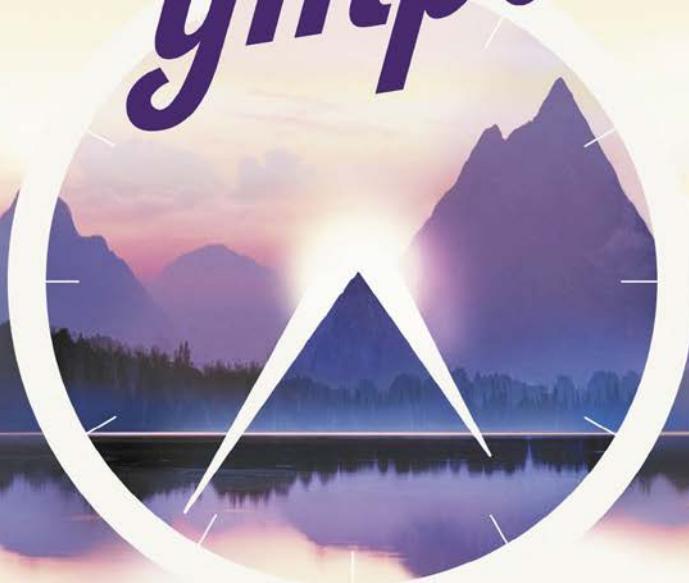


В МИРЕ ПРОДАНО БОЛЕЕ 2 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

С предисловием Роберта Кийосаки

• ХЭЛ ЭЛРОД•

Магия утра



+ МАГИЯ
ВЕЧЕРА

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

Час твоего рассвета
Икэда Тиэ

Mindfulness
Эллен Лангер

Выйди из зоны комфорта
Брайан Трейси

Будь лучшей версией себя
Дэн Вальдшмидт

Рискуй и действуй
Дариус Фору

Другие книги Хэла Элрода

Серия «Чудесное утро — чудесная жизнь»

«Магия утра для высоких продаж»

«Магия утра для агентов по недвижимости»

«Магия утра для финансовой свободы»

«Магия утра для всей семьи»

«Магия утра для предпринимателей»

«Магия утра реальных изменений»

«Магия утра для писателей»

«Магия утра для влюбленных»

«Магия утра для пар»

«Дневник „Магия утра“»

«Ежедневник „Магия утра“»

«Магическая формула. Как сделать
свой успех неизбежным»

Hal Elrod

The Miracle Morning:

The Not-So-Obvious Secret
Guaranteed to Transform Your Life
(Before 8 AM)



BenBella Books, Inc.
Dallas, TX

• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Перевод с английского Оксаны Медведь

11-е издание, исправленное и дополненное

Москва
МИФ
2025

УДК 159.9.35
ББК 88.3
Э49

Элрод, Хэл

- Э49 Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех / Хэл Элрод ; пер. с англ. О. Медведь. — 11-е изд., испр. и доп. — Москва : МИФ, 2025. — 320 с. — (Чудесное утро — чудесная жизнь).

ISBN 978-5-00214-585-0

Из этой книги вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя советам автора, сотни тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее.

Эта книга для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого — с первого утреннего часа.

УДК 159.9.35
ББК 88.3

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

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

ISBN 978-5-00214-585-0

© 2023 by Miracle Morning LP and International Literary Properties LLC
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2025

Оглавление

Предисловие	13
Что здесь нового? Главные перемены в новом издании	15
К читателям. Как эта книга изменит вашу жизнь	21
Введение. От невзгод к возможностям	33
Глава 1. Пора проснуться и реализовать свой потенциал	43
Глава 2. Рождение «Чудесного утра».....	53
Глава 3. 95-процентная проверка в реальных условиях	73
Глава 4. Зачем вы проснулись сегодня утром?	97
Глава 5. Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника	109
Глава 6. Ваши «спасательные круги»	119
Глава 7. «Чудесное утро» за шесть минут	187
Глава 8. Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни.....	193
Глава 9. Как превратить невыносимое в незаменимое	207
Глава 10. Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро».....	225

Глава 11. «Чудесный вечер»	233
Глава 12. «Чудесная жизнь».....	261
Заключение. Пусть в этот день вы начнете превращаться из того, кем были, в того, кем можете стать	297
Специальное приглашение в сообщество «Чудесное утро»	301
Благодарности. Непременно изучите этот последний раздел	305
Примечания	313
Об авторе.....	318

*Посвящается Урсуле, моей жене на всю
жизнь, моей музе и самому выдающемуся
человеку из всех, кого я знаю.*

*Посвящается также Софии и Холстену.
Вы — величайшее благословение моей
жизни; быть вашим отцом для меня
важнее всего на свете.*

ГЛАВА 4

ЗАЧЕМ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ СЕГОДНЯ УТРОМ?

