас ни на что не остается сил. Мы засыпаем с мыслью, что следующий день будет таким же, и просыпаемся разбитыми и усталыми, сколько бы мы ни спали. В результате лишь немногие из нас живут полноценной жизнью, о которой мечтают. И даже те,

кто достиг успеха в какой-то одной области, зачастую испытывают трудности в других.

Тем не менее, с какими бы трудностями мы не сталкивались ежедневно, у нас всегда есть выбор: тратить свою энергию на бесполезные сожаления о произошедшем или использовать их как возможность что-то изменить. Прежде всего стоит перестать задаваться вопросом «Почему это случилось со мной?» и принять на себя ответственность за все происходящее с нами. Это вовсе не означает винить себя в случившемся – достаточно понять, что только мы сами можем что-то изменить в своей жизни. Именно так поступил автор этой книги, и, по его словам, самое ужасное событие в его жизни – страшная авария, в которой он получил серьезное повреждение головного мозга, – стало в итоге самым удачным из всего, что с ним когда-либо случалось. Эта авария дала ему возможность заново пересмотреть свою жизнь, понять, к чему он на самом деле стремится и чего хотел бы достичь. В результате этих размышлений и была создана концепция «Волшебного утра».

Многие последователи этой концепции, выполняющие лишь только одну или две из шести практик «Волшебного утра», утверждают, что она помогла им кардинально изменить свою жизнь. Значит, что она работает для всех без исключения и действительно приносит результат. При этом «Волшебное утро» можно с легкостью адаптировать в соответствии с вашим образом жизни. Эта книга будет полезна

всем, кто хочет изменить свою жизнь, стать более успешным и продуктивным и быстрее достигать поставленных целей.

Почему большинство из нас живут заурядной жизнью

Многие из нас хотят изменить свою жизнь, но чтобы это сделать, нужно измениться самому. Ведь то, что нас окружает, является отражением нашего внутреннего состояния. И для начала необходимо понять, почему наша жизнь далека от идеальной.

95 % людей никогда не смогут жить так, как хотят

В первую очередь необходимо принять тот факт, что, если вы не начнете что-то менять, вы будете вынуждены жить заурядной жизнью среднестатистического человека. Это значит соглашаться на меньшее, чем вы заслуживаете и на что способны. Страдать от депрессий, тревоги и т. п., испытывать сложности в отношениях с близкими и с трудом сводить концы с концами.

Причины заурядности

Мы все хотим жить свободно: заниматься любимым де-

лом, просыпаться в удобное для нас время, общаться только с приятными нам людьми и т. д. Тем не менее существует множество причин, почему это не так. Вот лишь некоторые из них.

► Синдром зеркала заднего вида.

Наше подсознание всегда воспринимает настоящее через призму прошлого: каждый наш выбор проходит сквозь фильтр опыта, полученного нами ранее – от того, во сколько мы проснемся завтра, до целей, которые мы себе ставим и считаем, что можем достичь. Все это ограничивает наш потенциал. Поэтому в первую очередь необходимо принять, что **прошлое не равно будущему – то, кем мы станем, целиком и полностью зависит от нашего выбора в настоящий момент.**

Ежедневно в нашей голове возникает от 50 до 60 тысяч мыслей. При этом исследования показали, что 95 % этих мыслей – такие же, как и в предыдущие дни

► Отсутствие цели.

Большинство людей не могут сформулировать цель своей жизни и сосредоточены на том, чтобы пережить очередной день. Как правило, они выбирают путь наименьшего сопротивления и отдают предпочтение сиюминутным целям и удовольствиям, стараясь избежать дискомфорта. Тем не менее именно сложные моменты нашей жизни помогают нам расти и становиться лучше. При этом, **когда ваша жизнь**

подчинена цели, даже самой простой, вам легче преодолеть возникающие трудности.

Если вам сложно сформулировать главную цель своей жизни прямо сейчас, вы можете начать с небольших целей, которые сделают вашу жизнь лучше – например, больше улыбаться или спрашивать окружающих, как вы могли бы им помочь

► **Обособленные случаи.**

«Обособленные случаи» – ошибочное допущение, что каждый совершаемый нами выбор или отдельное действие влияют только на данный конкретный момент нашей жизни – одна из наиболее распространенных причин, мешающих нам достигать поставленных целей. На самом деле каждое наше действие, выбор и даже наши мысли определяют качество нашей жизни: каждый раз выбирая что-то легкое, мы лишаем себя возможность развить дисциплину, которой многим из нас не хватает. И хотя нам кажется, что гораздо важнее то, кем мы станем, чем то, что мы делаем прямо сейчас, на самом деле именно **то, что мы делаем, определяет то, кем мы станем.**

Например, многие ошибочно полагают, что, нажимая кнопку «Отложить» на будильнике, мы влияем только на данный момент. Но в действительности это действие программирует наше подсознание считать, что отказываться от того, что мы изначально намеревались сделать, – нормально.

Например, когда мы думаем, что не страшно пропустить одну тренировку или съесть гамбургер, потому что мы можем наверстать упущенное или исправить ситуацию завтра

► **Отсутствие контроля.**

Контроль необходим для достижения результата. Фактически все успешные люди, от СЕО до профессиональных спортсменов, обладают высокой степенью самоконтроля. Именно он дает им необходимую систему рычагов воздействия (в том числе и на самих себя), которая позволяет им достигать поставленных целей, даже если прямо сейчас хочется все отложить. В детстве нас контролируют взрослые (родители, учителя и т. д.) – именно благодаря им мы получили все, что имеем сейчас: образование, полезные привычки и многое другое. Но когда мы становимся взрослыми людьми, для достижения успеха нам необходимо разрабатывать собственную систему контроля.

Рекомендация: найдите партнера, которому вы доверяете и который контролировал бы вас. Это может быть друг, коллега или член семьи – кто-то, кто также заинтересован в следовании системе «Волишебного утра». Это поможет вам обоим достичь следующего уровня развития.

► **Заурядное окружение.**

В значительной степени качество нашей жизни формируется нашим окружением. Когда вокруг нас много посред-

ственных и ленивых людей с негативным настроем, с большой вероятностью мы станем такими же. Но если мы будем стараться окружать себя успешными и позитивными людьми, вдохновляющими нас становиться лучше, мы неизбежно станем похожими на них. **Не позволяйте ограничивать себя страхам, неуверенностью и взглядам других людей.**

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.