

УДК 159.9.35

E45

Елрод Гел

E45 Чудовий ранок. Як не проспати життя / пер. з англ. Тетяна Заволоко. —

4-те вид. — К.: Наш формат, 2020. — 176 с.

ISBN 978-617-7513-22-2 (паперове видання)

ISBN 978-617-7513-26-0 (електронне видання)

Ми звикли ділити людей на дві категорії — «жайворонків» та «сов». Але Гел Елрод переконаний в іншому. За допомогою методу «Чудовий ранок» кожен зможе не лише прокинутися вдосвіта без надмірних зусиль, а й встигати значно більше, ніж міг до того. Метод уже допоміг десяткам тисяч людей у всьому світі.

З книжки ви дізнаєтеся, як перша година дня визначає ваш успіх. Вона допоможе вам знизити рівень стресу, підвищити продуктивність, поліпшити загальний стан здоров'я та нарешті почати жити так, як ви завжди мріяли.

УДК 159.9.35

Головна редакторка *Ольга Дубчак*. Літературна редакторка *Олена Пазюк*. Коректорка *Ілона Чепурна*. Верстальник *Олександр Собко*. Технічний редактор *Михала Климчук*. Художня редакторка *Катерина Аврамчук*. Дизайнерка обкладинки *Маргарита Вікслер*. Випускова редакторка *Вікторія Шелест*. Відповідальна за випуск *Ілона Замочна*.

Надруковано в Україні видавництвом «Наш формат» у ПП «Юнісофт», вул. Морозова, 13 б, м. Харків, Україна, 61036. Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017. Замовлення № 220/03. Підписано до друку 10.03.2020. Тираж 2000 прим. Термін придатності необмежений. ТОВ «НФ», пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032, тел. (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua. Свідоцтво ДК № 4722 від 19.05.2014. Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 05.03.02-04/51017 від 16.11.2015.

Науково-популярне видання

ISBN 978-617-7513-22-2 (паперове видання)
ISBN 978-617-7513-26-0 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2014 Hal Elrod International, Inc.
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2017

ЗМІСТ

<i>До читача</i>	9
<i>Вступ. Моя історія, і чому ваша також має значення</i>	13
Розділ 1. Час прокинутися і почати використовувати свій потенціал на повну силу	23
Розділ 2. «Чудовий ранок»: методика, яка виникла з відчаю	31
Розділ 3. 95-відсоткова перевірка реальністю	45
Розділ 4. Для чого ви прокинулися сьогодні вранці?	63
Розділ 5. П'ять етапів ранкового пробудження (для тих, хто постійно ставить будильник на повтор)	69
Розділ 6. «Ритувальні круги» (шість методів, які допоможуть реалізувати життєвий потенціал)	75
Розділ 7. Диво за шість хвилин (реальні результати лише за шість хвилин)	117
Розділ 8. Як зробити «Чудовий ранок» частиною свого життя і досягти поставлених цілей	121
Розділ 9. Від нестерпного до незамінного: як за 30 днів набути звичок, що змінять ваше життя	129
Розділ 10. 30-денна програма перетворення життя «Чудовий ранок»	143
Висновки. Почніть сьогодні перетворюватися на того, ким можете стати	151
Важливий бонус. Електронний лист, який змінить ваше життя	153
Цитати, які змушують замислитися	159
Історії успіху і результати	163
Подяки	167

завгодно, подумайте, що ви хочете побачити на наступній сторінці.

На щастя, у будь-який момент ви можете почати змінювати будь-який аспект свого життя або створювати щось нове. Я не кажу, що для цього не треба тяжко працювати, однак ви насправді зможете доволі швидко і легко привабити у своє життя усе, що хочете, якщо, звісно, станете тим, хто здатен це зробити. Саме про це йде мова у цій книжці. Вона допоможе вам стати людиною, здатною реалізувати все, про що мріє. Без жодних обмежень.

Візьміть ручку

Перш ніж читати далі, візьміть, будь ласка, ручку або олівець. Робіть позначки на сторінках книжки, що привернули вашу увагу. Підкреслюйте, обводьте, виділяйте, загинайте кути сторінок, пишьте примітки на берегах — це допоможе за потреби повернутися назад і пригадати важливі думки, ідеї та стратегії.

