

## Annotation

Внедрив в жизнь практики, описанные в этой книге, вы начнете пожинать плоды полезных привычек, которые свойственны успешным и богатым людям, сделаете первые шаги на пути к финансовому благополучию и вскоре сможете поднять свою жизнь на новый уровень.

Книга предназначена для поклонников метода книги «Магия утра», которые хотят обрести финансовую независимость.

На русском языке публикуется впервые.

\* \* \*

Хэл Элрод, Дэвид Осборн при участии Хонори Кордер

### Предисловие

Часть I. Чудесное утроГлава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете

Глава 2. Чтобы стать жаворонком, достаточно пяти минут

Глава 3. «Спасательные круги»

Часть II. Как стать миллионеромГлава 4. 1. Две двери, или Шанс разбогатеть

Глава 5. 2. Ты миллионер: как заменить неопределенность видением будущего

Глава 6. Урок 3. «План полета»: цели, планы и путь к богатству

Глава 7. Урок 4. Стремление к совершенству: принцип рычага как способ обогащения

Глава 8. 5. «Эффект дятла»: когда нужно долбить, а когда стоит прекратить

Глава 9. Урок 6. Покажите мне деньги, или Что измеряется деньгами

Часть III. Три примера личностного роста в помощь будущим миллионерамГлава 10. Первый неочевидный принцип миллионера: самоуправление

Глава 11. Второй неочевидный принцип миллионера: источники энергии

Глава 12. Третий неочевидный принцип миллионера: целеустремленность

## Глава 13. Тридцатидневная программа «Чудесное утро» – вызов для вас

Заключение. Сделка

В подарок от Хэла Элрода: уравнение чуда

Приглашение

Об авторах

Примечания

Эту книгу хорошо дополняют:

notes1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

\* \* \*

Хэл Элрод, Дэвид Осборн при участии Хонори Кордер

Магия утра для финансовой свободы. Как заложить основы счастливой и богатой жизни

Издано с разрешения Miracle Morning, LP c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и The Van Lear Agency LLC

Книга рекомендована к изданию Наилем Галиуллиным

Все права защищены.

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

© Hal Elrod, 2018 This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC [www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

Эта книга посвящается людям, которые значат для меня больше, чем кто бы то ни было на свете. Моей семье: маме, отцу, сестре Хейли, жене Урсуле и детям, Софи и

Хольстену. Я не могу передать словами, как сильно люблю вас всех. Светлой памяти моей сестры Эмери Кристин Элрод

Хэл

Посвящается моей семье: моей жене Трейси, маме, дочерям, Чивен и Белле, сыну Люку. Моей команде за неизменную приверженность нашей миссии – всегда и в любое время. Всем, кто стремится к совершенству, в чем бы оно ни заключалось

Дэвид

Предисловие

## ВСТРЕЧА С ДЭВИДОМ ОСБОРНОМ

Несколько лет назад меня пригласили выступить на семинаре одной организации на тему «Как жить полной жизнью». Основного докладчика мероприятия мне не приходилось слышать, присутствующие же предвкушали его выступление. Они ждали, что оно станет ярким событием. Меня это заинтриговало.

Когда Дэвид Осборн вышел на сцену, я был покорен, как и все в зале. В этом человеке сочетались такие редкие качества, как оригинальность, открытость, опыт и преданность делу.

Выступление называлось «Благосостояние не может ждать». Дэвид красочно описывал, как ему, трудному подростку, удалось стать мультимиллионером, сделать себя самому. С поразительной открытостью он рассказал о том, откуда взялся каждый его доллар. А долларов было много – почти 70 миллионов. Именно столько он «стоил» в тот день.

До того момента мне приходилось встречать нескольких миллионеров, но никто из них не шел ни в какое сравнение с Дэвидом. Ни один из них не смог бы так откровенно и с таким энтузиазмом – бесплатно – поделиться своими знаниями, чтобы помочь другим достичь такой же финансовой свободы. Мой интерес к докладчику продолжал расти.

Во время выступления я узнал, что Дэвид сооснователь GoBundance; эта организация своего рода мастерская для тех, кто решил жить яркой и полноценной жизнью. Желая побольше пообщаться с Дэвидом, я принял приглашение выступить на выездном заседании GoBundance на острове Тахо. Но и представить не мог, что эта поездка станет началом бесценной дружбы, связавшей меня и Дэвида, а также наши семьи.

После поездки на озеро Тахо моя семья переехала в Остин в штате Техас, и теперь мы живем всего в 15 минутах езды от дома Дэвида и его семьи. Наши жены подружились, и дочери стали подругами. Наши дети ходят в одну школу. На прошлой неделе Осборны даже купили дом на нашей улице, так что скоро мы станем соседями. Если так пойдет и дальше, в скором времени мы поселимся вместе.

В октябре 2016 года у меня диагностировали онкологическое заболевание, врачи дают мне лишь 30 процентов шансов на выздоровление. В это трудное время Дэвид и его жена Трейси оказали мне и моей семье неоценимую помощь. Весь год они еженедельно привозили нам собственноручно приготовленную еду. Они отвозили меня в больницу и забирали. Они даже предложили доставлять нас куда угодно на своем самолете. Отец Дэвида умер от рака, поэтому Дэвид глубоко сочувствовал мне и делал все, что мог. Слова «Я никогда не смогу достойно отблагодарить его» наилучшим образом выражают благодарность, которую я испытываю к Дэвиду и его семье.

Надеюсь, все, что я рассказал, поможет вам лучше понять человека, у которого вы собираетесь многому научиться. Я попросил Дэвида стать соавтором этой книги и поделиться с читателями своей мудростью, поскольку в моих глазах он воплощает образ человека, которого действительно можно назвать богатым. Ведь богатство заключается не только в количестве долларов на банковском счете или стоимости активов. Истинное богатство – это возможность жить в гармонии с тем, что для вас важнее всего, – например, в соответствии со своими ценностями, и финансовая свобода лишь одна из них. Я не знаю никого, кому это удавалось бы лучше, чем Дэвиду Осборну.

Хэл

#### МИЛЛИОНЕР – РАННЯЯ ПТАШКА

Тем утром я проснулся в 5:17.

Поверьте, я не преувеличиваю: большую часть жизни я искренне считал себя совой. Прекрасно помню уик-энды в средней школе, когда я спал до десяти, а то и одиннадцати утра. В университете мне случалось уснуть прямо на занятиях, зато в сессию зубрить до глубокой ночи. Открыв бизнес, я продолжал бороться с прежними привычками – работать до глубокой ночи, когда все вокруг уже спали, а затем отсыпаться с утра. Почему бы нет? Для меня ночь всегда была самым продуктивным временем. А об утрах этого сказать нельзя: я проводил их во сне до тех пор, пока это было возможно. Конечно, я довольно скоро понял две вещи. Во-первых, жизнь не всегда позволяет мне спать столько, сколько я хочу. По большей части дела в мире делаются при свете дня, поэтому «совиные» привычки мне вредили. Неважно, насколько продуктивной я считал свою ночную деятельность, зато днем бродил как зомби, пытаюсь заниматься бизнесом, и вряд ли это способствовало росту моего благосостояния. Во-вторых, и это гораздо важнее, я начал понимать, что существует связь между утрами и благосостоянием. Мир редко спит долго, а миллионеры не делают этого практически никогда.

#### ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ МИЛЛИОНАМИ И РАННИМ ПОДЪЕМОМ?

Чем больше времени я тратил на бизнес, тем лучше видел связь между ранним подъемом и деньгами. Чем тщательнее я планировал первую часть дня – с помощью особых практик, о которых расскажу далее, – тем больше увеличивалась моя «чистая стоимость». И это касается не только меня. Если вы присмотритесь к привычкам миллионеров, как сделали мы в этой книге, то обнаружите, что большая часть богатых людей просыпается рано утром. На то есть веская причина: от раннего подъема зависит, сколько вы успеете заработать.

Когда речь заходит о деньгах, консультанты по личным финансам чаще всего дают популярный совет: сначала плати себе самому. Иными словами, прежде чем

предпринимать что-либо, из любой суммы денежных поступлений следует отложить некоторую часть на инвестиции. Этот совет основывается на том, что самым эффективным инструментом накопления считается сложный процент; однако если вам нечего инвестировать, то вы не сможете им воспользоваться. Деньги на это надо отложить в первую очередь, иначе они разойдутся на другие нужды. Точно так же обстоит дело со временем.

Самосовершенствование – самый действенный инструмент для развития личности. Как и в случае с деньгами, данное себе обещание выделить время на это важнейшее дело попозже в течение дня практически никогда не выполняется. Как и для денег, для времени всегда найдется множество других применений. Если на счете осталось всего несколько долларов, поздно приберегать их для инвестирования; а в полдень поздно приниматься за важные дела.

Метод трансформации жизни «Чудесное утро» как раз и состоит в том, чтобы сначала заплатить себе продуктивностью и ясностью разума. Если вы посвящаете утро работе над собой, вы будто снимаете сливки со всего дня и забираете их себе, чтобы инвестировать под огромные проценты.

Все инвестиции в мире – от недвижимости до ценных бумаг и стартапов – всегда выгоднее всего делать в себя. А как это сделать, лучше всего понятно ранним утром – в этом нет никаких сомнений!

Дэвид

## НАЧАЛО УТРЕННЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ

В этой книге говорится о трех вещах. Во-первых, речь пойдет о важнейших практиках, которые отличают тех, кто стремится разбогатеть. Если вы их изучите, то сможете применить. Сделать это очень просто. Нет, я не говорю, что это легко, – но это действительно просто.

Во-вторых, мы поговорим о необходимости начинать каждый день с этих практик. Конечно, вы можете отложить их на другое время, но мне почему-то кажется, что вы и сами прекрасно понимаете, чем это закончится. Вы увидите, что утра имеют особую ценность для миллионеров. Утра имеют значение – по причинам, которые вы пока не можете даже представить. Конечно, для того чтобы стать миллионером, недостаточно только рано вставать. Однако не будет большим преувеличением сказать, что утро может существенно повлиять на вашу судьбу – быть вам миллионером или неудачником.

В-третьих, мы попытаемся составить «дорожную карту», то есть наметить практические шаги по превращению в столь редкое создание, как жаворонок. Я могу снова и снова повторять, насколько важно правильно провести утро, но все это не имеет смысла, если вы не можете заставить себя проснуться достаточно рано и воспользоваться моими советами. К счастью, быть жаворонком – это навык, который можно развить. Вы действительно можете научиться рано вставать. Вы можете просыпаться радостным и энергичным. Вы можете стать жаворонком. И моя задача – показать вам, как это сделать.

Все это кардинально изменит ваше восприятие мира – и не только относительно благосостояния. Если вы контролируете утро, то контролируете и весь день. Вы готовы взаимодействовать с миром на собственных условиях. Вы можете действовать, а не реагировать.

Представьте, что вы составляете план действий на день. Вам понятно, чем следует заняться в первую очередь, и предстоящее приятно вас волнует. Именно это предлагает вам «Чудесное утро» – не только возможность добиться финансового успеха, но и достичь покоя в душе и управления собственной жизнью.

Пункт отправления на этом пути – умение прямо сейчас извлечь преимущества из утренних часов, по сути дела, начиная с завтрашнего дня. Начать с утра означает завтра же правильно организовать это важное время суток; при этом вы продолжаете читать книгу и узнавать, каким образом миллионеры наживают миллионы.

Поскольку мы уже решили сделать это, помните: утро есть там, где присутствует магия. А она возникает тогда, когда вам удастся настроить себя на успех: ваши мечты, стремления и способности должны быть нацелены на то, чтобы стать миллионером. С утра все и начинается.

Если это вас беспокоит, не пугайтесь. Даже если вам никогда не нравилось рано вставать, поймите: трудности с ранним подъемом связаны не с утром. Проблема в том, чем вы занимаетесь в остальное время. Если вы не удовлетворены жизнью, то вряд ли будете вскакивать с постели, кипя энергией. Возможно, вы считаете, что вставать вообще незачем. Полагаю, так думает немало людей, поэтому многим из них трудно просыпаться.

Наше совместное путешествие начнется с того, что мы разорвем этот порочный круг. Сначала мы выясним, почему утро имеет такое большое значение, а потом научим вас рано вставать и пользоваться всеми выгодами раннего подъема как ежедневного этапа на пути к богатству.

Многие подумают: «Сначала я разберусь в своей жизни, а уж потом начну рано вставать» или «Когда разбогатею, тогда и поменяю привычки». Могу с уверенностью сказать, что нужно делать все наоборот: вы не станете жаворонком, даже если наладите свою жизнь. Но если каждое утро будете делать один маленький шаг к цели, в конце концов жизнь наладится. Если вы хотите получать от жизни больше, но не знаете, как этого добиться, прочитайте книгу. И она послужит вам верным путеводителем, если, конечно, у вас хватит решимости стать на путь перемен.

Добро пожаловать, наше путешествие начинается!

## Часть I. Чудесное утро

Почему утро так важно и как воспользоваться его преимуществами

### Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете

Если хотите по вечерам ложиться спать с чувством удовлетворения, просыпайтесь каждое утро с чувством решимости.

– Джордж Лоример, американский писатель и журналист

В юности я по большей части старался вставать попозже, но сейчас сплю в семь часов утра я исключительно редко. Даже если накануне я поздно лег, то утром все равно стараюсь встать рано – это уже глубоко укоренившаяся привычка. Впервые мой обычный режим сна и бодрствования начал меняться после осознания того, что по мере расширения круга моих обязанностей и ответственности работать допоздна, а отсыпаться утром мне становится все труднее. Это просто неэффективно. Мне не удавалось напряженно работать до глубокой ночи, а потом рано вставать, чтобы уделить время семье, бизнесу и решать проблемы – ведь для этого нужна была ясная голова.

Вот так под влиянием необходимости я решил изменить режим сна и бодрствования и сознательно превратиться в жаворонка. Вскоре выяснилось, что правильно проводить утро – это не просто рано вставать ради того, чтобы сразу включиться в работу. Я начал понимать, что утро таит в себе секрет, о котором я не подозревал много лет. Ранний подъем позволяет не только сделать больше, но и делать то, что в ином случае так и осталось бы несделанным.

Сегодня, спустя много лет, после того как я заработал много-много долларов, мой обычный ритуал, мое чудесное утро – это не скучная повинность, а то, что я хочу делать. Трудно даже представить, как бы я жил без него.

## ВСТАТЬ С ТОЙ ИЛИ НЕ С ТОЙ НОГИ

Отчасти магия утра проявляется в том, что оно задает тон всему дню. Если день начинается с целеустремленности, дисциплины и настройки на результат, то и дальше все пойдет как по маслу. Вы будете знать, чего хотите достичь и как это сделать. Вас труднее будет отвлечь от цели. При правильной организации утра ваш день никогда не будет потерян.

Скорее всего, все, что я описал, отличается от того, что происходит с вами по утрам. Большинство людей принадлежат к двум типам: первый можно условно назвать загнанными лошадьми. С самого пробуждения они играют в виртуальные «догонялки», постоянно опаздывают. Мысли в их голове несутся галопом. Они еще и брюки не успели натянуть, а уже опоздали. Им всегда надо переделать массу работы и никогда не хватает на это времени.

Второй тип людей можно назвать разочарованными в жизни. Им недостает целей и мотивации к действию. Они долго спят по утрам, тянут, откладывают и наконец – наконец! – приступают к работе. Но даже после этого они отвлекаются по малейшему поводу, поскольку не видят в ней особого смысла. Они просто дрейфуют по воле волн. Без всякой цели.

День «загнанных лошадей» напоминает непрерывное тушения пожара. Хаос, шум и постоянное чувство спешки. День «разочарованных в жизни» похож на очень медленно надвигающуюся автомобильную катастрофу: вы понятия не имеете, на какие педали жать и в какую сторону крутить руль, чтобы избежать грядущего краха. Однако и тех и других постоянно беспокоит вопрос денег. Им всегда мало, и они постоянно размышляют



над тем, откуда еще можно ожидать поступлений. Это явный признак неспособности контролировать финансовое будущее.

Подобное давление создает дополнительный стресс, словно покрывалом накрывающий человека и замутняющий все события дня. В любом случае, если вы не используете преимущества раннего утра, то к моменту вашего подъема мир уже готов наброситься на вас. Начиная день поздно, вы рискуете потерять его. Если вы просыпаетесь без цели и плана действий, то к вечеру никуда не попадете. Неважно, каким из вышеперечисленных образов начинается ваше утро, – этого достаточно, чтобы желать оставаться в постели. Но, может, существует другой выход?

Может ли ваше утро стать иным? Можете ли вы чувствовать себя по-другому? Можете ли вы просыпаться полными энергии и энтузиазма, а не испытывать страх перед наступающим днем? Что, если вместо хаоса вы получите возможность провести час в покое и мире, сосредоточившись на самосовершенствовании, улучшении своего материального положения и повышении качества жизни? Освоив метод «Чудесное утро», вы сможете создать вокруг себя чистое, упорядоченное умственное пространство, где найдете утраченную красоту и достоинство. Вы сможете полностью его контролировать, чтобы построить такую жизнь, о какой всегда мечтали.

#### ПОЧЕМУ УТРО ТАК ВАЖНО?

Я на собственном опыте убедился, что чем эффективнее используются преимущества раннего подъема и утренних ритуалов, тем выше шансы на целенаправленное достижение благосостояния. Но вам не обязательно верить мне на слово: доказательств того, что бог дает тому, кто рано встает, становится все больше. Перечислим лишь некоторые ключевые преимущества, которыми сможете воспользоваться и вы, если настроите свое «Чудесное утро».

- Вы станете более продуктивным и активным. Кристоф Рэндлер, профессор биологии из Гейдельбергского университета в Германии, в июльском выпуске Harvard Business Review за 2010 год писал, что «люди, чья эффективность на пике по утрам, больше настроены на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер». По словам канадского писателя, автора бестселлеров по версии New York Times и предпринимателя с мировым именем Робина Шармы, «если вы знакомы со многими продуктивными людьми, то наверняка отметили, что у них есть одна общая черта: все они жаворонки».
- Вы научитесь предвидеть и своевременно предупреждать проблемы. Рэндлер пошел дальше и предположил, что именно жаворонки обладают преимуществами, важными для карьерного роста. Они «лучше предвидят проблемы и сводят к минимуму их последствия; они проактивны, добиваются более серьезных профессиональных успехов и, следовательно, больше зарабатывают». Он отметил, что жаворонки способны предвидеть проблемы и решать их изящно и легко. Значит, они могут поделиться ценным опытом борьбы со стрессом, возникающим из-за разного рода неожиданных инцидентов – от проблем с детьми, на работе и в отношениях до финансовых проблем.
- Вы разовьете навыки планирования до профессионального уровня. Кто-то сказал, что неудачный план успеха – это успешный план неудачи. Это особенно верно, когда речь идет о благосостоянии. У жаворонков не просто есть время все организовать, спланировать и подготовиться к плодотворному дню, они планируют и свои финансовые дела. Их сонные противоположности способны лишь реагировать на внешние события и

надеяться на счастливый случай. Не повергнет ли вас в стресс сигнал тревоги во время сладкого сна? Подъем вместе с солнцем, а иногда и раньше позволяет встретить новый день на старте. Пока все остальные судорожно пытаются взять под контроль события дня, вы занимаете более выгодную позицию, следуя плану и оставаясь спокойными, собранными и решительными.

- Вы станете более энергичными. Одна из практик «Чудесного утра» – обязательные утренние упражнения, которыми, честно говоря, почти все частенько пренебрегают. Всего несколько минут физкультуры приносят позитивный настрой на весь день. Увеличивается приток крови в мозг, что помогает мыслить более ясно и сосредоточиваться на самых важных вещах. Приносимый кровью кислород проникает в каждую клеточку тела и добавляет энергии, поэтому люди, делающие зарядку, находятся в лучшей форме и лучшем настроении, крепче спят и трудятся плодотворнее.

- Вы получите все преимущества ранней пташки. Недавно исследователи из Барселонского университета (Испания) провели сравнение жаворонков (людей, которые просыпаются на рассвете) и сов (людей, предпочитающих оставаться на ногах допоздна, а отсыпаться утром). В числе различий они упоминали, что жаворонки обычно более упорны и устойчивы перед ударами судьбы, трудностями и разочарованиями. Это выражается в пониженном уровне беспокойства, депрессии, употребления наркотиков и, как следствие, более высоком уровне удовлетворенности жизнью.

Итак, доказательства налицо, и ученые уже сказали свое слово: утро имеет большое значение с любой точки зрения. Как человек, который разбогател, могу сказать, что каждое из этих преимуществ дает дополнительный шанс на то, чтобы стать миллионером. Только взгляните на полный список выгод:

- продуктивность;
- проактивное решение проблем;
- более высокий доход;
- ежедневное планирование;
- больше энергии;
- хорошее настроение и устойчивость психики.

Разве можно представить себе качества лучше для того, чтобы разбогатеть? Существуют исследования, доказывающие связь каждого из этих качеств с ранним подъемом.

Несомненно, в раннем утре есть особая магия. Но вам наверняка сейчас не дает покоя вопрос: если раннее утро – это так здорово, почему же не все поднимаются в несусветную рань? Это очень хороший вопрос; не ответив на него, мы не сможем освоить практику пробуждения, состоящую из пяти шагов. Более подробно об этом пойдет речь в главе 2.

Если вам трудно рано просыпаться, то вы наверняка знаете, что энтузиазм и сила воли, переполняющие вас вечером, исчезают, как только зазвонит будильник. И так случается не только с вами. Данное себе обещание в новом году начать рано вставать принадлежит к числу тех, что редко выполняются и быстро забываются. Чтобы выполнить его, вам нужно кое-что знать о ранних подъемах – возможно, раньше вы об этом не догадывались. Этот секрет лежит в основе пяти шагов практики раннего подъема, которую вы собираетесь осваивать с завтрашнего дня.

#### РЕЖИМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ ЗАЛОЖЕН В НАС С РОЖДЕНИЯ

Можно ли утверждать, что одни люди от природы активнее по вечерам, а другие – по утрам? Думаю, можно, это подтверждают результаты исследований. Однако у большинства людей предрасположенность проявляется лишь как тенденция, а не как приговор генетики. Кроме того, следует иметь в виду, что у вас множество привычек, связанных со сном. Наверняка существует своего рода ритуал, который вы проделываете каждое утро и каждый вечер на протяжении долгих лет. Регулярно совершаемые действия неизбежно входят в привычку.

Привычка – это огромная сила. Когда вы мучительно пытаетесь продрать глаза, слыша, как на прикроватной тумбочке надрывается будильник, важно помнить, что в этот момент вы сражаетесь с устоявшимися нейронными связями в мозге, которые заставляют вас не задумываясь повторять привычные действия. К счастью, привычки можно изменить. Ранний подъем можно освоить точно так же, как мы осваиваем езду на велосипеде или ведение бизнеса. Из следующих глав вы узнаете, как это делается.

#### РИТУАЛ ПРОБУЖДЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКОЙ ДЕНЬ ЖДЕТ ВАС ВПЕРЕДИ

Случалось ли вам нырять обратно под одеяло со словами «еще пять минуточек», поскольку вы вдруг вспоминали о том, что днем вам предстоит нудная, тяжелая и эмоционально изматывающая работа? Просыпаться утром в предвкушении увлекательных и волнующих событий – совсем не то же самое, что просыпаться, не ожидая ничего хорошего. Даже жаворонки могут спрятаться под одеяло, если их пугает наступающий день.

Метод «Чудесное утро» рекомендует два способа борьбы с этим явлением. Во-первых, надо планировать на каждый день что-то полезное – например, выделять время на улучшение своего финансового положения, укрепление здоровья, поднятие настроения и вообще на то, что делает вашу жизнь лучше. Во-вторых, чем скорее вы начнете рано вставать, тем быстрее дни, ожидающие вас впереди, будут становиться лучше. По мере того как обещанные «Чудесным утром» преимущества начнут проявляться в действительности, в вашей жизни станут происходить перемены к лучшему и вам все реже будет хотеться спрятаться под одеяло.

#### ВАМ НЕ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЭГОИСТИЧНЫМ

Нередко раннему подъему, как ни странно, препятствует не борьба с собой из-за нежелания вылезать из постели, а особая форма вредительства самому себе, которая заставляет нас думать, что каждый день тратить на себя время эгоистично. Многих учили: если хочешь добиться успеха, отодвинь свои желания на задний план. Ты должен, говорили нам, заботиться о семье, работе, обществе и только в последнюю очередь о себе. Если останется время. К сожалению, на осуществление этих наших

желаний времени никогда не остается. У нас ведь всегда столько дел, что до собственных потребностей руки не доходят. С течением времени мы начинаем испытывать опустошенность, депрессию, отчаяние и подавленность. Вам это ничего не напоминает?

Я уверен в пользе рекомендации, которую дают пассажирам самолета перед взлетом: в случае необходимости сначала наденьте кислородную маску на себя и только потом помогите сделать это остальным. Вы никому не сможете помочь, если потеряете сознание из-за недостатка кислорода. То же самое касается и личностного развития, и благосостояния. Игнорирование своих потребностей – прямой путь к финансовой катастрофе. Помните:

- Вы никому не поможете, если ваша собственная жизнь летит под откос.
- Вы не можете продуктивно трудиться, если ваше здоровье ухудшается.
- Вы не можете разбогатеть, если не уделяете внимания обучению, развитию необходимых навыков и формированию мировоззрения, необходимого для достижения финансовых целей.

В повседневной жизни кислородной маской для вас может стать утро. Используйте его для себя! Утро – это ключ, открывающий все. Именно утром вы можете взять под контроль свою жизнь и направить ее в желаемое русло. Представьте, что вы пилот самолета. И контролировать полет должны вы, а не кто-то другой. Но, пока спите, вы не можете это делать.

Поговорим о трех вещах – «трех демонах», которых вам придется убить, чтобы начать создавать свое «Чудесное утро». Кстати, вам, как и миллионам людей, это вполне по силам.

УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Вполне возможно, прямо сейчас в вашей голове звучит голос: «Неужели вы серьезно?!» Это говорит ваш врожденный скепсис. Поверьте, я вас очень хорошо понимаю. Со мной было точно так же. Часто первая реакция многих людей такова: «Ну да, в теории все это выглядит здорово, но на практике неосуществимо. Мне и так приходится втискивать в 24 часа дела, на которые и 27 часов мало. Как, скажите на милость, мне вставать еще на час раньше, чем сейчас?!» А я на это задам вам встречный вопрос: «Да как же можно этого не сделать?!»

Утро способно изменить вашу жизнь. Оно может оставаться худшей частью вашего дня, а может стать настоящим чудом. Если вы все еще сомневаетесь, поймите: цель метода «Чудесное утро» не в том, чтобы лишить вас часа сна, продлив и без того тяжелый и напряженный рабочий день, и даже не в том, чтобы научить вас вставать раньше. Речь идет о том, чтобы сделать ваше пробуждение более приятным и результативным. Десятки тысяч людей на планете уже наслаждаются своими чудесными утрами, несмотря на то что когда-то были совами. Но у них все получилось, они убедились, что метод работает, и теперь процветают. Они не просто добавили час к своему дню, они добавили правильный, полезный час. Вы тоже можете это сделать. (Если вы уверены в том, что у вас нет на это времени, прочитайте главу 3, в которой описывается, как провести практику «Чудесного утра» всего за 6 минут. Уж шесть-то минут у вас найдется?)

Вы все еще настроены скептически? Тогда позвольте сказать вам: самая трудная часть раннего подъема – первые пять минут. Это решающее время, когда, уютно лежа в теплой постели, вы принимаете главное решение – начать день сейчас же или нажать на будильнике кнопку повтора сигнала. Это ваш момент истины, и если вы примете верное решение, оно в корне изменит ваш день, да и всю вашу жизнь.

Свой рассказ о методе «Чудесное утро» для будущих миллионеров я начну с первых пяти минут. Как говорится, выиграл утро, и весь день ты победитель. А сейчас для вас настал подходящий момент становиться победителем – каждое утро!

Поверьте бывшей сове: между этапами «я не жаворонок» и «здравствуй, солнечный свет!» лежит довольно длинный путь. После нескольких проб и ошибок вы поймете, как можно обмануть хронотип сова и заменить его привычкой рано вставать.

Утро не просто имеет значение – его значение настолько велико, что сейчас вы вряд ли способны до конца его оценить. Магия утра так сильна, что преобразит всю вашу жизнь.

В следующих двух главах я расскажу, как сделать ранний подъем более легким и волнующим, чем раньше – даже если вы никогда не считали себя жаворонком, – и покажу, как извлечь максимум пользы из этих дополнительных, только что обретенных утренних минут с помощью шести эффективных практик личностного развития, проверенных мной на личном опыте.

Портрет миллионера: Ричард Брэнсон

За 50 лет в бизнесе я понял, что если рано вставать, то можно добиться намного большего не только за день, но и за жизнь... Неважно, в каком уголке мира я нахожусь, – я стараюсь регулярно просыпаться рано, около пяти утра. Поднимаясь рано, я успеваю сделать зарядку и побыть вместе с семьей, а это позволяет мне правильно настроиться, прежде чем приступить к делам...

Рано вставать нужно не для того, чтобы показать, как тяжело вы трудитесь. Ваша цель – сделать все, что в ваших силах, для успеха своего бизнеса. И если для этого надо вставать тогда, когда все еще спят, то вдобавок вы насладитесь чудесным рассветом.

Глава 2. Чтобы стать жаворонком, достаточно пяти минут

Если хорошенько подумать, то станет ясно, что давить утром на кнопку повтора звонка на будильнике бессмысленно. Это все равно что говорить: «Ненавижу просыпаться, поэтому буду делать это снова, и снова, и снова».

– Деметри Мартин, комик в жанре стендап

Если я хорошо потрудился, сейчас вы должны испытывать оптимизм и даже волнение при мысли о завтрашнем утре. Возможно, вы представляете, как завтра вскочите с кровати, а кнопка «отбой» на вашем будильнике покроется пылью по причине ненужности.

Но что на самом деле случится завтра утром после сигнала будильника? Сохраните ли вы мотивацию после того, как будильник вырвет вас из лап сладкого сна? Много ли энтузиазма вызовет у вас перспектива выбраться из теплой постели?

Мы все знаем, что наверняка может вас мотивировать, – желание попасть в туалет. Затем его сменит хитрый спутник человечества с незапамятных времен – стремление к рационализации. Рационализация – это сильный стимул. Идея, казавшаяся отличной накануне – рано встать и взять события дня под контроль, – быстро растает в свете утренних лучей. В считанные секунды мы можем убедить себя в том, что можно подремать еще минуточку, а в следующий момент уже мечемся по дому, потому что опаздываем на работу. Да и жить тоже опаздываем. В очередной раз. И это весьма серьезная проблема. Именно тогда, когда нам больше всего нужна мотивация, в первые мгновения нового дня, у нас ее, судя по всему, меньше всего.

Но что, если завтра утром вы попробуете вызвать в себе тот энтузиазм и прилив энергии, которые чувствуете прямо сейчас? Это и есть цель этой главы – повысить вашу утреннюю мотивацию и помочь справиться с приступом рационализации. Все это позволяют сделать описанные далее пять шагов. Каждый шаг в этом процессе призван повысить уровень мотивации при пробуждении, или УМП, – название придумано Хэлом. Чем выше уровень мотивации, тем более вероятно, что вы не станете нажимать кнопку «отбой» на будильнике и встанете с кровати. Вам нужно любыми средствами преодолеть первый барьер – искушение нажать кнопку повтора. К счастью, эти средства не настолько радикальны и сложны, как можно было бы подумать.

## СТРАТЕГИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЗА 5 МИНУТ

Возможно, по утрам у вас очень низкий уровень мотивации, и это значит, что, когда звонит будильник, вам не хочется ничего, кроме того чтобы еще немножечко поспать. Это нормально. С помощью пяти шагов вы существенно повысите УМП – до такой степени, что, услышав сигнал будильника, будете готовы тут же вскочить с постели и начать новый день. Пять шагов. Пять минут. Больше ничего не требуется.

Минута первая. Перед сном четко сформулируйте свои намерения.

Первый способ обеспечить себе легкий подъем состоит в том, чтобы запомнить: первая мысль утром, как правило, последняя мысль, что вертелась в вашей голове перед отходом ко сну.

Могу побиться об заклад, что в некоторые дни вам не удавалось заснуть, потому что завтра вас ожидало какое-нибудь волнующее событие, – например, в канун Рождества, ночью перед началом долгожданного путешествия. При первом звуке будильника вы распахивали глаза и с готовностью вскакивали с кровати, предвкушая все радости этого дня. Почему? Да потому, что ваша последняя мысль о завтра перед тем, как вы погружались в сон, была позитивной. Если же перед сном вы думали: «Какой ужас, мне ведь нужно вставать уже через шесть часов. Конечно же, я не высплюсь и утром буду совершенно разбитым!» – то при звонке будильника вам в голову, скорее всего, придет: «О боже, неужели уже пора? Не-е-ет! Я спать хочу!»

Вот так отчасти характер вашего пробуждения своего рода сбывающееся пророчество. Вы, а не ваш будильник творите утреннюю реальность.

Итак, первый шаг заключается в принятии решения: каждый вечер перед сном активно и осознанно формировать позитивные ожидания относительно следующего утра. Визуализируйте и подтвердите их.

Минута вторая. Поставьте будильник как можно дальше от кровати.

Если вы еще этого не сделали, поставьте будильник в дальнем углу спальни, чтобы, услышав сигнал, вам пришлось встать и заставить себя двигаться. Движение дает энергию, и, когда вы вылезете из постели, прогнать сон будет намного легче. Большинство людей ставят будильник рядом с кроватью, в пределах досягаемости. И это разумно, если вы собираетесь продолжать спать. В первые секунды после пробуждения уровень мотивации находится на самой низкой отметке, поэтому нам так трудно заставить себя окончательно проснуться и встать с кровати. Будильник, стоящий возле кровати, дает повод поспать еще. По сути дела, вы его выключаете, даже не осознавая того, что делаете! Очень часто вы убеждаете себя, что сигнал вам только снится. Так поступают многие – уж можете мне поверить!

Заставляя себя встать, чтобы выключить будильник, вы мгновенно повышаете свой УМП и становитесь на путь к успеху в формировании привычки рано вставать. Однако по шкале от нуля до десяти ваш УМП пока еще колеблется около пятерки, и вы, скорее всего, все еще будете чувствовать себя сонным. Чтобы побороть искушение вернуться в постель и свернуться там калачиком, требуется повысить уровень мотивации еще немного, без промедления перейдя к следующему шагу.

Минута третья. Почистите зубы.

Встав с кровати и выключив будильник, немедленно отправляйтесь в ванную и почистите зубы. Я знаю: вы, должно быть, сейчас думаете: «Да что ты говоришь?! Мне нужно почистить зубы?!» Да. Смысл этой процедуры состоит в том, что первые несколько минут после пробуждения вы действуете автоматически, чтобы ваше тело успело проснуться. Словом, выключив будильник, отправляйтесь прямо в ванную и, прежде чем чистить зубы, плесните немного теплой, а лучше, конечно, холодной воды на лицо. Это простое действие еще немного повысит ваш УМП.

Теперь, когда вы благоухаете мятой, настало время для следующего шага.

Минута четвертая. Выпейте стакан воды.

Чрезвычайно важно каждое утро первым делом восполнить запас воды в организме. После 6–8 часов сна тело обезвожено, а это вызывает усталость. Довольно часто, если человек чувствует себя усталым, в любое время дня, ему нужно выпить воды, а не отдохнуть.

Начинайте день со стакана воды (можете последовать моему примеру и налить воду в бутылку с вечера), выпивая ее в удобном ритме. Цель этой процедуры – как можно быстрее пополнить в организме запас воды, которой он лишился за время сна.

Стакан воды поднимет ваш УМП еще на одну отметку, а далее переходим к следующему шагу.

Минута пятая. Оденьтесь или примите душ.

Тут у вас есть выбор. Вы можете надеть спортивный костюм и быть готовым выйти из спальни и немедленно приступить к практике «Чудесного утра». Поэтому лучше приготовить одежду с вечера, перед тем как ложиться спать. Можете даже спать в ней – я не шучу! Или же сначала можете отправиться в душ, который поднимет ваш УМП до

того значения, при каком бодрствовать вам будет намного легче. Я обычно выбираю первый вариант, поскольку люблю принимать душ после занятий физкультурой или утренней прогулки с собакой. Но многие предпочитают сразу облиться водой: это помогает им проснуться и дарит ощущение свежести. Выбирайте сами. Если вам не подходит первый вариант, переходите ко второму. После этого уснуть будет практически невозможно. Что бы вы ни выбрали, после всех пяти шагов УМП непременно будет высоким и вам не понадобится много усилий, чтобы оставаться в состоянии бодрствования. Если бы вы попытались заняться практикой сразу после звонка будильника, когда УМП практически на нуле, вам было бы гораздо труднее принять верное решение. Эти пять шагов позволяют, так сказать, быстро набрать обороты, благодаря чему вы буквально за несколько минут избавитесь от стремления к рационализации и будете готовы действовать, а не продолжать спать.

Ни разу не бывало такого, чтобы после первых пяти минут, проведенных так, как описано выше, я решил вернуться в постель. После того как я просыпаюсь и осознанно провожу первые пять минут, мне гораздо легче сохранять целеустремленность весь день.

#### МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ «ЧУДЕСНОГО УТРА» В ПОДАРОК

Несмотря на то что эффективность этой стратегии доказана опытом тысяч людей, представленные выше пять этапов не единственный способ облегчить себе ранний подъем. Вот еще несколько советов от людей, практикующих «Чудесное утро».

- Повторение аффирмаций по методу «Чудесное утро» перед отходом ко сну. Держите их рядом с кроватью, чтобы непосредственно перед сном сформулировать свои намерения на следующее утро. Они составлены так, чтобы программировать ваше подсознание на легкое и быстрое выключение будильника и пробуждение в бодром и энергичном состоянии.
- Установите таймер освещения в спальне. Один из членов сообщества «Чудесное утро» установил в своей спальне таймер освещения (такое устройство можно купить онлайн или в магазине). Когда срабатывает будильник, в комнате автоматически включается свет. Отличная идея! В темной комнате более вероятно опять заснуть, а яркий свет подает сигнал телу и разуму, что пришло время просыпаться. Независимо от того, используете вы таймер или нет, обязательно включайте свет сразу после того, как сработает будильник.
- Установите в спальне таймер системы отопления. Другой поклонник «Чудесного утра» говорит, что зимой устанавливает таймер системы отопления в спальне так, чтобы она включалась за 15 минут до звонка будильника. Благодаря этому ночью в комнате холодно, но к моменту пробуждения становится немного теплее, что существенно снижает соблазн вернуться под теплое одеяло.

Вы можете дополнять или по-своему дорабатывать пятиминутную стратегию утреннего подъема. А если у вас есть полезные идеи, которыми вы готовы поделиться, мы будем рады их услышать. Пожалуйста, разместите их на сайте [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com) сообщества «Чудесное утро».



## ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ!

Настало время принять решение. Это поворотный момент для вас как поклонника метода «Чудесное утро». Теперь вам следует подумать, действительно ли вы намерены применить все его преимущества себе на пользу.

Вы стоите перед выбором – проснуться завтра утром пораньше и с энтузиазмом строить свою жизнь, сокращая разрыв между тем, как вы живете, и тем, как мечтаете жить, то есть быть финансово обеспеченными, или продолжать делать то же, что и раньше, надеясь на лучшее. Если вы готовы, приступайте немедленно. Помните, что легкое раннее пробуждение вам обеспечит эффективная пошаговая стратегия повышения уровня мотивации по утрам. Нечего ждать! Следующие три шага вы можете сделать прямо сейчас, не дожидаясь утра или времени отхода ко сну.

Установите будильник на полчаса-час раньше, чем обычно, и вставайте в это время следующие 30 дней. Именно так! С завтрашнего дня вставайте на 30–60 минут раньше в течение тридцати дней. Удостоверьтесь, что в вашем ежедневнике на завтра записано первое в жизни «Чудесное утро». Сделайте это немедленно, не ищите себе отговорку вроде «сначала следует дочитать книгу и только потом начинать действовать».

Присоединитесь к сообществу «Чудесное утро» на сайте [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com), чтобы общаться с более чем 200 тысячами единомышленников-жаворонков и получать от них поддержку. Многие из них добились большого успеха, практикуя метод.

Найдите партнера для отчета. Предложите кому-нибудь – супругу, другу, родственнику, коллеге или единомышленнику из сообщества «Чудесное утро» – присоединиться к вам в этом приключении. Так вы сможете вдохновлять и поддерживать друг друга до тех пор, пока «Чудесное утро» не станет вашей привычкой на всю жизнь.

Если вас все еще гложут сомнения, то, возможно, потому, что прежние ваши попытки изменить жизнь оказались неудачными. На этот случай у меня есть предложение: обратитесь прямо сейчас к главе 13. В ней вы найдете правильную установку и стратегию для преодоления любых колебаний, возможных в начале знакомства с методом. К тому же там изложен наиболее эффективный способ формирования и закрепления новых привычек. Это первое, что нужно попробовать, после того как вы закончите читать книгу, поэтому можете ознакомиться с ним предварительно. Взгляните на это как на начало пути, держа в уме его завершение.

