

ХЭЛ ЭЛРОД



*Магия
утра*

• ДНЕВНИК •

СОДЕРЖАНИЕ

Обещание, которое я даю, начиная вести дневник	9
Специальное приглашение. Сообщество «Чудесное утро»	11
Введение. Как вести дневник	13
Ваши «спасательные круги»: шесть практик, которые гарантированно спасут вас от жизни с нереализованным потенциалом.	17
Тишина	23
Аффирмации	33
Визуализация	47
Физические упражнения	55
Чтение	61
Ведение дневника	67
«Чудесное утро» за шесть минут. Реальные результаты всего за шесть минут в день	77
Итоги полугодия	135
Бонус. Что вам следует предпринять сейчас, если вы всерьез намерены сделать следующие двенадцать месяцев еще лучше.	186
Итоги года	199

ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ Я ДАЮ, НАЧИНАЯ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Я, _____ обязуюсь писать в дневнике «Чудесное утро» каждый день, потому что знаю: это позволит мне обрести бóльшую ясность самоосознания и понимания мира, а также укрепит мою приверженность целям, мечтам и чудесам, которые я хочу осуществить в своей жизни. Если же я пропущу один день — поскольку моя самодисциплина неидеальна и жизнь иногда подбрасывает мне весьма неожиданные ситуации и обстоятельства, — обещаю на следующий же день вспомнить все значимые события и уроки, все, за что я благодарен пропущенному дню, и сделать в дневнике соответствующие записи. Я убежден, что достоин самого лучшего и заслуживаю отличного здоровья, счастья, богатства и успеха, как и каждый человек на земле, и начиная с этого дня решительно намерен жить в полном соответствии с этой истиной.

Подпись: _____ Дата: _____

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

*Обычные люди верят только в возможное,
а незаурядные представляют себе не то,
что возможно, а то, что невозможно.
И, визуализируя это, начинают считать
его возможным.*

~ Шери Картер-Скотт,
мотивационный коуч и писательница

*Старайтесь видеть вещи такими,
какими вы хотели бы, чтобы они были,
а не такими, каковы они на самом деле.*

~ Роберт Колльер,
писатель

Практика визуализации, которую еще называют *мысленной проработкой* или *репетицией*, нацелена на создание позитивных результатов во внешнем мире с помощью воображения, используемого для формирования мысленных, но очень четких картин конкретных моделей поведения и желательных результатов. Профессиональные спортсмены часто применяют этот метод для повышения собственной эффективности; во время этой практики человек представляет

себе, чего именно он хочет достичь, а затем мысленно прорабатывает дальнейшие действия, как будто репетируя то, что ему предстоит сделать.

Многие весьма успешные люди, в том числе знаменитости и звезды кино и шоу-бизнеса, признаются, что визуализация сыграла огромную роль в их успехе. Это и Билл Гейтс, и Арнольд Шварценеггер, и Энтони Роббинс, и Тайгер Вудс, и Уилл Смит, и Джим Кэрри, и опять же единственная и неповторимая Опра Уинфри. (Хм... Интересно, нет ли связи между тем, что Опра считается одной из самых успешных в мире женщин, и тем, что она практикует большинство, если не *все* шесть «спасательных кругов»?)

Известно, что Тайгер Вудс, возможно, величайший игрок в гольф всех времен и народов, тоже прибегает к визуализации, мысленно репетируя отличное выполнение каждого удара на каждой лунке. А другой великий гольфист, чемпион мира по гольфу Джек Никлаус, однажды признался: «Никогда, даже на тренировке, я не бью по мячу, не имея ясной картины удачного удара в голове».

Уилл Смит утверждал, что использовал визуализацию для преодоления разных жизненных проблем, и воображал свой успех задолго до того, как на самом деле стал звездой Голливуда. Еще один известный пример — актер Джим Керри, который в 1987 году выписал сам себе чек на 10 миллионов долларов. В графе «дата выдачи» Джим написал: «День благодарения 1995 года», а в графе для примечаний добавил: «За актерские услуги». А потом он несколько лет представлял в воображении, как получает эти деньги, — до тех пор, пока в 1994 году ему не заплатили 10 миллионов долларов за роль в фильме «Тупой и еще тупее».

А ЧТО ВИЗУАЛИЗИРУЕТЕ ВЫ?

Следует отметить, что большинство людей ограничиваются видениями своего прошлого, воспроизводя и проигрывая предыдущие неудачи и сердечные драмы. Творческая визуализация позволяет сконструировать нужную картину, которая займет весь ваш разум, и гарантирует, что самое главное ждет вас в *будущем* — притягательном, захватывающем, ничем не ограниченном.

Далее я кратко расскажу, как сам использую визуализацию, а затем опишу три простых этапа, которые помогут и вам настроить собственный процесс визуализации. Итак, после прочтения аффирмации я располагаюсь на диване в гостиной, выпрямив спину и закрыв глаза, и делаю несколько медленных глубоких вдохов. На протяжении следующих пяти минут я просто представляю себе свой идеальный предстоящий день, мысленно выполняя все дела и задачи с легкостью, уверенностью и удовольствием.