Визнаю, що я є до деякої міри маніакально-компульсивним перфекціоністом, і трохи зациклений на тому, щоб усі мої речі завжди були чистими й охайними. Однак, на мою думку, мета подібного видання — максимізувати користь від знань та інформації, які отримує читач. Тепер я роблю примітки в усіх своїх книжках, тому маю змогу будь-коли повернутися до певного місця і знайти потрібну ідею або цитату, не перечитуючи весь текст.

Отже, беріть ручку — і вперед! Наступний розділ *вашого життя* от-от розпочнеться.

Розділ 1

ЧАС ПРОКИНУТИСЯ І ПОЧАТИ ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ НА ПОВНУ СИЛУ

Слова «життя занадто коротке» повторюють так часто, що вони перетворилися на кліше. Однак це щира правда. У вас немає часу, щоб бути нещасним і посереднім. Це не лише безглуздо, а й боляче.

Сет Годін

Прокидайтеся з почуттям рішучості, якщо хочете засинати з почуттям задоволення.

Джордж Лорімер

Коли народжується дитина, ми вважаємо це дивом. Чому ж тоді маємо звичайне непримітне життя? На якому етапі життєвого шляху ми забуваємо про диво людського життя?

Після народження дитини усі навколо переконані, що коли вона виросте, то всі її мрії та бажання неодмінно справдяться. Коли ви дорослішали, то мали, робили і були тим, ким хотіли? Чи десь посеред цього шляху довелося відмовитися від своїх прагнень, погодитися на скромніші мрії і бажання?

Нещодавно я дізнався про жахливу статистику. Виявилось, що середньостатистичний американець має майже десять кілограмів зайвої ваги, борг у десять тисяч доларів, страждає на невелику депресію, не любить свою роботу, і не в кожного є близький друг. Навіть якщо це й не точні дані, очевидно, що американці мусять переосмислити своє життя.

А як щодо вас? Ви використовуєте внутрішній потенціал на повну силу? Ви досягли омріяного успіху в усіх сферах свого

життя? Чи є якісь аспекти життя, у яких ви вдовольнилися меншим? Можливо, ви насправді здатні на більше, однак відмовляєтеся, бо і так нормально? Ви готові змінити своє ставлення і почати життя, найкраще з усіх можливих, життя мрії?

Створи життя десятого рівня

Мені подобається такий вислів Опри Вінфрі: «Найбільша пригода, що може трапитися з людиною, — це прожити омріяне життя». І я цілковито погоджуюся з нею. На жаль, небагатьом вдалося хоча б трохи наблизитися до такого життя, тому ця фраза перетворилася на кліше.

Більшість людей змирилися з пересічним життям, пасивно беручи все, що воно дає. Навіть люди, які досягли успіху в певній царині, скажімо у бізнесі, як правило, мають доволі посередні результати в інших сферах, наприклад, у питаннях, що стосуються здоров'я або особистого життя. Автор бестселерів Сет Годін якось сказав: «Чи є різниця між середнім і посереднім? Майже ніякої».

Немає у світі доказів того, що ми повинні задовольнятися меншим, ніж можемо отримати насправді, лише тому, що так робить більшість людей. Навіть якщо ця більшість складається з ваших друзів, рідних і колег. Ви можете стати одними з тих небагатьох, хто досягне неймовірних успіхів у кожній сфері життя. Щастя. Здоров'я. Гроші. Свобода. Успіх. Кохання. Ви зможете отримати все це.

Якби ми оцінювали наш успіх, рівень задоволення життям і досягнення у кожній сфері за шкалою від одного до десяти, прагнули б досягти десятого рівня, чи не так?

Я, наприклад, ніколи не зустрічав людину, котра б сказала: «Ну, якщо йдеться про здоров'я, то мені вистачить сьомого рівня. Не хочу бути занадто здоровим і енергійним» або: «Знаєш, мене цілком улаштовують стосунки з іншими людьми п'ятого рівня. Я не проти сварок із близькими людьми, мені байдуже, що не всі мої потреби задоволено, і я, безперечно, не хочу бути настільки щасливим зі своєю дівчиною, щоб дратувати інших».

Зовсім скоро ти дізнаєшся, що досягнути десятого рівня успіху в усіх сферах життя не лише можливо, а й дуже просто. Насправді потрібно лише щодня приділяти час для того, щоб стати людиною десятого рівня, здатною творити, приваблювати, досягати і повсякчас підтримувати високий рівень успіху.