## ПЕРВЫЙ УРОК ИНВЕСТИРОВАНИЯ

Предыдущая глава должна была заставить вас задуматься о ценности утра. Множество доказательств, как и опыт тысяч последователей метода «Чудесное утро», подтверждают простую, но грандиозную идею: утро стоит воспринимать не как начало, а как создание нового дня.

От того, как вы начинается ваш день, зависит, какой будет ваша жизнь. Если вы просыпаетесь с энтузиазмом и проводите утро продуктивно, целеустремленно и эффективно, вы выигрываете весь день. Многие люди начинают с того, что откладывают и тянут до последнего момента, когда приходится клещами вытаскивать себя из теплой постели. Такое, на первый взгляд, невинное поведение посылает подсознанию вредный

сигнал: программирует психику на то, что вам не хватает самодисциплины, даже чтобы выбраться из кровати утром, не говоря уже о том, чтобы сделать все необходимое для достижения жизненных целей, в том числе финансового благополучия.

Расценивайте сигнал будильника как первую за день возможность для инвестиций в собственную жизнь. Это дар завтрашнего дня, предложение осознанно принять решение встать с постели и потратить время на личностное развитие, благодаря которому каждый из нас способен создать для себя такую жизнь, о какой мечтает. Мы встаем рано для того, чтобы сделать все это, пока остальной мир спит. Это ваш первый урок инвестирования на пути к благосостоянию. Умение, взяв себя в руки в первые несколько секунд после пробуждения, встать, а не оставаться в постели будет приносить вам доход до конца жизни.

\* \* \*

Когда меня спрашивают, как мне удалось из совы превратиться в жаворонка, а заодно изменить свою жизнь, я всегда отвечаю, что добился этого благодаря пяти простым шагам, которые отучили меня жать на кнопку повтора и позволили намного легче вставать утром – даже очень рано. Если бы не эта стратегия, я бы до сих пор спросонья нажимал на эту кнопку. Хуже того, я до сих пор пребывал бы в убеждении, что я не жаворонок и никогда им не стану, и утратил бы множество возможностей. Я понимаю: все это, возможно, кажется невероятным. Но, поверьте бывшей сове, вы можете это сделать. Вы можете сделать это так же, как и я.

Итак, самое важное, что следует знать о режиме сна и бодрствования, его можно изменить. Как и большинство миллионеров, жаворонки такими не родились – они такими стали. Вы тоже можете стать жаворонком, и для этого не понадобится сила воли олимпийского марафонца. Могу предсказать: после того как ранние подъемы станут не только привычным явлением в вашей жизни, но и частью вашей природы, вы по-настоящему их полюбите. И вам, как и мне, не потребуется усилий, чтобы рано вставать.

Не убедил? Забудьте на некоторое время о сомнениях и попробуйте завтра же проделать описанные выше пять шагов, и ваша жизнь изменится так же, как моя. Начиная с этого дня и в течение тридцати дней ставьте будильник на 30–60 минут раньше чем обычно. Настало время начинать каждый день с «Чудесного утра» и стать человеком, который поможет себе и своей семье достичь такого уровня жизни, о каком раньше и помыслить не смел.

На что вы потратите этот час, мы поговорим в следующей главе, а пока продолжайте читать нашу книгу каждое утро до тех пор, пока не освоите эту практику.

Портрет миллионера: Арианна Хаффингтон

Большую часть времени (95 процентов) мне хватает восьми часов сна, поэтому обычно я не ставлю будильник, чтобы проснуться. По-моему, самостоятельно проснуться – это лучший способ начать день.

В основном мой утренний ритуал посвящен тому, чего не надо делать, – например, проснувшись, я не проверяю смартфон. Напротив, я выделяю время на то, чтобы глубоко

подышать, вознести благодарность и определить цели на предстоящий день.

С течением времени я стремилась понемногу менять свою жизнь. Например, живя в Лос-Анджелесе, я наслаждалась ранними пешими прогулками и поездками на велосипеде. Я люблю экспериментировать, поэтому, узнавая что-то новое, я добавляю очередные детали в свой ритуал.

И нет, я не верю в кнопку повтора. В редких случаях, когда приходится заводить будильник, я ставлю его на самый последний момент, чтобы не оставалось иного выбора, кроме как встать с постели.

### Глава 3. «Спасательные круги»

Ежедневная практика «спасательных кругов» напоминает мне заправку тела, разума и духа ракетным топливом перед началом дня, каждого моего дня.

– Роберт Кийосаки, автор бестселлера «Богатый папа, бедный папа»[1]

#### 6 практик гарантированного спасения вас от жизни с нереализованным потенциалом

Переживая вторую катастрофу в своей жизни (первой были тяжелейшие повреждения в автомобильной аварии) – крах бизнеса в разгар мирового финансового кризиса в 2008 году, Хэл чувствовал себя угнетенным и подавленным. Никакие из известных ему методов спасения ситуации не работали; ни одна принятая мера на нее не повлияла. И тогда он решил разработать более эффективную и быструю в реализации стратегию перехода на новый уровень развития. Он искал лучшие практики, испытанные успешными людьми. Составив список из шести проверенных и, можно сказать, вневременных практик личностного развития, Хэл вначале попытался определить, какая из них – одна или, может, две – максимально ускорит его прогресс. Затем спросил себя: «Что, если я начну ежедневно практиковать их все?»

Так он и сделал. После двух месяцев ежедневного применения всех шести практик Хэл получил результат, который, без сомнения, можно назвать волшебным. Помимо того что он почти удвоил свой доход, Хэл превратился в спортсмена, который готовится принять участие в забеге на 83 километра, хотя раньше ненавидел бег и вряд ли когда-либо пробегал больше полутора километров. Шесть практик спасли его от депрессии, оказавшись лучшим способом для перехода на новый уровень физических, умственных, эмоциональных и духовных возможностей.

У меня тоже был аналогичный прорыв в бизнесе. К счастью, мне не пришлось пережить автокатастрофу, но и это событие повлияло на меня не менее сильно. Я обнаружил, что от контроля над утренними часами зависит мое благосостояние, причем дело было не в том, чтобы просто раньше вставать. Нужно было рано вставать и проделывать особые упражнения. Дорога к богатству лежала через шесть практик – утренний ритуал, который Хэл называет «спасательными кругами».

Итак, мы показали, что утро имеет значение, и предложили инструменты, которые

помогут вам превратиться в жаворонка. Теперь назрел резонный вопрос: что делать с этим временем? В этой главе вы получите на него ответ.

#### ПОЧЕМУ «СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ» ЭФФЕКТИВНЫ?

«Спасательные круги» – это простые, но весьма эффективные ежедневные практики личностного роста. Они позволяют достигнуть настоящей ясности мысли – свободного от мелочей взгляда на мир, на основе которого можно планировать свою жизнь и проживать ее на своих условиях. Они предназначены для того, чтобы вы могли начинать свой день на пике физической, умственной, эмоциональной и духовной формы, благодаря чему будете постоянно совершенствоваться и всегда реализовывать свой потенциал по максимуму.

Понимаю, о чем вы сейчас думаете: «У меня нет на это времени. Как я могу делать еще шесть дел, если каждое утро с трудом вовремя выбираюсь из дома?» Поверьте, я тоже так думал. До освоения практики «Чудесное утро» я просыпался с сумбуром в голове. Как и вам, мне едва хватало времени одеться, позавтракать и выскочить за дверь, чтобы приступить к выполнению первого из бесконечного списка дел на этот день. Казалось бы, вы еле-еле успеваете сделать все, что должны, где уж тут заниматься своими планами и желаниями? Но до знакомства с «Чудесным утром» у меня тоже «не было времени». Теперь совсем другое дело: у меня больше и времени, и денег, и душевного равновесия, чем было раньше.

Очень быстро вы откроете для себя секрет: практика по методу «Чудесное утро» создает больше времени. «Спасательные круги» помогут вам воссоединиться с самим собой и вставать утром с целью, а не списком обязательств в голове. Эти практики позволяют правильно расставить приоритеты и составить наиболее продуктивный план действий. Когда вы накопите достаточный опыт в этом деле, то заметите, что каждый день вас наполняет энергия и вам удастся переделать больше дел с меньшим количеством неприятных сюрпризов. Иными словами, «спасательные круги» не отнимают время, а дарят его, продлевая ваш день.

Хороша каждая практика из арсенала «спасательных кругов». Все их рекомендуют весьма успешные люди – от звезд кино и телевидения, спортсменов мирового класса до предпринимателей и глав компаний. Вряд ли вам удастся найти среди них хоть одного, кто не практиковал бы как минимум один из «спасательных кругов».

Метод «Чудесное утро» столь эффективен именно потому, что объединяет преимущества не одной, а всех шести практик, выработанных людьми на протяжении всего развития человеческого сознания. Вместе они составляют легко адаптируемый к вашим потребностям утренний ритуал.

Итак, вот эти «спасательные круги»:

Тишина

Аффирмации

Визуализация

Физические упражнения

Чтение

## Письмо

Уж поверьте мне: «спасательные круги» удивительно мощный инструмент достижения благосостояния. Оптимальное сочетание шести практик ускорит ваше личностное развитие. Вы можете изменять их в соответствии со своими предпочтениями, образом жизни, бизнесом и целями. Рассмотрим каждый из «спасательных кругов» подробнее.

## ТИШИНА

Большинство людей начинают свой день так же, как раньше делал я, – по звонку будильника. Первое, что они слышат, – резкое дребезжание телефона или будильника. И это только начало, далее шума становится все больше: телефонные звонки, сигналы поступающих электронных писем, опубликованных в социальных сетях постов, оповещения о поступивших сообщениях, телевизионные новости и тому подобное.

Если взглянуть на все это со стороны, не останется никаких сомнений, что весь день с утра до ночи мы пытаемся контролировать события. Стоит ли удивляться, что при этом мы чувствуем себя подавленными? Первый спасательный круг – тишина – позволяет оценить мирное, осмысленное и тихое начало дня. Если начинать с осознанного периода тишины, то стресс немедленно уменьшится и вы вступите в новый день со спокойным и ясным умом, что совершенно необходимо для того, чтобы сосредоточиться на главном.

Конечно, тишина не означает «пустота». Это не так. Проводить утро в тишине – это осознанное решение, которое можно реализовать различными способами. Приведем несколько вариантов в произвольном порядке:

- Медитация.
- Молитва.
- Размышления.
- Глубокое дыхание.
- Выражение благодарности.

Многие успешные и знаменитые люди используют практику тишины и среди дня. Например, Опра делает это. Впрочем, она практикует также почти все «спасательные круги». Певица Кэти Перри практикует трансцендентальную медитацию, как и Шерил Кроу и сэр Пол Маккартни. Звезды кино и телевидения Дженифер Энистон, Эллен Дедженерес, Джерри Сайнфелд, Говард Стерн, Камерон Диас, Клинт Иствуд и Хью Джекман утверждают, что ежедневно медитируют. Даже известные миллиардеры Рэй Далио и Руперт Мердок приписывают свой финансовый успех ежедневной практике тишины. Как видите, начав делать то же самое, вы откажетесь в очень хорошей – и тихой – компании. В интервью журналу *Share* актриса и певица Кристен Белл дает совет читателям: «Занимайтесь медитативной йогой в течение 10 минут каждое утро. Если у вас есть проблема – будь то дорожное происшествие, ссора с бойфрендом или сложности на работе, – медитация позволит направить развитие событий в правильное русло».

Существует много видов медитации. По признанию Анджелины Джоли в интервью журналу

Stylist, она «медитирует, сидя на полу рядом с детьми, пока они целый час возятся с раскрасками или прыгают на батуте. Вы просто делаете то, что любите, что делает вас счастливым, и это дает медитация».

## ПОЛЬЗА ТИШИНЫ

Спутник активной и полной событий жизни – стресс, и по дороге к благополучию он часто нас преследует. Вас постоянно отвлекают от цели, срывают ваше расписание, разные неприятные проблемы требуют разрешения. Коллеги, подчиненные и семья тоже иногда не лучшим образом влияют на ваш день, особенно если вы начинаете его в спешке.

Длительный стресс вреден для здоровья. Он запускает реакцию «бей или беги», что приводит к выбросу в кровь целого ряда токсичных гормонов, которые организм не может нейтрализовать несколько дней. По данным сайта PsychologyToday.com, «...гормон стресса кортизол – это злейший враг здоровья людей. Ученым давно известно, что повышенный уровень кортизола ухудшает память и обучаемость, снижает иммунитет и плотность костей, способствует набору веса, повышению кровяного давления и содержанию холестерина, а также распространению сердечных заболеваний... Этот список можно продолжать. Хронический стресс провоцирует депрессию, психические расстройства и сокращает продолжительность жизни».

Если вы испытываете стресс лишь время от времени, это нормально; однако некоторые люди находятся в состоянии стресса постоянно. Сколько раз в день вы попадаете в стрессовую ситуацию? Как часто вам приходится справляться с неотложными делами, отвлекающими вас от планов? Если в вашей крови постоянно бушует кортизол, то первой линией защиты для вас станет практика тишины по утрам.

Тишина в форме медитации уменьшает стресс и позитивно сказывается на здоровье. Так, одно масштабное исследование, проведенное несколькими медицинскими учреждениями, включая Национальные институты здравоохранения, Американскую медицинскую ассоциацию, клинику Майо, и Гарвардским и Стэнфордским университетами, показало, что при медитации стресс снижается и нормализуется артериальное давление. Другое недавнее исследование всемирно известного психиатра доктора Нормана Розенталя из Фонда Дэвида Линча выявило, что люди, практикующие медитацию, на 30 процентов меньше подвержены риску смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Еще одно исследование, проведенное учеными из Гарварда, показало, что всего восемь недель медитации приводят к «увеличению плотности серого вещества в гиппокампе – эта часть мозга очень важна для обучения и запоминания, – а также в структурах мозга, ответственных за самосознание, сострадание и анализ».

Медитация помогает придержать коней, сосредоточившись на себе, пусть и на короткое время. «В свое время я начала медитировать, потому что чувствовала необходимость сделать что-нибудь, чтобы моя жизнь перестала вертеть и управлять мной, – признается певица Шерил Кроу. – Медитация помогла мне замедлить ритм жизни». Шерил ежедневно медитирует, отводя на это занятие по 20 минут утром и вечером.

Образно говоря, практика тишины дает возможность надеть на себя кислородную маску, прежде чем вы начнете помогать сделать это кому-то другому. Плюсы этого метода несомненны: он привносит в жизнь ясность и душевное спокойствие. Точнее говоря, практика тишины уменьшает стресс, повышает эффективность когнитивной деятельности и уверенность в собственных силах.

## МЕДИТАЦИЯ С ИНСТРУКТОРОМ И ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Медитация похожа на любое другое занятие. Если вы никогда не занимались ею раньше, поначалу вам может быть трудно и некомфортно. Если вы медитируете впервые в жизни, рекомендую начать с медитации с инструктором.

Далее перечислены несколько моих любимых приложений для медитации, которые подходят и для iPhone/iPad, и для Android.

- Headspace.
- Calm.
- Omvana.
- Simply Being.
- Insight Timer.
- Oak.

В этих приложениях есть ряд тонких и существенных различий, например голос, который дает инструкции.

Если у вас нет устройства для загрузки приложения, зайдите на YouTube или в Google и наберите запрос «медитация с инструктором». Можно задать поиск по продолжительности ролика, например «пятиминутная медитация с инструктором», или по теме, например «медитация с инструктором для повышения уверенности в себе».

#### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Если вы готовы медитировать самостоятельно, предлагаем простую пошаговую инструкцию, которую вы можете использовать во время «Чудесного утра», даже если никогда не делали этого раньше.

Прежде чем приступить к медитации, подготовьтесь психологически и определите свои ожидания. За это время надо успокоить разум и избавиться от импульсивной потребности постоянно о чем-то думать, заново мучительно переживая прошлое и никогда не живя в полной мере настоящим. Нужно постараться забыть о стрессах, сделать перерыв в тревожных размышлениях о текущих проблемах и попытаться полностью погрузиться в настоящий момент. Глубже проникнув в свою суть, осознав свои поступки, поняв, какими словами себя описываете, вы откроете себя настоящего. Если для вас это звучит странно и незнакомо или слишком уж в стиле нью-эйдж, не беспокойтесь. Я чувствовал то же самое. Тем не менее будьте открыты и пробуйте что-то новое. Для этого надо выполнить несколько условий:

- Найдите тихое и удобное место. Можно сидеть на диване, на стуле, прямо на полу или подложить подушку для комфорта.
- Сядьте, скрестив ноги. Можете закрыть глаза или смотреть вниз на пол, который будет находиться приблизительно в полуметре от вас.
- Сосредоточьтесь на дыхании; дышите медленно и глубоко. Старайтесь вдыхать через

нос, а выдыхать через рот; следите за тем, чтобы воздух поступал в живот, а не в грудь. Самое эффективное дыхание расширяет именно брюшную полость, а не грудную клетку.

- Далее начинайте дышать на счет; медленный вдох на три секунды (раз... и, два... и, три... и), задержка дыхания на три секунды (раз... и, два... и, три... и), а потом медленный выдох на счет три (раз... и, два... и, три... и). Почувствуйте, как сосредоточенность на дыхании делает эмоции и мысли спокойнее. Хотя вы стараетесь усмирить и полностью очистить свой ум, мысли все равно настойчиво лезут в голову – помните об этом. Просто отметьте это и отпустите их, снова сосредоточившись на дыхании.

- В это время вы должны полностью пребывать в моменте. Эту практику часто называют присутствием. Вам не нужно ни о чем думать, ничего делать, просто пребывайте в текущем моменте. Продолжайте следить за дыханием, представляя, что вдыхаете положительную, наполненную любовью и миром энергию, а выдыхаете тревоги и стресс. Наслаждайтесь спокойствием. Наслаждайтесь моментом. Просто дышите. Пребывайте в настоящем.

- Если вы обнаружите, что мысли не оставляют вас и текут в голове непрерывным потоком, попробуйте сосредоточиться на одном слове (или фразе) и повторять его снова и снова, вдыхая и выдыхая. На вдохе произносите: «Я вдыхаю уверенность», на выдохе: «Я выдыхаю страх». Слово «уверенность» можно заменить на любое другое, в зависимости от того, чего бы вам больше хотелось: любви, веры, энергии или чего-то другого, а слово «страх» – на то, от чего вам, по вашим ощущениям, нужно избавиться: стресс, беспокойство, обида и прочее.

Медитация – это подарок, который вы можете дарить себе каждый день. Многие поклонники метода «Чудесное утро» считают время, проведенное за медитацией, любимой частью практики. В это время можно побыть в мире с самим собой, испытать благодарность, почувствовать себя свободным от бесконечной череды стрессов и забот.

Подумайте о ежедневной медитации как о временном отдыхе от проблем. После ее завершения проблемы, конечно же, никуда не денутся, но вы увидите их в более ярком свете и будете намного лучше подготовлены к их решению.

Многие люди считают, что в утреннем ритуале проще всего пропустить медитацию, чтобы поскорее перейти к более активным практикам из «спасательных кругов». Не поддавайтесь этому искушению; хотя тишину можно практиковать в разных видах, пропускать этот шаг не стоит.

Помните: как практиковать тишину, вы выбираете сами. Например, я делаю это, не вставая с кровати, чтобы не беспокоить жену. Она часто просыпается, когда я занимаюсь практиками. Имейте в виду: выполнять практику тишины в постели можно лишь продвинутым участникам, особенно если в темноте вас так и тянет задремать. Если ранние подъемы даются вам с трудом, придерживайтесь пяти шагов, описанных в главе 2. Лежа в постели, я стараюсь выразить жизни благодарность за все, что имею. На мой взгляд, это чувство очень важно для создания удивительной, прекрасной жизни. Оно дает вам столько возможностей сделать больше и вытесняет из головы менее позитивные эмоции. В эти первые мгновения утра я закрываю глаза и благодарю судьбу за семью и детей, за здоровье, за прекрасных партнеров по бизнесу. Все это играет важную роль в приобретении благосостояния и наполнении жизни смыслом.



## АФФИРМАЦИИ

Вы когда-нибудь задумывались, почему некоторым людям удается добиваться высоких результатов во всем, что они делают, и всегда достигать поставленных целей, а другие теряют любой мяч, упускают все возможности?

Я снова и снова убеждаюсь, что именно настрой, образ мышления движущие факторы эффективности. Под этим подразумевается совокупность убеждений, взглядов на мир и восприятия. В своем бестселлере *Mindset: The New Psychology of Success*[2] профессор Стэнфордского университета Кэрл Дюэк объясняет: «За двадцать лет мои исследования показали, что представление о самом себе, которое вы глубоко усваиваете, влияет на ваш дальнейший образ жизни».

То, как вы мыслите, очень важно для обретения благосостояния. Образ мышления проявляется в вашей речи, уверенности или неуверенности в себе, манере поведения. Он влияет на все. Покажите мне человека с установкой на успех, и я покажу вам будущего миллионера в процессе становления.

Я не понаслышке знаю, как трудно поддерживать в себе уверенность и энтузиазм, катаясь на «американских горках», в которые превращается жизнь богатого человека. Ведь образ мышления в значительной степени формируется неосознанно; мы настроены думать, верить, поступать и говорить с собой определенным образом. А программирование зависит от многих факторов, в том числе от того, что говорят другие люди, что мы говорим себе сами, а также от жизненного опыта, как позитивного, так и негативного. Оно проявляется во всех сторонах жизни, включая, конечно, и наше отношение к деньгам. Значит, если мы хотим улучшить свое финансовое положение, нужно усовершенствовать свой умственный настрой.

Делается это с помощью такого эффективного инструмента, как аффирмации. Позитивные утверждения позволяют нам стать более решительными и целеустремленными, поскольку создают для этого дополнительные стимулы и позитивные установки. Если многократно повторять, кем вы хотите стать, чего хотите достичь и как собираетесь это сделать, подсознание изменит ваши убеждения и образ действий. Начав верить во что-то новое и вести себя по-новому, вы постепенно претворяете аффирмации в жизнь.

Ученые доказали, что при условии правильного использования аффирмации – один из самых эффективных инструментов для быстрого превращения в того, кем вы должны стать, чтобы достичь своих целей. И все же этот метод часто критикуют. Действительно, многие, попробовав его, были разочарованы ничтожным результатом либо его отсутствием. Однако можно практиковать аффирмации так, чтобы они приносили прекрасные плоды.

### ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЕТ СТАРЫЙ ПОДХОД К АФФИРМАЦИЯМ

Десятилетиями многие так называемые эксперты и гуру учили нас использовать аффирмации неэффективным способом, который только программировал на провалы и неудачи. Рассмотрим две наиболее распространенные ошибки, которые допускают при использовании этого метода.

1. Не лгите себе – это не работает.

«Я – миллионер!» – Неужели?

«Я вешу всего на 7 процентов больше нормы». – Неправда!

«В этом году я достиг всех поставленных целей». – Не может быть!

Формулировать аффирмации так, будто вы уже кем-то стали или достигли того, что не соответствует действительности, по всей вероятности, – главная причина того, почему этот метод не работает у большинства людей. Каждый раз, когда вы повторяете неправдивую аффирмацию, подсознание бурно сопротивляется. Человек, как известно, существо мыслящее и разумное, и он противится любому диссонансу. Следовательно, стратегию, включающую ложь, нельзя назвать оптимальной. Истина всегда побеждает ложь.

## 2. Страдательный залог не результативен.

Многие аффирмации, к сожалению, составляются так, чтобы доставить вам удовольствие, формулируя пустое обещание чего-то важного и желаемого. Вот, например, весьма популярная аффирмация о деньгах, увековеченная целым рядом известных гуру в этой области: Я магнит для денег. Деньги в изобилии текут ко мне без всяческих усилий.

Повторение подобных утверждений доставит вам сиюминутное удовольствие, принесет ложное чувство свободы от финансовых проблем. Однако в кармане у вас не прибавится ни гроша. Бывают ли богатыми люди, которые сидят сложа руки, в ожидании того, что деньги придут к ним волшебным образом? Конечно нет. Чтобы достичь желанного изобилия, да и любого другого результата, нужно что-либо сделать. При этом действия должны быть направлены на получение желаемого, а аффирмации – формулировать и подтверждать и то и другое.

## 4 ШАГА ДЛЯ СОЗДАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ АФФИРМАЦИЙ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Далее описаны простые шаги по формулированию и применению ориентированных на результат аффирмаций, которые можно включить в «Чудесное утро». Они будут настраивать ваше сознание и подсознание на получение нужных результатов и достижение прогресса в финансовой сфере.

### 1. Определите, каков идеальный результат, к которому вы стремитесь, а также зачем он вам нужен.

Заметьте, я не начинаю с желания. Все люди чего-то хотят, но получают не то, что хотят, а то, к чему стремятся. Вы хотите стать миллионером? Кто ж не хочет? Присоединяйтесь к этой многочисленной компании. Другое дело, если вы все свое время и силы отдаете тому, чтобы стать миллионером, определив, что необходимо для достижения этого результата, и предпринимая все, что нужно, до победного конца. Об этом стоит поговорить подробнее.

Действие. Прежде всего сформулируйте особый, экстраординарный результат – такой, который не так-то просто получить, который существенно улучшит вашу жизнь. Вы должны быть готовы стремиться к этому результату, тратить на него время и силы, даже если вы пока не знаете, как именно будете это делать. Укрепите свои устремления, включив в аффирмацию вопрос почему? или убедительную причину, по которой вы готовы на все ради такого результата.

Примеры. Я полностью сосредоточен на идее укрепить свое здоровье, чтобы иметь достаточно энергии для ведения бизнеса и общения с окружающими людьми.

Я готов упорно стремиться к цели удвоения дохода в следующие двенадцать месяцев (например, с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ долларов), чтобы финансово обезопасить свою семью.

## 2. Определите необходимые действия и укажите сроки их выполнения.

Формулировать в аффирмации лишь ваши желания без указаний, как вы собираетесь их осуществить, бессмысленно. Возможно, это даже контрпродуктивно, поскольку такая аффирмация обманывает ваше подсознание, заставляя его думать, что желаемый результат будет получен автоматически, без малейших усилий с вашей стороны.

Действие. Определите, что конкретно вам нужно для достижения идеального результата, и четко перечислите, что, когда и как часто вы будете делать.

Примеры. Чтобы улучшить свое здоровье, насколько возможно, я готов посещать фитнес-клуб пять раз в неделю, а также посвящать занятиям на беговой дорожке не менее 20 минут в день между шестью и семью часами утра.

Чтобы наверняка удвоить свой доход, я обязуюсь удвоить число звонков потенциальным клиентам с двадцати до сорока в день и заниматься этим пять дней в неделю с восьми до девяти утра, что бы ни случилось.

Чем конкретнее описаны необходимые действия, тем лучше. Обязательно включайте в формулировку частоту (насколько часто), количество (сколько) и точный срок (начало и конец того или иного действия).

## 3. Повторяйте аффирмации каждое утро, лучше всего с эмоциями.

Помните, что аффирмации по методу «Чудесное утро» предназначены не только для того, чтобы вы хорошо себя чувствовали. Эти письменные заявления разрабатываются стратегически, чтобы запрограммировать подсознание, включив в него те убеждения и ход мыслей, которые необходимы для достижения нужных результатов. При этом они заставляют ум оставаться сосредоточенным на приоритетах и делать именно то, что позволит вам достичь намеченной цели.

Чтобы аффирмации были эффективными, важно, повторяя их, вкладывать в свои слова настоящие, сильные эмоции. Бездумное повторение без понимания их важности и истинности в лучшем случае минимально повлияет на вас. Вы должны постараться вызывать в себе искренние эмоции, такие как волнение и решительность, и включать их в каждую аффирмацию.

Вы должны сформулировать, каким человеком собираетесь стать, чтобы достичь поставленных целей. Повторяю: это вовсе не волшебство. Стратегия работает лишь в том случае, если вам удастся наладить глубокую связь с тем человеком, каким вы должны стать, чтобы достичь своих целей. Сильнее любой деятельности желаемые результаты привлекает к вам ваша суть.

Действия. Ежедневно выделяйте время на чтение аффирмаций по методу «Чудесное утро». Так вам удастся настроить свое подсознание и разум и сосредоточиться на самом важном, а также на том, что следует предпринять для того, чтобы превратить это в реальность. Да-да, вы должны повторять их каждый день. Делать это от случая к случаю так же бессмысленно, как изредка посещать тренажерный зал. Не будет никаких сдвигов, если произнесение аффирмаций не станет неотъемлемой частью вашего распорядка дня.

Отличное место для такого занятия – душ. Если повесить табличку с текстом в ванной,

аффирмации будут находиться у вас перед глазами каждый день. Поместите их в любое место, где они будут постоянно напоминать вам о себе: под козырьком автомобиля, на зеркале в прихожей. Чем чаще они попадают на глаза, тем сильнее внедряются в подсознание и меняют ваш образ мышления и поступки. Можно даже написать их маркером на зеркале.

#### 4. Постоянно обновляйте и дополняйте аффирмации.

По мере того как вы будете продвигаться к цели, совершенствоваться и развиваться, нужно будет корректировать аффирмации. Как только у вас появляется новая цель, мечта или неординарная идея, включайте их в аффирмации. У меня есть аффирмации для каждой стороны жизни – финансы, здоровье, счастье, любовь, воспитание детей и другие, – и я постоянно их обновляю. А еще я повсюду выискиваю интересные цитаты, стратегии и философские мысли, расширяющие кругозор. Каждое заинтересовавшее вас высказывание или философскую мысль, наводящую на размышления в духе «Ого, вот в чем я мог бы достичь значительных улучшений», включайте в аффирмации. У меня есть несколько таких любимых фраз и аффирмаций, особенно те, что посвящены наступающему дню. Я люблю встречать день с оптимизмом, поэтому приведу вам несколько примеров:

Сегодня будет отличный день.

Утренний час дарит золотом нас.

Я буду инструментом добра и получу отличный результат.

Аффирмации должны быть адаптированы к вашим целям и сформулированы от первого лица, потому что в них описано то, к чему стремитесь именно вы. И самое важное, что в них содержится перечень действий, которые вы собираетесь предпринять, а также их четкие сроки. Благодаря этому вы достигнете большого успеха в жизни.

#### АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБИРАЕТСЯ СТАТЬ ОЧЕНЬ БОГАТЫМ

В дополнение к описанной формуле составления аффирмаций предлагаю несколько примеров, которые, возможно, стимулируют ваше воображение. Не стесняйтесь заимствовать любые идеи, если они соответствуют вашим целям.

- Я способен достичь благосостояния не меньше, чем любой человек на земле. Я достоин этого и сегодня докажу это своими действиями.
- Мои достижения – это результат действий того человека, каким я был в прошлом; но то, чего я добьюсь в будущем, зависит исключительно от того, кем я буду становиться начиная с сегодняшнего дня.
- Я готов ежедневно выделять 30–60 минут на практику «спасательных кругов» из метода «Чудесное утро», для того чтобы стать человеком, способным добиться всего, чего он хочет.
- Я сосредоточен на получении новых знаний и постоянном развитии навыков. Для этого я намерен каждый месяц читать или перечитывать по меньшей мере одну книгу.

- Я привержен идее непрерывного самосовершенствования ради оптимальных действий в повседневной жизни.
- Я намерен еженедельно и ежемесячно на некоторое время отключать интернет и другие источники информации, чтобы сохранять сосредоточенность, умственное и физическое здоровье, а также понимание перспективы.
- Я обязуюсь заниматься физическими упражнениями 20 минут в день.

Это лишь несколько примеров аффирмаций. Вы можете заменить их другими, более подходящими вам, с вашей точки зрения. В идеале вы должны составить свои по формуле четырех шагов. Все, что вы твердите о себе регулярно, прочувствованно, со временем закрепится в подсознании; у вас появятся новые убеждения, которые воплотятся в поступках и действиях.

Возможность изменить изначальные установки и сформировать новые модели поведения многое нам сулит. Так что же, если перенастроить себя можно в любой момент, почему бы не сделать это сегодня?

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Как известно, спортсмены мирового класса пользуются методом визуализации для повышения эффективности. Олимпийские чемпионы и другие знаменитости считают визуализацию важнейшим элементом ежедневного тренинга. Менее известно, что успешные предприниматели и выдающиеся финансисты тоже часто прибегают к этой технике.

При визуализации включается ваше воображение, которое создает привлекательную картину будущего – картину ясную и вдохновляющую на желание превратить ее в реальность.

Если вы хотите узнать, почему визуализация эффективна, введите в Google словосочетание «зеркальные нейроны». Нейрон – это клетка нервной системы, которая обрабатывает, хранит и передает информацию; зеркальный нейрон активизируется, когда мы предпринимаем какое-либо действие или наблюдаем за тем, как это делает другой человек. Изучение зеркальных нейронов началось относительно недавно. По-видимому, эти клетки позволяют нам развивать способности, наблюдая за действиями других или представляя себя делающими это. Ряд исследований показал, что опытный тяжелоатлет может нарастить мышечную массу с помощью визуализации и, возможно, именно благодаря действию зеркальных нейронов. Дело в том, что мозг не отличает яркую визуализацию от реального опыта, поэтому, если вы настроены скептически, имейте в виду: наука уже доказала это.

## А ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ ВЫ?

Хэл, например, прибег к визуализации для того, чтобы выйти из зоны комфорта. Хотя он терпеть не мог бегать (публично), дал себе слово пробежать дистанцию в 83 километра. Все пять месяцев тренировок он воображал, как с улыбкой на лице зашнуровывает кроссовки и бодро подпрыгивает на тротуаре. На тренировке он уже был позитивно настроен и получал удовольствие от бега.

Представлять можно что угодно – ключевой этап или шаг на пути к благосостоянию; навыки, которые пока что далеки от совершенства, и тому подобное. Можно визуализировать даже то, что вы не любите делать и всегда стараетесь отложить на потом. Это позволит вам развить позитивные интеллектуальные и эмоциональные навыки. Словом, нет ограничений на то, что вы представляете, но есть способы сделать визуализацию максимально эффективной.

### 3 ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПО МЕТОДУ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Сочетание визуализации с аффирмациями – следующий шаг в вашем утреннем ритуале. Лучше всего заниматься этой практикой после чтения аффирмаций. Поклонники метода «Чудесное утро» выполняют практику за три шага.

#### 1. Подготовьтесь.

Некоторым людям нравится визуализировать под инструментальную музыку, скажем классическую или барокко (обратите внимание на произведения Иоганна Себастьяна Баха). Если вы захотите поэкспериментировать с музыкой, включайте ее негромко. Мне, например, подходят композиции без слов, а песни отвлекают.

Сядьте удобно. Можете устроиться в кресле, на диване или полу, на диванных подушках. Дышите глубоко. Закройте глаза, очистите ум от посторонних мыслей, постарайтесь освободиться от любых внутренних ограничений и подготовьтесь к визуализации.

#### 2. Нарисуйте в воображении то, что хотите получить.

Представляя себя успешными, многие люди ощущают некоторый дискомфорт. Видимо, на подсознательном уровне успех их пугает. Многие чувствуют при этом внутреннее сопротивление, а некоторые даже испытывают чувство вины за то, что собираются обойти 95 процентов обычных людей и добиться выдающегося успеха.

Писательница Марианна Уильямсон отлично описала чувства тех, кто, стараясь представить успех, сталкивается с 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 умным, великолепным, талантливым? Но, вообще-то, почему нет? Ведь вы Божье дитя, и ваше самоуничтожение не служит на благо миру. Нет ничего просветленного в том, чтобы уменьшиться ради того, чтобы другие рядом с вами чувствовали себя в безопасности и не испытывали неудобства. Мы все предназначены для того, чтобы светить, как это делают дети. Мы рождены, чтобы воплотить в себе славу божью, которая заложена в нас. Не в некоторых из нас, а в каждом. Позволяя ярко сиять своему свету, мы подсознательно даем другим людям разрешение делать то же самое. Избавляясь от страхов, мы одним своим присутствием освобождаем тех, кто нас окружает».

Подумайте о том, что самый большой подарок, который мы можем сделать тем, кого любим, а также тем, кого ведем за собой, – это реализовать заложенный в нас потенциал. Что это значит для вас? Чего вы действительно хотите? Забудьте о логике, ограничивающих установках и практических соображениях. Если бы вы могли достичь любых вершин в личностном и профессиональном плане, какой была бы ваша жизнь?

Постарайтесь увидеть, почувствовать, услышать, ощутить на ощупь, вкус и запах каждую деталь картины своей идеальной жизни. Чтобы повысить эффективность техники, привлечите все свои органы чувств. Чем ярче и четче будет образ, тем больше усилий вы впоследствии приложите, чтобы сделать его реальностью.

3. Представьте, как вы делаете все необходимое и получаете от этого удовольствие.

После того как нарисуете в мыслях ясную картину желаемого успеха, представляйте, что вы уже делаете все необходимое для ее претворения в жизнь – с полной уверенностью в своих силах и получая удовольствие от каждого шага. Увидьте, как занимаетесь полезной деятельностью, которой вам предстоит заниматься каждый день: физическими упражнениями, подготовкой статей и презентаций, рассылкой электронных писем, продажами и прочими подобными делами. Представьте себя уверенным в своих силах, выбирая венчурный инвестиционный фонд для надежного инвестирования капитала. Увидьте, как вы улыбаетесь, проделывая бесконечные расчеты, преисполненные чувства гордости самодисциплиной, помогающей завершить начатое. Словом, в этой мысленной картине вы должны наслаждаться тем, что делаете, особенно если на самом деле это не доставляет вам особого удовольствия. Представьте эту картину и ощутите удовольствие от процесса.

Представьте решимость на своем лице во время того, как вы уверенно создаете свой бизнес, увеличиваете объем продаж или делаете удачные инвестиции. Представьте, как коллеги, сотрудники, потребители и партнеры отзываются на ваш положительный настрой и заразительный оптимизм. Способность представить себя человеком, добившимся успеха, – первый шаг к тому, чтобы его добиться.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Объединяя чтение affirmаций с визуализацией, вы ускоряете перенастройку своего подсознания на успех путем эффективной деятельности. С помощью ежедневной визуализации вы приводите свои мысли, чувства и поведение в соответствие с видением будущего. Это облегчает поддержание мотивации, которая необходима, чтобы продолжать следовать в выбранном направлении. Визуализация весьма полезное подспорье в преодолении убеждений и привычек, ограничивающих наши возможности, например привычки откладывать важные дела. Так вы сможете скорее перейти к действиям в целях достижения выдающихся результатов. В главе 5 мы подробнее рассмотрим, как визуализация помогает создать картину мира миллионера.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Утренняя зарядка должна стать основной «Чудесного утра». Даже несколько минут физкультуры каждое утро укрепляют здоровье, повышают уверенность в собственных силах и улучшают настроение. Кроме того, вы эффективнее мыслите и лучше концентрируетесь на важном. Вы также заметите, насколько энергичнее становитесь после выполнения физических упражнений.

Специалисты по личностному росту и сделавшие себя сами мультимиллионеры и предприниматели Эбен Паган и Тони Роббинс считают, что наиглавнейший ключ к успеху таков: каждое утро следует начинать с ритуалов успеха. К ритуалам этих замечательных людей относится и выполнение физических упражнений. Эбен так говорит

о важности утренней зарядки: «Каждое утро вам следует заставить сердце биться немного быстрее, а кровь – быстрее бежать по жилам, наполняя все тело кислородом. Не стоит заниматься физкультурой вечером или в середине дня. Но даже если вы больше любите заниматься в это время, выделите хотя бы 10–20 минут на прыжки или другие упражнения утром». Что тут говорить?! Если это сработало у Эбена и Тони, то наверняка подойдет вам и мне. Это вовсе не означает, что вам нужно заняться триатлоном или подготовкой к марафону. Умеренная физическая активность, особенно если вы не отличаетесь хорошей спортивной подготовкой, может многое изменить в вашей жизни. Если же вы активно занимаетесь спортом, то утренняя зарядка не вытеснит дневные или вечерние тренировки; вы можете посещать спортзал в привычное для вас время. Однако польза от пяти минут физкультуры по утрам неоспорима. Она позволяет нормализовать артериальное давление и уровень сахара в крови, снижает риск разных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, остеопороза, рака и сахарного диабета. И главное – небольшая утренняя зарядка позволяет оставаться энергичным в течение всего дня и строго придерживаться графика.

Вы можете прогуляться или совершить пробежку, заняться йогой под руководством инструктора на YouTube или найти партнера из числа поклонников «Чудесного утра» для игры в ракетбол. Кроме того, существует отличное приложение под названием «Семиминутная тренировка» (7-Minute Workout), которое позволяет проработать все части тела, как вы, должно быть, догадались, всего за семь минут. Выбор за вами, но обязательно выберите хоть что-нибудь и занимайтесь каждое утро.