*Если хотите по вечерам ложиться
с чувством удовлетворения,
просыпайтесь утром с чувством
решимости.*

Джордж Лоример, американский журналист,
писатель, издатель

*Первейший ваш ритуал за день —
безусловно, самый важный, ведь именно
он влияет на настройку вашего ума
и устанавливает контекст для всей
остальной части предстоящего дня.*

Эбен Паган, американский интернет-маркетолог

Зачем вообще вылезать из постели утром? Задумайтесь на секунду. Для чего вы просыпаетесь и встаете по утрам? Почему покидаете комфорт теплой, уютной постели? Потому, что вам этого *хочется*? Или потому, что вы *должны*?

Если вы похожи на большинство людей, то каждое утро просыпаетесь под ненавистный звонок будильника и с огромной неохотой вытаскиваете себя из-под одеяла: ведь вам надо куда-то ехать, что-то делать, кому-то ответить или о ком-то позаботиться. Мы нажимаем кнопку повтора звонка будильника и сопротивляемся неизбежному акту пробуждения, не осознавая, что наше сопротивление посыпает подсознанию лишающие нас сил и энергии сообщения вроде: «Мне не хватает дисциплины, даже чтобы встать с постели, что уж говорить о том, чтобы менять свою жизнь к лучшему».

Но если бы у большинства людей был выбор: как можно дольше нежиться в постели или вылезти из нее и оптимальным способом начать свой день (такого выбора у нас обычно нет), — они предпочли бы второй вариант.

КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОМУ БОГ ПОДАЕТ: ПРАВДА О ПРОБУЖДЕНИИ

Старая поговорка «Кто рано встает, тому бог подает», возможно, имеет гораздо более глубокий смысл, чем нам кажется. Не желая утром просыпаться и откладывая подъем, мы одновременно сопротивляемся возможности проснуться и жить так, как мы, по нашим же словам, мечтаем. Реагируя на звук будильника примерно так: «О нет, уже утро, пора вставать! Я должен проснуться. Нет, не хочу, не хочу вставать!» — вы, по сути, прямо говорите себе (и Вселенной, если вы верите в такие вещи): «Я знаю, что мне надо улучшить себя и свою жизнь, но не настолько, насколько мне хочется еще немного поваляться в постели, ни о чем не думая и ничего не делая». Подумайте о том неоптимальном настрое,

который мы воплощаем, начиная свой день с подобного сопротивления.

Снова и снова нажимая на кнопку повтора звонка, мы обрекаем себя на неизбежные негативные последствия физиологического характера. По словам Роберта Розенберга из Центра расстройств сна Прескотт-Вэлли во Флагстаффе: «По несколько раз нажимая кнопку повтора звонка, вы совершаете по отношению к себе сразу два проступка. Во-первых, вы фрагментируете ту небольшую прибавку лишнего сна, которую в результате получаете, а это значит, что он будет низкого качества. Во-вторых, вы вводите себя в новый цикл сна, на полное прохождение которого у вас явно не хватит времени. Это может привести к сонливости на протяжении всего дня».

Многие люди с огромным трудом вылезают из постели при звонке будильника, возвещающего о том, что настало утро: самое трудное для них время суток. Они просыпаются в стрессе по поводу одной проблемы или жизни в целом, поэтому как можно дольше откладывают пробуждение и подъем с постели. Для одних проблемой становится работа, на которую они ходят против воли, для других — личные отношения, явно оставляющие желать лучшего. Некоторые чувствуют себя так из-за хронической депрессии — она давит на разум, эмоции и сердце человека, а он не может ничего с этим поделать, поскольку ему неясна конкретная причина его страданий.

В любом случае, если мы не можем начать утро с четкими намерениями и целью, это, как правило, оказывает на наше психическое здоровье и эмоциональное благополучие весьма пагубное влияние. Постепенно это превращается в замкнутый круг: просыпаясь в тоске и отчаянии, мы проживаем весь день с такими же чувствами, ложимся спать с ощущением тревоги или депрессии, и этот жуткий цикл меланхолии повторяется снова и снова.