Усе починається з того, як ти прокидаєшся вранці. Невеликі, прості кроки можна почати робити вже сьогодні, аби стати тим, ким ви маєте бути, і скрізь досягнути успіху, якого ви насправді варті. Вас ця думка зацікавила? Повірите мені? Дехто не вірить. Багато людей опускають руки. Вони зробили все можливе, щоб покращити своє життя і стосунки, однак так і не досягнули бажаного. І я їх чудово розумію. Я сам був таким. Але з часом я дізнався про кілька речей, що змінили моє життя. І тепер я подаю вам руку і запрошую перейти на інший бік, де життя не просто хороше, а надзвичайне, до того ж настільки, наскільки це можна собі уявити.

Три найважливіші ідеї цієї книжки

Ви варті і здатні досягти й підтримувати найвищий рівень здоров'я, багатства, щастя, кохання та успіху в житті, як і будь-яка інша людина. Найважливіша річ — навчитися жити за цим принципом, і не лише щоб покращити своє життя, а і щоб позитивно впливати на рідних, друзів, клієнтів, співробітників, дітей, сторонніх людей і всіх довкола.

Припиніть задовольнятися меншим у будь-якій сфері життя. Щоб досягти бажаного рівня особистісного, професійного і фінансового успіху, якого ви варті, потрібно щодня цілеспрямовано працювати, щоб стати кваліфікованою людиною, здатною привертати увагу, творити і підтримувати омріяний успіх.

Щоденне пробудження і ранковий графік (або його відсутність) дуже впливають на життєвий успіх. Цілеспрямований, продуктивний і успішний ранок є запорукою цілеспрямованого, продуктивного й успішного дня, а отже, і життя. І навпаки, після непланованого, непродуктивного ранку буде такий самий день, і, зрештою, пересічне життя. Просто змінивши час ранкового

пробудження, можна покращити будь-яку сторону життя, і багато швидше, ніж вам здається.

АЛЕ Ж, ГЕЛЕ, Я НЕ «ЖАЙВОРОНОК»!

Що робити, якщо ви вже намагалися прокидатися раніше, але не вдалося? Ви кажете: «Я не «жайворонок», я «сова»; «Мені і так бракує часу»; «Мені треба спати *більше*, і аж ніяк не менше!».

Усе це казав і я, доки не винайшов методу «Чудовий ранок». Ті самі звички мали й відомі люди, котрі досягли значних вершин (і вони також практикують «Чудовий ранок»), — як-от Пет Флінн і М. Дж. Демарко. Незалежно від минулого досвіду, навіть якщо вам завжди було складно прокидатися вранці, — все можна змінити.

Метод «Чудовий ранок» буде ефективним за будь-якого способу життя (див. розділ 8 — «Як зробити «Чудовий ранок» частиною свого життя і досягти поставлених цілей»). Мушу сказати, чимало новеньких «жайворонків» — від підприємців, продавців і генеральних директорів до вчителів, агентів із нерухомості і матусь-домогосподарок, а також школярів і студентів, одне слово, усі — були в захваті від змін у їхньому житті. Вони розміщують на ютубі відео про свої успіхи, яких досягли завдяки моему методу, а також діляться враженнями з друзями у фейсбуці і твіттері.

Прочитайте кілька історій успіху, і ви переконаєтесь, що метод діє. Ось одна з таких історій: «Мое життя змінювалося настільки швидко, що я не встигав за цими змінами. У моєму житті був не найкращий період, я намагався втриматися на плаву. Почавши застосовувати «Чудовий ранок», був вражений, як просто працювати над собою щодня. Тому я вирішив усе докорінно змінити»; «Зараз — 79-й день мого «Чудового ранку», і від початку я не пропустила жодного дня. Чесно кажучи, це вперше, коли я мала намір щось зробити і застрягла у цій справі на довше, ніж на кілька днів або тижнів!»; «Я використовую метод «Чудовий ранок» упродовж 10 місяців. Відтоді мій дохід збільшився майже вдвічі, я перебуваю в найкращій формі за все своє життя». А ось

моя улюблена: «Завдяки «Чудовому ранку» я схуднув на одинадцять кілограмів!». Зростання доходів, покращення якості життя, підвищення організованості, зниження рівня стресу і навіть схуднення — тепер усе це до снаги і вам.