Очень трудно разбогатеть, ничего не делая. Поэтому вам понадобится неиссякаемый заряд энергии, который позволит результативно справляться с вызовами дня, и его вам обеспечит утренняя зарядка.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

Даже если вы совсем не заботитесь о здоровье, учтите, что физические упражнения делают вас умнее. Доктор Стивен Масли, диетолог, разрабатывающий программы для топ-менеджеров, объясняет, почему утренняя зарядка прямо влияет на познавательные способности. «Лучшим предиктором эффективной работы мозга служит аэробная работоспособность. Скорость, с которой вы можете взбежать вверх по склону, очень сильно коррелирует с быстротой функционирования мозга и способностью к когнитивным изменениям», – утверждает Масли. Основываясь на опыте работы с более чем тысячей пациентов, Масли разработал отличную корпоративную оздоровительную программу. Сотрудники компаний, принимавшие в ней участие, отметили, что их эффективность повысилась на 25–30 процентов.

Хэл же, например, выбрал занятия йогой; он начал практиковать ее вскоре после того, как придумал метод «Чудесное утро», и с тех пор с огромным удовольствием делает это. Я обычно упражняюсь с гантелями и хожу на прогулку с собакой. В поездке же ограничиваюсь отжиманиями, стараясь довести их до ста повторений – не за один, естественно, раз!

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конечно же, вам известно, что для поддержания здоровья, чтобы всегда быть энергичным и сильным, нужно регулярно заниматься физкультурой. Это ни для кого не новость. К сожалению, мы легко находим всевозможные оправдания и причины этого не делать. Чаще всего можно услышать такие отговорки: «Мне не хватает времени» и «Я и так сильно устаю». Впрочем, оправдания могут быть какими угодно. Чем более творческой вы натура, тем больше причин придумаете. Смысл включения физических упражнений в ритуал «Чудесного утра» как раз и заключается в том, что выполнять их



следует до того, как вас поглотят дневные заботы, и раньше, чем у вас появится повод придумать отговорки. «Чудесное утро» – верный способ избежать этого и ввести утреннюю зарядку в привычку.

При всей очевидной пользе физкультуры, надеюсь, что вы понимаете: прежде чем начать заниматься ею, следует проконсультироваться с врачом, особенно если у вас что-то болит или вы испытываете физический дискомфорт, если у вас есть серьезные патологии, а также в других необычных случаях. Возможно, с учетом своих индивидуальных нужд вам придется выбрать облегченную программу занятий или вообще отказаться от физических нагрузок.

## ЧТЕНИЕ

Один из самых быстрых способов добиться исполнения своих желаний – найти успешных в той или иной области людей в качестве ролевых моделей. Всегда найдется грамотный и авторитетный эксперт, уже достигший той же цели, которую вы перед собой поставили. По словам Тони Роббинса, «успех оставляет подсказки».

К счастью, некоторые лучшие из лучших поделились своими историями в письменном виде. И это означает, что ключи к успеху лежат на самом видном месте и только ждут тех, кто готов потратить время на чтение. Книжки – это всегда доступный и неисчерпаемый источник помощи и наставничества.

Замечательно, если вы увлекаетесь чтением. Но если вы принадлежите к числу людей, которые не любят читать, предлагаю вам уникальную возможность открыть для себя нечто новое.

Чтение не всегда дает немедленный результат, по крайней мере в краткосрочной перспективе. К тому же многие другие виды деятельности способны отвлечь нас на другие, не такие интеллектуальные и плодотворные занятия. Однако в долгосрочной перспективе они приносят гораздо меньше пользы, чем чтение.

Хотите открыть бизнес? Увеличить объем продаж? Нанять отличных сотрудников? Разбогатеть за счет операций с недвижимостью? Поднять настроение? Действовать эффективнее, разбогатеть, стать мудрым, счастливым, результативным, очень успешным? Вам повезло. На свете есть книги, в которых описано, как всего этого добиться.

Иногда я слышу от людей такие слова: «Я очень занят. У меня нет времени читать». Я хорошо это понимаю, поскольку раньше и сам так думал. Но со временем все чаще вспоминаю слова моего наставника: «Лучшие человеческие умы потратили годы жизни, чтобы изложить на нескольких страницах все, что они узнали; а мы можем купить эти книги за несколько долларов, потратить на чтение несколько часов и сократить свое обучение на десятилетия. Но я понимаю: вы очень заняты». Ой! Оказывается, у вас есть минута, десять или даже двадцать, чтобы ознакомиться с бесценным содержанием книг и обогатить свою жизнь? Примените некоторые приемы из этой книги. Потратьте меньше времени на чтение новостной ленты Facebook. Читайте во время завтрака, чтобы питать ум и тело.

Ниже перечислены книги, с которых стоит начать практику чтения. Готовы поспорить, что, пристрастившись читать, вы уже не сможете остановиться.

- Wealth Can't Wait («Богатство не может ждать») Дэвида Осборна и Пола Морриса.

- The Art of Exceptional Living («Искусство исключительной жизни») Джима Рона.
- The One Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results[3] Гари Келлера и Джея Папазана.
- The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change[4] Стивена Кови.
- Mastery[5] Роберта Грина.
- The 4 Hour Workweek: Escape 9–5, Live Anywhere, and Join the New Rich[6] Тимоти Ферриса.
- Visionary Business: An Entrepreneur’s Guide to Success («Бизнес предвидения. Руководство предпринимателя по достижению успеха») Марка Аллена.
- The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World («Отвлеченный разум. Древний разум в высокотехнологическом мире») Адама Газзали и Ларри Розена.
- Creativity, Inc.: Overcoming the Unseen Forces That Stand in the Way of True Inspiration[7] Эда Кэтмелла и Эми Уоллес.
- As a Man Thinketh: From Poverty to Power: or the Realization of Prosperity and Peace[8] Джеймса Аллена.
- Rich Dad’s CASHFLOW[9] Роберта Кийосаки.
- The Game of Life and How to Play It[10] Флоренс Скавел-Шинн.
- The Compound Effect («Совокупный результат») Даррена Харди.
- Your Money and Your Brain («Ваши деньги ваш мозг») Джейсона Цвейга.
- Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams («Встречай судьбу с поднятым забралом: как любить жизнь и одновременно создавать жизнь своей мечты») Хэла Элрода.
- Think and Grow Rich[11] Наполеона Хилла.
- Vision to Reality: How Short Term Massive Action Equals Long Term Maximum Results and Business Dating: Applying Relationship Rules in Business for Ultimate Success («От видения к реальности: как приравнять краткосрочное активное действие к долгосрочному максимальному результату») Хонори Кордер.
- Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life[12] сэра Кена Робинсона и Лу Ароники.
- Spirit Led Instead: The Little Tool Book of Limitless Transformation («Дух ведомый. Маленькая книга инструментов для неограниченных трансформаций») Джини Лэйн.

Благодаря чтению вы можете не только стать более уверенным в себе родителем, но и изменить взаимоотношения с окружающими людьми, повысить самооценку, развить навыки коммуникации, научиться тому, как быть здоровым или как улучшить любую сторону своей жизни – и даже обеспечить себе финансовое благополучие. Отправляйтесь в библиотеку или книжный магазин либо последуйте моему примеру: зайдите на

Amazon.com, там вы найдете множество книг по улучшению чего угодно, что, по вашему мнению, нуждается в совершенствовании. А если хотите увидеть список любимых книг Хэла о проблемах личностного развития, в том числе и те, что оказали наибольшее влияние на его успех и благополучие, зайдите на TMMBook.com – там вы найдете список рекомендуемой литературы.

## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ ЧТЕНИЮ?

Я рекомендую взять на себя обязательство читать как минимум десять страниц в день, хотя можно начать и с пяти, если вы читаете медленно или чтение пока не доставляет вам удовольствия. Десять страниц, кажется, не так уж и много, но давайте произведем несложные математические вычисления. Десять страниц в день равны в среднем 3650 страницам в год, то есть примерно восемнадцати книгам на 200 страниц каждая! Этого достаточно, чтобы вы продвинулись на пути к совершенству и успеху. Всего-то 10–15 минут чтения в день, максимум 30, если вы читаете медленно.

Как вы думаете, прочитав за следующий год восемнадцать книг на эту тему, станете ли вы более осведомленным, уверенным в себе и компетентным человеком? Освоите ли эффективные стратегии в целях приближения успеха? Не кажется ли вам, что при этом вы станете новым и усовершенствованным вариантом себя? А как это повлияет на ваш успех в бизнесе? Без сомнения, чтение всего десяти страниц в день ни чем вам не помешает, но наверняка принесет пользу.

Признаться, самой большой находкой, позволившей мне сэкономить уйму времени, стали аудиокниги. По утрам я продолжал читать печатные издания или электронные книги, но именно аудиокниги позволили мне совмещать чтение с прогулками, занятиями спортом и вождением автомобиля.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приступая к делу, не забывайте о конечной цели. Что вы рассчитываете получить от чтения книг? Ответьте на этот вопрос прямо сейчас: какую пользу принесет вам книга, которую вы держите в руках?

Книги не обязательно читать от корки до корки. Ведь вы вольны сами распоряжаться временем, отведенным на чтение. Воспользуйтесь оглавлением, чтобы не пропустить те части, в которых говорится о самом важном для вас. И если книга не пришлась вам по душе, без колебаний бросайте ее и переходите к следующей. В мире слишком много потрясающей информации, чтобы тратить время на посредственную.

Многие люди, практикующие метод «Чудесное утро», используют время, отведенное на чтение, чтобы восполнить пробел в знании духовных текстов, таких как Библия, Тора, Коран и другие.

Читая, подчеркивайте и выделяйте маркером интересные места; ставьте восклицательные и вопросительные знаки, делайте заметки на полях – конечно, если вы не взяли книгу у друга или в библиотеке, – и вы в любой момент сможете вернуться к нужному фрагменту текста, повторить важные уроки и воскресить в памяти наиболее интересные идеи; при этом вам не придется читать все заново. В устройствах для чтения цифровых книг вроде Kindle, Nook или iBooks пометки и подчеркивания можно увидеть, листая страницы; при желании читатель может в любой момент перейти к собственным примечаниям.

Кратко записывайте основные идеи, открытия и запомнившиеся отрывки в своем дневнике. Можно составлять саммари для любимых книг, чтобы, просмотрев его, быстро

возвращаться к важному материалу.

Перечитывание хороших книг о личностном росте – весьма эффективная, но недостаточно часто используемая стратегия. А ведь человек редко усваивает ценность книги за один раз. Достижение мастерства в любой области деятельности требует повторения; некоторые книги я перечитывал по три раза и часто обращался к ним в течение года. Почему бы вам не проделать это с нашей книгой? Пообещайте себе перечитать ее еще раз, как только закончите, чтобы глубже усвоить ее уроки и дать себе больше времени сделать свое «Чудесное утро» максимально эффективным.

И главное постарайтесь как можно быстрее начать применять на практике то, о чем вы прочитали. При чтении составляйте план использования новой информации. Держите его рядом с собой во время чтения и отмечайте, как и когда можно применить новые знания. Не стоит превращаться в фаната личностного роста, который глотает книгу за книгой, но ничего не делает. Я встречал людей, гордившихся количеством прочитанных книг, словно неким знаком отличия. Я предпочел бы прочитать одну хорошую книгу и воспользоваться советами из нее, вместо того чтобы проглотить десять книг и палец о палец не ударить, разве что перейти к одиннадцатой. Хотя чтение – это отличный способ получить знания и ознакомиться с разными стратегиями успеха, добиться прогресса в развитии бизнеса вы сможете только в том случае, если примените эти стратегии на практике.

## ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Вести дневник – один из видов письма. Как часть практики «Чудесного утра» письмо позволяет запечатлеть свои мысли, открытия, идеи, успехи, озарения, усвоенные уроки, а также новые возможности, перспективы личностного роста и самосовершенствования. Большинство людей, практикующих этот метод, тратят на ведение дневника 5–10 минут каждое утро. Формулируя свои мысли на бумаге, вы достигаете высокой концентрации внимания, ясного осознания ситуации и можете сделать важные выводы, которые в ином случае могли бы упустить из виду.

Если вы похожи на Хэла, то у вас наверняка накопилось несколько наполовину заполненных дневников и блокнотов. Только после того, как он разработал метод «Чудесное утро», ведение дневника стало одной из его любимых привычек. Как неоднократно говорил Тони Роббинс: «Жизнь, которой стоит жить, стоит и того, чтобы ее описать».

Письмо помогает осознанно направлять свои мысли, но самое важное это дает новые идеи, которые озаряют вас в результате просматривания дневников от корки до корки через какое-то время, особенно в конце года.

Трудно выразить словами, насколько конструктивным чаще всего бывает возвращение к заполненным записями дневникам. Соавтор книги *The Miracle Morning for Real Estate Agents* («Магия утра для агентов по недвижимости») Майкл Махер слышет большим энтузиастом «спасательных кругов». Часть его утренней программы состоит в том, чтобы записывать пересмотренные аффирмации и свои впечатления в дневник, который он называет «книгой благодарения». Дадим слово Майклу, ведь лучше него об этом никто не скажет: «То, что вы цените... повышается в цене... Пришло время заменить ненасытный аппетит к получению желаемого столь же всеобъемлющей благодарностью за то, что у нас есть. Выражайте признательность на бумаге, опишите свои чувства; будьте благодарны и позитивны – и вы получите гораздо больше, чем могли надеяться: гармоничные отношения с людьми, больше счастья и материальных благ».

Польза от ежедневного ведения дневника весьма велика; я нахожу в этом особые выгоды. Если вы постоянно ведете дневник, то получаете следующие плюсы:

- Ясность мышления. Ведение записей позволяет более ясно понимать события прошлого и настоящего, а также лучше справляться с проблемами, поскольку появляется возможность взглянуть на них с неожиданной стороны, ранжировать события по приоритетности и ежедневно планировать действия, чтобы добиться наилучшего результата в будущем.
- Выявление новых идей. Ведение дневника дает возможность записывать, классифицировать и развивать идеи, не опасаясь упустить самые ценные из них. При необходимости к ним всегда можно вернуться.
- Повторение выученных уроков. В дневнике можно записать, освежить в памяти или повторить уроки, полученные в прошлом, – как победы, так и поражения.
- Оценка и признание прогресса. Возвращаясь назад и перечитывая записи в дневнике за последний год или хотя бы за неделю, можно отмечать и контролировать прогресс. Этот способ дает вам большое преимущество: вы наслаждаетесь и одновременно реалистически оцениваете успех, что укрепляет вашу уверенность в собственных силах. По-другому этого добиться невозможно.
- Улучшение памяти. Люди часто надеются на свою память, но если вам когда-нибудь приходилось ходить в магазин без списка продуктов, вы наверняка знаете, что такие надежды не всегда оправдываются. Записав что-то, мы с большей вероятностью это запомним, а если и забудем, то всегда сможем перечитать записи.

#### КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ДНЕВНИК

Далее описаны три простых шага, которые помогут вам начать вести дневник или усовершенствовать этот процесс, если вы уже это делаете.

Шаг 1. Выберите формат – бумажный или цифровой. В первую очередь надо решить, где вы предпочитаете делать записи – в блокноте или компьютере, телефоне или планшете. Если вы сомневаетесь, поэкспериментируйте со всеми вариантами, и узнаете, что вам больше подходит.

Шаг 2. Заведите дневник. Подойдет любой, но если говорить о бумажном, то выбирайте красивый и прочный блокнот, который приятно брать в руки; идеально хранить его всю оставшуюся жизнь. Мне нравятся блокноты в кожаном переплете с разлинованными страницами; но это ваш дневник, поэтому выбирайте на свой вкус. Одни люди предпочитают нелинованные страницы, поскольку любят делать в них зарисовки или схемы. Другие выбирают блокноты с количеством страниц, равным количеству дней в году: так им проще контролировать ситуацию.

Членам сообщества ТММ на Facebook особенно нравятся такие дневники:

- «Пятиминутный дневник» ([FiveMinuteJournal.com](http://FiveMinuteJournal.com)) популярен среди наиболее успешных членов сообщества. В нем есть подсказки на каждый день, например: «Я благодарен за...» или «Что сделает этот день выдающимся?» На его заполнение уходит не более пяти минут; есть также графа для подведения итогов дня.
- «Дневник свободного человека» ([TheFreedomJournal.com](http://TheFreedomJournal.com)) позволяет пользователю

организовать каждый день в виде процесса, ориентированного на достижение одной цели, например, так: «Реализация цели № 1 в течение 100 дней». Этот дневник разработан предпринимателем Джоном Ли Дюма специально для того, чтобы помочь вам поставить перед собой одну цель и планомерно ее достигать.

- Дневник «План: сборник проектов вашей жизни» разработан нашими друзьями; это систематизированный планировщик для постановки целей и выработки полезных привычек. Органайзер подойдет тем, кто стремится к балансу между различными сторонами жизни и намерен достичь в них выдающихся результатов.
- «Магия утра. Дневник»[13] для использования в рамках метода «Чудесное утро»; с его помощью вы будете оставаться организованными, следить за прогрессом и ежедневно отслеживать эффективность практики «спасательных кругов».

Если вы предпочитаете цифровой дневник, в вашем распоряжении множество вариантов. Вот самые популярные:

- У «Пятиминутного дневника» есть приложение для iPhone (FiveMinuteJournal.com) в том же виде, что и бумажная версия; оно позволяет добавлять фотографии к записям и напоминает пользователю о необходимости регулярно делать записи утром и вечером.
- Популярное приложение Day One (DayOneApp.com) идеально подойдет, если вам не нужны структура и ограничения на количество записей. В нем вы найдете чистую страницу, так что, если вам нравится много писать, попробуйте этот вариант.
- Penzu (Penzu.com) – популярный онлайн-дневник, не требующий использования разных устройств, работающих на Android. Для доступа к нему нужен только компьютер.

Словом, все зависит от ваших предпочтений. Если ни один из предложенных вариантов дневника не привлек вашего внимания, введите в Google запрос «онлайн-дневник» или в Appstore «дневник» и получите множество вариантов на выбор.

Шаг 3. Пишите ежедневно. Занимаясь практикой письма, я сосредоточиваюсь на двух вещах: своих целях и мыслях. В зависимости от того, насколько моя голова занята другими делами и что происходит в моей жизни, я могу написать много, а могу ограничиться несколькими словами. Чаще всего письмо выливается в одну-две страницы и занимает от пяти минут до получаса.

Вы можете писать о чем угодно – делать заметки о том, что сейчас читаете; перечислять то, за что вы благодарны судьбе, и так далее. Записать 3–5 приоритетов на день – хорошее начало. Пишите обо всем, что приносит вам радость и помогает оптимально прожить день. Не беспокойтесь о грамматике, орфографии и пунктуации. В дневнике вы даете волю воображению, так что сдерживайте внутреннего критика и ничего не редактируйте. Просто пишите.

#### АДАПТИРУЕМ «СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ» К СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ

Бывают дни, когда нет времени выполнить все рекомендованные практики из программы

«Чудесное утро». Поэтому вы можете разделить «спасательные круги» и выполнить самые необходимые. Я поделюсь с вами несколькими идеями о том, как согласовать их с вашим распорядком и предпочтениями. Если напряженный график в будни позволяет вам выделить на «Чудесное утро» шесть, двадцать или тридцать минут, то практиковать полную программу можно в выходные.

Вот пример типичного «Чудесного утра», рассчитанного на один час и включающего все «спасательные круги»:

- Тишина: 10 минут.
- Аффирмации: 5 минут.
- Визуализация: 5 минут.
- Физические упражнения: 10 минут.
- Чтение: 20 минут,
- Письмо: 10 минут.

Последовательность выполнения практик зависит от ваших предпочтений. Я люблю отойти от рекомендованной очередности и после практики тишины делаю записи в дневнике. После этого произношу аффирмации, а затем читаю несколько страниц из книги. Зарядку же делаю после этих практик. А Хэл начинает с целенаправленной тишины, чтобы просыпаться постепенно, очистить свой ум и направить энергию на осуществление планов.

Впрочем, это же ваше «Чудесное утро», поэтому экспериментируйте с разной последовательностью практик, чтобы найти ту, что подходит именно вам. Лучшее «Чудесное утро» то, что вы делаете.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все новое дается нелегко, но потом обычно становится легче. Любое новое дело, прежде чем стать приятным и легким, сначала доставляет неудобства. Чем больше вы практикуете «спасательные круги», тем более естественными и нормальными они вам кажутся. Первая попытка медитации у Хэла чуть не стала последней: его голова гудела от разных неуправляемых мыслей, несшихся со скоростью гоночного автомобиля. Но сейчас он любит медитацию и хотя по-прежнему не считает себя мастером в этом деле, говорит, что достиг довольно неплохих результатов.

Первые свои аффирмации для «Чудесного утра» я частично позаимствовал из книги, остальные составил так, как в голову пришло. Со временем, находясь под влиянием разных идей, я включал их в свои аффирмации или изменял имевшиеся. Сейчас мои аффирмации глубоко личные, поэтому их практика стала более действенной.

Призываю вас бросить себе «спасательные круги» прямо сейчас, чтобы вы могли лучше ознакомиться с каждым элементом этого комплекса, привыкнуть к ним и, так сказать, резко стартовать, а потом приступить к выполнению 30-дневной программы преобразования жизни по методу «Чудесное утро».

## «ЧУДЕСНОЕ УТРО» ЗА 6 МИНУТ

Если наибольшей проблемой для вас до сих пор остается недостаток времени, у меня для вас хорошая новость: «Чудесное утро» легко адаптируется к тому количеству времени, которое есть в вашем распоряжении. Вы можете выполнять полную программу «Чудесное утро» и все шесть «спасательных кругов», тратя на это всего шесть минут в день. Я бы не советовал ограничиваться этим постоянно, но в те дни, когда совсем нет времени, выполняйте каждый «спасательный круг» в течение одной минуты.

- Минута 1. Закройте глаза и насладитесь моментом спокойной, осмысленной тишины, чтобы ваш ум прояснился и оставался сосредоточенным весь день.
- Минута 2. Произнесите важные аффирмации, чтобы определиться с тем, какой результат вы хотите получить, почему это для вас важно, что для этого потребуется предпринять и главное – когда.
- Минута 3. Представляйте, как вы безукоризненно выполняете самое важное из запланированных на сегодня.
- Минута 4. Встаньте и попрыгайте 50–60 раз, прыгайте как можно выше; или лягте и сделайте столько отжиманий и/или скручиваний, сколько сможете, чтобы сердце стало биться чаще и вы взбодрились.
- Минута 5. Прочитайте одну страницу или главу книги.
- Минута 6. Запишите в дневнике, за что вы сегодня испытываете благодарность, а также какой один наиболее важный результат хотите получить.

Уверен, вы уже поняли, как «спасательные круги» даже за шесть минут способны правильно настроить вас на весь день. Позже, когда появится возможность, вы сможете уделить «Чудесному утру» больше времени. Шесть минут практики – отличный способ выработать привычку к повышению уверенности в себе, так сказать, заложить фундамент полезной привычки для особенно напряженного утра. Еще одна полезная привычка – начинать с одного «спасательного круга», а по мере того как привыкаете просыпаться раньше, добавлять новые. Нужно выделить время на личностный рост, но если вы перегружены практиками, это вряд ли принесет вам пользу. Помните: качество практики важнее ее длительности. Старайтесь выполнять как можно больше практик, пусть и недолго, а по мере привыкания увеличивайте их продолжительность.

Мое «Чудесное утро» постепенно превратилось в ритуал обновления и источник вдохновения, который составляет важную часть моей жизни. Даже сокращенная программа, рассчитанная на несколько минут, намного лучше, чем ничего.

Итак, вы получили полный набор инструментов, для того чтобы наконец осознать, какое важное место занимает утро в нашей жизни, и стать жаворонком. Вы знаете, как вставать раньше и что делать в свободные утренние часы. Теперь пора перейти на новый уровень. В части II мы переключимся с вопроса о том, как и зачем просыпаться раньше, на описание ключевых принципов и практик, необходимых для того, чтобы стать миллионером.



Портрет миллионера: Говард Шульц, CEO[14] и председатель совета директоров компании Starbucks

Каждое утро я встаю в 4:30, чтобы выгулять собак и сделать зарядку. Около 5:45 я варю кофе для себя и жены в кофеварке, рассчитанной на восемь чашек. Это самый лучший способ приготовить кофе дома.

Часть II. Как стать миллионером

6 уроков для будущих миллионеров

Глава 4. 1. Две двери, или Шанс разбогатеть

У большинства из нас две жизни: та, какой мы живем, и непрожитая жизнь внутри нас.

– Стивен Прессфилд, писатель, автор книги «Война за креатив»

Представьте на минуту, что вы участвуете в игровом шоу. В жестокой борьбе вы выходите в финал. До победы остается один шаг. Публика в студии – люди, безудержно поддерживавшие вас всю игру, – внезапно затихла. В мире остались только вы, ведущий и последний раунд борьбы.

Ведущий берет микрофон.

– Добро пожаловать на последний раунд, – говорит он. – Борьба была долгой, но вы сумели дойти до финала. Осталось выиграть еще один раз, и приз ваш – списание всех долгов и миллион долларов, свободный от налогов!

«Ого! – думаете вы. – Именно об этом я мечтал!»

– Выиграйте этот раунд, – с экспрессией произносит ведущий, – и вы станете миллионером!

Студия дико ревет. Затем огни гаснут и поднимается занавес. На сцене две двери, украшенные гроздью огней. Волна возбуждения прокатывается по залу.

– За одной из этих дверей, – говорит ведущий, – находится главный приз.

«Отлично, – думаете вы. – Пятьдесят на пятьдесят. Я могу это сделать!»

Вы открываете рот, чтобы ответить, но ведущий перебивает:

– Минуточку! – произносит он. – Есть кое-что еще.

Вы недоумеваете: «Что еще?»

Гремит барабанная дробь.

– Приз находится за левой дверью! – торжественно произносит ведущий.

Вспыхивают огни, оркестр играет туш. Публика сходит с ума!

– Хм, – говорите вы осторожно, когда зал наконец немного успокаивается, – вы подсказываете мне, какую дверь выбрать?

– Да! – кричит ведущий. – Именно так!

– И мне остается только выбрать?

– Конечно, – говорит ведущий. – Если вы хотите стать миллионером, вам остается только сделать выбор.

Вы ждете, что сейчас запищит будильник и вернет вас в реальный мир.

Даже если подобное кажется вам сном, вы, как и любой человек, можете столкнуться с таким выбором в реальности. Более того, такой выбор сделали все люди, которые разбогатели. Им, как и вам, выпал шанс сделать выбор, не слишком сильно отличавшийся от того, что описан в нашем воображаемом шоу. И этот выбор сводился к вопросу: так ты хочешь быть богатым или нет?

В начале пути важнее всего не то, что скрывается за дверью, главное – сознательно сделать выбор.

## НОВАЯ ЖИЗНЬ, ИЛИ ДОРОГА, КОТОРУЮ ВЫ ПОКА НЕ ВЫБРАЛИ

От того, кем они могли бы стать, большинство людей отделяет глубокая пропасть. И ее преодоление дается с трудом. Глубоко внутри каждый знает, что способен на большее: что он может сделать больше, стать чем-то большим, иметь больше. Нам причиняет страдание не то, что мы недостаточно богаты, а то, что мы знаем, что могли бы стать гораздо богаче. Нереализованный потенциал заставляет испытывать неудовлетворение. И это приводит к тому, что мы тратим слишком много времени на размышления о том, что предпринять для получения результата. Однако времени на то, чтобы предпринять что-нибудь, вечно не хватает. Чаще всего мы знаем, что нужно сделать, – просто не делаем этого.

Тут легко предположить, что мы что-то упускаем из виду. Глядя на то, как процветают другие, мы думаем, что им известен какой-то секрет – что-то, чего мы не знаем. Наверняка они знают особый способ или имеют источник силы, на который опираются, а у нас этого нет. Однако все не так. Мой опыт общения с миллионерами говорит о том, что от всех остальных они отличаются тем, что сознательно решили быть богатыми. Первый шаг в наведении мостов между вашим нынешним финансовым положением и

богатством – выбор. Если «секрет» и существует, то он состоит в том, что этот выбор означает совсем не то, что вы думаете.

## ДЕЛАТЬ ВЫБОР ИЛИ ЖЕЛАТЬ?

В последнее время несколько друзей обратились ко мне за советом. Они хотели инвестировать в недвижимость, чтобы обеспечить свое будущее. Они считали, что я лучше разбираюсь в этом вопросе.

Действительно, путь к благосостоянию мне очень хорошо известен. Собственное состояние я сделал на операциях с недвижимостью, постепенно построив бизнес с объемом продаж в миллиарды долларов в год.

Понемногу друзья накопили 70 тысяч долларов на открытие бизнеса и сейчас готовы были на эту аферу, потратив для начала 35 тысяч на семинар, на котором их обещали «научить, как выгодно покупать и продавать недвижимость». И вот они сидели у меня на кухне и спрашивали, что я думаю об этом семинаре. На мой же взгляд, их волновал другой вопрос.

У моих друзей и всех остальных людей на планете есть нечто общее: они хотят быть богатыми. Они хотят быть миллионерами. Поэтому на самом деле они хотели спросить: «Как разбогатеть не напрягаясь?» Думаю, вы знаете ответ на этот вопрос.

Мои друзья – прекрасные люди, и они действительно хотели разбогатеть. К несчастью, в их характере не было того, что присуще почти каждому миллионеру: они не сделали выбор быть богатыми.

И не только они. Многие, кто полагает, что мечтает стать миллионером, по правде говоря, этого не хотят. Между мыслями «я собираюсь разбогатеть» и «я хотел бы разбогатеть» есть существенная разница. Слово хотеть применимо только к результату. Те, кто просто хочет, утопают в мечтах и покупают лотерейные билеты. А это все равно что стрелять не прицелившись, не говоря уже о том, чтобы нажать на курок. Слово выбрать означает принять решение, запланировать и действовать.

Иногда в походе за богатством любое действие вызывает трудности. Некоторые решения принять непросто. Некоторые планы разработать сложно. И очень, очень много действий не так-то легко совершить. В каждый из таких моментов вы делаете выбор. Каждое утро вы можете проснуться и повторить привычный ритуал, а можете сделать выбор – быть богатым. Любое ваше решение может попадать в резонанс с решением стать богатым, а может быть созвучно желанию быть богатым. Желание – это пустой звук и ничего больше, а выбор – первое побуждение к действию.

Желание стать богатым часто приводит к тому, что люди выбрасывают много денег на всяческие способы быстрого обогащения. Мои друзья накопили 70 тысяч долларов и собирались половину этой суммы потратить на то, чтобы кто-то научил их покупать и продавать недвижимость. А ведь они могли бы просыпаться чуть раньше каждое утро, чтобы прочитать три полезные книги на эту тему, которые можно бесплатно или за небольшую плату взять в библиотеке. В контексте желания стать богатым решимость отдать большие деньги за бесплатную информацию – это не что иное, как попытки найти быстрый способ разбогатеть. С точки зрения выбора стать богатым отдать кому-то половину капитала за то, что можно получить бесплатно или по минимальной цене, значит потерять половину.

Людей, не имеющих опыта ведения бизнеса, желание разбогатеть подталкивает к решению

поиграть на бирже, игровых автоматах или купить лотерейный билет. Им кажется, что это очень просто.

Мои друзья вовсе не хотели разбогатеть на бизнесе по торговле недвижимостью – по крайней мере в тот момент. Они хотели, чтобы кто-нибудь указал им легкий путь к богатству. Они хотели, чтобы кто-то открыл им «секрет» торговли недвижимостью. К несчастью, я его не знал. Этот секрет знают далеко не все. Но я мог сказать им и говорю вам, что путь к богатству начинается рано утром. Благополучие начинается рано утром, когда, проснувшись, вы делаете выбор изо дня в день выделять часть времени, энергии и средств на то, чтобы разбогатеть.

Это не секрет и не полезный совет. И не особая технология. Все перечисленное относится к сфере желания быть богатым, а не выбора стать богатым. Выбор – это нечто совсем другое. Но что это? В конце концов, если, как в нашем воображаемом игровом шоу, вы собираетесь выбрать дверь, за которой скрывается будущее миллионера, наверное, вы лучше знаете, что это такое.

#### ВЫБОР 1. НАКОПИТЬ БОГАТСТВО

Прежде всего следует заметить, что слово миллионер можно понимать по-разному. Вопреки убеждению многих, зарабатывать много не значит быть богатым. Таблоиды пестрят историями о кинозвездах и спортсменах, которые были миллионерами, но умерли в нищете.

Если даже в год вы зарабатываете сумму, состоящую из семи знаков, но при этом задолжали в десять раз больше, чем стоит ваш дом и автомобиль, и не имеете других активов, вы не миллионер. Единственный способ стать миллионером – это владеть более чем миллионом долларов, вложенных в активы.

Точнее говоря, вам нужен миллион долларов, не включенный в стоимость жилья. Поскольку вам нужно где-то жить, разумнее не включать стоимость дома в активы.

#### ЧТО ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ МИЛЛИОНЕРОМ ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ

Каждый день люди становятся миллионерами. Представители среднего класса могут стать миллионерами за счет разумного сбережения и инвестирования. Если вы хотите разбогатеть пассивно, то лучше всего максимизировать свой пенсионный фонд, жить бережливо, инвестируя каждый свободный доллар, и в конце концов достичь желаемого.

Однако эта книга предназначена не для пассивных инвесторов. «Чудесное утро» придумано для тех, кто хочет управлять своей жизнью. Чтобы увеличить пенсионный фонд, не понадобится раньше вставать – для этого достаточно сделать один телефонный звонок в отдел персонала своей компании или финансовому консультанту. Наша книга адресована активным людям – тем, кто готов ежедневно что-нибудь предпринимать для обогащения, поэтому у нас выбор стать миллионером означает:

- открытие и развитие собственного бизнеса;
- инвестирование в недвижимость или другие формы накопления богатства;

- основная работа плюс поиски подработки, которая со временем вырастет в полноценный бизнес.

Если вы хотите строить благосостояние медленно, с помощью традиционных инструментов инвестирования – прекрасно. Потратьте свое утро на это. Мы же поговорим о том, как пойти еще дальше. Первый шаг после принятия решения стать миллионером состоит в накоплении средств.

## ВЫБОР 2. МЫСЛИТЬ СТРАТЕГИЧЕСКИ

В главе 2 мы говорили о том, как побудить себя вставать раньше с помощью пяти простых шагов. Тысячи людей воспользовались этими рекомендациями, чтобы побороть свою лень по утрам. Эти методы работают. Пять шагов представляют собой последовательность действий, нацеленную на то, чтобы помочь вам проснуться быстрее. Для этого нужно повысить уровень мотивации. Согласитесь, это совсем не то же самое, что поставить будильник и надеяться на лучшее. Одно дело хотеть, другое – сознательно сделать выбор.

Когда вы решаете стать миллионером, вы сразу замечаете: что-то случилось. Возможно, сначала перемены происходят медленно и почти незаметно, но вскоре вы обратите внимание, что ваши решения и действия вращаются вокруг накопления богатства. Как только вы принимаете первое решение – копить, вы начинаете смотреть на все последующие действия через эту призму. А значит, отныне оцениваете свою жизнь и деньги стратегически.

Попробуем выразить эту мысль с помощью аналогии. Представьте, что ваша цель состоит не в том, чтобы стать миллионером, а в том, чтобы иметь гибкое и сильное тело. Если вы всерьез хотите этого добиться, то есть не просто хотите, а решили, вам придется изменить свое поведение, например:

- отправляясь в магазин за продуктами, вы составляете список покупок исходя из принципов здорового питания;
- между прогулкой и поездкой на машине вы выбираете первое;
- вместо того чтобы продолжать спать, вы говорите себе: «Для здоровья полезнее встать пораньше и сделать зарядку».

Если вы в самом деле намерены улучшить свое здоровье, то любое решение будете оценивать иначе. Точно так же, если вы решаете стать миллионером, то смотрите на все с этой точки зрения. Покупая дом, вы предпочтете тот, что пригоден для сдачи в аренду. Так вы снизите издержки и накопите средства для дальнейших инвестиций.

При аренде автомобиля, выбирая между тем, который вы не можете себе позволить, и более старой моделью, вы принимаете решение исходя из того, как это повлияет на ваш план разбогатеть, а не из того, на какой машине ездит сосед. По утрам, вместо того чтобы поспать, вы подумаете: «Нет уж! Если решил стать миллионером, надо вставать и действовать».

Так же как решение быть здоровым, требует во всем придерживаться принципов здорового образа жизни, решение стать миллионером требует стратегического подхода.

Надо взглянуть на свою жизнь с новой точки зрения, с которой накопление богатства – это приоритет.

### ВЫБОР 3. СТРЕМИТЬСЯ К ПРИУМНОЖЕНИЮ

Многие люди представляют себе богатство упрощенно, например: «Если экономить и копить, напряженно и долго работать, в конце концов я накоплю миллион». Для них стать миллионером означает, глядя на баланс сберегательного счета, видеть там цифру с шестью нулями – не более того. В действительности крайне трудно стать миллионером, просто откладывая некоторые суммы, – разве что при довольно высоком доходе. Однако, как известно, чем выше доход, тем больше расходы.

Вам надо заставить свои ресурсы работать на вас. Иначе говоря, нужно инвестировать свои деньги, время и энергию в то, что приумножит доход. Деньги на сберегательном счете не приумножаются – по крайней мере, не так быстро, как хотелось бы, – а просто добавляются. Более продолжительный рабочий день не приумножит ваше время, а лишь заставит вас проводить больше часов вдали от семьи, друзей и дома. Тяжелый труд тоже не увеличит ваш доход. Богатые люди стремятся именно приумножать деньги. Они используют прибыль от инвестиций, найма других людей и своего времени так, чтобы она давала наибольшую отдачу.

Следующая глава книги полностью посвящена этому вопросу. А пока вам достаточно знать, что просыпаться утром и выполнять программу по методу «Чудесное утро» – один из лучших способов использования времени. Начав читать книгу, вы уже сделали первую удачную инвестицию!

### ВЫБОР 4. МЕНЯТЬСЯ

То, что привело вас сюда, не приведет туда, где вы хотите оказаться – эти слова повторяют так часто, что они превратилась в клише. Тем не менее в них есть истина, и она заслуживает более пристального внимания.

Все, что у вас есть, начиная с работы и здоровья и заканчивая отношениями с людьми и финансовым положением, – это результат тех выборов, что вы делали в прошлом. Ведь, например, в какой-то момент вы приняли решение работать на своей работе. И, понимаете вы это или нет, продолжаете принимать решения и сейчас, постоянно. Можете сказать себе, что вы должны выполнять свою работу, хотя это не так. Вы не обязаны ее выполнять, просто вы так решили.

Не кажется ли вам, что 5–10 килограмм лишнего веса связаны с вашим образом жизни, который сложился в результате тысячи решений, принимаемых в последние дни, недели, месяцы и годы. А что скажете о своем партнере и близких друзьях? Все это ваш выбор. Мебель, продукты в холодильнике, машина в гараже – все это результат принятых вами решений. Все без исключения.

То же самое касается богатства. Если вам никогда не удавалось не потратить хотя бы 10 центов, это тоже выбор. Если вы откладываете 10 процентов своего дохода вместо пятнадцати, то вы сами так решили. Вы приняли решение инвестировать или нет, год за годом... Все это ваш выбор. Подумайте хорошенько и поймете, что все, что вы имеете в настоящем, есть результат того, как вы мыслили, принимали решения и действовали в прошлом.

В этом нет ничего эзотерического или сверхъестественного. Обычная причинно-следственная связь. В прошлом вы верили, мыслили и действовали так, чтобы получить то, что имеете сейчас, в настоящем.

Какой можно сделать вывод? Отсутствие богатства сегодня – результат вашего образа мышления и действий в прошлом. Если же вы хотите стать богатым в будущем, значит, вам надо изменить свои установки и модель поведения в настоящем – и двигаться вперед. Как говорится, действовать по-прежнему и надеяться на другие результаты может только глупец.

Хочу уточнить: это не пустые слова. Если бы вы действовали иначе день за днем в прошлом году, какой была бы ваша нынешняя жизнь?

- Вы были бы в такой же физической форме?
- Работали бы вы на той же работе?
- Зарабатывали бы вы столько же?

Если хотите стать миллионером, то самый важный выбор, который вам предстоит сделать в жизни, – это решить, стоит вам меняться или нет, но об этом мы поговорим позже.

\* \* \*

Конечно же, меняться совсем не так просто. Спросите любого, кому случалось давать себе торжественные обещания в новогоднюю ночь, какая часть из них была выполнена. Подозреваю, что у вас тоже есть статистика на этот счет. Какие только грандиозные планы я ни строил в прошлом, дальше слов дело не шло. Успешно реализовались только те планы, которым я решительно следовал.

С проблемой выбора мы сталкиваемся не один раз в жизни, а практически каждый день. Это и есть цена благополучия.

- Не получится разбогатеть, если вы слишком мало зарабатываете и тратите весь свой доход.
- Просто откладывая деньги на сберегательный счет в банке, вы не разбогатеете.
- Не стоит надеяться на богатство, принимая решения без оглядки на его накопление.
- Нельзя разбогатеть не меняясь.