Например, все те месяцы, пока я писал эту книгу (ладно-ладно — кого я дурачу?! — все те *годы*), я постоянно визуализировал, что делаю это с легкостью, искренне наслаждаясь творческим процессом, без стресса, страха и прочих трудностей, которые бывают у писателей. Я также четко представлял себе конечный результат: люди читают напечатанную книгу, она им нравится, и они с восторгом рассказывают о ней своим друзьям. Именно визуализация этой картины как удивительно приятного, свободного от стресса и страха события побудила меня наконец перестать откладывать ее написание и решительно взяться за дело.

ТРИ ПРОСТЫХ ЭТАПА ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Сразу же после прочтения аффирмаций — после того как вы нашли время сформулировать свои цели и сфокусироваться на том, кем должны быть, чтобы перейти на следующий уровень успеха, — самое время представить себя живущим в полном соответствии с ними.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВЬТЕСЬ

Некоторым людям нравится во время визуализации в фоновом режиме слушать инструментальную музыку, например классику или барокко — словом, любую, начиная с Баха. Если захотите поэкспериментировать с музыкой, включайте ее негромко.

Сядьте прямо, но удобно. Можете устроиться на стуле, диване, полу, где хотите. Дышите глубоко. Закройте глаза, очистите свой разум от посторонних мыслей и подготовьтесь к визуализации.

ЭТАП 2: НАРИСУЙТЕ В ВООБРАЖЕНИИ ТО, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ

Многие люди испытывают дискомфорт, представляя свой успех; порой он их даже страшит. Некоторые психологически сопротивляются этому. А некоторые могут испытывать чувство вины за то, что, добившись успеха, оставят позади 95 процентов остальных людей.

Вот известная цитата из книги Марианны Уильямсон *A Return to Love**, которая отлично описывает чувства тех, кто, стараясь визуализировать успех, сталкивается с психо-

* Издана на русском языке: Уильямсон М. Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса. М. : АСТ, Прайм-Еврознак, 2015. Прим. ред.

логическими или эмоциональными препятствиями: «Наш глубочайший страх не в том, что мы недостаточно хороши, а в том, что мы сильны сверх всякой меры. Больше всего нас пугает не наша темнота, а наш свет. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть блестящим, великолепным, талантливым? Но, вообще-то, почему бы вам не быть таким? Вы дитя Бога. А самоуничужение не служит на благо миру. Нет ничего просветленного в том, чтобы сжаться и втянуть голову в плечи ради того, чтобы другие люди, находясь рядом с вами, чувствовали себя в безопасности и не испытывали дискомфорта. Мы все предназначены для того, чтобы светить, так, как это делают дети. Мы рождены, чтобы воплотить в себе славу Божию, заложенную в нас изначально. И божественное начало есть не в некоторых, а в каждом из нас. Позволяя ярко сиять собственному свету, мы подсознательно даем другим людям разрешение делать то же самое. Освобождаясь от страхов, мы просто фактом своего присутствия автоматически освобождаем тех, кто нас окружает».

Самый большой подарок, который мы можем сделать тем, кого любим, — это стараться жить в полную силу, максимально реализуя свой потенциал. Что это значит лично для вас? Чего вы *действительно* хотите? Отвечая на этот вопрос, забудьте о логике, ограничивающих установках и соображениях практичности. Если бы вы могли иметь *все*, что хотите, делать все, что хотите, и быть тем, кем хотите, какой была бы ваша жизнь? Чем бы вы занимались? Кем бы были?

Визуализируйте свои главнейшие цели, самые сокровенные желания, самые невероятные мечты, осуществление которых полностью изменит вашу жизнь. Постарайтесь увидеть, почувствовать, услышать, ощутить на ощупь, вкус и запах каждую деталь картины своей идеальной жизни. Привлеките все свои органы чувств, чтобы повысить эффективность визуализации. Чем ярче и четче будет ваше

видение, тем больше вы впоследствии приложите усилий, чтобы сделать его реальностью.

Теперь быстро перемотайте «киноленту» вперед, в будущее, чтобы увидеть себя после достижения идеальных результатов. Вы можете заглянуть в ближайшее будущее, скажем в сегодняшний вечер, или намного дальше, как делал я во время написания этой книги, представляя людей, которые читают опубликованное произведение, приходят от него в восторг и настоятельно рекомендуют друзьям. Главное — увидеть себя достигшим того, чего вы намеревались достичь, и *пережить*, как замечательно вы будете себя чувствовать, преодолев все преграды и добившись своей цели.

ЭТАП 3: ПРЕДСТАВЬТЕ, КЕМ ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ И ЧТО ВАМ ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО

После того как нарисуете в мыслях ясную картину желаемого успеха, начните представлять, что вы уже живете жизнью того человека, которым должны быть, чтобы это видение реализовалось. Увидьте, как занимаетесь той полезной деятельностью, которой вам предстоит заниматься каждый день: физическими упражнениями, учебой, работой, звонками по телефону, отправкой электронных писем и прочими подобными делами. Убедитесь, что в нарисованной картине будущего вы искренне наслаждаетесь всем этим. Увидьте себя улыбающимся во время бега на беговой дорожке, преисполненным чувством гордости за самодисциплину. Представьте решимость на своем лице во время того, когда вы уверенно и настойчиво обзваниваете потенциальных клиентов, работаете над докладом или наконец добились прогресса, занявшись-таки рабочим проектом, который долго откладывали. Представьте своих коллег, клиентов, родных, друзей, членов семьи, реагирующих на ваше позитивное поведение и оптимистичный настрой.