И наоборот, если у вас есть утренний ритуал личностного развития, гарантирующий, что вы начинаете каждый день с энтузиазмом, целью и ради оптимизации своих решений и действий, вы разрываете порочный круг. Тогда вы ложитесь вечером, не страдая от стресса и беспокойства по поводу того, что утром после пробуждения столкнетесь с проблемами, а с надеждой и в предвкушении прекрасного начала нового дня, когда вы используете проверенные временем практики для улучшения жизни. Этот утренний распорядок становится своего рода буфером, защищающим вас от столкновения с жизненными проблемами. Вместо того чтобы, просыпаясь, мучиться стрессом и страдать от депрессии, вы начинаете каждый день в оптимальном психологическом, физическом, эмоциональном и духовном состоянии, и это помогает вам справляться с трудностями, наслаждаться жизнью и эффективнее достигать своих целей.

СКОЛЬКО ЧАСОВ СНА НАМ НУЖНО?

В первом издании книги «Магия утра» я недостаточно подчеркнул важность полноценного сна. Я постарался ее сгладить. Но сон — один из самых ценных инструментов оптимизации нашего психологического, физического и эмоционального здоровья. Теперь мы обсудим эту тему гораздо глубже в главе 11. Однако, думаю, пару слов стоит сказать об этом уже сейчас.

Вот первое, что вам скажет любой специалист о необходимом для человека количестве сна: что тут нет универсального совета. По рекомендации Национального фонда сна для здоровой жизни взрослый человек должен спать 7–9 часов в сутки. А дети и подростки для нормального роста и развития — еще больше. Люди старше 65 лет — 7–8 часов в сутки.

Оптимальное количество сна для каждого человека зависит от множества переменных: возраст, генетика, общее состояние здоровья, физические упражнения (или их отсутствие), питание, уровень стресса, вечерний распорядок (в том числе, например, время последнего приема пищи перед сном) и многое-многое другое. Вы можете лучше всего чувствовать себя после 6–7 часов сна, а кому-то для оптимального функционирования требуется 8–9 часов.

Поскольку возраст и генетика вне нашего контроля, по-моему, куда полезнее сосредоточиться на факторах, которые мы контролировать можем: питании, физических упражнениях и ежевечернем ритуале. Например, если вы питаетесь в основном обработанными продуктами, богатыми консервантами, искусственными ароматизаторами, красителями и пестицидами, а также с избыточным количеством сахара и углеводов, то вашему организму, чтобы справиться с пагубными последствиями такой диеты и вывести потребленные вами токсины, может требоваться больше сна. А если вы любитель поесть перед сном (за час-два до того, как гасить свет), вашему организму приходится переваривать пищу, пока вы пытаетесь отключиться; получается, вы не даете ему достаточно времени отдохнуть и восстановиться.

А вот если вы придерживаетесь диеты, состоящей в основном из здоровых продуктов, богатых питательными веществами, таких как органические фрукты, овощи и мясо, и в последний раз едите за несколько часов до сна, давая организму возможность нормально переварить последнюю порцию пищи за день, то он, скорее всего, отлично отдохнет и восстановит силы. Человек, который правильно питается, даже при меньшем количестве сна почти всегда более энергичен и функционирует лучше, чем тот, кто ест что попало и когда попало.

Впрочем, учитывая бесконечное число исследований на эту тему и экспертных мнений, нередко противоречащих друг другу, а также тот факт, что необходимое количество сна зависит от множества факторов, я не буду даже пытаться предлагать вам *единственно верный* вариант. Вместо этого я поделюсь результатами, полученными на личном опыте благодаря собственным экспериментам, а также в процессе изучения привычек сна некоторых величайших умов в истории человечества. И сразу предупреждаю: некоторые из моих идей и выводов наверняка покажутся вам спорными.

КАК ПРОСЫПАТЬСЯ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМИ (ПОСЛЕ МЕНЕЕ ДОЛГОГО СНА)

Поэкспериментировав со сном разной продолжительности, я обнаружил нечто весьма неожиданное: влияние сна на наше самочувствие утром во многом зависит от наших личных *убеждений* по поводу того, сколько нам необходимо спать. Иными словами, наше состояние утром основывается — во многом — не только на том, сколько часов мы проспали, но и на том, сколько нам нужно спать, по нашему мнению, и от наших установок относительно своего состояния на момент пробуждения.

Например, если вы убеждены, что для того, чтобы чувствовать себя отдохнувшим, вам нужно восемь часов сна, а сами вынуждены лечь в полночь и встать в шесть, то, укладываясь спать, вы, скорее всего, скажете себе что-то вроде: «Вот досада, сегодня я буду спать всего шесть часов, а ведь мне нужно не менее восьми. Утром точно буду чувствовать себя разбитым». И что же происходит, когда раздается сигнал