Сделать выбор нелегко, но вам придется его делать. И вы способны на это не менее, чем любой другой человек.

## ЧТО ХОРОШЕГО В БОГАТСТВЕ, ИЛИ ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ В НАС РЕШИМОСТЬ СТАТЬ БОГАТЫМИ

Говорят, все беды на свете от денег. Это неправда. Я не склонен к философствованию, однако отмечу, что люди неправильно понимают эти слова. Цитата, на которую в большинстве случаев ссылаются, взята из Библии («Первое послание к Тимофею», глава 6, стих 10) и буквально звучит следующим образом: «...бо корень всех зол есть сребролюбие».

Если вы любите деньги, хотите их иметь и просто хотите быть богатым ради самого богатства, вряд ли сумеете его получить. Конечно, вы можете заработать много. И уж конечно, можете наслаждаться деньгами. Но если, кроме любви к деньгам, вы больше ничего не испытываете, то по пути к богатству можете сжечь за собой несколько важных мостов – например, испортить свое здоровье и взаимоотношения с окружающими. Когда-нибудь потом, позже, вы отчаянно захотите все это иметь. Из этого следует, что гнаться за богатством без всякой цели – самый верный способ потерпеть неудачу.

Я никогда не гнался за богатством. Мне нравится чувствовать себя обеспеченным человеком, но ради этого я прошел через испытания. Богатство словно Эверест. Вершина, которую нужно покорить. Деньги – это приятное дополнение к жизни, посвященной более высокой цели, развитию, тому, ради чего вы по утрам вскакиваете с постели. Деньги – средство, а не цель.

Будете ли вы счастливее с большими деньгами? Конечно. Счастье – это когда есть возможность выбрать более интересную и полноценную жизнь, а часть ее неизбежно составляют финансы. Рекомендую вам поставить перед собой цель, я исхожу из того, что обеспеченная жизнь гораздо более полна, чем жизнь в бедности. Но только в том случае, если богатство приходит честным путем.

Вопрос «почему?» возникает из-за того, что без цели трудно не сбиться с пути. Легко забыть, почему мы решили похудеть на несколько килограммов, или открыть бизнес, или пригласить девушку на свидание. Поэтому нужна не просто привлекательная цель, но и мотивация, которая будет поддерживать вас на пути к ней. Точно так же, как Общество анонимных алкоголиков регулярно проводит собрания, а люди, следящие за своим весом, постоянно взвешиваются, вам необходима поддержка в вашем выборе стать богатым. Такую поддержку дает «Чудесное утро».

Утра будут для вас критерием того, правильно ли вы ответили на вопрос «почему?». Они позволят вам ежедневно находить необходимое время – время для мечты, постановки целей и повышения оптимизма. Эти минуты нужны для того, чтобы вспомнить, почему вы решили разбогатеть и что для вас означает богатство. Вот почему утро так важно для миллионеров. Ведь без утра можно забыть о том, ради чего вы решили разбогатеть.

## КАКУЮ ДВЕРЬ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ?

Итак, наступил решающий момент. Сцена готова. Вы стоите перед двумя дверями и знаете, что скрывается за каждой из них. Публика ждет вашего решения. Вам необходимо только сделать выбор. Какую дверь вы выбираете?

Портрет миллионера: Стив Джобс



Говорят, что Стив Джобс каждое утро, глядя в зеркало, задавал себе вопрос: «Если бы сегодня был последний день моей жизни, был бы я счастлив делать то, чем собираюсь заняться сегодня?» Если слово «нет» повторялось несколько дней подряд, он знал: надо что-то менять.

## Глава 5. 2. Ты миллионер: как заменить неопределенность видением будущего

Первое правило – не обманывать себя. Ведь обмануть себя легче легкого.

– Ричард Фейнман, физик

Конечно, если бы это было легко, мы все уже стали бы миллионерами. Но к сожалению, это не так. И в первую очередь потому, что, хотя решение стать богатым – это очень важный шаг на пути к цели, он не единственный. Чтобы стать миллионером, нужно пройти весь путь к богатству, а не только сделать один шаг. Я беседовал со множеством людей, которые пытались изменить свое финансовое положение. Их попытки выглядели примерно следующим образом:

«Я хотел бы зарабатывать больше, но не знаю как».

«Я вкалываю с утра до вечера, но не становлюсь богаче».

«Некоторые люди просто притягивают деньги. Но мне этого не дано».

Думаю, вам тоже приходилось слышать нечто подобное. Хорошо. В этих словах есть доля правды, к тому же они подтверждают, что не только вы мучаетесь сомнениями. На подобные аргументы я отвечаю одинаково: «Добро пожаловать в “коробку”». Эта фраза кратко выражает глобальную идею, которая, с моей точки зрения, с учетом моего опыта борьбы за место под солнцем представляет собой, пожалуй, самое важное условие для того, чтобы встать на путь, ведущий к богатству. Идея коробки объясняет, почему некоторые люди, даже сделавшие выбор стать богатыми, в конечном счете ничего не добиваются. Она объясняет, почему некоторые люди чувствуют, что никогда не будут зарабатывать больше определенного уровня, и почему более упорный и тяжелый труд так редко приводит к росту благосостояния.

Естественно, каждый хочет знать, что такое «коробка». Чтобы это понять, поговорим сначала о ракообразных.

### РАКИ-ОТШЕЛЬНИКИ И МИЛЛИОНЕРЫ

Несомненно, вам приходилось видеть раков-отшельников – это ракообразные,

принадлежащие к одному (вкусному!) классу с лобстерами и креветками. В отличие от других ракообразных раки-отшельники приспособились жить на земле. Они дышат влажным воздухом, а не живут в воде. В отличие от лобстеров и им подобных раки-отшельники не имеют собственной раковины. У них есть экзоскелет, хитиновый панцирь, но снаружи они довольно мягкие по сравнению со своими ракообразными родственниками, что делает их легкой добычей. В ходе эволюции они научились заимствовать чужие раковины. Если вы видите ползущего по пляжу рака-отшельника, то знайте: он тащит на себе раковину, ранее принадлежавшую кому-то другому.

По мере того как рак-отшельник растет, ему приходится искать раковину большего размера, чтобы поместиться в ней; как и золотая рыбка, рак ограничен размерами своего убежища. Интересно то, что не все раки-отшельники одинаковы: некоторые привыкли жить в более крупных раковинах. Одни почти никогда не меняют раковину, тогда как другие делают это регулярно. Некоторые особи с определенного возраста не меняют раковину, оставаясь в одной всю жизнь.

Люди не отличаются таким разнообразием моделей поведения, но и у них есть свои раковины, или «коробки». Я имею в виду мировоззрение, убеждения и привычки, которые со временем меняются или отбрасываются за ненадобностью.

В молодости, пока растем, мы стремимся менять раковины, или «коробки», часто – как в физическом, так и в интеллектуальном плане. Но в пору зрелости этот процесс существенно замедляется. Мы занимаемся одними и теми же вещами, обычно с теми же самыми людьми. Мы погружаемся в рутину, как и все остальные, и главное наши убеждения и образ мышления постепенно теряют гибкость. Как самые осторожные раки-отшельники, мы обзаводимся ментальной «раковиной» и стараемся как можно надежнее обустроиться в ней. Эта склонность проявляется во всех аспектах жизни, от выбора карьеры и места для отпуска до выбора спутника жизни. Особенно ярко она проявляется тогда, когда речь заходит о богатстве.

## КАК МЫ К ЭТОМУ ПРИХОДИМ

«Коробка» – это убеждения, представления, жизненный опыт, навыки и возможности, формирующие реальность, в которой мы живем. Она невидима, но оставляет отпечаток на всем.

Несомненно, «коробка», в которой вы живете сейчас, идеально вам подходит. Вы в ней выросли и чувствуете себя вполне комфортно. Все в вашей коробке происходит по заведенному порядку. Дом, друзья, работа, бизнес, автомобиль – все это результат вашего образа мыслей, убеждений и действий, которые вы совершили в прошлом. Все это следствие жизни в вашей коробке. Любое ваше действие проходит через ее фильтр, привычную последовательность мыслей в голове, которая помогает вам решить – к лучшему или к худшему, – какую жизнь вести.

В такой же мере все это касается и дохода. Ваша теперешняя «коробка» обусловила нынешний уровень дохода, остаток на счету и общую сумму активов. Если вы хотите все это изменить, понадобится новая «коробка».

Когда раку-отшельнику требуется больше места, он бросает старую раковину и отправляется на поиски новой. Но это весьма опасный для него момент. Лишенный раковины, «голый» рак открыт всему миру. Это большой риск. Но рак рискует ради того, чтобы получить более удобный и безопасный дом. Как и рак, вы можете перерасти то, что у вас есть. Каждый день, когда рак не меняется, – это день, когда ничего не меняется. То же самое можно сказать и о человеке. Мы ограничены размерами своей

«коробки», поэтому, хоть это и связано с риском, должны попробовать расширить свое мировоззрение, если хотим получить другие результаты.

Если вы пытаетесь построить другую, отличную от нынешней, жизнь и другую реальность, вам придется изменить свои убеждения, образ мышления и образ действий. Если же будете продолжать жить, как прежде, то будете и дальше получать такой же результат. Если вы, как рак-отшельник, хотите раковину побольше, решайтесь на перемены.

#### КАК ПОСТРОИТЬ «КОРОБКУ» ПОБОЛЬШЕ

Вы никогда не сбежите из «коробки», поскольку смотрите на мир через фильтр своих убеждений и прошлого опыта. Вас всегда немного дурачил ваш разум, показывая действительность не такой, какова она на самом деле, причем это касается всех нас. Но вы можете расширить свой взгляд на мир. Сделать это можно двумя способами. Первый состоит в том, чтобы осознать, какая установка, особенно о богатстве и деньгах, плохо влияет на ваши суждения, искажает ход рассуждений и привязывает вас к старому. Погрешности напоминают «слепые пятна» в глазах: из-за них вы не всегда видите мир отчетливо, вас подводит зрение.

Второй способ расширения своих взглядов состоит в том, чтобы представить для себя другую жизнь – создать образ другой реальности, в которой вас ждет обеспеченная жизнь, где вы миллионер. В этой жизни вы, как рак-отшельник, готовы сменить раковину.

#### СТАРАЯ «КОРОБКА»: ВЫЯВЛЕНИЕ ПОГРЕШНОСТЕЙ, ИСКАЖАЮЩИХ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

Одно из важнейших открытий в науке о человеке за последние десятилетия – это понимание, что мы видим мир не таким, каков он есть. Мы осознаем созданную мозгом версию реальности, причем каждый из нас свою.

Если эта идея кажется вам надуманной, учтите: к псевдонауке она не имеет отношения. Все, что вы, по вашему мнению, знаете и во что верите, создано мозгом. И нейробиология доказала это. Красный цвет есть не что иное, как интерпретация мозга. Вашего мозга. Это означает, что другие люди не обязательно видят этот цвет как красный. «Фильтр», через который мы смотрим на мир, искажает его, заставляя нас видеть вещи определенным образом, и нередко вводит в заблуждение, особенно если речь идет о деньгах.

Не стоит беспокоиться: все мы склонны попадать в разные ловушки. Если мы знаем о них, то более точно оцениваем размеры своей «коробки» и понимаем, что может делать ее тесной. Существует множество разных искажений. И далее мы рассмотрим те, что имеют отношение к богатству.

#### СТРАХ ПОТЕРИ

Мы не любим терять, так уж мы устроены. Никто не любит проигрывать, часто страх

перед поражением пересиливает желание победы. Приятно выиграть 100 долларов, но нежелание потерять эту сумму гораздо острее. Оно заставляет нас привязываться к тому, что у нас уже есть. Иными словами, мы не хотим рисковать, когда речь идет о деньгах. Однако погоня за богатством всегда связана с определенным риском. Если же ваш страх слишком силен, вам будет трудно стать миллионером.

#### ОШИБКА НЕВОЗВРАТНЫХ ИЗДЕРЖЕК

Эта особенность человеческого мышления связана со страхом перед риском, и она побуждает нас продолжать тратить на бесполезные вещи. Если вы когда-нибудь рассуждали подобным образом: «Я уже вложил так много, что теперь не могу остановиться», значит, вы жертва этой ошибки. Помните: невозвратные издержки уже потеряны. Вы не можете понести их еще раз.

#### СТАТУС-КВО

Эта ловушка связана с желанием ничего не менять. Мы хотим, чтобы все оставалось как есть. Как и ракам, никогда не меняющим раковин, нам комфортно только в хорошо знакомой обстановке. Перемены лишают нас уверенности в себе, поэтому мы их не любим. Но тогда и меняться не можем.

#### ЭФФЕКТ СТРАУСА

Нам всем знакомо желание спрятаться от реальности. Если вы когда-нибудь бросали нераспечатанный конверт из банка, так как не желали видеть сумму своей задолженности, или оттягивали решение проблем в бизнесе, хоть и знали об их существовании, значит, вы склонны попадать в эту ловушку.

#### ПРОЧИЕ ФИЛЬТРЫ «КОРОБКИ»

В дополнение к выявленным психологами и экономистами общеизвестным искажениям реальности существуют и такие, о каких известно немного. Это сформированные в детстве под влиянием окружения, культуры и прочих факторов убеждения или образ мышления. Они включают такие установки, как убежденность в том, что благосостояние обеспечивает тяжкий, а не разумный труд (подробнее мы поговорим об этом в главе 7); или вера в то, что «богатые люди – жадные», или что «корень всех зол есть сребролюбие». Любое из этих убеждений пагубно влияет на ваше финансовое процветание.

У всех сложились те или иные убеждения относительно денег – своеобразный денежный менталитет, влияющий на способность разбогатеть. Ваша задача – выявить их, чтобы определить, какие из них препятствуют обретению богатства, а какие, если их немного изменить, пригодятся для этой цели.

Чтобы избежать этих ловушек, нужно о них знать. Только в этом случае вы сможете их обойти, если вдруг они встретятся на вашем пути. Для этого надо практиковаться. Кстати, утра для этого и предназначены.

Очень много ценных сведений о том, как мозг влияет на ваше отношение к деньгам, вы найдете в книге Джейсона Цвейга *Your Money and Your Brain*.

## НОВАЯ «КОРОБКА»: ФОРМИРОВАНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ МИЛЛИОНЕРА

В книге *Wealth Can't Wait* мы с соавтором писали о различиях между понятиями «игра на земле» и «игра в воздухе». Игра на земле представляет собой повседневные неустанные усилия по достижению целей. Думая о работе, большинство людей думает об игре на земле: звонках клиентам; гвоздях, которые нужно забить; словах, которые надо написать; штрафах, которые придется заплатить. Игра на земле обеспечивает вам средства к существованию, причем с большим трудом.

Скажу прямо: игра на земле очень важна. Вряд ли вы станете миллионером, сидя дома и ничего не делая. Но поскольку большинство людей только тем и занимаются, что игрой на земле, ничего другого они не знают. А игра на земле находится внутри «коробки».

Игра в воздухе совершенно другое дело. Это ваша личная вершина высотой 20 тысяч метров, расположенная далеко, в тысяче километров от вас. Игра в воздухе включает ваши планы и тактику обретения богатства – это самая масштабная перспектива в жизни, помогающая убедиться в том, что игра на земле идет правильно. Вы ожидаете, что игра в воздухе поможет расширить мировоззрение.

Нельзя иметь одно без другого: игра только в воздухе означает, что вы лишь строите прожекты и ничего более – именно так случается, когда вы уклоняетесь от твердого выбора стать богатым и лишь надеетесь стать миллионером когда-нибудь. Но и игра только на земле ничем не лучше: вы экономите каждую копейку, а работаете все тяжелее только для того, чтобы обнаружить, что тяжкий труд не приумножает богатство или, хуже того, ничего не добавляет ни к одному аспекту вашей жизни.

В следующей главе мы поговорим о том, как миллионеры ставят цели и составляют планы их реализации. Цели, планы и благосостояние вписываются в более широкий контекст – игру в воздухе наивысшего уровня, игру под названием Жизнь. Все это должно гармонично сочетаться и не противоречить той жизни, какую вы хотите. Вы можете ставить любые цели, связанные с обретением богатства, но вам никогда не удастся этого добиться или хотя бы приблизиться к своей мечте, если ваши действия не служат цели. Чтобы убедиться в том, что вы сделали правильный выбор и финансовые цели соответствуют более масштабным задачам, ответьте: о какой жизни вы мечтаете? Ответ на этот вопрос я называю картиной мира, и это самая глобальная перспектива моей игры в воздухе.

Цели на год я обычно записываю на последних страницах дневника, который всегда со мной. Дневник служит мне и записной книжкой, и блокнотом для записи предстоящих дел, и сборником мыслей о разном. К концу года он превращается в описание моего мировоззрения за последние двенадцать месяцев. Однако этот подход не работает, если нет видения картины будущего. Хотя обычно я ставлю цели на год, у меня есть картина моей жизни на пять и даже на тридцать лет вперед.

Записи с моим представлением о будущем – высшей игре в воздухе – уникальны даже по форме. Рассмотрим, как я это делаю.

## ПИСЬМО ОТ ИСКРЕННОГО МИЛЛИОНЕРА

Представьте себе, что получили письмо от миллионера, в котором он не только описывает кажущуюся вам великолепной жизнь в роскоши, но и предлагает руководство и поддержку в построении такой жизни. Это очень ценное письмо, и оно потрясает воображение.

Именно так я складываю картину своего будущего, выступая в роли искреннего миллионера. Я пишу письмо самому себе, как будто нахожусь в некоем времени в будущем, нередко через пять и даже тридцать лет. В письме я стараюсь как можно лучше описать свою жизнь и то, как мне удалось к ней прийти. Я стремлюсь дать совет и поддержать себя молодого, теперешнего.

Вы можете поступить так же – попросить счастливого, здорового и богатого себя из будущего написать вам письмо в настоящее. Поначалу это может показаться странным, но обратиться к себе из будущего – это не то же самое, что представить будущее в настоящий момент. В первом случае от вас требуется принять точку зрения того человека, каким вы собираетесь стать; во втором – вы просто представляете будущее. Этот способ заставит вас перейти от скромных желаний к тому, что вы будете испытывать, будучи богатым.

Я поделюсь с вами приемами написания вдохновляющего письма от богатого себя в будущем себе настоящему.

1. Визуализируйте будущее, как будто уже находитесь в нем. Для этого можно использовать практику «спасательных кругов», описанную в главе 3 и рекомендованную именно для этой цели. На что похожа ваша жизнь? Что вас окружает? Как работает ваш бизнес? Как он развивается? Насколько вы успешны в отношениях с людьми? Здоровы ли вы? Постарайтесь все это представить.

2. Сформулируйте картину будущего без страха и сомнений. Вам ничего не стоит создать яркое вдохновляющее представление о будущем. Помните: вы пишете о том, что уже произошло. Тут нет места для сомнений.

3. Пишите в настоящем времени. Опишите ту жизнь, которую собираетесь вести в будущем, а не вашу нынешнюю жизнь. Не стоит говорить: «У меня будет большой дом и процветающий бизнес», пишите так, будто все это у вас уже есть. Вы также можете сказать себе слова ободрения и поддержки. Иногда представление картины будущего позволяет узнать, что сдерживает вас в настоящем.

4. Картина будущего должна вызывать у вас приятные эмоции. Не включайте в свою картину будущего ничего такого, в чем вы не уверены на сто процентов. Если полет фантазии ничем не ограничивается, легко отвлечься на то, что не имеет значения, – личные острова или гаражи на двенадцать машин. В этом, конечно, нет ничего плохого, но не надо включать их в свое видение без необходимости.

5. Не беспокойтесь о том, каким образом картина будущего станет реальностью. Когда вы начнете представлять будущее, существенно отличающееся от нынешнего положения дел, сразу же на первый план выйдут настойчивые мысли о том, как всего этого добиться. Это неминуемо станет помехой для осуществления ваших желаний. Например, ваша картина может содержать следующее утверждение: «Я пишу тебе из нашей летней резиденции во Франции, где мы останавливаемся на три недели каждые три месяца». На короткое время вы придете в восторг: вы всегда мечтали жить во Франции. Затем в ваши мечты врывается действительность. Как же я смогу купить дом во Франции? И кто будет за ним присматривать, когда меня там не будет? Да и вообще, я не могу отдыхать по три недели каждый квартал. Это невероятно!

Далее вы должны превратить ваши самые смелые желания во что-нибудь более реалистичное. Реалистичность, конечно, не главное в картине будущего. Ее суть – какой жизни вы хотите для себя, а как ее добиться. Поэтому на время забудьте о последнем вопросе. Для того чтобы на него ответить, у вас есть недели, месяцы и годы. Сейчас надо не представлять, какой жизни вы хотите, а завоевывать ее. Помните: это будущее и в нем вы миллионер. Какова ваша жизнь? Что бы вы хотели сказать себе, еще не ставшему миллионером? Размышления о картине будущей жизни, как будто в ней нет никаких ограничений, первый шаг на пути к тому, чтобы покинуть старую «коробку». Пусть даже это не произойдет немедленно.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ В НАСТОЯЩЕЕ

Если вы уже составили картину будущего, избавившись от переживаний о том, как ее воплотить в жизнь, пришло время постепенно переходить к практике. Для этого вам следует взглянуть на ситуацию с высоты. На земле хороший план не разработаешь. Смотрите на вещи шире и сохраняйте ясность ума. Теперь нужно подумать о том, как лучше потратить время, энергию и навыки в настоящем, чтобы решить проблему накопления богатства.

В книге Good to Great[15] Джим Коллинз предлагает «концепцию ежа»[16], суть которой передают три пересекающихся круга. Если компания хочет добиться успеха, она должна сосредоточить свои усилия на секторе пересечения.

Эту идею можно применить и к жизни человека, чтобы найти ту область, на развитие которой следует сделать ставку, чтобы получить максимальный результат. Вот что у нас получилось:

## НАВЫКИ

Навыки позволяют добиться выдающихся результатов в какой-либо области и продолжать в ней совершенствоваться. Вы можете вести лучший в мире бизнес или строить удачную карьеру, но если у вас нет соответствующих навыков и возможности развиваться, вы не разбогатеете.

Задайте себе вопросы:

- Что мне удастся лучше всего?
- В чем у меня больше опыта, чем у других?
- Какие способности и навыки я продолжаю развивать и совершенствовать в течение длительного времени?

## ВОЗМОЖНОСТИ

Достижение высоких результатов в бизнесе, продукт которого люди не хотят покупать,

вряд ли поможет вам стать миллионером. Трата усилий на деятельность, не пользующую спросом или не имеющую перспектив в будущем, не окупается. Чтобы стать миллионером, придется сосредоточиться на деле, которое имеет финансовую отдачу.

Полезно ответить на следующие вопросы:

- Чем уникальна моя ситуация?
- Что нового я мог бы дать миру?
- Какие ресурсы есть в моем распоряжении?

## УВЛЕЧЕННОСТЬ

Не следует трактовать увлеченность работой в узком смысле, например: «Я должен получать удовольствие от работы каждую минуту, каждый день». Так вы точно не разбогатеете. Конечно, очень важно любить свое дело. Приятно просыпаться в радостном предвкушении работы, но рабочие дни не всегда бывают радостными и легкими. Это миф. Даже у успешных людей, искренне преданных работе, случаются тяжелые дни. Им приходится принимать трудные решения. У них бывают неудачи и разочарования, как большие, так и малые. Они тоже иногда просыпаются в сомнениях, не уверенные в своем выборе.

Увлеченность говорит об уверенности, что у вас хватит запала для того, чтобы долго чем-то заниматься, что вы достаточно мотивированы для упорного труда и стремитесь совершенствоваться. Без этого вы вряд ли продержитесь настолько долго, чтобы разбогатеть.

Спросите себя:

- Что доставляет мне удовольствие?
- Чем я предпочитаю заниматься, даже если это трудно?
- Чем я предпочитаю заниматься, даже если нет перспектив немедленно получить отдачу?

## НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ

Здесь, в центре круга, и находится наилучший сектор для построения будущего благосостояния. Однако даже пересечения двух кругов недостаточно: без увлеченности вам не хватит вдохновения для достижения цели; отсутствие возможностей приведет к неудаче, а навыков – к провалу бизнеса и краху карьеры. Необходимы все три аспекта.

Миллионеры действуют в области пересечения всех трех кругов: здесь вы сильнее других и ваш труд щедро вознаграждается рынком, а работа доставляет удовольствие.



## ПОИСК НОВОЙ РАКОВИНЫ

В совершенном мире вы начали бы свой поход к богатству с чистого листа, не ограниченный предрассудками, внушенными в прошлом установками или мировоззрением, сформированным бедностью. В этом случае вы ясно видели бы финансовые возможности и стремились бы к их реализации, не испытывая страха или сомнений.

В реальности подобное невозможно. У всех есть прошлое. Мы все ошибались, имели неправильные убеждения, чего-то боялись, о чем-то беспокоились. Всем миллионерам приходилось бороться с собственными сомнениями, а некоторые борются с ними и сейчас. Это издержки выбранного пути. В конце концов, смена раковин опасна для нас, скромных раков-отшельников, но именно за риск и полагается награда.

Нет лекарства от сомнений и ограниченности мировоззрения. Однако знайте: утро – это момент свободы, расширяющей стены вашей «коробки». Ваши «чудесные утра» дают время подумать о жизни вне ее. Выйти за привычные рамки. Начать сначала. Сделать решительный шаг и оставить позади уютную безопасность старой раковины, чтобы замахнуться на что-то новое, большее и лучшее.

Портрет миллионера: Деймонд Джон, бизнесмен, инвестор, писатель, мотивационный оратор и популярный участник телевизионных шоу

Пять дней в неделю перед сном и после пробуждения я перечитываю поставленные перед собой цели. У меня есть десять целей, связанных со здоровьем, семьей и бизнесом, и установлены сроки реализации для каждой из них. Каждые шесть месяцев я их обновляю.

## Глава 6. Урок 3. «План полета»: цели, планы и путь к богатству

Способность ставить высокие цели, вероятно, вершина эволюции человеческого мозга.

– Адам Газзали и Ларри Розен, авторы книги «Рассеянный разум»

Если бы можно было совершить путешествие назад во времени, к первым дням зарождения жизни на планете, то мы обнаружили бы, что у нас есть одна общая черта с нашими далекими предшественниками – это цели.

Предположительно, даже находясь в так называемом первичном бульоне в нашем эволюционном прошлом, то есть задолго до появления мозга и нервной системы, одноклеточные организмы уже имели цель. Они обладали простыми детекторами (щупами), позволявшими им распознавать химические вещества и двигаться вперед туда, где лучше, уходя от опасности. За тысячелетия такое элементарное целеустремленное поведение существенно усовершенствовалось, но, по сути, люди по-прежнему действуют

в стиле «искать и избегать». Мы выживаем, потому что ищем то, что позволяет выживать, и избегаем того, что не позволяет это делать.

Впрочем, выживание и процветание – разные вещи. Обеспечить себя деньгами удастся большинству жителей планеты. В первую очередь людям нужна еда и крыша над головой, поэтому они находят работу, получают зарплату, приходят по вечерам домой. Но выживать – это не то же самое, что жить. А преуспевать означает гораздо больше, чем выживать. Это означает поднять выбор между удовольствием и болью на совершенно новый уровень – и вы тоже его достигнете, если сумеете сделать утра своим преимуществом.

## ЦЕЛИ И ПЛАНЫ

Хотя в основном люди, как прежде, ищут удовольствия и стремятся избегать боли, теперь в распоряжении их мозга имеется множество высокоорганизованных функций. Первая – это способность ставить перед собой цели. Благодаря сложному устройству нашего мозга мы можем не только представить свое будущее, как делали в предыдущей главе, но и ставить понятные цели на том пути, который должен к нему привести.

Вторая функция – это способность разрабатывать планы реализации целей. Мы предпринимаем действия, предвидим трудности и оцениваем необходимые для достижения цели ресурсы. Целеполагание помогает претворить планы в жизнь. Планы помогают реализовать цели.

Я называю сочетание целей и планов планом полета. Это очень подходящая метафора. Если вы собираетесь куда-нибудь лететь, то не обойдетесь без двух видов информации: пункта назначения (цели) и карты (план). И то и другое очень важно. Предположим, вы собрались лететь в Нью-Йорк. Но если вы отправитесь в полет с одним лишь компасом, без карты, то будете выбирать направление случайным образом, что не поможет вам ни на километр приблизиться к Большому Яблоку.

Возможно, вы уже на собственном опыте убедились, что такое действовать без цели и плана. Если поставить цель, но не составить план ее реализации, то в лучшем случае вы испытаете приятное, но быстро преходящее возбуждение и в конце концов разочаруетесь, убедившись, что цель не становится реальностью сама собой. Вы получите толчок, достаточный для посещения какого-нибудь семинара или принятия очередного твердого решения с нового года начать новую жизнь. Тем не менее вы вернетесь к тому, с чего начали.

Аналогично самые детальные планы, разработанные без четких целей, сведут на нет весь ваш упорный труд. Вы куда-то идете, но энергия растрачивается; без ориентира вы просто плывете по течению.

По мере того как мое состояние росло, я все лучше понимал, что отличительная черта тех, кто стал миллионером, – их целеустремленность. Я знаком со многими миллионерами, поэтому могу сказать: среди них вряд ли найдется человек, действовавший без цели или плана. Эти люди знают, к чему стремятся и как этого достичь. Они знают, что будут делать в определенный день, неделю, месяц и к чему это приведет. Словом, для того чтобы ваша жизнь стала такой, какой вы ее представляете, нужен целеустремленный подход – надо знать пункт назначения и маршрут. Вам нужен «план полета».

В этой главе мы рассмотрим вопрос о том, как использовать программу «Чудесное утро» для постановки значимых целей и разработки плана их достижения.

## КАК СТАВЯТ ЦЕЛИ МИЛЛИОНЕРЫ

В своем дневнике я пишу о двух вещах: о своих мыслях и целях. Мысли, точнее идеи, озарения, поток сознания, размышления, я записываю в дневнике во время утреннего ритуала, и этот постоянный процесс не подчиняется определенным правилам.

Последние страницы моего дневника совсем другое дело. Здесь записаны мои цели. У меня есть привычка ставить цели, согласующиеся с картиной будущего, и я перечитываю их каждое утро во время выполнения одного из «спасательных кругов». После того как цель достигнута, я выделяю ее цветным маркером. Чтобы сгруппировать цели по категориям, я пользуюсь маркерами разных цветов.

Чтобы вы не подумали, что я родился с умением ставить цели и составлять отличные планы, хочу заметить: в школе я был посредственным учеником, откладываям на завтра все, что можно было сделать сегодня. Очень неприятно об этом вспоминать, но я даже покупал компакт-диски, на которых, судя по обещаниям, были записаны фразы, воздействующие на подсознание, внушая ему перестать откладывать. Не уверен, что они были эффективны – кроме морского прибоя, я ничего там не расслышал, – потому что я продолжал откладывать неприятные дела на потом и много лет спустя.

Не знаю, существует ли слово для обозначения человека, не умеющего ставить цели и достигать их, но я был таким много лет. Если вы с огромным трудом определяете, к чему вам следует стремиться, и еще труднее вам идти в нужном направлении, пожалуйста, поймите: вы не приговорены к пожизненному финансовому прозябанию. Проблуждав некоторое время в потемках, я понял, что хоть и сделал выбор стать богатым, но не знаю, как этого можно добиться, и не обладаю необходимой самодисциплиной. Я просто жал на акселератор в надежде попасть куда-нибудь, а заодно найти по дороге вагон и маленькую тележку денег.

В двадцать с небольшим начав заниматься бизнесом, я понял, что ставить цели очень полезно: во многих смыслах замечательно знать, куда идешь. Но стоило мне записать цель на бумаге, как она словно растворялась в воздухе – от нее ничего не оставалось. И я о ней даже не вспоминал. Насколько я могу судить, записанные на бумаге цели деваются туда же, куда и парные носки – то есть неизвестно куда. С тех пор я значительно усовершенствовал постановку целей, и мой метод работает отлично. Благодаря ему, я избавился от привычки все откладывать на потом и стал человеком, ориентированным на достижение поставленных целей. Оказалось, в этом я следую примеру многих сделавших себя миллионеров.

## СТАВЬТЕ ЦЕЛИ, НАХОДЯСЬ НА ПОДЪЕМЕ

Одним из самых больших сюрпризов для меня на пути превращения в умелого целеполагателя стало то, что формулировка цели – это лишь часть картины. Огромное значение имеет состояние, в котором вы приступаете к этому делу. Например, если я пытался ставить цели, будучи усталым, подавленным или разочарованным, то с большей вероятностью терпел неудачу. И наоборот, цели, поставленные в состоянии воодушевления, прилива энергии и оптимизма, имели гораздо больше шансов оказаться достигнутыми.

Второй случай – когда я уверен в своих силах, нахожусь в приподнятом настроении и хорошей физической форме, – психологи называют пиковым состоянием. Это такое

состояние ума, в котором вы ясно осознаете происходящее, воодушевлены и полны энергии. Если вы будете формулировать и ставить цели в этот момент, они окажутся более вдохновляющими и соответствующими вашим желаниям. Здесь на сцену выходит «Чудесное утро». Ведь это идеальный инструмент для достижения пикового состояния, прежде чем дневные заботы рассеют ваше внимание и заставят смотреть на вещи более узко.

При выполнении «спасательных кругов» обращайтесь внимание на то, что вас трогает, вдохновляет и побуждает к действию. Возможно, это происходит во время зарядки, чтения, ведения дневника или в минуты тишины. Любая практика сможет дать толчок воодушевлению.

А что же делать, когда оно приходит? Постарайтесь его удержать. Напишите об этом в дневнике – не только о своей цели, но и о том, при каких обстоятельствах она была поставлена. Что вы в этот момент делали? О чем думали? Что чувствовали? Что заставило вас сказать себе: «Я хочу добиться этой цели».

Конечно, воодушевление может охватить вас в любой момент; вы можете попытаться вызвать его намеренно с помощью просмотра вдохновляющих фильмов, чтения мотивирующих книг, посещения мест, которые наполняют вас энергией. Возможно, так на вас подействует час, проведенный в любимом кафе, уголок природы или полет на самолете. Может быть, вы войдете в такое состояние во время службы в церкви, общаясь с друзьями или слушая музыку.

Пик дает два преимущества. Во-первых, в таком состоянии вы ставите более амбициозные и обоснованные цели. Вы выбираете то, чего действительно хотите, ради чего готовы прилагать усилия. Во-вторых, состояние воодушевления можно вызвать в себе позже, при столкновении с препятствием или когда захотите пересмотреть свои цели и так далее.

- Чувствуете себя подавленным? Сходите на мост, с которого вы смотрели на реку, когда в голову впервые пришла эта цель.
- Все время откладываете на завтра необходимые действия? Пройдите тем же пешеходным маршрутом, во время которого вам в голову пришли лучшие идеи и решение самых сложных проблем.
- Боитесь сделать следующий шаг? Поставьте ту песню, которая всегда воодушевляет вас.

Ваша задача – изменить свое состояние так, чтобы проникнуться целью, вдохновиться ею и начать действовать. Вы должны настроиться на открытость всем возможностям и мобилизовать силы, для того чтобы действовать вопреки любому сопротивлению. Пиковое состояние – это топливо, на котором вы движетесь к своим целям. Этот ресурс мобилизуется для того, чтобы глубоко в душе вы стали самим собой – человеком, который хочет получить от жизни больше, в том числе и в финансовой сфере, тем, кто хочет перебраться в «коробку» побольше, гораздо больше той, в которой живете сейчас.

## ПРОЯВЛЯЙТЕ ГИБКОСТЬ

Много лет я мечтал пробежать марафон. Это типичная цель в области физического развития – испытание для тела, ума и духа. Утренние тренировки, размышления,

пробивание «стены» – все вело к одному: я должен принять участие в марафоне. Я тренировался и пробегал по утрам много километров. Я выжимал из себя все соки на беговой дорожке.

Моей промежуточной целью, как и у многих других, было участие в полумарафонском забеге. Оказалось, что это ужасно. Я очень плохо себя чувствовал в течение многих дней после забега. Настолько плохо, что почти на год отказался от своего намерения. Но затем я снова поставил перед собой эту цель и записался для участия в забеге на полумарафонскую дистанцию. И все повторилось. Мне совсем не понравился ни сам забег, ни мое состояние после него. Я решил обсудить эту цель со своим консультантом. Он как раз любил бегать, но ему мешали больные колени и спина. Мне вовсе не хотелось столкнуться с такими трудностями.

Как-то раз утром, перечитав свои цели, я подумал: «Мне это не нравится. Я не хочу бегать». Тогда я просто вычеркнул эту цель из списка и никогда больше к ней не возвращался. Марафон стал для меня своего рода навязанной целью. Я чувствовал, что должен пробежать его, чтобы доказать себе, что я могу это сделать. Однако я вовсе не хотел тренироваться и бежать – я хотел быть человеком, пробежавшим марафон. Иначе говоря, я хотел получить медаль, но без особых усилий. Это касается и целей, связанных с накоплением богатства. Цели, поставленные из чувства долга, обычно не приносят удачи. Вы либо собираетесь их реализовать, либо нет. Но они не способствуют совершенствованию и не помогут быстрее разбогатеть. По этой причине следует тщательно обдумать, так ли нужно их достигать, и в случае необходимости исключить из списка.

Из 25–30 целей, поставленных на год, я вычеркивал, наверно, около 10 процентов. Одни были мелкие, другие нет, но все имели одну общую черту: их можно было вычеркнуть. С моей точки зрения, цели – это нечто живое и дышащее. Они меняются одновременно с тем, как меняетесь вы. Они могут появляться и исчезать. Как и у молока, у целей есть срок годности. Иногда цель сохраняет актуальность лишь в определенный период жизни, после этого ее нужно корректировать или переносить на будущее. Например, я люблю играть в гольф, поэтому обычно принимаю участие в турнирах и ставлю цели по совершенствованию своего мастерства. Но внезапно я обнаружил, что в этом году таких целей не ставил. Я как раз учредил новую компанию и был полностью ею поглощен. В результате, играя в гольф, я то и дело ловил себя на том, что думаю не об игре, а о работе. Я мог отыграть блестяще от восьми до девяти лунок, а остальную игру провести отвратительно. А дело было в том, что работать мне хотелось больше, чем играть в гольф. Игра не вызывала таких же ярких эмоций. По крайней мере, временно она утратила свое значение. Я записал в своем списке цель взять не менее десяти уроков у профессионального игрока, чтобы развить мастерство. Однако было ясно, что в текущем году эта задача останется нереализованной, и это нормально, поскольку меня вдохновляли совсем другие вещи.

Я не собирался бросать гольф навсегда. Но выбор я сделал сознательно, основываясь на отдаче от обоих занятий. Бессмысленно отрицать очевидное: меня не увлекала цель, связанная с гольфом, поэтому ее следовало заменить.

Хотя вполне естественно отказываться от целей, которые перестали вас вдохновлять, нужно отдавать себе отчет в том, что финансовый успех требует реалистичных целей, имеющих отношение к тем сферам деятельности, в которых вы уже добились успеха. Вопрос о настойчивости и отказе от целей мы рассмотрим в главе 8, а сейчас отмечу: безусловно, будущим миллионерам необходимо обладать определенной твердостью характера, но при этом никакую цель нельзя превращать в пожизненный приговор.

#### РЕГУЛЯРНО ПЕРЕСМАТРИВАЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ

Потерять из виду свои цели на удивление легко. Вам кажется, что поставленная в

момент вдохновения цель, мотивирующая вас к действию и вызывающая прилив энергии, уже не потребует уточнений. Но жизнь, увы, часто обесценивает любые цели, даже лежащие в основе самых воодушевляющих планов.

«Чудесное утро» – прекрасное время для ревизии целей. В эти часы легче всего прийти в состояние душевного подъема и вспомнить, как вы их ставили. Кроме того, утром мы обычно настроены оптимистичнее, чем остальную часть дня.

Я не пересматриваю главные цели постоянно, но хотя бы раз в неделю сверяю с ними «план полета». Это дополнительная возможность вызвать в себе вдохновение, скорректировать план действий и темпы продвижения, а также тщательно проверить, не сбился ли я с пути к своей мечте.

## ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Не каждая цель вызывает вдохновение. Честно говоря, 240 тренировок в год меня скорее удручают, но для того, чтобы достигать поставленных целей, нужно быть в отличной физической форме. Поэтому я хожу на тренировки. С моей точки зрения, это все равно, что заливать топливо в бак.

Независимо от цели я считаю полезным планировать вознаграждения и подзарядку. Это помогает продолжать целенаправленную энергичную деятельность для реализации плана.