У наступному розділі я розповім про те, як завдяки «Чудовому ранку» мені вдалося піднятися з найнижчої точки життя (проблеми з бізнесом, борг у 425 тисяч доларів, глибока депресія і найгірша фізична форма за все життя) і створити кілька успішних підприємств, збільшити свої доходи майже вдвічі, виплатити всі борги і здійснити всі мрії. Я став доповідачем міжнародного рівня, моя книжка — серед бестселерів серії «Бальзам для душі» (Chicken Soup for the Soul). Інтерв'ю на радіо, участь у телешоу, високий рівень психічного й фізичного розвитку, участь у марафоні завдовжки понад 80 кілометрів. І все це менше ніж за рік! Крім того, я відкрию «не дуже очевидні секрети», що гарантуватимуть вам успіх.

Метод «Чудовий ранок» — не лише простий, а й доволі веселий. І зовсім скоро ви почнете виконувати потрібну програму без жодних зусиль і робитимете це впродовж усього життя. Як і раніше, ви матимете змогу спати у будь-який час, але здивуєтесь, бо не захочете цього робити. Я вже не можу пригадати, скільки саме людей говорили мені, що почали прокидатися рано-вранці, навіть у вихідні, і лише тому, що так почуваються значно краще і встигають зробити більше справ. Лише уявіть собі це!

Люди, які практикують цей метод, порівнюють його із дитячими враженнями напередодні різдвяного ранку. Це дивовижні відчуття! Якщо ви не святкуєте Різдво, пригадайте момент, коли прокидалися з радістю, — перший день у школі, день народження або початок відпустки. А тепер уявіть, як було б чудово починати кожен ранок із такими відчуттями.

Назvu кілька найбільших переваг, які ви матимете завдяки «Чудовому ранку»:

- прокидатиметеся сповненими сили та енергії, готовими діяти, щоб використати цілком свій потенціал;

- знизите рівень стресу;
- зможете розібратися у будь-якій ситуації і швидко подолати будь-які складнощі, негаразди чи переконання, які обмежують ваш розвиток;
- матимете шанс покращити здоров'я, схуднути (за потреби) та набути найкращої фізичної форми у вашому житті;
- зможете підвищити продуктивність і здатність зосереджуватися на важливих пріоритетах;
- відчуватимете більше вдячності й менше занепокоєння;
- матимете змогу істотно розвинути вміння заробляти і залучати більше матеріальних благ;
- спробуєте зрозуміти головну мету життя і жити відповідно;
- більше не задовольнятиметеся меншим, ніж ви варті (у будь-якій сфері життя), і почнете неймовірне життя.

Я розумію, що роблю багато гучних заяв і дуже багато обіцяю. Ви можете сприйняти мої слова як рекламу, як щось за межами реального — *занадто добре, щоб бути правдою*. Запевняю, я аж ніяк не перебільшую. «Чудовий ранок» допоможе щодня знаходити час для того, щоб змінити своє життя.

Я дам вам «рятувальні круги» — шість ефективних, перевірених часом практик, що становлять метод «Чудовий ранок», завдяки якому ваше життя буде екстраординарним. На жаль, за статистикою, лише 5 % людей задоволені своїм життям (докладніше про це — у розділі 3 «95-відсоткова перевірка реальністю»). І я переконаний, що разом ми змінимо цю статистику.

І наостанок я розкажу вам про 30-денну програму докорінних змін життя «Чудовий ранок». Вона значно розширить ваш світогляд, допоможе набути потрібних звичок, щоб легко й безперервно створювати і підтримувати бажаний рівень успіху. Ніколи не забувайте: те, *ким ви стаєте*, — найважливіший чинник вашого життя і на сьогодні, і в майбутньому.

Байдуже, хто ви — «жайворонок» або «сова», невдовзі ви легко прокидатиметеся вранці — набагато легше, ніж будь-коли. Потім ви відчуєте, що є зв'язок між раннім підйомом і неймовірним

успіхом, і він має незаперечні переваги. Саме перша година нового дня впливає на те, як ви використовуєте внутрішній потенціал і досягаєте бажаного рівня успіху. Прокидаючись раніше і змінивши ранковий розпорядок, ви дуже швидко зрозумієте, що змінюєте усе своє життя.