Чтобы придать завершенность своей системе достижения целей, очень важно вознаграждать себя, причем для этого не обязательно заказывать частный самолет до Бора-Бора. Можно поехать в ближайший парк и запечь на костре печенье с шоколадом. В любом случае, по-моему, каждый человек время от времени нуждается в награде. Не в качестве пряника, чтобы продолжать идти вперед, а для признания полученных результатов. Если просто работать и работать, не получая никакого вознаграждения, то, на мой взгляд, подсознание может воспринять это как знак того, что работа делается не по какой-то причине. Утверждая, что вы не можете позволить себе отпуск, вы сообщаете подсознанию, что не нуждаетесь в деньгах, поскольку все равно не планируете брать отпуск.

Вознаграждение также помогает подзарядиться энергией. Если вы относитесь к своим духу и телу, как к ездовой лошади, которую надо погонять, чтобы заставить трудиться еще тяжелее, это ни к чему хорошему не приведет. Лошадь в конце концов издохнет. Как и ваши дух и тело.

Обращайтесь со своей «лошадью» хорошо. Кормите ее. Отправляйте отдыхать, когда есть возможность. Соблюдение этого правила обязательно окупится в жизненной гонке. Но помните, что, если перекармливать лошадь и вознаграждать за неправильные поступки, она станет толстой и утратит резвость.

Я стараюсь устраивать отпуск для себя и своей семьи раз в квартал. Не обязательно дорогой или экзотический – велосипедная прогулка в парке вполне подойдет, – но он крайне необходим. После таких перерывов моя производительность возрастает и я зарабатываю больше, а не меньше. Вознаграждайте себя яркими впечатлениями. Эти впечатления, в свою очередь, подарят вам новые идеи, ресурсы, навыки и чувство расширения собственных возможностей.

## ПЛАНЫ, ВЕДУЩИЕ К БОГАТСТВУ

Цели – вот ваш пункт назначения. Сюда вы хотите попасть. Цели могут меняться, мотивировать, быть действующими, но в любом случае они остаются тем, к чему вы стремитесь, а не тем, что у вас есть в настоящий момент.

Для достижения целей нужен план. Существует столько же способов разработать план, сколько и целей, к достижению которых он ведет. Вам придется составить его удобным для себя способом. Далее мы раскроем маленькие секреты планирования, которые помогут вам добиться успеха в этом деле.

#### ВСЕГДА ПЛАНИРУЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ, ПУСТЬ И МАЛЕНЬКИЙ, ШАГ

Как на карте не показано все, что вы видите своими глазами во время путешествия, так и планы не включают все шаги, которые нужно сделать. Тем не менее один такой шаг обязательно должен присутствовать в вашем плане – и это следующий шаг.

Всегда планируйте следующий шаг, пусть даже самый маленький. Я считаю, что это один из главных секретов. Чаще всего не удается реализовать план именно потому, что мне неизвестен следующий шаг или я по каким-то причинам опасаясь его сделать. В обоих случаях проблема решается, если изложить следующий шаг на бумаге.

Иногда это совсем простое действие вроде «спросить совета у друга», и состоит оно в том, чтобы найти чей-то номер телефона. Впрочем, этот способ работает всегда: сделайте самый маленький следующий шаг и почувствуете, что двинулись в правильном направлении.

#### ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Дорога к богатству не бывает гладкой. Вы непременно столкнетесь с проблемами, препятствиями, необходимостью принимать трудные решения. Имея это в виду, вам будет легче подготовиться к будущему.

Нетрудно представить такие трудности, как недостаток наличных средств или спад в экономике. Их, конечно, тоже полезно предвидеть, но учтите: препятствия не всегда бывают внешними. Возможно, вы захотите уделить особое внимание внутренним препятствиям.

- Какие привычки могут помешать вам в достижении целей?
- Какие страхи могут остановить вас?
- Каких навыков, опыта или знаний вам не хватает?
- С какими наиболее очевидными проблемами вам придется столкнуться?

В каждом случае перечислите наиболее вероятные внутренние и внешние преграды, а затем посвятите часть своего «Чудесного утра» составлению плана их преодоления.

#### ПЕРЕРАБОТАЙТЕ ПЛАН

Есть поговорка «война план покажет». Это означает, что планы могут меняться, когда вы приступаете к их реализации, а вовсе не то, что их не надо разрабатывать. Планы следует регулярно пересматривать, как карту, на которую время от времени наносят новые дороги.

Особенно хорошо заниматься этим в утренние часы. Утра – прекрасное время и для постановки целей и для пересмотра планов на свежую голову. Именно в ранние часы дня перспективы видятся яснее, а креативность проявляется ярче.

## КАК ВЫГЛЯДИТ ПЛАН

План – это не просто список целей или действий, которые необходимо предпринять. План – это карта маршрута из пункта А в пункт Б, от вашего нынешнего положения к обеспеченной жизни, которую вы надеетесь вести в будущем.

Допустим, вы желающий разбогатеть агент по недвижимости. Как должен выглядеть ваш план? В упрощенном виде его можно представить следующим образом:

1. Стать лучшим в своем деле, чтобы получать максимально большие комиссионные.
2. Откладывать 30 процентов комиссионных на покупку недвижимости для сдачи в аренду:
  - приобретать инвестиционную недвижимость;
  - эффективно управлять ею;
  - на доходы от нее покупать новые объекты недвижимости;
  - объединить в собственности и управлении десять объектов недвижимости для сдачи в аренду;
  - выкупить их;
  - стать миллионером!

Я описал реалистичный и часто встречающийся план накопления богатства. Многие люди действовали и действуют, руководствуясь им. Однако в нем не хватает четких и простых шагов по каждому пункту. Все они могут включать множество разнообразных задач, и хотя вы не имеете представления обо всех, но должны точно знать, какой шаг будет следующим. Например:

1. Стать лучшим в своем деле, чтобы получать максимально большие комиссионные. Следующий шаг – нанять бизнес-тренера.
2. Откладывать 30 процентов комиссионных на покупку недвижимости для сдачи в аренду. Следующий шаг – открыть в банке счет для накоплений на покупку



недвижимости.

- приобретать инвестиционную недвижимость. Следующий шаг – договориться о встрече с сотрудником банка, чтобы обсудить состояние и условия моих накоплений;
- эффективно управлять недвижимостью. Следующий шаг – провести собеседование с пятью компаниями, управляющими сдаваемой в аренду недвижимостью.

Ни один из этих шагов нельзя назвать сложным, но для нашего агента по недвижимости все они очень важны. Каждый день будут появляться очередные маленькие шаги, хотя сам план останется более или менее неизменным.

Можно адаптировать этот план для строительных рабочих, учителей или бухгалтеров. Но и в этом случае в нем изменятся лишь незначительные детали. Рабочий обратит особое внимание на ремонт домов. Учитель может искать недвижимость, освобождающуюся весной, чтобы за лето, пока школа не работает, ее можно было самостоятельно подготовить для сдачи в аренду. У бухгалтера может быть доступ к альтернативным источникам финансирования, помимо банка. Сила плана не в том, что он предусматривает все, а в том, что в нем отражен конечный пункт, подходящий маршрут и шаг, который вы сделаете завтра.

## НАСТОЯЩЕЕ ПРОТИВ БУДУЩЕГО

«План полета» посвящен будущему. Он руководит вашими действиями – подсказывает, что следует сделать на следующем этапе и почему, а также что из этого выйдет. В хорошем «плане полета» содержится информация о конечной цели, скорости и маршруте передвижения. Однако важно помнить, что сейчас вы находитесь в настоящем. Это настоящее – ваша жизнь, и найти для нее время, значит, поступить мудро. Я знал многих миллионеров, отказывавшихся тратить время на то, чтобы жить сейчас и тем самым разрушавших отношения с близкими людьми, здоровье и в конечном счете свое счастье. Мне нравится задавать людям вопрос: «Есть ли что-то такое, что вы всегда хотели сделать, но вынуждены были откладывать?» И я всегда получаю удивительно разные ответы.

- «Хочу поехать в Италию».
- «Хочу вернуться в места, где жили мои прадеды».
- «Хочу быть в хорошей физической форме».
- «Хочу научиться готовить».

Вслед за первым вопросом я обычно задаю второй: «Когда вы собираетесь это сделать?» И опять ответы бывают самые разные:

- «Когда смогу себе это позволить».

- «Когда будет больше свободного времени».
- «Когда выйду на пенсию».
- «Когда дети вылетят из гнезда».

Знаете, что больше всего меня поражает в ответах людей? На первый вопрос они отвечают с воодушевлением и надеждой, а на второй обычно с печалью в голосе, ведь это касается долгосрочной перспективы.

Цели – это вопрос будущего. Но не совершайте ошибку, отодвигая в сторону настоящее до наступления того момента, когда у вас наконец появятся деньги, время и здоровье. Вполне возможно, что он никогда не наступит.

Ставьте цели. Стройте планы. Добивайтесь мастерства в своем деле. Станьте обеспеченным человеком. Но не забывайте, что у вас есть сейчас и оно не менее привлекательно, чем будущее.

Портрет миллионера: Опра Уинфри

Опра начинает свое утро с двадцатиминутной медитации, которая, по ее словам, наполняет ее «надеждой, глубоким смыслом и столь же глубокой радостью».

Затем она встает на беговую дорожку, чтобы разбудить тело и ускорить сердцебиение. Опра уверяет, что даже 15 минут бега повышают производительность труда и наполняют ее бодростью. Затем она настраивается на предстоящий день с помощью прогулки, во время которой слушает музыку, или готовит что-нибудь вкусненькое. И всегда завершает утренний ритуал, съедая на завтрак полезную пищу с большим содержанием сложных углеводов, клетчатки и протеинов (Брайан Адамс, Inc. Online).

Глава 7. Урок 4. Стремление к совершенству: принцип рычага как способ обогащения

Быть занятым недостаточно: таковыми бывают и муравьи. Вопрос в том, чем ты занят!

– Генри Торо, писатель

Когда мне было тридцать с небольшим, как-то раз я проснулся с непонятным чувством жжения в области груди. Посмотревшись в зеркало, я обнаружил, что, пока я спал, по груди меня будто кто-то хлестнул веткой ядовитого растения – с одной стороны тянулась ярко-красная полоса гнойных пузырьков. Но, в отличие от ожогов ядовитым

растением, эта полоса болела, и болела просто адски. Я понятия не имел, что это такое и откуда взялось, но из-за боли никак не мог сосредоточиться на работе, поэтому пошел к врачу. Бросив на меня беглый взгляд, доктор сел на место и сказал: «Опоясывающий лишай». – «Лишай?!» – переспросил я. «Ну да, лишай». Врач объяснил, что возбудитель лишая – тот же вирус, что вызывает ветрянку, ту самую, которой большинство людей, как и я, болели в детстве. «Странно, – сказал доктор, – обычно лишай наблюдается у людей старше 50–60 лет, или ослабленных болезнью, или переживающих стресс. Честно говоря, не знаю, почему это с вами произошло».

Зато я знал это совершенно точно. В то время я занимался операциями с недвижимостью в Далласе. Уже открылись четыре пункта под моей франшизой, и бизнес шел полным ходом. Я лез из кожи вон, чтобы добиться успеха. В то время я думал, что упорным трудом можно достичь чего угодно – богатства, здоровья, успеха, – и моя стратегия заключалась в том, чтобы растягивать рабочий день так, чтобы все успеть. А дел было действительно много.

Мне приходилось все делать самому – от покупки мебели и техники для офиса, сборки офисных отсеков до планирования денежных потоков, подбора персонала и ремонта компьютеров. Как только появлялась какая-нибудь работа, я сразу же бросался ее выполнять. В результате сил катастрофически не хватало, и болезненная красная полоса стала тревожным сигналом. У меня началось заболевание, характерное для людей старшего возраста, ослабленных онкологическим заболеванием или СПИДом. Стало ясно: надо что-то менять.

## АЗБУКА БЛАГОСОСТОЯНИЯ

Примерно в то же время, когда я лечился, мне довелось посетить один семинар, где присутствовал человек, чье состояние оценивалось примерно в миллиард долларов. Пока мы беседовали, я производил в уме несложные вычисления. Зная, как тяжело приходится работать, чтобы сколотить хотя бы малую частицу от его богатства, я пытался представить, как же надо трудиться, чтобы заработать миллиард. Разве могу я надеяться когда-нибудь иметь такую сумму? И как это ему удастся не заболеть опоясывающим лишаем?

Я спросил его:

– Разве можно переделать все дела? По сравнению с вашим мой бизнес крошечный, но мне никогда это не удастся.

– Секрет моего успеха прост, – ответил он. – Каждое утро я записываю семь главных дел, которые надо сделать сегодня.

Семь главных дел, подумал я. Хорошо.

– А затем, – продолжил он, – я делаю первые три дела из этого списка.

– И это все?!

– Да, это все, – ответил он. – Это и есть весь мой секрет успеха.

Почесывая горевшие от лишая ребра, я наблюдал, как он медленно удаляется, спокойный и уверенный в себе.

В офис я вернулся другим человеком. Если раньше я отчаянно боролся со своим списком

неотложных дел в том порядке, в каком их записал, то теперь начал расставлять приоритеты. Каждому делу присваивался приоритет А, Б или В. Дела с отметкой А имели самый высокий приоритет, а дела с отметкой В – самый низкий.

И что же? Я просто стал начинать с дел, имеющих приоритет А. Даже если это были самые сложные в исполнении дела или ими совсем не хотелось заниматься, все равно я начинал с них. Ведь это были самые важные для моего бизнеса дела. Если так поступали миллиардеры, то и я буду так делать. Решено!

Слова миллиардера открыли для меня новый мир. Почти сразу проявились два последствия моего решения. Во-первых, как ни странно, я начал находить в бизнесе больше удовольствия. Раньше я просыпался, чтобы начать день, полный бесконечных забот, большинство из которых просто мешали мне заниматься тем, чем я хотел. Теперь же я с радостью ожидал наступления дня, поскольку знал, что потрачу время наилучшим образом. Во-вторых, я увидел, что моя работа приносит гораздо лучшие результаты. Пазлы складывались в цельную картину. Сосредоточившись на самых важных вещах, я выполнял гораздо больше работы. Если я тратил целый день на ремонт компьютеров или планировку офиса, мой бизнес не рос, а даже сокращался. Если же я тратил те же часы на такие дела из списка А, как развитие бизнеса или наем персонала, это сразу же позитивно на нем отражалось.

## НЕ ТОЛЬКО ПРИОРИТЕТЫ

Было бы легко свести суть урока миллиардера к расстановке приоритетов или тайм-менеджменту. И в принципе так и есть. Расстановка дел по порядку от более важных к менее важным – это суть тайм-менеджмента и основа роста производительности труда; вряд ли найдется хоть одна книга по этой теме, где бы не упоминалась какая-либо ее модификация. Тем не менее правильная расстановка приоритетов не отражает того, что на самом деле произошло со мной. Эта формула не объясняет, в чем секрет ее действенности. Почему простое изменение последовательности выполнения дел так сильно влияет на общий результат?

Миллиардер открыл мне глаза на то, что должен знать каждый, кто стремится разбогатеть. Одним это дается легко, другим, как, например, мне, чтобы понять, надо подхватить опоясывающий лишай. Но как и когда бы к вам ни пришло осознание этой истины, все равно вывод один: чтобы разбогатеть, надо научиться извлекать больше пользы из имеющихся ресурсов.

Чтобы усвоить этот урок, нам придется вернуться на два тысячелетия назад, во времена греческого математика и изобретателя Архимеда. Говорят, он заявил: «Дайте мне точку опоры и достаточно длинный рычаг, и я переверну Землю». Он говорил буквально, но его принцип рычага имеет гораздо более широкое применение. Он объясняет, почему, начав распределять время на приоритетные дела, я добился гораздо большей отдачи от бизнеса, затрачивая столько же или даже меньше времени, чем раньше. Я не просто тратил свое время, я использовал его как рычаг.

По принципу рычага можно сделать больше с теми же или меньшими средствами. Если вы используете длинный рычаг для перемещения тяжелого предмета, то поднимете гораздо больший вес, прилагая меньше сил. Если использовать время более целенаправленно, то можно сделать гораздо больше. Я расходовал время на решение стратегических задач бизнеса, и, значит, мое время давало наибольшую отдачу. Одинаковое количество времени теперь давало гораздо больший результат, что в случае с моим бизнесом означало рост объема продаж и увеличение капитала.

## МАТЕМАТИКА МИЛЛИОНЕРОВ

Некоторые свои ресурсы мы используем каждый день, например: время, деньги, энергия и материальные активы. С их помощью мы создаем ценность и сколачиваем капитал. Время, потраченное на работу, мы обмениваем на заработную плату. Размещая деньги на сберегательном счете, мы обмениваем их использование на (очень) небольшой процент.

У миллионеров тоже есть ресурсы. У них есть время, деньги, энергия и материальные активы, как и у всех остальных, но они воспринимают эти ресурсы совершенно иначе.

Люди среднего достатка думают примерно так:

- «Если я буду понемногу класть деньги на сберегательный счет, мое благосостояние возрастет».
- «Если я буду работать дольше, то сделаю больше».
- «Если я буду тратить больше времени на работу, то, наверное, заработаю больше».

Все это верно лишь до некоторой степени. Большинство людей считают, что миром правит правило сложения: чем больше вкладываешь, тем больше получаешь; но богатые видят вещи иначе. Они знают, что сложение (дополнительные часы в рабочем дне или дополнительные деньги на сберегательном счете) дает малый результат. Миллионеры не любят складывать. Они предпочитают умножать. Им нравится правило рычага. Они хотят, чтобы инвестиции времени, денег, энергии и прочих активов росли по экспоненте, а не прямолинейно.

В результате встречи с миллиардером я познакомился с первым правилом рычага – умножением времени. Тогда как я хватался за все новые и новые дела, пока не рухнул под их тяжестью, миллиардер стратегически брался за правильные дела, поэтому его время давало максимально большую отдачу. Каждый день я старался переделать как можно больше дел, а он ограничивался тремя наиболее важными. Годами он каждый день умножал свои усилия, а я свои усилия складывал. В данном случае математика работала не в мою пользу.

Прислушавшись к его совету, я понял, что смогу умножать свои усилия, правильно распределяя время. Внезапно оказалось, что мое время гораздо ценнее, чем я считал. Я повысил его ценность тем, что умножал, вместо того чтобы складывать.

Путь от болезни к правилу рычага был нелегким, но очень важным. Как сказал один знакомый, наблюдая за моим преобразованием: «Напоминает превращение Кларка Кента в Супермена». Конечно, до совершенства еще далеко, и вряд ли меня можно назвать Суперменом. Однако, открыв для себя волшебную силу правила рычага, вы и правда можете почувствовать себя Суперменом.

НАКОПЛЕНИЕ БОГАТСТВА – ЭТО КОМАНДНАЯ ИГРА

Наверняка вы уже отметили слабое место этого элегантногo плана по расстановке приоритетов: решение заниматься исключительно делами с наивысшим приоритетом дает побочные эффекты. Вскоре дела с приоритетами Б и В начинают накапливаться. Мой дом очень быстро превратился в зону бедствия; ведь такое дело, как уборка, имело лишь приоритет В. Бизнес рос и развивался, но мои личные финансы погрузились в хаос, поскольку я перестал оплачивать счета – не потому, что не было денег, а потому, что их оплата не имела наивысшего приоритета в моей новой системе. Вряд ли ее можно считать оптимальным использованием моего времени.

Итак, все шло отлично, пока мне не отключили электроэнергию, а с кредитной карты не начали списывать повышенные проценты за просрочку платежей. В офисе тем временем начался сущий ад: поскольку некому было ремонтировать компьютеры, они один за другим вышли из строя. В результате офисная работа катастрофически замедлилась. После этого я понял, что должен оптимизировать не только свое время. Я достиг потолка производительности даже при его оптимальном использовании, и мне понадобилась помощь.

Сначала я нанял бухгалтера. Потом секретаря. Я начал окружать себя людьми, способными выполнять задачи, не имевшие высокого приоритета. Так я сколотил команду и выучил второе правило рычага: ценность приумножается благодаря не только моим усилиям, но и усилиям других людей.

Если вы проведете опрос людей, сколотивших богатство самостоятельно, окажется, что среди них очень мало тех, кто разбогател в одиночку. Это большая редкость. Технологии вооружили нас замечательными инструментами для использования правила рычага, которых не было несколько десятилетий назад. Однако по большей части крупные состояния плод командных усилий.

Мультимиллионеры хорошо знают, как трудно заработать миллионы долларов в одиночку – ведь для этого нужна команда. Не позволяйте одурачить себя рассуждениями о том, что надо набрать как можно больше сотрудников и выплачивать им зарплату. Может быть, в вашем случае это и так, но не все идут к богатству одним путем. Команды бывают разными. Можно, например, изредка привлекать подрядчиков и консультантов для выполнения отдельных видов работ. Владелец малого предприятия может платить агентам по продажам и поставщикам комиссионные. Можно также нанять виртуального секретаря, чтобы организовывать деловые поездки и встречи. Инвестор в недвижимость может организовать сеть доверенных агентов, чтобы поручить им ремонт в выставленных на продажу квартирах. Совсем не обязательно нанимать армию работников на полный рабочий день, чтобы умножить продуктивность своего рабочего времени, однако вам придется создать команду, если вы хотите разбогатеть.

## ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛА РЫЧАГА

Принято считать, что упорный труд – это самый надежный путь к богатству. Отчасти это правда. Упорный труд очень важен. Вряд ли кто-нибудь из миллионеров скажет, что сидел сложа руки и ждал, когда на него свалится богатство. Если вы действительно сделали выбор в пользу богатства, тем самым вы решили тратить время и энергию, или то, что называется работой, на осуществление этого выбора. Но есть одно важное уточнение: работа менее важна, чем правило рычага.

В самом деле, разве может быть иначе? В конце концов, многие, если не большинство, тратят на работу десятилетия своей жизни. Взрослые люди проводят свои лучшие годы в

режиме 40-часовой рабочей недели – в разных ее вариантах. Но лишь малая часть из них становится миллионерами. Если бы упорный труд был лучшей стратегией обретения богатства, мы все были бы миллионерами. Однако это не так. Совсем не так. Большинство сидит без гроша или в лучшем случае чувствует себя финансово более или менее благополучно. Значит, должен быть другой способ. И это эффект рычага. Ваши приоритеты в распределении времени, сил и способностей в большой степени влияют на то, сумеете ли вы разбогатеть.

Эту важную идею стоит повторить ее еще раз. Ваши шансы разбогатеть зависят от того, как вы расставляете приоритеты при распределении своего времени, энергии и способностей, а вовсе не от работы.

Все люди работают; разницу между ними определяет рычаг. Приоритеты в распределении времени, энергии и способностей приумножают ваши трудовые усилия. Например, агент по недвижимости может всю жизнь продавать дома. Каждая удачная сделка добавляет некоторую сумму к его состоянию. Конечно, можно прожить жизнь и так, заботливо припрятывая деньги в ожидании выхода в отставку со скромной пенсией. Чем больше клиентов он привлечет, тем внушительнее будет список завершенных сделок, что, в свою очередь, поможет ему в заключении новых сделок, особенно если он будет работать дольше, стремясь заработать как можно больше. В какой-то момент он достигнет потолка своих возможностей в увеличении дохода.

Сравните описанную выше ситуацию с ситуацией человека, покупающего недвижимость для сдачи в аренду. Каждый объект генерирует ежемесячный доход, не требуя при этом почти никаких дополнительных усилий. Человек, открывающий бизнес по сдаче в аренду недвижимости, умножает свое время и деньги, при этом его доход ничем не ограничен. Тот же самый сегмент бизнеса, а как отличаются перспективы разбогатеть. Отличие обусловлено правилом рычага. Аналогично у человека, работающего по найму, мало возможностей использовать правило рычага. Человек, начинающий бизнес, ничем не ограничен.

## ОБУЧЕНИЕ – САМЫЙ ДЛИННЫЙ РЫЧАГ

Сегодня я часто задаю себе вопрос: может, та встреча с миллиардером спасла мне жизнь? Если бы я работал все больше и тяжелее, скорее всего, просто преждевременно загнал бы себя в могилу или по меньшей мере подорвал здоровье и испортил отношения в семье.

Чем больше я узнавал о правиле рычага, тем сильнее менялся мой взгляд на бизнес: я как будто открыл в себе рентгеновские лучи, пронизывающие поверхностный мир сложения и открывающие за ним мир, в котором господствует правило рычага и действие умножения. Прежде всего я понял, что люди узнают о правиле рычага и начинают пользоваться всеми его преимуществами по естественной закономерности. В бизнесе часто дело начинают в одиночку. В первое время вам приходится самому выполнять всю работу. По мере того как ее становится больше, вы понимаете, что придется правильно распределять время, если вы хотите сделать все. Тратить время на работу, не приносящую существенных результатов, например заполнение всевозможных бумаг, означает отступление от правила рычага. Что еще хуже, вы можете перейти от суммирования к вычитанию.

Когда дел становится слишком много, вы понимаете, что вам нужна помощь. Надолго забыть о делах с приоритетом Б и В, как попытался сделать я, невозможно. В этот момент вы и начинаете привлекать помощников. Вы управляете их временем, чтобы выполнить больше работы – и в идеале выполнить ее лучше, чем это сделали бы вы.

Когда ваше состояние начинает расти, вы понимаете, что деньги, как и время или люди, тоже ресурс и его использование следует оптимизировать. Чтобы приумножаться, деньги должны работать, постоянно пребывать в движении.

Богатые люди давно это поняли. Они знают, что деньги, внесенные на сберегательный счет, потраченные на чашку кофе или хранящиеся под матрасом, не приносят ничего. Они знают, что приумножение состояния зависит от того, сумеют ли они заставить время, людей и деньги работать на них.

Существует разновидность рычага, которая позволяет приумножить практически все. Это то, что я называю рычагом управления, и он вам тоже доступен. Чтобы им воспользоваться, не нужны наемные работники или средства для инвестирования – нужно то, что есть у каждого – способность учиться.

Учеба – мультипликатор высшего уровня. То, чему вы один раз научились, можно использовать снова и снова. Учеба сравнима с волшебным долларом, которым бесконечно оплачивают покупки, а он все время возвращается. Это настоящая золотая жила, и, если ее разрабатывать, она будет постоянно приносить прибыль.

В конечном счете в этом состоит ценность программы «Чудесное утро». Тихие мгновения спокойствия, когда весь мир еще спит и ваша жизнь полностью принадлежит вам, лучше всего потратить на учебу. В это время можно вскормить курицу, несущую золотые яйца, и соорудить самый длинный рычаг из всех возможных. В это волшебное время вы найдете в себе силу Супермена.

Портрет миллионера: Барбара Коркоран, основательница The Corcoran Group и инвестор Shark Tank

По утрам я в течение часа делаю зарядку, а потом бегу в офис. Там я просматриваю список неотложных дел на этот день, составленный накануне вечером. Определяю приоритеты и начинаю с самых важных дел. День обязательно заканчивается, поэтому нужно быть уверенной в том, что самые важные дела будут сделаны.

Глава 8. 5. «Эффект дятла»: когда нужно долбить, а когда стоит прекратить

Дятел может двадцать раз подряд долбить по каждому из тысячи деревьев и ничего не добиться, или он может двадцать тысяч раз долбить одно и то же дерево и в итоге получить обед.

– Сет Годин, The Dip[17]

Знакомство с миллионерами приносит большую пользу. Это очевидно: полезные связи,



обмен опытом, возможность привлечения капитала. Однако самое ценное преимущество, с моей точки зрения, возможность расспросить их, как им удалось добиться своего положения. Это бесценный шанс, польза которого неоценима. Расспросы могут касаться не только богатства, но и многих других вещей. Если вы знакомы с прекрасными родителями, человеком в отличной физической форме или человеком, умеющим быть настоящим другом, вы тоже получили ценный подарок – правда, возможно, так и не удосужились его развернуть. Подобное знакомство всегда дает шанс узнать, как этим людям удалось достичь совершенства в своем деле. Если вы хотите добиться финансового успеха в той или иной сфере бизнеса, посмотрите сначала на тех, кому это уже удалось сделать. Ваши знакомые, которые имеют то, чего хотите добиться вы, просто кладезь информации. Не проходите мимо него.

Расспрашивая о богатстве, я люблю задавать миллионерам вопрос: «Какие три вещи сыграли главную роль в том, что вы стали миллионером?» – и всегда получают разные ответы. Например:

- «Я умею видеть возможности».
- «У меня есть организаторские способности».
- «Я отлично разбираюсь в финансах».
- «Я неподражаемый торговый агент».

Когда же мне удавалось их застать в момент кризиса или минуты искренности, они говорили совсем другое:

- «Мне пришлось стать примером для своих детей».
- «Мои родители разорились, и я до смерти боялся жить в бедности».
- «Я трудоголик».
- «Мне просто повезло».

Одни объяснения более позитивны, чем другие. Некоторые более полезны. На мой взгляд, в каждом случае в них честно названы причины, которые, по мнению самих этих людей, больше других помогли им разбогатеть.

Впрочем, ориентируясь на советы, надо учитывать два обстоятельства. Во-первых, не следует буквально копировать чужие действия. Если кто-то считает, что ключом к его богатству стало умение разбираться в финансах, это еще не значит, что при вашей специализации на налогах у вас нет никаких шансов разбогатеть. У каждого свой путь к благосостоянию, свои преимущества и уникальная жизнь. Очень мудро изучать опыт других людей, но гораздо разумнее выяснить, как выбрать то, что подходит вам.

Во-вторых, что еще интереснее, из сотен ответов, которые я получил на свой «вопрос миллионеру», чаще всего повторялись слова: «Я никогда не сдавался» – во множестве вариаций. Я слышал самое разное: от «Я вцепился в эту идею» до «Я просто не знал, чем еще можно заняться, поэтому повторял попытки снова и снова». Во всех случаях в истории успеха миллионеров прослеживалась одна идея, и, по-моему, она имеет большее

значение, чем все остальное. Это упорство.

## ДИЛЕММА ДЯТЛА

Всем известно, что упорство – полезное качество. В его основе лежит стремление держаться несмотря ни на что, даже перед лицом всевозможных трудностей. Упорство необходимо всем людям – от молодых родителей до бегунов на марафонские дистанции. Когда же речь заходит о накоплении богатства, упорство может выражаться очень по-разному. Каждый миллионер, которого я встречал, проявлял это качество в том или ином деле, нередко в крайне тяжелых обстоятельствах. Неважно, какой путь к богатству вы выберете, вам тоже придется быть упорным – конечно, если правы те, кто уже стал богатым. По-другому ничего не получится.

Можете называть это твердостью характера, стойкостью или отказом сдаваться, суть одна: чем хуже складываются обстоятельства, тем тверже должна быть ваша решимость не сдаваться. Британский премьер-министр Уинстон Черчилль говорил: «Когда идешь через ад, не останавливайся».

В связи с этим советом резонно возникают два вопроса. Во-первых, где найти силы идти вперед? В конце концов, мы принимаем решение остановиться именно потому, что идти становится слишком тяжело. Если бы разбогатеть было легко, все мы были бы миллионерами. Тут недостаточно ценного совета «держаться несмотря ни на что».

Второй вопрос – не стоит ли остановиться? Иногда это самое мудрое решение. Хотя упорство совершенно необходимо, бывает так, что нет альтернативы, кроме как отказаться от дальнейших усилий. Это подтверждает изучение историй миллионеров со всего мира. Вы не можете вечно вести убыточный бизнес, надеясь при этом разбогатеть. Нельзя рассчитывать стать мультимиллионером, постоянно неся убытки и не получая дохода от инвестированных средств. Иногда приходится сказать себе «стоп!».

Такую ситуацию я называю дилеммой дятла. Дятел может долбить в одно и то же место часами и не добыть ничего, но если перелетит на другое дерево, то найдет там обед и силы на завтрашний поиск. Но как дятлу узнать, когда нужно оставить бесплодные усилия и сняться с места. Должен ли он отказаться от дальнейших попыток или лучше проявить упорство и удвоить усилия? Такая проблема много раз возникает на пути к богатству. Очень часто приходится выбирать одно из двух. Быть упорным, конечно, необходимо, но и уметь отказаться от бесплодной траты времени и сил тоже важно. Как узнать, что лучше сделать? Как определить, не настал ли момент сменить дерево?

Давайте решать эту проблему поэтапно: чтобы понять, надо ли проявлять чрезмерное упорство, рассмотрим три основные причины того, почему люди преждевременно отказываются от дальнейших попыток: ошибки, страх, инертность. А затем обсудим, как понять, что настал момент отправиться на поиски более тучных пастбищ, – судя по обстоятельствам.

## КОГДА НЕ СТОИТ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

Существует множество способов разбогатеть, как и бесконечное количество причин

отказаться от этой цели. Однако не все они убедительны. Большая часть все же не может заставить нас сделать это. Итак, неубедительные причины можно разделить на три типа: ошибки, страх, инертность.

## ОШИБКИ

В 2006 году мой бизнес начал стремительно набирать обороты. Отрасль операций с недвижимостью процветала, и я воспользовался удачным моментом. Каждый год я открывал уже не один новый офис, а четыре. Просто фантастика! Объем продаж взлетел до небес. Когда вы вскакиваете на подножку скорого поезда, то повседневной работы становится невероятно много. Достаточно быстро найти и нанять подходящих работников не удастся, поэтому вы находитесь в постоянном поиске талантов для всех уровней своей компании и сражаетесь с бесконечным списком неотложных дел и проблем, ожидающих решения. В такой ситуации вам приходится принимать все больше решений все большего масштаба и вы постоянно сталкиваетесь с недостатком времени и информации. И все это почти всегда приводит к ошибкам.

В моем случае ошибкой было нанимать неподходящих людей и арендовать больше офисной площади, чем необходимо. Когда рынок начал рушиться, оказалось, что у меня больше персонала и офисных площадей, чем я мог себе позволить. К тому же кое-кто из работников оказался не способен выполнять работу, для которой его наняли. Я шел слишком быстро и ставил слишком амбициозные цели. В результате пришлось закрыть два только что открывшихся офиса.

В современном бизнес-сообществе много говорят об «ускоренном крахе». И хотя в таких рассуждениях много правды, совершенно упускаются из виду катастрофические последствия, к которым может привести ошибка.

Закрывание офисов давалось очень тяжело. Пришлось расторгать контракты. Признать собственный провал. Я потерял деньги. Но хуже всего было то, что пришлось уволить часть сотрудников – людей, строивших планы на основании того, что я дал им работу. А теперь пришлось отказаться от данного им обещания. Любой, кто совершал подобные ошибки и заявляет, что они прошли безболезненно, либо полностью лишен гуманности, либо врет. Говоря откровенно, пережить подобную ситуацию очень тяжело.

Оглядываясь назад, могу сказать, что благодарен судьбе за этот опыт. Я извлек из него важные уроки о необходимости тщательно подбирать партнеров по бизнесу и иметь запасной план по выходу из дела. Но в то время мне было очень больно, слишком больно, и я не мог задать себе вопрос, понимаю ли, что делаю.

В этом и состоит опасность ошибок. Любой человек не только болезненно переживает ошибку, но и задумывается о том, сможет ли он извлечь урок из нее, а также о том, что ошибка может заставить выйти из дела без веских оснований. Если вы выходите из дела из-за ошибки, то не только теряете возможность накопить бесценный опыт, но и не сможете воспользоваться этим опытом в будущем; выйдя из дела, вы просто – останавливаетесь.

Невозможно полностью избежать ошибок. Но я выяснил, что, совершая ошибку – а это непременно произойдет, – я могу использовать ритуал «Чудесное утро» для того, чтобы проанализировать ее в спокойном состоянии. В это время я реагирую на все наиболее адекватно и могу извлечь полезные уроки.

Чаще всего этот анализ происходит при поиске ответов на вопросы. Это похоже на «вскрытие» ошибки: я возвращаюсь к пережитому во время ведения дневника как части «Чудесного утра».

- Означает ли эта ошибка, что мне не нравится мое дело?
- Означает ли она, что я недостаточно хорош в своем деле?
- Означает ли она, что мой бизнес или бизнес-план основаны на ошибочных предпосылках?
- Чему я могу научиться на этой ошибке?
- Можно избежать подобной ситуации в будущем?
- Если ситуация повторится, смогу ли я ее распознать?
- Смогу ли я принять другое решение в подобной ситуации?

Обычно, ответив хотя бы на некоторые из этих вопросов, я начинаю понимать самое важное: ошибки не фатальны. Ошибка – это урок, а не причина отказаться от своих целей. Это повод стать лучше. Ошибки помогают нам стать самими собой. Мне не приходилось встречать миллионеров, которые не совершали бы ошибок, прежде чем разбогатели.

## СТРАХ

Говорят, ум – прекрасный слуга, но отвратительный хозяин. Если вы контролируете свой ум (вы хозяин), то можете делать невероятные вещи. Когда же ум контролирует вас, вы впадаете в беспокойство, испытываете волнение, страх. Это плохо сказывается на развитии вашего бизнеса и, как следствие, приводит к негативным для обретения богатства последствиям.

Много лет назад, когда я целыми днями убивался на работе, один друг сказал мне: «Знаешь, ты все целишься, целишься, целишься... но никогда не стреляешь». И он был прав. Я не мог действовать, потому что слишком много анализировал. Я тянул с принятием решений из-за бесконечных колебаний, боялся допустить ошибку (знакомо, не правда ли?), боялся, что мой проект будет отвергнут или провалится. Честность друга помогла мне понять, что надо освободиться от страха, если я хочу развиваться.

Я сделал открытие: чтобы справиться со страхом, надо действовать немедленно и начинать с того, что больше всего пугает. Например, если сегодня предстоит какое-либо важное, но трудное и неприятное дело, скажем, сделать несколько «холодных» звонков клиентам или поговорить с рассерженным клиентом, который уже довел вас до белого каления, то единственный способ избавиться от переживаний состоит в том, чтобы действовать как можно быстрее. Как только вы начнете думать об этом, сразу же станете слугой своего беспокойного ума и вам будет очень трудно выбраться из этого порочного круга. Не думайте – делайте.

Если, размышляя о том, как расширить масштабы своего бизнеса, вы понимаете, что «надо позвонить этому перспективному и платежеспособному клиенту», сделайте это. Действуйте не раздумывая! Даже если вас охватывает паника, все равно действуйте. Так вы развиваете в себе навык действовать даже в условиях неопределенности и страха, а это, поверьте, очень полезно. И лучше всего заняться совершенствованием этого навыка в рамках программы «Чудесное утро». Тихим утром, которое вы начинаете по своим правилам, в своем темпе, контролируя происходящее, вы обязательно справитесь со страхом и беспокойством. В утренние часы взволнованный, испуганный голос в голове воспринимается не как провозвестник истины, а как надоедливый сосед,

периодически забредающий в тихий дворик вашего разума. Этот сосед обычно отвлекает от дел и наводит на мысль остановиться, и сегодня в девяти случаях из десяти я его игнорирую. Не смешивайте страх и беспокойство с ценностью того, что вы делаете, чтобы разбогатеть. Если вы испытываете страх, это вовсе не говорит о том, что вы на неправильном пути. Ваше беспокойство не означает, что бизнес непременно потерпит фиаско, а вы потеряете все свои деньги. Иногда страх и волнение – это сигнал о том, что следует действовать решительнее, а не стоять на месте.

## ИНЕРТНОСТЬ

Человек, действующий под влиянием страха – даже если половина его поступков оказываются неправильными, – всегда имеет преимущество перед тем, кто ничего не предпринимает. Такой человек рано или поздно остановится, поскольку ему недостает импульса.

Приступая к большим, важным делам, которые вас пугают, вы очень скоро получаете результат. С течением времени вы все больше убеждаетесь в том, что решительные действия всегда окупаются – в финансовом и личностном плане. И благодаря этой убежденности люди, заработавшие, а затем потерявшие миллионы, часто умудряются нажать их заново. Ведь они на собственном опыте знают, что решительные и целенаправленные действия всегда дают результат. Если они совершают ошибку, то начинают сначала и рано или поздно выходят на правильный путь.

Иногда ряд ошибок или отсутствие прогресса могут завести в замкнутый круг, особенно тех, кто впервые пытается сколотить состояние. Чем меньше вы достигаете, тем больше теряете уверенность в себе и тем сильнее беспокоитесь. Чем больше вы беспокоитесь, тем меньше сил остается для действий. Но еще раньше, чем это станет ясно, вы окончательно утратите побуждающие к действию стимулы.

Если вам знакома подобная ситуация, имейте в виду: такое случалось не только с вами. Стимул для движения вперед и энергия в отдельные периоды то появляются, то исчезают. Поэтому следует стараться избегать спадов и не считать их явными признаками того, что пора остановиться. Чтобы поддерживать в себе желание двигаться вперед, я использую «Чудесное утро» и следующие приемы:

- Регулярно пересматриваю цели. Иногда запал исчезает из-за того, что мы теряем связь с ориентирами. Возможно, это кажется банальным, но вы будете удивлены тем, как легко цели теряются из виду, притом что мы не осознаем этого. Раз в неделю я использую утренний ритуал для пересмотра целей. Например, одна из моих целей состоит в том, чтобы делать зарядку не менее 240 раз в году. И я наверняка утратил бы контроль над ней, если бы не пересматривал периодически свой список, отмечая прогресс. Вдобавок, пересматривая список целей, я вспоминаю о том, что вдохновляло меня при их формулировании.
- Поддерживаю хорошую физическую форму и заряд бодрости. Трудно поддерживать в себе стремление двигаться вперед, если не чувствуешь притока энергии. Хорошо питайтесь каждый день. Двигайтесь как можно больше. Используйте ритуал «Чудесного утра» для того, чтобы вызвать в себе побуждение к действию. Не думайте, что, проснувшись на час раньше, вы весь день будете чувствовать себя разбитым. «Чудесное утро» предназначено именно для противоположного! Прочитайте главу 11, где описываются разные приемы мобилизации энергии и восстановления импульса к действию.
- Управляю окружающей средой. Энергия не возникает ниоткуда в нашем теле и уме. Пожалуй, ничто не способно пробудить ее сильнее, чем люди, которыми вы себя окружаете. Ваши друзья, наставники, подчиненные, коллеги, партнеры, покупатели –

все влияют на то, насколько бодрым и активным вы себя чувствуете. В свою очередь, ваша энергетика влияет на готовность действовать: пойдете ли вы, образно говоря, вверх или вниз. Отношения с окружающими следует возделывать, как сад, ухаживая за красивыми и полезными растениями и выпалывая сорняки. Если понадобится помощь, обратитесь к членам сообщества «Чудесное утро». Это неиссякаемый источник поддержки, разумной помощи и энергетического заряда. А что делать, если вы сомневаетесь? Обопритесь на близких людей, ведь они всегда готовы поделиться с вами энергией.

## КОГДА ЛУЧШЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

В 2006 году я начал свое дело и потерял миллион долларов. Мой бизнес состоял в организации курсов английского языка для недавно прибывших в страну иммигрантов. Мне казалось, что это отличная идея и уникальная ниша на рынке, и я сильно увлекся этой мыслью.

При ближайшем рассмотрении оказалось, что есть кое-какие проблемы. Первая заключалась в том, что лишь спустя время стало понятно: момент был выбран неудачно, поскольку совсем недавно разразился кризис на рынке американской недвижимости. Независимо от того, насколько хороша бизнес-идея, шансы на провал были очень высоки только потому, что вся экономика погрузилась в рецессию.

Вторая проблема была связана с тем, что я нанял неподходящего человека на должность управляющего. Хотя к тому времени я и осознал, что не могу делать все сам, тем не менее я еще не успел отработать процесс найма пригодных кандидатов на должности. В этом была загвоздка; к тому же я недостаточно контролировал деятельность этого человека. В результате дела в бизнесе с каждым днем шли все хуже, и нас просто выкинули с рынка еще до того, как я успел это понять, а вложенный миллион долларов канул в этой дыре.

В этом случае есть более глубокая подоплека. Самой большой моей ошибкой стал даже не выбор времени выхода на рынок и не назначение неподходящего человека на руководящую должность, а нежелание вовремя остановиться и выйти из бизнеса. Мы были полностью поглощены тем, как продолжать бизнес: где взять дополнительные силы и средства, чтобы достичь главной цели по упрочению благосостояния.

Люди нередко перестают прилагать усилия, не прекращая при этом стремиться к цели – богатству. Вряд ли стоит упорствовать в каждом своем начинании, поскольку не каждый план разбогатеть может сработать. Иногда лучше просто минимизировать убытки.

У меня был шанс выйти из бизнеса по преподаванию английского языка иностранцам раньше и с меньшими потерями. Я мог бы «легко отделаться» от этого проекта, и потери составили бы лишь около 350 тысяч долларов. Однако же удвоил усилия и, стиснув зубы, вложил еще около 650 тысяч. И уже через несколько месяцев предзнаменование неминуемого краха буквально горело на стене – точнее говоря, оно там красовалось уже довольно долго, просто я не обращал на него внимания. Мне не оставалось ничего другого, кроме как сдаться.

Деньги потеряны, болезненный урок получен. По крайней мере, я на это надеялся. Размышляя об этом случае, как и о других, когда мне пришлось терпеть убытки, я пытался понять, почему же я раньше не принял решения отступить и можно ли научиться принимать такие решения своевременно.

## АЛГОРИТМ ОТСТУПЛЕНИЯ

Автор книги *Born for This: How to Find the Work You Were Meant to Do* Крис Гильбо называет два простых вопроса, ответы на которые помогут вам понять, следует ли уже остановиться. Это простой, но весьма действенный способ решить, когда наступает момент прекратить прилагать усилия в сложных случаях – в бизнесе, личных отношениях или работе.

1. Работает ли это?
2. Доставляет ли это удовольствие?

### РАБОТАЕТ ЛИ ЭТО?

В контексте этой книги первый вопрос касается финансов. В конце концов, она посвящена тому, как разбогатеть. Если вы выбрали неверное направление и не приближаетесь к цели, наверное, стоит остановиться. Может ли путь, которым вы идете, принести вам желаемое богатство в назначенный срок? Это и есть тот вопрос, который стоит себе задать. Если вы ответите «нет», то следует либо решиться на существенные перемены, либо прекратить заниматься этим делом. Какой из вариантов вы выберете?

Чтобы принять решение, задайте себе еще один вопрос.

### ДОСТАВЛЯЕТ ЛИ ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ?

Этот вопрос больше касается жизненных проблем, чем денег. Прислушайтесь к мнению человека, потратившего большую часть своей жизни на создание благосостояния: деньги – это еще не все. Судя по всему, нет надежного способа отделить эмоции от финансовых дел; занимаясь делом, которое вы ненавидели всю жизнь, вряд ли можно стать успешным миллионером. Для этого требуется привести в уравнение еще одну переменную – удовольствие от работы.

Можно ли сказать, что работа доставляет вам удовольствие? Ведение бизнеса, подработка, инвестиции? Что бы вы ни делали, чтобы разбогатеть, доставляет ли это вам удовольствие?

Если нанести ответы на оба вопроса на рисунок, то получим следующую схему.

Это очень наглядно. Первое, что бросается в глаза, – вы будете согласны остановиться только при одном условии: когда что-то не работает и вам не нравится работа. В противном случае вы примете одно из двух возможных решений: и дальше придерживаться своего плана, удваивая усилия, или решиться на радикальные перемены. Вернемся к примеру со сдачей недвижимости в аренду. Вы теряете деньги? Значит, ваш план не работает. Но прежде чем что-либо предпринимать, спросите себя: мне это дело

все еще нравится? Если ответ «нет», возможно, наступил момент что-то изменить. Но если вам нравится быть владельцем недвижимости, то нужно ответить на целый ряд вопросов, прежде чем принять окончательное решение выйти из бизнеса. Можно ли рефинансировать ипотечный кредит ради снижения издержек? Повысить арендную плату? Модернизировать квартиры, чтобы повысить их стоимость? Привлечь новых арендаторов?

То же самое касается бизнеса. Если он убыточен относительно недолго, то его еще можно реанимировать. Подумайте, на какой наилучший результат приходится рассчитывать. Вы ведь не хотите выходить из дела, которое любите и которое еще можно спасти. Но как вы поступите, если это дело вам не нравится или спасти его нельзя?

В этом случае лучше поступить так же, как поступили многие умные миллионеры, – выйти из бизнеса. Однако не стоит забывать, что ложными могут оказаться не только причины выхода из бизнеса, но и причины его продолжения. Ваше упорство может сыграть против вас. Рассмотрим две наиболее распространенные причины отказаться от выхода из бизнеса в ситуации, когда это оправданно.

Ошибка невозвратных издержек. Помните, что это такое? Мы так устроены, что не любим проигрывать. По сути дела, мы не любим проигрывать сильнее, чем любим выигрывать. И это привязывает нас к тому, что у нас уже есть, например убыточному бизнесу или инвестициям, и заставляет продолжать тратить ресурсы на то, от лучше отказаться. Помните о том, что невозвратные затраты уже произведены и их не вернуть. И нельзя потратить их более разумно, увеличивая их количество.

Страх. Страх способен заставить нас бросить свое дело или, наоборот, оставаться в убыточном бизнесе дольше, чем это разумно. В самом страхе нет ничего плохого; главное – правильно определить момент, когда это чувство мешает принять правильное решение или сделать то, что нужно.

## УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ

Дело не в том, что «никогда нельзя сдаваться», хотя мир и пытается заставить вас поверить в это. И не в том, чтобы «всегда минимизировать потери». Решение гораздо сложнее: надо найти способ сочетать в себе упорство и способность вовремя выйти из дела. Чтобы достичь своих целей, приходится постоянно решать дилемму «уйти или остаться».

«Уйти или остаться» – вот в чем вопрос; и в его решении очень поможет «Чудесное утро». Трудно утвердиться в намерении продолжать бороться за свой бизнес, когда тонешь в хаосе загруженного делами до отказа дня. Вы все равно не сможете ни обдумать альтернативы, ни принять взвешенное и четкое решение. «Чудесное утро» – прекрасный шанс найти свободную минутку для размышлений. В это время дня вы можете окинуть взглядом общую картину и взвесить все значимые факторы.

Упорство необходимо для того, чтобы разбогатеть. Ведь вам придется реализовывать свой план вопреки трудностям и в тяжелые времена. Но и решение выйти из бизнеса в определенной ситуации неизбежно. Иногда вы можете в лучшем случае уменьшить потери. Поэтому если вы собираетесь стать миллионером, то должны понимать, что нужно делать в конкретной ситуации.



Портрет миллионера: Джек Дорси

СЕО компаний Twitter и Square Джек Дорси просыпается в пять утра, полчаса медитирует и делает зарядку, перед тем как отправиться в любимое кафе завтракать.

«Я встаю в пять, потом 30 минут медитирую, три раза по семь минут выполняю физические упражнения, варю кофе и иду на работу. Обычно я сплю с 23:00 до 5:00. Хорошему сну очень помогают затемненные занавеси в спальне. Медитация и физические упражнения!»

Глава 9. Урок 6. Покажите мне деньги, или Что измеряется деньгами

Если мы распоряжаемся своим богатством, то мы богаты и свободны; если же наше богатство распоряжается нами – то беднее нас нет.

– Эдмунд Берк, политический деятель

Покажите мне деньги. Наверняка вы сейчас думаете именно об этом. И вы правы: ведь мы ухитрились написать уже восемь глав книги о том, как стать миллионером, практически не упоминая о деньгах. На то есть важная причина. Хотя деньги и считаются мерилем достижения цели, но не более того. Это только мерило, критерий. Деньги позволяют узнать счет в игре, но, как часто случается, счет говорит лишь о том, как идет игра.

Мы обсуждали вещи, гораздо более важные для того, чтобы вам было что измерять – то, благодаря чему на табло появляется счет. Это очень ценные уроки обретения благосостояния.

- Решительно сделать выбор в пользу создания богатства.
- Сформулировать видение жизни, способное вдохновить вас на ежедневные усилия по его обретению.
- Разработать план полета, который будет направлять ваши усилия.
- Научиться умножать время и энергию с помощью правила рычага.
- Вырабатывать в себе навык отличать, когда лучше остановиться, а когда нужно проявить упорство.

Очень мало миллионеров проигнорировало эти уроки, ведь каждый урок чрезвычайно ценен, каждый выполняет свою функцию в создании богатства. Но несмотря на все эти

рассуждения, не бывает миллионеров без денег. С учетом этого обстоятельства пора приступить к разговору о вас и деньгах. В этой главе мы рассмотрим пять связанных с деньгами принципов, которые должен понимать и принимать любой миллионер.

## ПРИНЦИП 1. БЛАГОСОСТОЯНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛИЧНЫХ ФИНАНСОВ

Обычно образ миллионера ассоциируется у нас с роскошным образом жизни, большим бизнесом, крупными пакетами ценных бумаг, высокими должностями в менеджменте компаний. В действительности дела обстоят скромнее. Дорога к богатству начинается с контроля хорошо знакомой вам области – личных финансов.

Возможно, эта мысль покажется вам странной: в конце концов, вы не рассчитываете найти миллион долларов под кроватью или внезапно вспомнить о забытых сберегательных счетах. Однако личные финансы в их нынешнем состоянии очень важны, поскольку они отражают ваше отношение к деньгам и привычки в обращении с ними. Например, хочется верить в то, что внезапно свалившийся на голову миллион долларов облегчит вам жизнь, но в действительности все не так просто. Чем бы вы ни занимались, ваш характер и привычки останутся прежними; если вы тратите 110 процентов того, что зарабатываете сейчас, то будете тратить 110 процентов дохода, даже если он составит несколько миллионов долларов. Поверьте, с этой задачей не так уж трудно справиться! И так, если вы не можете управлять тем, чем уже владеете, то не сможете заработать и сохранить большие деньги. Попробуйте изменить свой образ жизни так, чтобы в любом случае тратить меньше, чем зарабатываете. Что вы собираетесь сделать с этой разницей? Копите ее. Впоследствии это даст вам возможность выбора. Можно инвестировать свободные средства. Можно найти работу получше или начать свое дело. Можно принимать решения в более спокойной обстановке.

Если в личных финансах вы все время выходите в минус, изменить ситуацию будет трудно – а ведь вы уже знаете, что именно это и нужно сделать. Не хотелось бы, чтобы мои слова напоминали лекцию о том, «как копить на будущее», которую вы неоднократно слышали от родителей. Я хочу научить вас эффективно распоряжаться уже имеющимися активами и расстаться с плохими привычками, чтобы высвободить время и энергию для принятия решений, свойственных миллионерам, а не всем остальным.

Я рекомендую прямо сейчас начать снимать 10 процентов со всех банковских счетов и помещать их на отдельный сберегательный счет. Привыкните делать это автоматически, и не тратьте средства с этого счета на текущие расходы. По мере роста остатка на нем у вас будет все больше вариантов для инвестирования.

Помните: богатые люди имеют привычку вкладывать часть своих средств в надежные проекты. Однако не обязательно ждать, пока вы разбогатеете, чтобы последовать их примеру. Тони Роббинс сказал: «Если вы не можете заработать один доллар, инвестировав десять, то не сумеете заработать миллион долларов, инвестировав 10 миллионов». Если вы не можете заработать 10 процентов и не сорвать оплату аренды, заработайте 5 процентов. Или 2 процента. Или даже один. Размер процента не имеет значения; в данном случае главное – формирование мировоззрения и привычек, благодаря которым изменится ваше финансовое будущее, ведь они будут верно служить вам до конца жизни. Пора приучать подсознание к мысли, что оно способно находить возможности зарабатывать большие деньги. Вам нужно поверить в то, что таких возможностей много и в любой момент может подвернуться одна из них.

Если вы не умеете управлять тем, что имеете, то не сумеете управлять и более крупным состоянием.

## ПРИНЦИП 2. ДЕНЬГИ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ

В главе 7 мы указали принципиальное различие между математикой миллионеров и обычных людей: последние предпочитают складывать, а миллионерам нравится умножать. Сейчас мы рассмотрим умножение как инструмент распределения времени между приоритетами и мобилизации усилий других людей.

Деньги тоже должны умножаться. Мне нравится думать о них, как о вещи, имеющей определенную скорость обращения. Если ваши деньги лежат на сберегательном счете, скорость их обращения очень низкая: для существенного прироста требуются годы. Это медленные деньги. Если вы инвестируете в бизнес, недвижимость или другие проекты с более высокой отдачей, деньги набирают скорость. Скорость их обращения возрастает, и в результате ваши активы растут. Деньги должны работать. Если хотите стать миллионером, нужно научиться заставлять деньги работать.

Чем выше скорость обращения денег, тем скорее вы станете миллионером.

### ПРИНЦИП 3. ОЦЕНКА РИСКОВ

В общем случае более высокая скорость обращения денег связана с более высоким риском. Представьте, что ваши деньги – это автомобиль. При низкой скорости – скажем, такой же, как у большинства участников движения, – управлять машиной и контролировать ситуацию на дороге нетрудно. Риск попасть в автотранспортное происшествие невелик. Если вы жмете на акселератор, риск возрастает. Если же вы начинаете выписывать крутые повороты на скорости, вдвое превышающей разрешенную, то риск резко возрастает. Конечно, вы попадете в пункт назначения быстрее, но при этом очень рискуете попасть в аварию.

Эта аналогия применима и к деньгам. Чем быстрее они обращаются, тем выше риск. Чем выше риск, тем быстрее вы разбогатеете, но и вероятность провала тоже намного больше.

Деньги на сберегательном счете практически не подвергаются риску. Но процентная ставка по депозиту настолько низка, что, по сути дела, скорость обращения ваших денег отрицательная: они растут медленнее, чем экономика в целом. Такую цену приходится платить за безопасность и обеспечение ликвидности средств.

При этом успешный венчурный предприниматель сталкивается с очень высоким риском потерять инвестиции, но уж если он выигрывает, то увеличивает капитал в четыре и более раз. Более высокий риск связан с более высокой доходностью инвестиций.

Нет единственно верного ответа на вопрос, какой уровень риска допустим: терпимость к нему зависит от характера человека. Просто надо иметь в виду, что, во-первых, между риском и доходностью существует прямая связь и, во-вторых, не существует быстрого и безопасного способа разбогатеть.

Чтобы разбогатеть, надо понимать и принимать риск.

### ПРИНЦИП 4. ДИВЕРСИФИКАЦИЯ ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА

Один из способов достичь одновременно обеих целей – высокой скорости обращения денег и умеренного риска – состоит в том, чтобы иметь несколько источников дохода. Даже успешные миллионеры, имеющие один бизнес, стремятся диверсифицировать его так, чтобы иметь более одного источника. Дилер продает автомобили, но также предлагает услуги по ремонту и обслуживанию, корпоративные программы аренды автомобилей и программы финансирования. Ресторан открывается в обеденное и вечернее время,

одновременно предлагает кейтеринговые услуги и продает популярные блюда навынос.

Отчасти такая практика объясняется стремлением увеличить сумму чека с каждого клиента, но это еще и способ уменьшения риска и тестирования прибыльности новых сегментов рынка. Множественность источников дохода способствует наращиванию капитала и снижает риск благодаря тому, что все яйца не хранятся в одной корзине.

В возрасте 25 лет Хэл начал подумывать об уходе из зала славы менеджеров по продажам ради того, чтобы полностью посвятить себя предпринимательской деятельности. Свой первый бизнес – и первый дополнительный источник дохода – он открыл, еще работая менеджером по продажам. Он предлагал обучение искусству продаж как отдельным торговым представителям, так и группам. Год за годом, в точности следуя своей пошаговой методике, Хэл сформировал девять дополнительных и существенных источников дохода. В их число входили частные уроки, обучение в группах, издание книг, выступления в качестве лектора и медиатора дискуссий, выпуск подкастов, публикация книг за рубежом, франшиза и публикация книг из серии «Чудесное утро», сопутствующие доходы и проведение различных мероприятий с числом участников более трехсот человек.

Дополнительные источники дохода могут быть активными, пассивными или комбинацией тех и других. Кто-то может заплатить вам за выполнение работы, которую вы любите (активный источник дохода), а в других случаях вам и делать ничего не придется ради получения вознаграждения (пассивный источник дохода). Можно диверсифицировать источники дохода по отраслям, чтобы обезопасить себя от потерь в случае спада в отдельной отрасли или на отдельном рынке за счет роста доходов из источника, привязанного к другой отрасли.

Стратегия Хэла по диверсификации источников дохода – это лишь одна из стратегий, которые вы можете выбрать, например: купить недвижимость, инвестировать в ценные бумаги, открыть магазин и тому подобное. Рассмотрим содержание последовательных этапов, из которых состоит проверенный на практике и прямой путь к формированию источников дохода. При этом очень важно рассматривать их диверсификацию как приоритетную задачу. Отведите на нее специальное время в своем графике: один час в день, один день в неделю или несколько часов по субботам – это необходимое условие для достижения успеха. Только так вы сможете уже сегодня найти вспомогательные источники дохода, способные в краткосрочной перспективе принести дополнительный доход и финансовую безопасность, а в долгосрочной – финансовую свободу. Мы рассмотрим, как это делал Хэл, и вы можете модифицировать или изменить их применительно к своей ситуации.

## ОПРЕДЕЛИТЕ, В ЧЕМ ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ

Каждый человек обладает особыми талантами и способностями, опытом и полезными навыками, которые можно предложить людям, создав для них что-нибудь ценное. Возможно, это даже щедро оплатят. Подумайте, в какой области вы имеете знания, опыт, способности или готовое решение, которые другие сочтут ценными и достойными оплаты.

Помните: знания, которые вы считаете само собой разумеющимися и общедоступными, не всегда таковыми. Я могу порекомендовать несколько способов, с помощью которых можно определить свою ценность на рынке.

Ваши уникальные качества определяют ценность по сравнению с другими людьми. Многим вы понравитесь больше, чем другие, предлагающие примерно такие же знания и компетенции. Знания – это единственное, что можно быстро увеличить. В книге Money: Master the Game[18] Тони Роббинс пишет: «Одна из причин того, почему люди добиваются успеха, заключается в том, что они обладают знаниями, которых нет у

других. Вы платите адвокату или врачу за те знания и навыки, которых нет у вас». Расширение знаний в узкой области весьма эффективно повышает ценность, за которую вам потом заплатят, чтобы вы применили свои знания на пользу людям либо же научили их тому, что знаете сами. Однако преподнести свою ценность можно по-разному. Когда Хэл только писал свою знаменитую книгу, ему пришлось бороться с неуверенностью: ведь ранний подъем не был его личным открытием. Он сомневался в том, что на его книгу найдутся покупатели. Однако сотни тысяч людей подтвердили, что информация, преподнесенная именно в таком виде, делает ее такой популярной. Простота изложения и пошаговые инструкции – вот что было для них полезно. Благодаря этому каждый может улучшить те или иные стороны своей жизни, проанализировав, как начинается его день.

#### ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ

Подумайте, какая группа людей нуждается в ваших услугах. Карьера успешного менеджера по продажам позволила Хэлу сделать вывод, что его целевая аудитория – это менеджеры по продажам, поэтому он и организовал первый тренинг именно для них. Сегодня его аудитория гораздо шире, благодаря публикации серии книг «Магия утра» и различным мероприятиям Best Year Ever Blueprint (Лучший год в истории) она охватывает все уголки мира. Кроме того, Хэл консультирует начинающих и уже опытных авторов, которые хотели бы увеличить свой доход до суммы, выражаемой семью знаками.

Исходя из того, что ценное вы могли бы сделать для других, проблем, которые могли бы решить, или результатов, полученных с вашей помощью, подумайте, кто согласился бы оплатить ваши услуги?

#### СОЗДАЙТЕ СООБЩЕСТВО ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Поворотным моментом в истории обретения богатства для Хэла стало то, что он услышал, как Дэн Кеннеди, сделавший себя сам миллионер, объясняет, почему ценнейший актив в бизнесе – это список контактов электронной почты. Тогда такой список Хэла включал лишь нескольких друзей и членов его семьи. Осознав новые возможности, Хэл сделал своим приоритетом расширение списка контактов. Десятью годами позже благодаря своевременному совету Дэна его список содержал более 100 тысяч постоянных подписчиков; кроме того, Хэл пошел дальше: он создал сплоченное онлайн-сообщество сторонников своего метода личностного роста.

Сообщество «Чудесное утро» в Facebook – типичный пример подобных сообществ; сегодня оно насчитывает более 100 тысяч членов из более чем семидесяти стран, и это число растет с каждым днем.

#### ВЫРАБОТАЙТЕ РЕШЕНИЕ

После того как целевая аудитория сообщит вам, что ей необходимо, наступит ваш звездный час: вы можете получить работу и найти решение. Продукт (или услуга) может быть любым – традиционным (стрижка собак, присмотр за детьми, обучение, консультирование, выступление или проведение тренировок) или виртуальным (книга, аудиозапись, видео, изложенная на бумаге программа тренировки или программное обеспечение).

#### СОСТАВЬТЕ ПЛАН ЗАПУСКА БИЗНЕСА

Вспомните, как компания выводит продукты на рынок. Она не ограничивается их расстановкой на полках магазинов или размещением объявления на сайте интернет-магазина. Apple делает из этого целое событие. Сначала в течение нескольких месяцев в обществе создается атмосфера нетерпеливого ожидания: люди готовы неделями жить в палатках, разбитых на тротуаре перед магазинами только ради того, чтобы оказаться первыми в очереди. Организуйте что-нибудь подобное. Чтобы узнать, как это сделать, прочитайте книгу Джеффа Уокера Launch[19].

## НАЙДИТЕ НАСТАВНИКА

Если ваш профессиональный опыт невелик, вы, возможно, захотите начать с этого шага. Всем известно, что один из наиболее эффективных способов ускорить обучение и быстрее получить желаемый результат состоит в том, чтобы найти человека, уже прошедшего этот путь, и повторить его действия. Вместо того чтобы набивать собственные шишки, разберитесь, что сделал ваш предшественник, воспроизведите его поведение и примените в своей ситуации.

Возможно, вы захотите лично или виртуально общаться с наставником или присоединитесь к группе обучающихся, можно также нанять коуча. Даже читая такую книгу, как эта, вы почерпнете частицу мудрости наставника. Диверсификация источников дохода увеличивает ваш доход и снижает уровень риска.

## КАК РАЗБОГАТЕТЬ НА ОПЕРАЦИЯХ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

Основная часть дохода Хэла поступает от бренда «Чудесное утро» и сопутствующих товаров и услуг, я же получаю львиную долю дохода из нескольких источников, связанных с операциями с недвижимостью.

Создавать для людей нечто ценное, зарабатывать и приумножать богатство можно разными способами, однако операции с недвижимостью заслуживают особого упоминания. Это главная движущая сила моего бизнеса, а главное – на операциях с недвижимостью может разбогатеть практически каждый из нас. На чем основано это мнение?

1. Богатая история бизнеса. Это занятие обогатило больше людей, чем какое-либо другое. Операции с недвижимостью доказали свою эффективность в приобретении состояния, и, в отличие от других бизнесов, в этом оперируют материальными активами, обладающими реальной ценностью.
2. Низкий барьер при входе на рынок. Не увлекайтесь идеями создания империй по торговле недвижимостью и огромных кондоминиумов. Вопреки распространенному мнению, в этом бизнесе хорошо именно то, что для его открытия не обязательно иметь большой стартовый капитал, без которого не создашь некоторые другие виды бизнеса. В отрасли операций с недвижимостью достаточно того, что вы уже имеете.
3. Краткосрочная и долгосрочная доходность. Я испытываю удовлетворение при мысли о том, что в краткосрочной перспективе недвижимость может приносить доход от сдачи в аренду, а в долгосрочной – можно получить прибыль от роста цен, вызванных общим экономическим ростом.
4. Пассивный доход. Ведение бизнеса может поглощать все ваши силы, поскольку

предпринимательство при всей его прибыльности – это активная форма получения дохода. Однако операции с недвижимостью относятся к пассивной форме получения дохода. Вы даже не представляете, сколько удовольствия доставляет мысль о том, что кто-то платит вам арендную плату, пока вы занимаетесь своими делами!

5. Для любого возраста и профессии. Недвижимость – очень мощный уравнивающий фактор. Неважно, молоды вы или стары, предприниматель или наемный работник. Еще учитесь в университете? Можете сдавать комнаты однокурсникам. Вышли на пенсию? Отлично: вы можете управлять собственностью и добиться более высокого уровня рентабельности. Вот в чем привлекательность этой области деятельности для многих людей, стремящихся сколотить состояние: недвижимость доступна, доказала свою прибыльность и не требует никаких специальных навыков. Если вам еще нужны дополнительные стимулы, прочитайте мою книгу *Wealth Can't Wait* или книгу Роберта Кийосаки «Богатый папа: квадрант денежного потока». Постарайтесь не поддаваться страху. Начните с малого, и позже вы удивитесь, какой портфель активов сумеете собрать.

## ЧТО ИЗМЕРЯЮТ ДЕНЬГИ

В погоне за богатством все на самом деле гонятся за деньгами. Деньги имеют значение и одновременно, странным образом, не имеют его. Чтобы стать миллионером, надо быть хоть немного одержимым деньгами, но суть игры не в этом. Деньги по-прежнему всего лишь инструмент для ведения счета. Но что именно отражается на табло? Ответ очевиден: это доллары. Или евро. Или фунты стерлингов, или песо, или иены, или любая другая валюта, в которой ведется счет. Такой ответ позволяет нам дать определение богатства, но не помогает зарабатывать деньги, чтобы стать миллионером.

Для этого нам придется взглянуть на деньги с другой стороны, задав себе ряд вопросов. Вместо того чтобы думать о том, сколько денег есть в вашем распоряжении или сколько вы можете заработать, надо поставить себе более важные вопросы. И прежде всего нужно получить ответ на вопрос: что измеряют деньги? Для меня деньги всегда были мерилom того, насколько я вырос в профессиональном плане. Значит, мне в первую очередь следует спрашивать себя не о том, сколько я заработал и насколько быстро и легко, а задать себе такие вопросы:

- Насколько хорошо я усвоил и применил на практике уроки по зарабатыванию денег?
- Насколько усовершенствовались мои навыки ведения бизнеса?
- Что ценного я сделал для мира?
- Могу ли я сделать еще больше?
- Как мне продолжать развиваться, чтобы реализовать свой потенциал?

По мере того как меняются ответы на эти вопросы, меняется и сумма моего дохода. Я расту как личность, и растет мое благосостояние.

Итак, с чего вы начнете? Задайте себе те же вопросы. Спросите себя, что ценное вы можете предложить миру. Может, вам следует научиться чему-нибудь новому, сделать

что-то или стать кем-то, чтобы разбогатеть. Вместо того чтобы спрашивать мир, когда он покажет вам деньги, спросите себя, что показали деньги вам. И если в этом пока нет полной ясности, то лучше всего размышлять об этом ранним утром.

Просто начните делать это. Пройдет год или два, и вы пожалеете о том, что не начали прямо сейчас. Не ограничивайтесь добрыми намерениями и ничего не ждите. Просто начинайте действовать!

Портрет миллионера: Уоррен Баффет

Чарли, будучи совсем молодым адвокатом, зарабатывал около 20 долларов в час. Иногда он задавал себе вопрос: «Кто же мой самый ценный клиент?» В конце концов, он пришел к выводу, что это он сам, поэтому решил продавать самому себе час ежедневно. Этот час он выделял рано утром и тратил его на разработку проектов строительства и заключение сделок с недвижимостью. То же самое может сделать каждый – стать собственным клиентом, а уж после этого работать на других.

Из книги Элис Шрёдер «Уоррен Баффет. Лучший инвестор мира»[20]

Часть III. Три примера личностного роста в помощь будущим миллионерам

Неочевидные принципы миллионеров

Глава 10. Первый неочевидный принцип миллионера: самоуправление

Ваш успех крайне редко превышает уровень вашего личностного развития, ибо вы привлекаете успех, только став человеком, способным его привлекать.

– Джим Рон

Спросите сотню людей на улице, что вам нужно для того, чтобы стать миллионером. Чаще всего вы получите ответ: больше денег. Задайте тот же вопрос в классе, полном десятилетних школьников, и ответ, скорее всего, будет тем же. И хотя теоретически это верно, смысла в нем немного, поскольку большинство людей убеждены в том, что получить больше денег можно только больше работая.



Нельзя сказать, что упорный труд совсем не важен. В нашем обществе принято думать, что единственный способ больше зарабатывать – это больше работать.

- Хотите больше денег? Работайте больше. Отдавайте работе больше времени.
- Хотите больше секса? Поднимайте более тяжелую штангу и больше ходите пешком.
- Хотите больше любви? Делайте для своего партнера больше, чем он или она делают для вас.

Однако есть вероятность, что для того, чтобы получить желаемое, нужно не больше делать, а стать другим, более притягательным человеком. В основу «Чудесного утра» положена идея о том, что успех в любой сфере жизни всегда предопределен уровнем личностного развития, такими вещами, как убеждения и эмоциональное развитие, знания, навыки и способности, вера и прочее. Иными словами, если вы хотите получать больше, то сначала должны стать чем-то большим. То, кем вы станете, гораздо важнее того, что вы сделаете, – это принцип «Чудесного утра». Однако надо отметить, что повседневные занятия как раз и определяют, кем вы станете в будущем. Чтобы стать кем-то большим, нужно тщательно следить за тем, на что вы тратите время и энергию.

Миллионеры чаще всего по характеру лидеры, даже если этого не осознают. Им нравится думать, что они способны стать кем-то большим, и ключ к этой трансформации лежит внутри них. Прежде чем обсуждать принципы самоуправления, я хотел бы поделиться с вами размышлениями о ключевой роли мировоззрения как фундамента эффективного лидерства, а значит, и накопления богатства.

#### ПОМНИТЕ ОБ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УСТАНОВКАХ И ВОСПРИНИМАЙТЕ ИХ СКЕПТИЧЕСКИ

Вполне возможно, вы держитесь за ложные убеждения, которые на подсознательном уровне влияют на достижение личных и профессиональных целей. Предположим, вы один из тех, кто постоянно повторяет, как бы ему хотелось быть более организованным. Но ведь у вас есть и мотивация, и возможности, для того чтобы стать таким человеком. Если вы считаете себя неготовым к чему-либо, провал неизбежен, поскольку такая установка подрывает вашу способность добиться успеха. Жизнь и так ставит на нашем пути слишком много препятствий, стоит ли создавать их себе самим?

Лидеры тщательно анализируют свои убеждения, чтобы решить, какие из них полезны для достижения целей, а какие нет. Если вы поймали себя на изречении какого-нибудь «постулата», ограничивающего ваши возможности – скажем, «у меня не хватает времени» или «мне никогда этого не добиться», – остановитесь и замените негативную установку на воодушевляющий вопрос, например: можно ли найти свободное время в моем расписании? Как лучше приступить к достижению этой цели? Такие действия помогут вам пробудить в себе дремлющую креативность и найти выход. Словом, способ всегда найдется – было бы желание. По словам знаменитой теннисистки Мартины Навратиловой, «различие между причастностью и самоотдачей сродни разнице между ветчиной и яйцами в яичнице: курица участвует лишь отчасти, а свинья отдает себя без остатка». Отдавать себя целиком – вот ключ к осуществлению желаемого.

## СЧИТАЙТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЫ ЕСТЬ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Как писал Хэл в «Магии утра», большинство из нас страдают синдромом копания в прошлом, из-за чего нам не удается добиваться чего-то сейчас и в будущем, поскольку эта способность зависит от того, кем мы были в прошлом. Помните: ваше нынешнее положение действительно есть результат прошлых действий, но ваше будущее полностью зависит от того, кем вы решили быть с этого момента. Особенно важно это помнить миллионерам. Вы наверняка будете совершать ошибки и переживать из-за этого. Не позволяйте чувству вины ослеплять вас, не давая видеть, что вы способны на большее, чем всегда считали. Не так уж много препятствий нужно преодолеть, чтобы стать тем, кем хочешь, или сделать то, к чему стремишься. Каждая ошибка – это возможность научиться чему-то новому, подняться на ступень выше, стать лучше.

В одном интервью основательница компании по производству белья Spanx Сара Блейкли (самая молодая американская миллиардерша, самостоятельно сколотившая свое состояние) рассказывала, что добиться успеха ей помогло мировоззрение, внушенное отцом. «В юности он приучал нас не бояться провалов. Иногда за обедом отец спрашивал: “В чем ты потерпела неудачу сегодня?” Если мне нечего было ответить, он бывал разочарован. Такой вот интересный психологический прием. Я должна была рассказать, как пыталась что-нибудь предпринять, но мне почему-то не удавалось. Вот тогда отец жал мне руку». Если мы позволим себе ошибаться, то наши неудачи превратятся в ценные жизненные уроки.

Поскольку нет инструкций на все случаи жизни, все мы иногда совершаем ошибки; причем всегда найдутся люди, готовые высказать непрошеное мнение о нашем образе жизни. Не слушайте их – верьте в свой выбор! Если же вас терзают сомнения, найдите аргументы в его поддержку.

Все успешные люди однажды принимали решение добиться большего, чем у них было. Для этого они отказывались от ограничивающих установок, заменяя их системой убеждений, основанной на аргументе неограниченности своего творческого потенциала. В этом очень помогает практика аффирмаций из ритуала «Чудесное утро», описанная в главе 3. Составьте ориентированные на успех аффирмации. Они должны напоминать вам о том, на что вы способны и чего добивались в лучшие периоды; почему это важно для вас; что вы готовы сделать ради достижения желаемой цели и когда конкретно собираетесь это предпринять.

## АКТИВНО ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ

Миллионеры умеют находить единомышленников. В отличие от них многие люди предпочитают страдать молча, поскольку, по их мнению, все остальные гораздо умнее и способнее их. Сильные лидеры знают, что не добьются цели в одиночку. Им нужна поддержка, чтобы подзарядиться энергией, которая время от времени истощается. Возможно, им потребуется поддержка в том, чтобы взять на себя ответственность и преодолеть склонность уходить от нее, когда дела идут плохо. Нам всем нужна поддержка в разных сферах жизни, лидеры это знают и стараются ею воспользоваться.

Отличное место для поиска поддержки – сообщество «Чудесное утро» в Facebook. Его члены позитивно настроены и отзывчивы. Попробуйте присоединиться к местной группе в своем регионе. Я также настоятельно рекомендую найти партнера для отчета и по мере возможности коуча по личностному развитию; поверьте, их помощь вам очень

пригодится.

#### 4 ПРИНЦИПА САМОУПРАВЛЕНИЯ

Чтобы постоянно расти как личность, нужно научиться управлять собой. К счастью, этот навык можно развивать. Мой любимый способ вдвое сократить время обучения и в два раза быстрее попасть в число лучших специалистов в своей области заключается в моделировании поведения и привычек тех людей, которые уже добились этого. Стремясь разбогатеть, я изучил множество эффективных стратегий успеха миллионеров. Рассмотрим четыре принципа, которые, по моему глубокому убеждению, наиболее полезны для того, чтобы научиться управлять собой и стать организованным.

##### 1. ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Вы должны знать правду: если ваша жизнь не такая, какой бы вы хотели, и вы не достигаете поставленных целей, то в этом есть и ваша вина. Чем скорее вы это признаете, тем быстрее увидите прогресс. Это не значит, что нужно быть очень строгим к себе; считайте неудачу звонком, который призван разбудить вас. Успешные люди редко соглашаются на роль жертвы; они несут ответственность за все, что происходит в их жизни, и в личной, и в профессиональной, будь то их вина или нет, будь то хорошее или плохое, даже будь то их задача или задача другого человека.

Посредственности часто жалуются, но ровным счетом ничего не предпринимают для улучшения ситуации, а успешные личности анализируют, как им стать лучше. Они находят нужные ресурсы и, что еще важнее, целенаправленно получают результаты. Если рядовые предприниматели жалуются на провал проекта по причине разных обстоятельств или стараются свалить вину за неудачу на подчиненных, то успешные предприниматели берут на себя всю ответственность за поиск успешных проектов, а также их выполнение и наем подходящего персонала. Они заняты работой, поэтому им некогда жаловаться.

В одном из своих выступлений Хэл сформулировал первый принцип следующим образом: «В момент, когда вы берете на себя ответственность за все происходящее в вашей жизни, вы формируете намерение изменить в ней что угодно. Но следует понимать, что ответственность и обвинение – не одно и то же. Обвинение ищет виновного в сложившейся ситуации, ответственность же определяет, кто намерен улучшить ее. Не так уж важно, кто виноват, главное – настроиться на положительное изменение». И он прав. В этой идее заложена большая мотивирующая сила – при условии, что вы ее принимаете. Вы вдруг получаете контроль над собой и эффективно управляете своей жизнью.

Если вы хозяин своей жизни, какой смысл обсуждать, кто виноват. Если вы ответственны за результат, значит, он зависит только от вас. А выяснением причин того, почему цели не достигнуты, пусть занимается кто-то другой. Ваши результаты, и плохие, и хорошие, только ваши. Можно порадоваться хорошим и извлечь уроки из плохих. У вас всегда есть выбор, как реагировать в той или иной ситуации.

Постоянный поиск виноватых обязательно заметит ваша команда, и, скорее всего, ей это не понравится. Подчиненные всегда наблюдают за вашими действиями. Вот поэтому так важно всегда брать ответственность на себя и поступать в соответствии с ценностями, которые вы пытаетесь им привить.

Проведем небольшой психологический эксперимент: с этой минуты возьмите на себя

ответственность за все свои решения, действия и результаты и будьте непреклонны в этом. Если один из членов вашей команды ошибется, спросите себя, все ли вы сделали в прошлом и, что еще важнее, что планируете сделать в будущем, чтобы подобное не повторилось. Хотя вы не можете изменить прошлое, все остальное сделать вам под силу. И это великолепно!

Отныне у вас не должно быть сомнений в том, кто стоит у руля и отвечает за все ваши достижения. Вы делаете звонки, назначаете встречи, решаете, чего хотите добиться, а затем осуществляете это. Результат полностью зависит от вас. Помните: вы управляете своей жизнью и для вас нет никаких преград.

## 2. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Как бы вы оцениваете состояние своего здоровья и физическую форму по 10-балльной шкале? Вы здоровы? Сильны? По большей части чувствуете себя хорошо или нет? Полны ли вы энергии весь день? Ощущаете ли прилив бодрости, когда точно знаете, что делать? Можете ли вы, проснувшись до звонка будильника, переделать все важные дела, все, что от вас требуется, потушить неизбежные «пожары» и к концу дня не чувствовать себя выжатым лимоном?

Мы с вами уже обсуждали важность физических упражнений, когда говорили о «спасательных кругах», и теперь я собираюсь поговорить об этом снова. Несомненно, от здоровья и хорошей физической формы зависят ваша энергия и успех, что особенно важно для предпринимателей. В отличие от наемных работников, им платят не за отработанное время. Их доход напрямую зависит от полученных результатов. Погоня за богатством отнимает много сил.

Для достижения успеха предпринимателям, как и спортсменам, требуется полноценное питание. Выдающиеся бизнесмены выделяют три приоритета, которые должны стать таковыми и для вас: рациональное питание, полноценный сон и физическая активность. В следующей главе мы более подробно разберем каждый приоритет, а сейчас вспомните, сделали ли вы сегодня зарядку?

Очень важно найти такой вид физической активности, который доставлял бы вам удовольствие. Невозможно отрицать связь между выполнением физических упражнений, счастьем и процветанием. Наверное, вы заметили, что выдающиеся бизнесмены очень редко бывают в плохой физической форме. Большинство из них обязательно выделяют от получаса до часа в день на занятия в спортзале или бег, поскольку прекрасно понимают значение физической активности.

Несмотря на то что практика «спасательных кругов» допускает минимальное количество упражнений, например пяти- или десятиминутную зарядку, желательно все же посвящать этому 30–60 минут в день хотя бы три-пять раз в неделю. Благодаря этим занятиям вы сможете поддерживать себя в хорошей физической форме и не будете страдать от недостатка энергии и уверенности в своих силах, которые необходимы для достижения успеха.

Лучше всего, разумеется, заняться тем видом спорта, который вам по душе. Возможно, вы выберете поездки на велосипеде или игру в фрисби или купите велотренажер и установите его перед телевизором в своей комнате; ведь за просмотром любимого сериала легко забыть о том, что крутишь педали. Можно, по примеру Хэла, заняться вейкбордингом или баскетболом – это отличные виды спорта! Каждый день Хэл посвящает некоторое время одному из них. Далее мы приведем примерное расписание, и вы увидите, как ему удается согласовать занятия спортом с другими приоритетами.

Какие виды физической активности вы предпочитаете? Можно ли включить их в ежедневный ритуал «Чудесное утро»?

### 3. ОРГАНИЗИРУЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Эффективные люди организуют все что угодно – и в рабочей среде (планирование, контроль, регистрацию заказов, рассылку благодарственных открыток), и в личной (сон, питание, управление деньгами, уход за автомобилем, домашние обязанности). Это здорово облегчает жизнь. Кроме того, хорошая организация помогает избежать неприятных сюрпризов.

Рассмотрим несколько примеров организации.

1. Автоматизируйте все что можно. В моем доме всегда должны быть молоко, яйца и хлеб, но постоянно заезжать в магазин, чтобы пополнить запасы продуктов, довольно утомительное дело. Поэтому я нашел службу доставки бакалейных товаров на дом и больше не трачу время на поездки в магазин.

2. Если какие-то обязанности не приносят вам радости, попытайтесь их автоматизировать. Мне, например, не нравится чистить туалет и стирать, поэтому я нанял помощников для выполнения этих обязанностей. Кстати, такой способ имеет еще одно преимущество: вам не приходится следить за порядком в своем доме. Конечно, не каждому по карману нанять домработницу, но если вы не можете себе этого позволить, попытайтесь договориться с друзьями об обмене услугами или придумайте другое оригинальное решение. Один из моих друзей включил уборку дома в ритуал «Чудесное утро» и теперь каждое утро выполняет какую-нибудь часть домашней работы.

3. Портфель и прочие рабочие принадлежности. Как вам известно, Хэл не только автор бестселлеров, но и лектор, он много путешествует по стране и за рубежом, знакомя всех желающих со своей методикой. Раньше сбор вещей в поездку казался ему чрезвычайно трудоемким делом, Хэл с трудом с ним справлялся и часто забывал что-нибудь дома или в офисе. После того как он в третий раз забыл зарядное устройство для компьютера и ему пришлось искать магазин Apple, чтобы купить очередную зарядку за целых 99 долларов – ну, или просить ее в отеле, как и бритву или дополнительный комплект запонки, оставленных предыдущим постояльцем, – он понял, что пора перестать быть растяпой. Сегодня дома у Хэла всегда наготове дорожная сумка со всеми необходимыми в поездке вещами, и теперь он может отправиться в путь в любую минуту, имея под рукой все для выездного бизнеса: визитки, брошюры, экземпляры своих книг, адаптеры и зарядные устройства для телефона и компьютера.

4. Вы осознаете важность организованности, если много раз столкнетесь с одной и той же проблемой или несколько раз обнаружите, что вам не хватает каких-то вещей из-за небросовой подготовки. Если вы выходите из дома, имея в запасе время, чтобы добраться до первого пункта назначения сегодня, и вспоминаете, что в баке автомобиля кончился бензин (и это происходит не впервые), значит, вам нужен такой распорядок, который позволит выходить раньше. И вот что вы можете сделать:

- готовьте обед, спортивную сумку или портфель накануне вечером; погладьте и приготовьте одежду на завтра;
- подготовьте портфель для командировок, положив туда брошюры, каталоги и прочие необходимые предметы;
- берите в поездку полезные продукты (яблоки, капустные чипсы, морковку), чтобы не пришлось останавливаться у магазина и покупать что-нибудь бесполезное для перекуса.

5. Организация нужна для всего, без нее жизнь превращается в хронический стресс! А

ведь его так легко избежать. Особенно это касается будущих миллионеров.

6. Планирование времени. Для максимизации продуктивности, дохода и сосредоточения усилий в правильном направлении необходимо составлять расписание. Если тратить слишком много времени на метания от одной задачи к другой, а затем еще столько же времени размышлять над тем, куда же оно девается и был ли хоть какой-нибудь прогресс, можно упустить очень много возможностей. Надеюсь, вы меня поняли. Я хотел сказать, что планирование позволяет всегда добиваться впечатляющих результатов.

7. Вы должны составить расписание, чтобы организовать свои дни и недели. Ваше расписание, или график, должно состоять из временных блоков, каждый из которых отведен на решение задач с наивысшим приоритетом. Кроме того, его следует обновлять. Большинство людей понимают, что жить по графику очень удобно, но мало кто пользуется этим методом постоянно.

8. Конечно, я знаю, что вы всю жизнь мечтали избавиться от всяческих графиков. Поверьте, я вас прекрасно понимаю. Тем не менее чем лучше составлено ваше расписание, состоящее из отдельных временных блоков продолжительностью от одного до трех часов, тем более свободным вы будете себя чувствовать. Каждый блок отводится на занятия самыми важными для вашей жизни и бизнеса проектами и задачами. Это не означает, что ваш график не может быть гибким. Я даже настоятельно рекомендую учесть в нем возможные изменения.

9. Составьте графики отдельно для семейной жизни, развлечений и оздоровления. Вы можете отвести в своем расписании время для занятий тем, «чем захочется заняться сей момент». В этот час вы будете заниматься – ясное дело! – тем, чем захочется. По мере необходимости вы можете менять временные блоки местами или отодвигать их. Важно проживать свои дни и недели целеустремленно, с четким представлением того, куда вы собираетесь инвестировать каждый свой час, даже если какой-либо из них вы намерены потратить на что угодно по собственному желанию. Главное – запланировать это.

10. Расписание – эффективный инструмент для повышения продуктивности. Если у вас есть расписание, вам больше не придется в конце дня размышлять о том, на что вы потратили время. Однако дело не сдвинется с мертвой точки, пока вы не примете решение составить расписание. Ведь вы собираетесь с пользой потратить каждую минуту?

11. Я попросил Хэла поделиться своим расписанием на неделю, поэтому вы получили возможность с ним ознакомиться. Хотя Хэл наслаждается свободой предпринимательской деятельности и может позволить себе не следовать графику, он наверняка сказал бы, что расписание – это главнейшее условие его максимальной эффективности.

Учтите: иногда дела идут не так, как запланировано, поэтому в расписание приходится вносить изменения, включая в него различные мероприятия, приглашения выступить, отпуск и прочее. Но это вынужденная мера. Возвращаясь домой или в офис, Хэл неизменно следует своему расписанию.

Эффективная организация дня также позволяет избавиться от эмоциональных колебаний при принятии повседневных решений. Сколько раз срыв назначенной встречи выводил вас из равновесия, лишая возможности сосредоточиться? Вполне возможно, вы думали об этом до конца дня. Но если придерживаться расписания, в котором указаны важные дела, такие как сетевое мероприятие, работа с рекламными объявлениями или телефонные звонки, то можно вернуть свои мысли в рабочее русло.

Возьмите свою жизнь под контроль. Не ставьте продуктивность в зависимость от случая и избавьтесь от посторонних влияний на свой график. Составьте расписание, которое

включает все ваши дела, а также время, предназначенное для общения с семьей, оздоровления и развлечений, и неуклонно его придерживайтесь.

## Расписание

Если вам понадобится помощь в составлении расписания или поддержка, отошлите экземпляр единомышленнику из сообщества или коучу и отчитывайтесь в его выполнении. Приверженность организации позволит гораздо лучше контролировать продуктивность труда и получение результатов.

## 4. БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если и существует не очевидный для всех секрет успеха, то он заключается в последовательности. Достижение любого результата, от улучшения физической формы до расширения бизнеса и укрепления взаимоотношений с семьей, требует последовательности и регулярности. В следующей главе я расскажу о некоторых секретах последовательности и дам рекомендации по практическому применению этого важного принципа. А пока подготовьтесь к дальнейшей работе, даже если результат приходит не так быстро, как вам хочется. Запаситесь терпением, чтобы противостоять разочарованиям и неудачам, неизбежным при формировании новых привычек. Успешные миллионеры последовательны, настойчивы и полны решимости действовать каждый день. И вы должны быть такими! Если вам понадобится помощь в составлении расписания или поддержка, отошлите экземпляр единомышленнику из сообщества или коучу и отчитывайтесь в его выполнении. Приверженность организации позволит гораздо лучше контролировать продуктивность труда и получение результатов.

## КАК У ВАС С САМОУВАЖЕНИЕМ?

Американский драматург Огаст Уилсон писал: «Сопровитвляйтесь темным сторонам своей природы. Старайтесь изгнать их с помощью просвещения и прощения. Готовность бороться с демонами заставит ваших ангелов петь». Самоуважение дает нам смелость пробовать новые подходы и вселяет веру в себя.

Позвольте себе гордиться собой – это очень важно. Конечно, нужно реалистично оценивать свои слабости и всегда стремиться к совершенству, не стесняясь при этом гордиться своими сильными сторонами и наслаждаться маленькими победами. Нередко наши дни бывают наполнены разочарованиями, отсрочками, отказами, поэтому очень важно хорошо к себе относиться. Если вы активно работаете над собой, то не стоит себя недооценивать. Я отвел в своем дневнике отдельную страницу, для того чтобы записывать там признания в любви к самому себе. В те дни, когда требуются дополнительные стимулы, я пишу о том, что мне в себе нравится.

Высокая самооценка и самоуважение невероятно важны. Вы, наверное, уже знаете, что негативное отношение к себе ведет в никуда – и очень быстро! При правильном отношении к себе и позитивном настрое все трудности обойдут вас стороной, вы

достойно ответите на все вызовы дня. Вы сохраните спокойствие и продолжете действовать. Вы будете уверены в своих силах и привержены принципу последовательности. Ваше поведение изменится, и успех не заставит себя долго ждать.

## САМОУПРАВЛЕНИЕ В ДЕЙСТВИИ

Организованность помогает управлять своей жизнью. Развитие этой способности помогает стать лидером. Отказавшись от менталитета жертвы, вы будете точно знать, в соответствии с какими ценностями хотите строить свою жизнь.

Шаг 1. Усвойте четыре принципа самоуправления.

1. Возьмите на себя полную ответственность. Таким образом вы заявите о решимости полностью изменить свою жизнь. Ваш успех зависит только от вас.

2. В первую очередь заботьтесь о здоровье. Если утренняя зарядка и физическая активность еще не стали вашим приоритетом, стремитесь к этому. Помимо выполнения физических упражнений по утрам, выделите 30–60 минут в день четыре-пять раз в неделю для занятий спортом. О том, как всегда быть бодрым и энергичным с помощью правильного питания, мы поговорим в следующей главе.

3. Организуйте обстановку. Начните с составления расписания. Выясните, какие сферы вашей жизни или бизнеса нуждаются в организации и внедрите ее, чтобы извлечь дополнительную пользу. Так вы сможете прогнозировать итоги своей повседневной деятельности и обеспечить себе путь к успеху. Главное для вас – ввести систему организации и поддерживать ее, возможно, при помощи коуча, партнера по отчету или коллеги, а также сплотить своим примером команду, выражая приверженность идее самоуправления.

4. Действуйте последовательно. Успех требует организованности. Будьте последовательны и верны своим ценностям. При опробовании нового способа потратьте на это достаточно времени, прежде чем выбросить полотенце на ринг и обратиться к чему-нибудь другому.

Шаг 2. Развивайте самоконтроль и самоуважение с помощью affirmаций и визуализации. Для этого воспользуйтесь первой же возможностью. Получение результата требует времени, так что чем быстрее вы начнете, тем быстрее увидите первые улучшения.

Надеюсь, вы уже поняли, насколько важен личностный рост для достижения успеха. При чтении этой книги – а я рекомендую сделать это не меньше двух раз – советую обращать внимание на все, в чем вам следовало бы совершенствоваться и расти. Если для этого вам нужен толчок извне, постарайтесь его не пропустить. Напишите affirmации для повышения самооценки. Представляйте себя уверенным человеком с высокими стандартами – человеком, который любит и уважает себя. Если это кажется слишком трудным, вспомните о силе постепенных изменений. Не нужно делать все сразу.

Кстати, у меня для вас есть хорошая новость. В следующей главе мы подробно разберемся в том, как устроить свою жизнь так, чтобы всегда находиться в отличной физической форме и превосходном умственном и эмоциональном состоянии. Правильная организация своей жизни позволяет поддерживать ясность ума, сосредоточенность и



решительно действовать каждый день.

Портрет миллионера: Райан Холидей, автор бестселлеров и эксперт по медийным стратегиям

Я просыпаюсь около 8:00 и всегда неизменно придерживаюсь простого правила: прежде чем проверять электронную почту, я должен сделать хотя бы одно дело. Возможно, я приму душ, прогуляюсь или запишу в дневник свои мысли. Но чаще всего я работаю над книгой. В большую часть дней я стараюсь писать утром час или два, прежде чем приступаю к другим ждущим своей очереди делам, вписанным в мое расписание накануне.

Глава 11. Второй неочевидный принцип миллионера: источники энергии

Мир принадлежит энергичным.

– Ральф Эмерсон

Чтобы стать миллионером, требуется энергия. Неважно, куда вы собираетесь инвестировать, на чем зарабатывать и как развивать бизнес, для создания ценности вам понадобится много физической, умственной и эмоциональной энергии. Но вот беда: иногда она иссякает. Бывают дни – я знаю, и у вас тоже, – когда вы просыпаетесь и не чувствуете ни сил, ни желания бороться с многочисленными проблемами. Управление стартапом, развитие компании, создание бизнеса с нуля – все это изматывает как физически, так и интеллектуально, причем даже в хорошие дни. Нелегко оставаться целеустремленным в условиях неопределенности и постоянного давления обстоятельств. В хорошие дни вам нужны энтузиазм, планирование и настойчивость, в плохие – то же самое и многое другое.

Чтобы разбогатеть, нужно очень много энергии. Это обязательное условие. Вы можете разработать блестящий бизнес-план, собрать лучшую команду, создать превосходный продукт, но если вам не хватает сил, для того чтобы воспользоваться всеми этими преимуществами, достижение целей станет неоправданно сложным делом. Если вы хотите разбогатеть, вам понадобится очень-очень много энергии, причем нужно уметь ее равномерно распределять.

- Энергия питает вашу целеустремленность, поддерживает ясность ума и дееспособность. Благодаря этому вы каждый день получаете прекрасные результаты.
- Энергия заразительна: вы излучаете ее, передавая всем свой энтузиазм и позитивный настрой.

- Энергия – основа всего; именно она притягивает к себе успех.

Тут резонно спросить: можно ли стратегически планировать свою жизнь так, чтобы поддерживать постоянно высокий уровень умственной, эмоциональной и физической энергии? Ведь этот важнейший ресурс должен быть всегда вам доступен. Для решения этой проблемы обычно прибегают к разного рода стимуляторам, например кофеину и сахару, и это на некоторое время помогает. Однако затем наступает спад энергии. Возможно, вы замечали, что стимуляторы бодрости действуют недолго, поддерживая ваши силы, но обычно их действие прекращается именно тогда, когда силы нужны больше всего. Наверняка сейчас вы думаете: «Но должен же существовать какой-то лучший способ!»

Конечно же, он существует. Если вы поддерживаете бодрость только кофе и непреклонной решимостью, то лишаетесь возможности разобраться в том, откуда берется энергия и как лучше организовать свою жизнь, чтобы ее было как можно больше.

#### ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЦИКЛЫ КОЛЕБАНИЙ ЭНЕРГИИ

В первую очередь нужно понять, что ваша цель состоит не в том, чтобы все время функционировать на пределе возможностей. Постоянно поддерживать энергию на высоком уровне непрактично, так как у нее есть естественные циклы, приливы и отливы. Подумайте, когда в течение дня вы испытываете приливы энергии, и старайтесь отдыхать, когда наступает ее спад.

Как растения нуждаются в регулярном поливе, так и запасы энергии тоже требуют постоянного пополнения. Вы можете быть на пределе довольно долго, но со временем мозгу, телу и духу обязательно понадобится подзарядка. Думайте о резервуаре, где хранится энергия. Если вы не будете правильно управлять этими запасами, вас наверняка ждет огромная неприятность в виде пробойны и утечки. И тогда, сколько ни вливай новую энергию, вы не будете чувствовать себя бодрым.

Почему бы, вместо того чтобы доводить себя до чрезмерного напряжения, эмоционального выгорания и стресса, не начать управлять своей энергией и не внедрить систему ее автоматического восполнения? Это позволит вам залатать дыры в резервуаре и по мере необходимости пополнять запасы. А если вы уже довели себя до хронической усталости и нервного истощения, если вы не в форме, несчастны и частенько не выполняете множество обязательных дел, то имейте в виду, что постоянная усталость и отсутствие сил – это неприемлемое состояние и мириться с ним ни в коем случае нельзя. Изучите несколько простых способов стратегического планирования своей жизни, чтобы поддерживать умственную, физическую и эмоциональную энергию на высоком уровне. Я могу порекомендовать три способа, которыми пользуюсь сам.

#### ВОССТАНАВЛИВАЙТЕ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ ЕДЫ И ПИТЬЯ

Для поддержания высокой активности наиболее важную роль играет питание. Если вы принадлежите к большинству людей, которые не привыкли следить за своим питанием, то наверняка при выборе блюд руководствуетесь в первую очередь вкусом и только потом думаете о том, какой эффект от нее получаете – если вообще учитываете второе. Между тем пища, которая приносит наибольшее наслаждение, часто не дает максимальной

энергии.

Нет ничего плохого в том, чтобы отдавать предпочтение вкусной пище, но если вы хотите быть здоровым и полным энергии, как чемпион, придется придерживаться критично важного правила – высоко ценить энергетический потенциал еды и ставить его превыше вкусовых качеств. Почему? Переваривание пищи – один из самых энергозатратных процессов в нашем организме. Вспомните, каким усталым вы себя чувствуете после обильной трапезы в честь Дня благодарения. После плотного обеда глаза слипаются и так и тянет подремать. Недаром такую реакцию называют «пищевой комой».

На переваривание хлеба, мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов уходит масса энергии, в результате на жизнедеятельность ее остается совсем мало. А вот фрукты, сырые овощи, орехи и крупы обычно дают больше энергии, чем тратится на их усвоение, делая нас активными и бодрыми. Все, чем вы питаете свое тело, либо прибавляет, либо отбирает здоровье и жизненные силы. Если вы пьете воду, поставьте себе плюс. Двойная порция текилы – жирный минус. Если в вашем рационе много овощей и фруктов, вы получаете сразу несколько плюсов. Если же вы питаетесь фастфудом, ставьте себе минусы.

Организовать правильное питание не так уж сложно, особенно если помнить, что это позволяет оптимизировать самую важную сферу жизни. Если до сих пор вы питались неправильно, поскорее беритесь за ум. Если вы до сих пор даже не пытались изменить свой рацион, наберитесь решимости и оцените, что и когда вы едите и главное почему вы это едите. Иначе можете даже не надеяться действовать с максимальной отдачей.

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИТАНИЮ

До этой минуты вы, возможно, задавали себе вопрос: «Когда же я должен завтракать во время “Чудесного утра”?» Поговорим об этом сейчас. Мы выясним, какая пища более всего способствует максимальной производительности труда, а также разберемся, почему вы выбираете определенные продукты. Кстати, этот вопрос я бы назвал самым важным.

Когда нужно есть. Для переваривания пищи тоже требуется энергия. Чем более плотным был обед, тем больше энергии должен выделить организм на его усвоение и тем слабее вы будете себя чувствовать. Я рекомендую завтракать после завершения утреннего ритуала, чтобы кровь поступала в мозг, а не прилиwała в область желудка. Благодаря этому вы будете более сосредоточенным и активным, практикуя «спасательные круги».

Некоторые люди чувствуют по утрам больший голод, чем другие. Возможно, вы захотите начать день с небольшой порции полезных для здоровья жирных продуктов, чтобы обеспечить мозг горючим. По данным исследований, острота ума и уравновешенность в значительной степени зависят от жира, который вы потребляете. «Наш мозг на 60 процентов состоит из жира, в том числе из тех его видов, например, омега-3, которые можно получать из пищи», – говорит диетолог Эми Джеймисон-Петоник. Она руководит программой по внедрению здорового образа жизни в Кливлендской клинике, а также выступает с лекциями от Американской ассоциации диетологов.

Хэл начинает каждое утро со стакана воды и полезных жиров. Обычно он съедает столовую ложку кокосового масла или добавляет масло в натуральный кофе. В кокосовом и других маслах содержатся полезные жиры, производящие энергию для мозга.

Очень полезный для здоровья продукт – какао. В нем содержатся антиоксиданты; какао входит в перечень двадцати веществ с самой высокой способностью поглощать свободные радикалы. Кроме того, какао снижает кровяное давление. И самое удивительное, употребление этого напитка делает вас счастливым! Этот продукт содержит

фенилэтиламин (его называют наркотиком любви), который способствует повышению настроения и получению удовольствия. Это химическое вещество позволяет испытывать чувство, подобное влюбленности, а также действует как стимулятор, повышая живость ума. Иными словами, какао – очень популярный продукт у диетологов.

Если по утрам вам первым делом хочется что-нибудь съесть, пусть это будет что-то легкое и быстроусвояемое, например фрукты или смузи (далее мы поговорим об этом подробнее).

Чем объясняется выбор продуктов. Давайте глубже изучим вопрос о том, почему мы выбираем те или иные продукты. Чем мы руководствуемся, делая покупки в магазине или просматривая меню во время обеда в ресторане? Зависит ли ваш выбор исключительно от вкусовых предпочтений? Внешнего вида? Удобства в приготовлении? Пользы для здоровья? Диеты и желания ее соблюдать?

Большинство людей руководствуются вкусом пищи; у некоторых даже развивается зависимость от продуктов, вкус которых им особенно нравится. Если вы спросите любого человека, почему он предпочитает этот сорт мороженого, или почему пьет определенный напиток, или почему купил на ужин именно жареного цыпленка, то, скорее всего, услышите подобный ответ: «М-м-м... потому что я люблю мороженое», «Мне нравится вкус газировки», «Сейчас мне хочется жареного цыпленка». Все эти ответы основаны на эмоциональном удовлетворении, возникающем после ощущения вкуса этих блюд. Человек вряд ли объяснит свой выбор тем, что эта пища полезна для его здоровья или делает его бодрым.

Если вы хотите трудиться с полной отдачей и добиваться максимальной производительности каждый день (кто же этого не хочет?), если хотите иметь крепкое здоровье и не болеть (а кто не хочет?) – периодически анализируйте, что вы едите и почему. Повторю, поскольку это очень важно: оценивайте продукты с точки зрения пользы, а не вкуса. Вкус еды вы чувствуете всего несколько минут, а вред для здоровья и активности сказывается на вас весь день, а может быть, и всю жизнь. Это не значит, что надо есть то, что вам не нравится, только ради пользы и питательности; в еде может сочетаться и приятный вкус, и энергетическая ценность. Но если вы хотите каждый день быть бодрым, чтобы трудиться в полную силу и наслаждаться долгой и здоровой жизнью, то полезные продукты должны обязательно быть на вашем столе.

Какие продукты нужно употреблять в пищу. Прежде чем мы перейдем к этому вопросу, поговорим о том, что следует пить. Вы помните, что ритуал пробуждения предлагает вам утром первым делом выпить стакан воды, чтобы восстановить потерянную за ночь жидкость и почувствовать прилив энергии.

Что же касается составления меню, то богатый полезными для здоровья продуктами рацион, например свежими фруктами и овощами, сделает вас активным, сосредоточенным и целеустремленным, защитит от болезней и укрепит здоровье, а также позволит чувствовать себя комфортно. Хэл придумал для своего «Чудесного утра» великолепный смузи, в котором есть все, в чем нуждается организм. Все в одном высоком запотевшем бокале! Смузи Хэла содержит полный набор протеинов, в том числе все важные аминокислоты, омолаживающие антиоксиданты, незаменимые жирные кислоты омега-3, укрепляющие иммунитет, сердечно-сосудистую систему и стимулирующие работу мозга. В этом напитке также содержатся витамины и минералы – и все это для начала. Некоторые суперпродукты поднимают настроение, например какао (зерна тропического растения, из которых делают шоколад) или мак с его долговременным эффектом поддержания энергии (это растение широко известно своим успокаивающим воздействием на гормональную систему), а также семена чиа, стимулирующие иммунитет нутриентами и подавляющие аппетит.

Суперсмузи обеспечит вам утром заряд бодрости, к тому же он очень вкусный. Вы можете даже обнаружить, что он дарит вам способность творить чудеса каждый день.

Говорят, вы – то, что вы едите. Это верно. Позаботьтесь о своем теле, и оно позаботится о вас. Мое отношение к питанию изменилось, я перестал относиться к еде как к вознаграждению и источнику удовольствия, теперь продукты для меня – это топливо для организма. Сегодня я стараюсь есть вкусные, полезные для здоровья продукты, которые дают мне силы вести активный образ жизни и позволяют трудиться столько, сколько необходимо. Я по-прежнему иногда балую себя чем-то вкусным, что не относится к категории здорового питания, но делаю это тогда, когда мне не нужно поддерживать высокую активность, скажем вечером выходного дня.

Сделать выбор в пользу полезного для здоровья питания для меня стало легче после того, как я обратил внимание на свое самочувствие после употребления тех или иных продуктов. Для этого я после каждого приема пищи устанавливал таймер на 60 минут, а по их истечении оценивал, как я себя чувствую, и очень скоро определил, какие продукты дают мне максимальный заряд энергии, а какие нет. И, знаете, разница в энергичности в те дни, когда я ем салат и смузи, и те дни, когда не могу устоять перед бутербродом с курицей или ароматной пиццей, – налицо. В первом случае я чувствовал себя энергичным, а во втором – нет.

Что, если ваш организм получит все необходимое ему для полноценной работы и достаточно времени для отдыха? Что, если вы дадите своему телу то, в чем оно нуждается? Подарите себе крепкое здоровье, осознанно выбирая пищу и питье. Если вы вспоминаете о том, что надо поесть, только тогда, когда уже невозможно терпеть голод, скорее всего, вы заскочите в ресторан быстрого питания. И это означает, что вам пора выработать иной подход к еде. Поразмыслите над такими вопросами:

- Удастся ли мне сознательно оценить последствия для здоровья потребления разных продуктов и ставить пользу выше вкуса?
- Пью ли я достаточное количество воды, чтобы не допускать обезвоживания организма?
- Получается ли у меня планировать приемы пищи, в том числе перекусы, так, чтобы избегать любых вредных привычек в питании?

Разумеется, вы должны делать все это и многое другое. Только представьте, насколько улучшится ваша жизнь, сколько энергии высвободится на активное ведение бизнес, если вы станете сознательно и целенаправленно относиться к вопросам питания.

- Вы сможете поддерживать позитивный эмоциональный и умственный настрой. Из-за недостатка энергии мы чувствуем себя обессиленными, а ее избыток создает позитивное отношение к миру и вселяет воодушевление.
- Вы станете более дисциплинированным. Недостаток энергии ослабляет волю, поэтому мы выбираем легкие решения вместо правильных, а избыток – развивает самодисциплину.
- Вы будете жить дольше.
- Вы станете примером в вопросах здорового питания для подчиненных и близких людей. Наш образ жизни стимулирует и помогает тем, кто нас окружает, жить так же.
- Ваше здоровье улучшится, вы будете чувствовать себя намного бодрее.

И наконец, главная выгода – вы будете без труда поддерживать оптимальный вес.

И что еще важнее, вы быстрее расширите свой бизнес, увеличите объем продаж, привлечете отличных членов команды и заработаете больше денег, поскольку будете выглядеть и чувствовать себя великолепно.

Не забывайте пить чистую воду в течение всего дня. Недостаток воды ведет к обезвоживанию. Это вредное состояние возникает тогда, когда организм не получает достаточно жидкости для выполнения своих функций. Даже незначительное обезвоживание лишает вас сил, и вас не покидает чувство усталости.

Действуя согласно описанной стратегии, состоящей из пяти этапов, выпивайте первый стакан воды в самом начале дня. Помимо этого, я порекомендовал бы всегда носить с собой большую бутылку воды, у вас должно войти в привычку выпивать не менее пол-литра воды каждые час-два. Если вам трудно помнить об этом, установите таймер в смартфоне и каждый раз, услышав сигнал, выпивайте воду и наполняйте бутылку. Носите бутылку воды с собой, чтобы пополнить запас воды в организме, когда в этом будет нужда.

Что касается периодичности приема пищи, то считается, что есть нужно каждые три-четыре часа небольшими порциями. Еда должна быть быстроусвояемой. Чтобы предотвратить резкое снижение уровня сахара в крови, я часто перекусываю полезными продуктами, например свежими фруктами и орехами; моя любимая закуска – капустные чипсы. В те дни, когда нужно быть максимально активным, я стараюсь есть самые полезные блюда.

На мой взгляд, полезное питание в целях получения энергии, от завтрака до ужина, в сочетании с физическими упражнениями позволяет мне допускать некоторые вольности по вечерам и выходным. В это время я ем все, что мне хочется, но понемногу. Я не ограничиваю себя в выборе продуктов, но всегда ем ровно столько, сколько нужно, чтобы утолить чувство голода.

В заключение хотелось бы отметить: пища – это источник энергии. Старайтесь использовать наилучшие источники энергии из всех возможных, чтобы отлично себя чувствовать и быть бодрым и активным в течение всего дня. Если уделять больше внимания пользе тех или иных продуктов и меньше – своим вкусовым пристрастиям, при этом употреблять в пищу полезные для здоровья жиры и свежие, сырые продукты, дающие максимум энергии, вы пройдете первый этап энергетического инжиниринга.

## СПАТЬ И ПРОСЫПАТЬСЯ РАДИ ПОБЕДЫ

Чем больше спишь, тем большего достигаешь. Это утверждение может показаться нелогичным, но она правдиво. Вы должны спать достаточное количество часов каждую ночь, чтобы успеть подзарядиться и на следующий день эффективно функционировать. Сон невероятно важен для нормальной работы иммунной системы, метаболизма, памяти, способности к обучению и других функций человеческого организма. Во время сна происходит восстановление, исцеление, отдых и рост. Если вы спите мало, то постепенно истощаете организм и способность решать повседневные сложные задачи существенно ухудшается.

## ПРОСТО СПАТЬ ИЛИ СПАТЬ ДОСТАТОЧНО?

Сколько часов достаточно для сна? Между тем, сколько вы можете проспать, и тем, сколько нужно для оптимального функционирования организма, существенная разница. По данным исследования ученых из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, у некоторых людей есть ген, который позволяет им отлично выспаться всего за шесть часов качественного ночного сна. Однако этот ген встречается очень редко, всего у трех процентов населения. Что же касается остальных 97 процентов, то им, а скорее всего, и нам с вами шести часов мало. Несмотря на то что вы способны успешно действовать после 5–6 часов сна, вы чувствовали бы себя намного лучше и достигли бы большего, проведя в постели еще часок-другой.

Возможно, мои слова не убедят вас. Многие из вас наверняка подумают: «Проводить больше времени в постели, чтобы больше успевать? Разве это возможно?» Тем не менее целый ряд научных исследований подтверждает: хороший сон повышает продуктивность. Человек не только работает эффективнее и быстрее, его настрой в целом становится гораздо лучше.

Потребность в отдыхе варьируется, но, по данным исследований в этой области, для полноценного восстановления, необходимого для выполнения требований повседневной жизни, среднестатистический взрослый должен спать около восьми часов.

Мне, как и многим, внушили, что для полноценного отдыха нужно спать от восьми до десяти часов. На деле же я иногда сплю меньше и высыпаюсь, а иногда больше. Чтобы определить, достаточно ли вы спите, попробуйте оценить свое самочувствие. Если вы хорошо выспались, то будете энергичным и бодрым весь день, с самого пробуждения и до отхода ко сну. Если же вы спали мало, то пойдете за очередной чашкой кофе с сахаром уже в полдень или в четыре часа дня, а может, и в двенадцать, и в четыре.

Если вы из большинства, то из-за недосыпа вам будет трудно сосредоточиться, мыслить ясно и запоминать. Вы можете заметить, что не эффективны и не результативны в домашних делах или на работе, и станете винить в этом напряженный график. И чем больше недосып, тем заметнее негативные симптомы.

Кроме того, недостаток отдыха весьма сильно сказывается на настроении. А ведь быть предпринимателем – занятие не для слабонервных. Ученые говорят, что недостаточный ночной сон портит характер: человек становится ворчливым, менее терпеливым и часто срывается на окружающих. Из-за недосыпания ему трудно общаться с людьми, что, разумеется, не приносит ничего хорошего.

Мы часто экономим на сне, чтобы успеть сделать за сутки как можно больше. Если со сдачей проекта вы не укладываетесь в срок, то рано или поздно испытаете соблазн сократить время сна. К сожалению, недостаток сна быстро вызывает упадок сил, а это открывает вирусам и болезням путь в ваше тело. От регулярного недосыпа иммунная система слабеет и становится уязвимой. В конце концов вы заболеваете и теряете рабочие дни или даже недели из-за болезни. А это, согласитесь, не идет на пользу развитию вашего бизнеса.

При правильном режиме сна организм работает как часы; с человеком приятно общаться, а его иммунитет укрепляется. Это именно то, что нужно, чтобы увеличить объем продаж и привлечь больше хороших сотрудников в свой бизнес. Считайте, что во время сна вы подзаряжаете свою внутреннюю батарейку, и просыпайтесь отдохнувшим, в прекрасном настроении. «Спасательные круги» привлекут к вам деловую удачу, поскольку счастливый предприниматель – это одновременно и богатый предприниматель.

## ПОЛЬЗА СНА

Возможно, вы не осознаете значение сна. Пока вы спите, в организме происходят

процессы, которые укрепляют память, восстанавливают физические силы, исцеляют болезни, уменьшают стресс и улучшают реакцию.

Сон улучшает память. Пока вы спите, мозг активно трудится. Во сне организм очищается от токсинов – продуктов дневной жизнедеятельности; сон укрепляет память и закрепляет практические навыки, освоенные во время бодрствования, с помощью консолидации памяти.

«Если вы пытаетесь развить какие-то навыки, как интеллектуальные, так и физические, то до определенного момента делаете это на практике, – говорит специалист по сну доктор Дэвид Раппопорт. – Однако во время сна происходит нечто, что позволяет осваивать их эффективнее». Иными словами, если вы пытаетесь изучить что-то новое, будь то испанский язык, новый удар в теннисе или спецификация новинок в номенклатуре продуктов вашего бизнеса, то лучше вам это удастся, если вы отводите достаточно времени на сон.

Сон помогает жить дольше. Слишком долгий или, наоборот, короткий сон сокращает продолжительность жизни, хотя пока непонятно, что является причиной, а что следствием. В 2010 году проводилось исследование среди женщин в возрасте от пятидесяти до семидесяти девяти лет, показавшее, что женщины, которые спали менее пяти или более семи с половиной часов, умирали чаще. Следовательно, правильный режим сна положительно повлияет на здоровье в долгосрочной перспективе.

Сон стимулирует креативность. Прежде чем бросаться к мольберту с кистями в руках или братья за перо и бумагу, хорошенько выспитесь. Помимо консолидации памяти, мозг, оказывается, реорганизуется и реструктуризирует воспоминания, что пробуждает креативность. Исследователи из Гарвардского университета и Бостонского колледжа обнаружили, что во время сна закрепляются эмоциональные стимулы, что способствует творческому процессу.

Сон помогает поддерживать оптимальный вес тела. Если у вас есть избыточный вес, то по сравнению с людьми с нормальным весом вы менее энергичны. При смене образа жизни и включении в распорядок дня физических упражнений, диеты, стоило бы раньше ложиться спать. Новую нагрузку придется компенсировать дополнительным отдыхом. Исследователи из Чикагского университета обнаружили, что соблюдающие диету люди, которые проводили во сне оптимальное количество часов, сбрасывали больше килограммов (разница составляла почти 56 процентов), чем те, кто спал недостаточно; последние теряли больше мышечной массы. Кроме того, худеющие чувствовали более сильный голод, если не высыпались. Сон и метаболизм контролируются одними и теми же участками мозга; когда вас клонит в сон, в кровь выбрасываются вещества, пробуждающие аппетит.

Сон уменьшает стресс. Когда речь идет о здоровье, то обнаруживается тесная связь между сном и стрессом, причем оба фактора влияют на состояние сердца и сосудов. Сон снижает уровень стресса, а значит, облегчает контроль кровяного давления. Кроме того, во время сна в крови снижается уровень холестерина, который провоцирует возникновение сердечно-сосудистых заболеваний.

Сон помогает избегать ошибок и не попадать в аварии. В 2009 году Национальное управление безопасностью движения на трассах США сообщило, что усталые водители чаще попадают в аварии с вылетом с трассы на обочину со смертельным исходом по вине водителя. Они попадают в аварии даже чаще, чем пьяные за рулем. Большинство людей недооценивают важность такой проблемы, как сонливость, а ведь общество платит за нее огромную цену. Недостаток сна прямо влияет на скорость реакции и принятия решений.

Недостаток сна сказывается на ваших водительских способностях точно так же, как порция алкогольного напитка; а теперь представьте, как это влияет на концентрацию внимания, которая необходима каждому предпринимателю. Регулярный продолжительный



отдых так же важен для работы с максимальной отдачей, как и здоровое питание. Крепкий и здоровый сон способствует ясному мышлению, неизменной бодрости и производительной деятельности. Наверняка вы уже поняли, сколько часов сна вам требуется, чтобы быть в наилучшей форме, поэтому теперь для вас важно научиться оптимизировать сон. А может, подход к пробуждению важнее продолжительности ночного сна.

## ДРЕМАТЬ ДНЕМ – НЕ ЛУЧШАЯ СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ПОБЕДЫ: ПРАВДА ОБ УТРЕННЕМ ПРОБУЖДЕНИИ

Поговорка «Кто не успел, тот опоздал» имеет более глубокий смысл, чем может показаться. Нажимая кнопку повтора сигнала на будильнике и откладывая пробуждение до последней минуты, вы начинаете свой день с сопротивления. Иначе говоря, вы спите, хотя должны в это время заниматься какими-нибудь делами, например заботиться о ком-то. Каждый раз, нажимая на кнопку, вы подтверждаете, что сопротивляетесь наступлению нового дня, течению жизни, пробуждению и строительству той жизни, за которую, по вашим словам, готовы бороться.

Главный врач Центра расстройства сна в Прескотт-Вэлли и Флагстаффе (штат Аризона) Роберт Розенберг утверждает: «Постоянно нажимая на кнопку повтора сигнала будильника, вы делаете две очень плохие вещи по отношению к себе. Во-первых, разрывая сон на несколько частей, в том числе очень коротких, а такой отдых очень некачественный. Во-вторых, пытаетесь погрузиться в очередной цикл сна, хотя заранее знаете, что нет времени его завершить. Это приводит к тому, что в течение дня вы периодически чувствуете сонливость».

Проснувшись с желанием поскорее взяться за дело и достичь цели, вы наверняка войдете в число немногих высокоэффективных людей, живущих в соответствии со своими желаниями. И главное вы почувствуете себя счастливым. Изменив ритуал утреннего пробуждения, вы измените все. Не надо верить мне на слово – прислушайтесь к словам жаворонков, известных на весь мир. В их числе телеведущая Опра Уинфри, мотивационный оратор Тони Роббинс, предприниматели Билл Гейтс и Говард Шульц, писатели Дипак Чопра и Уэйн Дайер, президенты Томас Джефферсон и Бенджамин Франклин, ученый Альберт Эйнштейн, древнегреческий философ Аристотель и многие другие – всех не перечислить.

Никто не учил нас тому, что, сознательно формулируя намерение просыпаться с сильным желанием, и даже энтузиазмом, можно изменить свою жизнь. Если вы каждое утро нежитесь в постели до последней минуты, а потом едва успеваете попасть на работу, отвести ребенка в школу или позаботиться о своей семье, а придя домой, расслабляетесь перед телевизором, пока не наступит время ложиться спать (как когда-то было со мной), то я хочу спросить вас: «Когда вы собираетесь стать тем человеком, который способен достичь своих целей в плане достижения здоровья, благосостояния, счастья, успеха и финансовой независимости? Разве вы это не хотите? Разве вы этого не заслуживаете? Когда же вы собираетесь начать жить, а не плыть по течению, словно бревно, используя любую возможность, чтобы уйти от реальности? Каким образом ваша действительность, ваша жизнь, станет такой, о какой вы даже мечтать не смели?»

Если вы еще об этом не думали, возьмите на вооружение стратегию пробуждения, описанную в главе 2, и рано или поздно вы обязательно победите. Если вам трудно лечь вовремя, ставьте будильник на время, когда пора ложиться спать, – скажем, за час до отхода ко сну. Так вы сможете постепенно закончить все дела и подготовиться.

Сегодня – это самый лучший день для того, чтобы отказаться от прошлого себя и наконец стать тем, кем вы должны быть, чтобы ваша жизнь полностью преобразилась. А лучшим проводником на пути такого преображения станет наша книга, она поможет вам превратить свою привычную жизнь в жизнь своей мечты.

## В СКОЛЬКИХ ЧАСАХ СНА МЫ НУЖДАЕМСЯ?

Любой специалист в этой области сразу же сообщит вам, что не существует оптимальной, одинаковой для всех продолжительности сна. Разные люди нуждаются в разном количестве часов сна, которое зависит от таких факторов, как возраст, генетика, уровень стресса, общее состояние здоровья, физическая нагрузка, режим питания, включая время последнего принятия пищи, и множества других. Например, если ваше меню состоит из фастфуда, полуфабрикатов, чрезмерно сладких продуктов и тому подобного, организм будет дольше восстанавливаться во время сна, поскольку всю ночь он будет занят выведением вредных веществ, поступивших вместе с пищей, что в итоге приведет к его обезвоживанию. При употреблении диетических блюд, приготовленных из натуральных продуктов, тело восстанавливается и омолаживается гораздо эффективнее. Человек, питающийся полезными продуктами, просыпается свежим и бодрым. Он способен трудиться с полной отдачей, даже если спал меньше, чем обычно.

Следует также помнить, что сна бывает как слишком мало, так и слишком много. По данным исследований Национальной американской ассоциации по проблемам сна, слишком большая продолжительность сна (девять и более часов) приводит к росту заболеваемости и несчастных случаев и даже высокой смертности. Исследования говорят и о том, что такие факторы, как депрессия, также могут быть связаны с чрезмерно долгим сном.

Конечно, можно привести множество представленных бесчисленными исследованиями и специалистами доказательств в подтверждение того, что оптимальная продолжительность сна различается. Поэтому я не буду формулировать единого мнения по этому вопросу. Мне бы хотелось поделиться с вами личным опытом и результатами своих экспериментов, а также привести соображения величайших умов в истории человечества. Предупреждаю: иногда они противоречивы.

## КАК ПРОСЫПАТЬСЯ БОДРЫМ И ЭНЕРГИЧНЫМ ПРИ МЕНЬШЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА

После многочисленных экспериментов с различной продолжительностью сна, опираясь на результаты аналогичных опытов других поклонников метода «Чудесное утро», Хэл пришел к поразительному выводу: влияние сна на состояние организма зависит от наших представлений о его оптимальной продолжительности. Иными словами, самочувствие при пробуждении – это очень важное отличие! – зависит не только и не столько от того, какое количество часов вы спали, сколько от того, как ожидали себя чувствовать утром.

Предположим, вы считаете, что вам нужно спать восемь часов, чтобы чувствовать себя отдохнувшим, а сами ложитесь в полночь и встаете в шесть. Скорее всего, вы думаете: «М-да, на сон остается только шесть часов, а чтобы выспаться, нужно восемь. Значит, утром я наверняка буду чувствовать себя усталым». Угадайте, что произойдет, когда пропищит будильник и вы откроете глаза? Какая мысль первой придет вам в голову? Да та же, что накануне крутилась там последней: «Я проспал всего шесть часов и определенно чувствую себя усталым». Так ваше пророчество сбывается. Если сказать себе, что утром будешь чувствовать себя усталым, то так и будет. Если вы уверены, что для отдыха вам требуется восемь часов сна, то, проспав хоть немного меньше, вы будете чувствовать себя усталым.

Но что, если изменить установку? Связь между разумом и телом очень сильна, поэтому, на мой взгляд, нам вполне под силу убедить себя просыпаться по утрам полными энергии, сколько бы часов мы ни проспали.

Сколько же часов сна вам в действительности необходимо? Решайте сами. Если вы постоянно боретесь с сонливостью и это мешает вам жить, я рекомендую вам прочитать книгу Шона Стивенсона *Sleep Smarter: 21 Essential Strategies to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success*[21]: на мой взгляд, это одна из лучших книг о природе сна, подкрепленная серьезными исследованиями.

## ОТДЫХ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

Помимо сна, важен еще и отдых. Некоторые люди считают эти понятия идентичными, однако это неверно. Вы можете проспать ночью восемь часов, но если будете в течение дня работать на пределе сил, у вас не останется времени ни на размышления, ни на подзарядку батареи. Если вы трудитесь весь день над выполнением разных задач, наскоро ужинаете и поздно ложитесь спать, вам просто некогда отдохнуть.

Часто ваши выходные начинаются с того, что вы везете детей на волейбол или баскетбол, идете с ними смотреть футбольный матч, затем посещаете церковь, поете в хоре, потом в качестве гостя присутствуете на нескольких днях рождения и так далее и тому подобное, такой распорядок принесет вам больше вреда, чем пользы. Каждое из этих занятий само по себе прекрасно, но в вашем плотном графике нет места для восстановления сил.

В нашей культуре принято считать, что чем более насыщенной и яркой жизнью мы живем, тем мы ценнее и значительнее. На самом деле мы можем быть такими, только если обретем мир и гармонию с собой. Несмотря на самые лучшие намерения жить гармоничной жизнью, в современном мире нам приходится постоянно быть на связи, действовать эффективно. Эти требования истощают человека эмоционально, духовно и физически.

Вместо того чтобы вертеться как белка в колесе, научитесь ценить минуты тишины, уединения и покоя. Знаете, как от этого изменится ваша жизнь, выполнение родительских обязанностей, шансы на успех в бизнесе? Возможно, идея делать перерывы, при том что список обязательных дел у вас длиною в километр, может показаться вам абсурдной, тем не менее качественный отдых – непереносимое условие для поддержания продуктивности.

Согласно исследованиям, отдых уменьшает стресс. Такие виды отдыха, как йога и медитация, позитивно влияют на сердечный ритм, артериальное давление и потребление кислорода, а также способствуют профилактике артрита, депрессии, гипертонии, бессонницы, бесплодия, онкологических заболеваний и снятию тревожности. Преимущества отдыха для души имеют огромное значение. Время от времени снижая темп и успокаиваясь, вы можете услышать свой внутренний голос и получить доступ к своим знаниям и интуиции. Отдых и близкое к нему состояние релаксации позволяют восстановить связь с окружающим миром и вернуть в свою жизнь легкость и чувство удовлетворения. И, если вам интересно, вы станете более продуктивным, приятным в общении для друзей и родных, не говоря уже о супругах, и в целом намного более счастливым человеком. Так же, как земля должна лежать под парами, а не постоянно давать урожай, человек должен отдыхать. Время от времени нам нужно подзаряжать батарейки, а самый лучший способ сделать это – хорошенько отдохнуть.

## ПРОСТЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА

Большинство путает отдых с развлечениями. Чтобы отдохнуть, мы можем отправиться на велосипедную прогулку, поработать в саду, заняться спортом или даже сходить на вечеринку. Любое из этих занятий можно назвать отдыхом только в том смысле, что они отрывают нас от рутинных дел, но, честно говоря, вряд ли их можно назвать отдыхом.

Отдых – это состояние покоя либо такое времяпрепровождение, при котором восстанавливаются душевные и физические силы. В отличие от сна при этом человек остается в сознании. Отдых перекидывает мостик ко сну; этих состояний мы достигаем одинаково – путем создания особого пространства. Каждому живому существу нужен отдых, в том числе и вам. Отсутствие отдыха весьма негативно сказывается на здоровье.

Рассмотрим простые способы организации отдыха.

- Прекрасное начало для того, чтобы изменить ситуацию, – каждое утро в рамках практики «спасательных кругов» пять минут уделять медитации или пребыванию в полной тишине.
- Можно также выделить для отдыха один день в неделю, например воскресенье, если оно не занято у вас бизнесом. Читайте, смотрите фильмы, займитесь спокойными видами деятельности с родными или даже проведите некоторое время в одиночестве. Попробуйте готовить дома, играть в тихие игры с детьми и наслаждаться компанией друг друга.
- Водите машину в тишине: выключите радиоприемник и уберите подальше телефон.
- Ходите на прогулку без наушников. Прогулка на природе без определенных целей, таких как похудение, принесет вам пользу.
- На время выключите телевизор и другие устройства и проведите время в полной тишине.
- Не торопясь выпейте чашку чая, почитайте что-нибудь вдохновляющее, сделайте запись в дневнике, примите горячую ванну или сходите на массаж.
- Совершите вылазку на природу. Можете сделать это вместе с коллегами, друзьями, прихожанами вашей церкви – словом, с любым сообществом, членом которого вы являетесь. Или вместе с семьей, супругом или вовсе без компании.

Даже короткий дневной сон позволит вам отдохнуть и подзарядиться. Если в течение дня я вдруг ощущаю, что мои силы на исходе, а до сна еще много часов, я ставлю будильник и ложусь вздремнуть на 20–30 минут. Такой краткий сон способствует нормализации сна в целом.

Полезно выделить для отдыха конкретное время с четкими границами, чтобы вы могли посвятить его только себе.

## ПРИВЫЧКА ОТДЫХАТЬ

Предпринимателю по умолчанию приходится постоянно воевать. Вам необходимо организовывать время отдыха так же, как составляете график деловых встреч. Так вы обеспечите себе во много раз больше энергии, чем потратите на планирование.

В школе нас не учат правильно отдыхать, поэтому вы вряд ли освоите эту науку без посторонней помощи. В конце концов, вы мотивированный, ответственный предприниматель, значит, вам придется сделать этот вопрос приоритетным. Нужно сказать, что изучение различных упражнений на созерцание и включение их в повседневную жизнь представляет собой весьма эффективный способ предоставить отличный отдых своему телу, уму и духу. Такие практики, как медитация в обеденный

перерыв, йога и пребывание в тишине, помогают погрузиться в себя и достичь полного расслабления, особенно если практиковать их регулярно.

Чем глубже вы интегрируете отдых и тишину в повседневную жизнь, тем большую отдачу получите. Возможно, в спокойные периоды вам не понадобится отводить столько времени на отдых, но в напряженные моменты, особенно перед сдачей проекта или подписанием важного договора, необходимо отдыхать и проводить в тишине больше времени.

В сочетании с физическими упражнениями, правильным питанием и регулярным сном часы отдыха дадут вам мощный заряд для развития бизнеса и личного роста. После внедрения в распорядок дня этих трех практик (здоровое питание, сон и отдых) сначала вы можете обнаружить, что новый подход к жизни создает вам определенные неудобства. Ваши ум и тело могут ему сопротивляться. Не отказывайтесь из-за этого от правильного образа жизни.

## ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ В ДЕЙСТВИИ

Итак, подведем итоги.

Шаг 1. Организуйте свое питание так, чтобы в первую очередь оно обеспечивало вам достаточно энергии; для этого вы должны осознавать пагубные для здоровья последствия употребления в пищу вредных продуктов, а польза должна значить для вас больше, чем вкусовые пристрастия. После того как выпьете утром стакан воды, съешьте блюдо с высоким содержанием полезных жиров, чтобы подпитать мозг. Каждый день включайте в меню еще одно полезное блюдо, приготовленное из натуральных продуктов. Замените картофельные чипсы капустными или выберите свежие фрукты. Всегда носите с собой бутылку воды, чтобы избежать обезвоживания.

Шаг 2. Спите достаточно и просыпайтесь с мыслью о победе, не забывая о дневном отдыхе и установленном времени пробуждения. В зависимости от того, в какое время вы просыпаетесь, чтобы приступить к практике «спасательных кругов», выберите время отхода ко сну, чтобы обеспечить себе достаточный отдых. Хотя бы несколько недель подряд ложитесь спать в одно и то же время, чтобы привыкнуть к новому режиму. Если вам нужен дополнительный стимул, чтобы лечь спать вовремя, ставьте будильник на час раньше, чем собираетесь отправиться в кровать, и готовьтесь ко сну заранее. Через две недели можно будет поэкспериментировать с оптимальным временем сна, обеспечивающим максимальный заряд бодрости на весь день.

Шаг 3. Отведите в своем расписании время на отдых и восстановление. Пусть это будет медитация, дневной сон, прогулка или любое другое приятное занятие. Хэл, например, каждый день делает двухчасовой перерыв на обед, в течение которого успевает поиграть в баскетбол или заняться вейкбордингом; эти два вида спорта неизменно заряжают его энергией.

Что могли бы запланировать вы, чтобы получить такой же эффект? В дополнение к ритуалу «Чудесное утро» планируйте регулярный отдых и восстановление сил в течение дня. Вам будет легче сосредоточиться на своей цели, если в распорядок дня включены такие занятия.

Портрет миллионера: Тим Феррис

Автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе

“от звонка до звонка”, жить где угодно и богатеть» Тим Феррис начинает день с уборки постели и 10–20 минут медитации. Затем он выполняет легкие физические упражнения и 5–10 минут уделяет ведению дневника.

## Глава 12. Третий неочевидный принцип миллионера: целеустремленность

Успешный боец – это обычный человек, умеющий достигать состояния полной концентрации внимания.

– Брюс Ли, мастер боевых искусств и киноактер

Каждый из нас встречал такого человека. Вы понимаете, о чем я. Он бегаёт марафоны, судит матчи в Малой лиге, работает волонтером в программе выдачи школьных обедов малообеспеченным ученикам в школе, где учится его сын, а в свободное время, возможно, пишет рассказы. В довершение всего он блестящий предприниматель, получает почту мешками, выигрывает всевозможные награды, но откладывает все дела в сторону, когда речь заходит о развитии и расширении его бизнеса, – и так он живет из года в год. Наверняка вы знакомы с таким человеком – невероятно, необъяснимо продуктивным.

А может, вы знакомы с человеком другого рода – предпринимателем, управляющим многомиллионным бизнесом, притом что он редко показывается в офисе. Даже в середине рабочей недели он играет в гольф или отдыхает на озере. В каждую вашу встречу вы узнаете от него, что он только что вернулся из отпуска или что он вскоре собирается отправиться в путешествие. Этот человек здоров, счастлив и способен заставить любого почувствовать себя на миллион долларов.

Возможно, вам знакомы оба типа людей, но вы вряд ли знаете, как им удастся добиваться такого успеха. Наверное, вы считаете, что им просто везет, или что они обладают уникальным талантом, или что у них есть нужные связи, или что у них особый склад характера, или что при рождении им были дарованы сверхчеловеческие силы и так далее и тому подобное. Конечно, все перечисленное существенно помогает в приобретении богатства, однако, судя по моему опыту, каждый высокопродуктивный человек обладает развитой способностью сосредоточиваться на достижении целей, или целеустремленностью. Целеустремленность позволяет всегда держать в уме приоритеты, мобилизовать всю свою энергию, чтобы направить ее на достижение самых важных целей, независимо от обстоятельств и самочувствия. Эта способность имеет важнейшее значение для того, чтобы стать исключительно эффективным деятелем.

Целеустремленность – это умение правильно распределять время, а также расставлять приоритеты (которое мы обсуждали в главе 7). Развивая его, вы хоть и не становитесь Суперменом, но можете получить подвластные сверхчеловеку результаты. И на то есть ряд простых и понятных причин.

- Сосредоточенность на цели позволяет действовать эффективнее. Действовать эффективно не означает делать больше или выполнять работу быстрее – это означает делать то, что нужно; делать то, что способствует достижению ваших целей и

прогрессу.

- Сосредоточенность на цели позволяет действовать рациональнее. Что означает – достигать целей, используя меньше ресурсов, таких как время, энергия или деньги. Каждый раз, когда вы отвлекаетесь от цели, вы тратите ресурсы впустую, особенно время. В этом смысле каждую минуту, потраченную на посторонние дела, можно считать потерянной.

- Сосредоточенность на цели позволяет действовать продуктивнее. Любая деятельность не всегда бывает продуктивной. Очень часто люди много работают, но разбогатеть им так не удастся. Мы смешиваем занятия, не дающие результата, вроде проверки электронной почты, мытья машины или переписывания списка неотложных дел на этот месяц в двенадцатый раз подряд, с продуктивной деятельностью. Если у вас есть приоритеты, четкий план действий и вы последовательно решаете наиболее важные задачи, то вы не просто заняты чем-то, а действуете продуктивно. Далее мы рассмотрим, какие шаги помогут вам развить целеустремленность, чтобы встать в один ряд с высокопродуктивными людьми. Если вы сумеете этим воспользоваться, то достигнете гораздо большего.

Благодаря целеустремленности вы не тратите силы на выполнение не слишком важных дел, получая посредственный результат всех своих начинаний, а раскрываете свой потенциал и улучшаете качество жизни.

Давайте посмотрим на «Чудесное утро» как на задачу. В рамках этого ритуала необходимо сосредоточенно выполнять четыре шага, описанные далее.

#### ОПРЕДЕЛИТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

Итак, для достижения максимальной сосредоточенности на цели необходима соответствующая обстановка. Поэтому для начала вам нужно выбрать место. Возможно, это будет спальня или задний двор дома. Не имеет значения, каким будет это место, но для достижения сосредоточенности на цели оно обязательно должно быть. Если материалы, необходимые для практики «спасательных кругов», разбросаны повсюду, от бардачка автомобиля до кухонного стола, вряд ли вам удастся сосредоточиться. Кроме того, отведение особого места для утреннего ритуала формирует привычку быть сосредоточенным. Если каждый день упражняться в концентрации на одной и той же скамейке в один и тот же час, через некоторое время вы заметите, что погружаетесь в нужное состояние, едва на нее присядете. Если вы много путешествуете, то таким местом может стать автомобиль, номер в отеле или любое кафе. Постарайтесь выработать новую привычку до того, как отправитесь в поездку или путешествие, и вы будете сосредоточиваться на цели так же легко, как и в своем кабинете. Если вы подготовились должным образом и всегда имеете с собой все необходимое, вы сможете работать где угодно.

#### ИЗБЕГАЙТЕ БЕСПОРЯДКА

Суега и беспорядок – это очень серьезное препятствие к достижению сосредоточенности

на цели, поэтому очень важно их устранить. В книге Мари Кондо *The Life-Changing Magic of Tidying Up*[22], которая стала бестселлером в области документальной литературы за последнее десятилетие, говорится о том, как упорядочение физического и умственного пространства способствует формированию уравновешенного образа мыслей и повышает мотивацию к действию.

Существует два типа беспорядка: умственный и физический, и каждый из нас нередко сталкивается с обоими. В наших мыслях часто царит хаос. Например, мы думаем: «Приближается день рождения моей сестры. Надо купить ей подарок и выбрать поздравительную открытку. Я прекрасно провел время вчера, ужиная у знакомых. Хорошо бы поблагодарить хозяйку дома. Сегодня до ухода с работы надо ответить на электронное сообщение от нового клиента». Кроме того, мы постоянно накапливаем кучу ненужных вещей: папки с бумагами, старые журналы, записки, одежду, которую не носим, хлам в гараже. Всевозможные безделушки, украшения, сувениры копятся всю нашу жизнь.

Беспорядок окутывает нас густым туманом, а ведь для того, чтобы сосредоточиться на важных делах, необходимо хорошо видеть. Для того чтобы мысли были ясными, нужно выбросить проблемы из головы и не испытывать стресса при мысли о том, что вы о чем-то забыли. Если вы хотите очистить свое пространство от хлама, рекомендуем вам простую процедуру:

- Составьте список неотложных дел. Наверняка многое вы держите в голове – так перенесите все это на бумагу. Добавьте туда же содержание бесчисленных записок, захламляющих письменный стол и монитор компьютера, ежедневник и холодильник – где еще они могут быть? Соберите все в одном месте, запишите в дневник или сделайте заметки в смартфоне, и ваша память освободится. Ну что, вам уже лучше? Продолжайте уборку – это только начало!
- Приберите рабочее место. Потратьте полдня или день на то, чтобы разобрать все набитые документами папки, стопки бумаг, ящики, полные нераспечатанных писем. Выбросите все, что больше не нужно. Отсканируйте или сфотографируйте важные документы. Запишите в дневник все, что требует вашего внимания и не может быть никому поручено; выделите время в расписании, чтобы разобраться в этих делах.
- Избавьтесь от хлама. По мере возможности разберите и очистите все ящики письменного стола, кабинет, кладовку и все прочие помещения, где вы не находите мира и покоя. Сюда же относятся автомобиль и чемоданы. Такая уборка может занять от нескольких часов до нескольких дней. Ежедневно избавляйтесь от ненужных вещей до тех пор, пока работа не будет закончена. Не ищите себе оправданий вроде «Я справлюсь с этим за одни выходные» – так вы никогда не приступите к работе. Выберите один ящик и начните с него. Вы удивитесь тому, к какому значительному прогрессу приводят ежедневные короткие уборки. Ценные идеи на этот счет можно почерпнуть из книги Стива Скотта и Барри Дэвенпорта *10-Minute Declutter: The Stress-Free Habit for Simplifying Your Home*.

Благодаря организации окружающей обстановки и ума вы достигнете такого уровня сосредоточенности на цели, о котором раньше даже не мечтали. Это сэкономит вам энергию, поскольку вы не будете отвлекаться ни на что, кроме действительно важных дел.



## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ НЕПРОШЕННЫХ ВТОРЖЕНИЙ

Помимо того что управляю бизнесом, я работаю над этой книгой, а еще должен уделять внимание жене и детям. Вы понимаете, какую огромную ценность имеет для меня время; уверен, вы цените его не меньше. Чтобы избавиться от отвлекающих факторов и сосредоточиться на решении текущей задачи, я почти всегда держу телефон в режиме «не беспокоить», который блокирует все входящие звонки, сообщения, электронные письма и уведомления от социальных сетей. Эта простая функция повышает ежедневную производительность моего труда и сосредоточенность на решении текущих задач. Поэтому для ответов на звонки я рекомендую выделять время, согласованное с вашим рабочим графиком. Такой же подход можно применить к любым сообщениям, уведомлениям, обновлениям социальных медиа, а также к регулированию вашей доступности для коллег, сотрудников или клиентов. «Не беспокоить» – это не просто заставка на телефоне. Сообщите подчиненным, в какое время к вам можно обращаться, а в какое нет.

## ТРЕНИРУЙТЕ УМЕНИЕ СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ НА ЦЕЛИ

Выбрав место для практики и избавившись от хлама, вы поймете, что обрели недоступную ранее способность к концентрации внимания на деле, поскольку туман в голове рассеется. Далее нужно перейти к следующему этапу. Это можно сделать, задав себе три вопроса.

1. Какую работу мне следует продолжать выполнять (или посвятить ей больше времени)?
2. Что я должен начать делать, чтобы получить лучший результат?
3. Что надо прекратить делать немедленно, чтобы повысить производительность труда?

Если вы знаете ответы на эти вопросы и действуете соответственно, очень скоро ваша производительность повысится до такого уровня, о каком вы и мечтать не смели. Рассмотрим каждый вопрос подробнее.

## КАКУЮ РАБОТУ МНЕ СЛЕДУЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ВЫПОЛНЯТЬ (ИЛИ ПОСВЯТИТЬ ЕЙ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ)?

Будем честны: не все стратегии и тактики одинаково эффективны. Одни позволяют добиться большего, чем другие. Некоторые какое-то время демонстрируют высокую эффективность, но затем она снижается. Некоторые дают результат, обратный ожидаемому.

Сейчас вы наверняка заняты множеством нужных дел и, читая эти страницы, не раз одобрительно кивнете головой. Если ваши приемы работают, запишите их. Возможно, вы уже используете функцию «не беспокоить» на смартфоне или, скажем, достигли успехов в занятиях спортом и обрели прекрасную физическую форму. Включите свои приемы в список «Это работает», убедившись в том, что они способствуют вашему успеху. Ведь ваша деятельность должна быть ориентирована на успех. Вспомните о «законе Парето», или правиле 80/20, которое гласит, что 80 процентов результатов есть следствие 20 процентов усилий. Какие именно усилия обеспечивают такую весомую часть результатов?

Приятно заниматься тем, что нравится, но в первую очередь ваши действия должны развивать бизнес и увеличивать остаток на банковском счете.

После того как прочитаете эту главу, составьте список тех действий, которые действительно работают. (Надеюсь, в их число войдет и практика «спасательных кругов».) Все дела из этого списка продолжайте выполнять до тех пор, пока не появится что-нибудь более эффективное.

Оцените объективно, достаточно ли вы занимаетесь каждым видом деятельности, включенным в список. Не следует ли уделять чему-либо больше внимания? А вот занятия, которые не приближают вас к цели, сюда включать не стоит.

Достичь во всем совершенства не может быть целью. И если вы будете к этому стремиться, то только переутомитесь. Работа в состоянии усталости непродуктивна и лишь отвлекает внимание от важных дел. Продолжайте делать только то, что эффективно; в зависимости от своей цели уделяйте этим занятиям больше времени.

#### ЧТО СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ?

После того как определите, какие задачи наиболее эффективны и чему следует уделять больше времени, переходите к вопросу о том, что еще можно предпринять для скорейшего достижения успеха. На этот счет у меня для вас есть несколько отличных рекомендаций.

- Проанализируйте свои планы по накоплению богатства, как предложено в главе 6.
- Ежедневно и еженедельно оценивайте свое финансовое состояние – как свои личные средства, так и эффективность бизнеса.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Употребляйте в пищу полезные для здоровья продукты.
- Выработайте полезные привычки сна и отдыха, как описано в главе 11.
- Подумайте, какими задачами, решение которых повлияет на ваш доход или прибыль от бизнеса, вы пренебрегаете.
- Спланируйте, кого вы примете на работу первым и последующим – например, секретаря, виртуального помощника или стажера. Наем персонала высвободит ваше время, следовательно, это инвестиция, а не расход.
- Составьте идеальный график своего рабочего дня – постоянно возобновляемый, идеальный план действий на неделю, поделенный на временные блоки, как описано в главе 10.

Не забывайте об опасности перегрузки и переутомления. Даже Рим не один день строился. Не стоит включать в список дел на завтра 58 пунктов. Однако вы не упустите из виду ни одно из дел, если воспользуетесь преимуществом ежедневного ведения дневника. Добавляйте одно или два в свой инструментарий, пока это не войдет в привычку. Улучшения приходят постепенно.

## ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕКРАТИТЬ ДЕЛАТЬ?

Вы уже наверняка составили список того, что стоит начать делать, и сейчас ломаете голову, где найти для всего этого время. Теперь нужно отказаться от тех дел, которые отнимают его у вас, но ни на шаг не приближают к цели. Так вы и высвободите время для более полезных занятий. Уверен, вы каждый день занимаетесь делами, от которых рады были бы избавиться, перепоручив их кому-нибудь другому или каким-то иным способом. Так почему бы вам не перестать:

- употреблять в пищу не полезные для здоровья продукты, не дающие необходимой энергии и лишаящие мотивации и жизненных сил?
- выполнять рутинную домашнюю работу?
- мгновенно отвечать на электронные письма и смс-сообщения?
- отвечать на телефонные звонки? (Пусть звонок запишется на автоответчик, вы ответите на него, когда появится свободная минута.)
- читать и публиковать посты в социальных сетях?
- часами смотреть телевизор?
- переживать из-за того, что вы все равно не в силах изменить?
- выполнять рутинные операции вроде оплаты счетов и покупки продуктов несколько раз в неделю (да и убирать квартиру так часто)?

Если вы хотите быстро сосредоточиться на своей цели, перестаньте реагировать на электронные сообщения, как опытный репортер. Действительно ли вы хотите отвлекаться на каждое очередное электронное письмо, сообщение или пост в социальных сетях? Я так не думаю. Так отключите получение уведомлений в настройках телефона, планшета и компьютера. Технологии придуманы для нашего удобства и не должны управлять нашей жизнью. Вы сами решаете, как часто следует проверять все свои гаджеты.

Работа большинства людей не требует немедленных ответов на звонок, сообщение или электронное письмо. Нам не обязательно быть доступными всем круглосуточно, семь дней в неделю и 365 дней в году, не считая близких родственников и детей. В большинстве смартфонов есть функция игнорирования всех звонков за исключением тех, что поступают от лиц, внесенных в специальный список, например родственников. Выделите в своем расписании время для проверки почты и ответов на срочные звонки; корректируйте свой график и список дел, включая в него новые и исключая неактуальные задачи.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выработка умения сосредоточивать внимание сродни развитию мышц. Для накопления богатства очень важно обладать таким навыком. Знакомые мне миллионеры обязательно учились сосредоточенности на цели, а те, кому это давалось с трудом, не только

практиковали все известные способы, но даже нанимали коучей, в чьи обязанности входило помогать им сохранять целеустремленность и не отвлекаться в решающие моменты.

Как и мышцы, сосредоточенность и целеустремленность необходимо тренировать; только в этом случае она будет развиваться. Не судите себя строго, если сразу не будет получаться, главное – не бросать тренировки. Со временем вы научитесь делать это быстро. Для того чтобы стать целеустремленным человеком, в первую очередь нужно представить себя таким. Я рекомендую добавить несколько строчек о приобретении умения сосредоточиваться на цели в ваши ежедневные аффирмации и упражнения, которые вы собираетесь выполнять.

Большинство людей были бы искренне удивлены, если бы узнали, как мало времени они посвящают самым важным для них занятиям. Сегодня же или завтра выделите час на то, чтобы сосредоточиться на одной важной в настоящий момент задаче. Вы удивитесь не только собственной производительности труда, но и тому, какой прилив энергии это вызывает.

Итак, вы уже добавили в свой арсенал инструментов достижения успеха эффективные приемы для развития целеустремленности. Прделайте описанные далее шаги и переходите к следующей главе, в которой мы попытаемся отточить навыки накопления богатства и включить их в практику «спасательных кругов» оригинальным способом, о котором вы наверняка еще не слышали.

#### 4 ШАГА К ДОСТИЖЕНИЮ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

Шаг 1. Создайте комфортную обстановку для тренировки сосредоточенности. Если вам легче делать это в общественном месте, например в кафе, планируйте эту практику на время посещения такого места. В домашней обстановке сначала проделайте действия, описанные в шаге 2.

Шаг 2. Сделайте уборку в доме и в голове. Начните с наведения порядка в кабинете. Затем освободите свой ум, изложив мысли на бумаге. Составьте список обязательных дел на компьютере, в телефоне или дневнике.

Шаг 3. Обезопасьте себя от вторжения отвлекающих факторов, отключив все уведомления и включив в телефоне режим «не беспокоить». Сообщите окружающим, в какое время вы будете недоступны, потому что у вас запланирована тренировка сосредоточенности.

Шаг 4. Составьте списки дел, требующих сосредоточенности. В дневнике, смартфоне или на компьютере создайте три списка:

- Что мне следует продолжать делать (чему уделять больше внимания).
- Что следует начать делать.
- Что следует прекратить делать.

Записывайте все, что приходит в голову, а затем просматривайте записи, чтобы решить, какие дела можно автоматизировать, передать на аутсорсинг или делегировать.

Сколько времени вы тратите на самую важную работу по развитию бизнеса и созданию прибыли? Задавайте себе эти вопросы снова и снова, пока не добьетесь полной ясности в понимании того, чем вы должны заниматься сами, и не сможете составлять расписание на день так, чтобы около 80 процентов времени приходилось на работу, которая дает результат. Остальные задачи поручайте помощникам.

Теперь вы знаете, как эффективно внедрить «спасательные круги» в свою жизнь, чтобы обогатить все ее стороны. Станете вы миллионером или нет, все равно добьетесь успеха, если будете в самом начале дня практиковать «Чудесное утро» и внедрять неочевидные принципы преуспевания. А теперь давайте разберемся в том, чем миллионеры отличаются от большинства людей и как выработать в себе их отличительные черты.

Портрет миллионера: Обри Маркус

Утро Обри Маркуса, основателя и CEO компании Onnit, начинается с 20 минут, посвященных воде, свету и движению. В своей книге *Own the Day, Own Your Life* он пишет, что каждый день выпивает утром коктейль с минералами, состоящий из 350 граммов фильтрованной воды, 3 граммов морской соли и выжатого лимона. Этот напиток помогает ему восстановить запас влаги и минералов, потраченный во время ночного сна. Затем он погружается в голубой свет, чтобы восстановить свой суточный биоритм, – либо на свежем воздухе под солнцем, либо с помощью специального устройства. И наконец, хотя бы минуту выполняет физические упражнения, чтобы разбудить свое тело. Это дает ему возможность весь день трудиться с максимальной продуктивностью и держать все под контролем.

Глава 13. Тридцатидневная программа «Чудесное утро» – вызов для вас

«Жизнь слишком коротка!» – эти слова повторяют настолько часто, что они уже превратились в общее место, несмотря на всю их справедливость. У вас нет времени на то, чтобы быть несчастным заурядным – это не только нецелесообразно, но и причиняет боль.

– Сет Годин, писатель и автор популярного блога в *New York Times*

Стратегия трех шагов по приобретению любой привычки за один месяц

Давайте выступим в роли адвоката дьявола. Может ли «Чудесное утро» изменить все сферы вашей жизни или бизнеса всего за 30 дней? А может ли вообще что-нибудь вызвать серьезные изменения так быстро?

Вспомним, что тысячи людей уже убедились в этом на собственном опыте. Если у них

получилось, значит, получится и у вас. На формирование любой привычки нужно время, поэтому не рассчитывайте, что все получится с первого дня. Однако если проявить упорство и начинать каждое утро с практики «спасательных кругов» из программы «Чудесное утро», то очень скоро это войдет в привычку и вы получите первые плоды.

Помните: одержите победу утром – и весь день вы победитель. Первые дни трудны, но вы быстро привыкнете к новому распорядку. Конечно, многие спорят о том, сколько времени требуется для закрепления новой привычки, но разве вас не убеждает пример сотен тысяч людей, которые сумели подчинить себе кнопку повтора сигнала на будильнике и теперь каждый день просыпаются в предвкушении «Чудесного утра»? Их опыт доказывает эффективность стратегии формирования любой привычки, состоящей из трех этапов.

## ОТ НЕВЫНОСИМОГО К НЕОТВРАТИМОМУ

Эта стратегия, состоящая из трех этапов, позволяет приобрести любую полезную привычку за 30 дней. В результате вы усвоите новые установки и составите план действий, чтобы по-новому организовать свою повседневную жизнь.

### ЭТАП 1. НЕВЫНОСИМЫЙ: С 1-ГО ПО 10-Й ДЕНЬ

В самом начале любой новый для человека вид деятельности требует огромных усилий, и приучение себя к раннему подъему, конечно же, не исключение. Вы боретесь со старыми привычками, которые укоренились и закреплялись в течение многих лет. Для этого нужна сила воли.

На этом этапе мысль важнее, чем действия, и, если вы над этим не задумываетесь, это определенно может положить конец вашим начинаниям. Привычка давить на кнопку повтора сигнала будильника – вот что мешает вам стать суперзвездой. Поэтому наберитесь терпения и не сдавайтесь!

Борясь с глубоко укоренившимися поведенческими паттернами и ограничивающими убеждениями, вы поймете, из какого теста сделаны и на что способны. Вам нужно продолжать идти выбранным курсом и оставаться верным своему видению. И верьте мне, когда я говорю, что вам это под силу!

Я на собственном опыте убедился в том, как тяжело на пятый день осознавать, что впереди еще целых 25 дней пути к цели, то есть до того, как вы станете полноценным жаворонком. Но учтите: на пятый день вы уже прошли большую часть первого этапа, а значит, скорее всего, твердо встали на нужный путь. Помните: ваши первоначальные негативные чувства не будут длиться вечно, поэтому вы обязаны продолжать, потому что и оглянуться не успеете, как получите то, к чему стремитесь, став тем, кем всегда хотели быть.

### ЭТАП 2. НЕКОМФОРТНЫЙ: С 11-ГО ПО 20-Й ДЕНЬ

На втором этапе ваше тело и разум начинают привыкать к раннему пробуждению. Вы заметите, что вставать утром понемногу становится все легче, но это еще не привычка, это пока не совсем вы, и, скорее всего, вам пока не слишком комфортно.

Самый большой соблазн на этом этапе – решить вознаградить себя перерывом, особенно в выходные. Решение отоспаться в субботу и воскресенье только приведет к дополнительным трудностям в понедельник, особенно если вы в начале пути. На форуме сообщества «Чудесное утро» часто задают вопрос: «Сколько дней в неделю надо раньше вставать по этому методу?» Чаще всего отвечают так: «Когда я начал пропускать субботы и воскресенья, то, поздно проснувшись в эти дни, не мог избавиться от ощущения, что пропускаю самое продуктивное время. Поэтому сейчас я встаю рано всю неделю».

В конце концов, вас никто не принуждает. Поступайте так, как считаете нужным, и сосредоточьтесь на прогрессе в главном. После завершения первого этапа можно считать, что самое трудное позади. Так держать! Неужели вы хотите снова проходить первый, труднейший, этап из-за того, что позволили себе пару выходных? Поверьте, вам это не нужно, вот и не делайте!

### ЭТАП 3. НЕУДЕРЖИМЫЙ: С 21-ГО ПО 30-Й ДЕНЬ

На этом этапе ранний подъем уже не просто привычка, а часть вашей натуры. Тело и разум привыкли к новому образу жизни, так что следующие 10 дней чрезвычайно важны для закрепления привычки.

Практикуя метод «Чудесное утро», вы научитесь правильно понимать описанные выше три этапа изменения привычек. Теперь, после того как вы изучили самую простую и эффективную стратегию успешного внедрения и закрепления любой привычки за 30 дней, вы знаете, что вам понадобится для выполнения 30-дневной программы трансформации жизни «Чудесное утро». От вас потребуется только начать и не сходить с избранного пути.

### А ЧТО В НАГРАДУ?

Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро» – это фундамент успеха во всех областях. Практикуйте ее по утрам, и каждый новый день вы будете становиться все более дисциплинированным, то есть способным выполнять обязательства, целеустремленным, то есть сосредоточенным на самом важном, и настроенным на личностное развитие, что, возможно, важнее всего для успеха. И в ближайшие 30 дней вы заметите, как становитесь тем человеком, каким должны быть, чтобы достичь экстраординарного успеха в личной, профессиональной и финансовой сфере – такого успеха, о каком вы мечтаете. А еще «Чудесное утро» превратится для вас из просто интересной идеи, которую хочется испытать, хоть, возможно, и не без опаски, в привычку на всю жизнь. Она позволит вам стать человеком, который ведет жизнь своей мечты. Вы раскроете свой потенциал в полной мере и увидите результаты своего труда, которых даже не ожидали.

Помимо развития навыков успешного человека, вы сформируете образ мышления, который изменит вашу внутреннюю и внешнюю жизнь, ведь практика «спасательных кругов» открывает доступ к физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной пользе тишины, аффирмаций, визуализации, физических упражнений, чтения и письма. Вы почувствуете себя менее напряженными, более сосредоточенными, счастливыми и жизнелюбивыми. У вас появится больше сил и энергии, ясности и мотивации, чтобы идти к своим высшим целям и самым смелым мечтам – особенно к тем, которые вы слишком долго откладывали.

Тем не менее ваша жизнь улучшится только после того, как вы станете тем человеком, который способен ее улучшить. Вот что могут дать вам следующие 30 дней – начало новой жизни!

**ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ!**

Если вы нервничаете, колеблетесь и обеспокоены тем, что не сможете проходить через такие испытания целых 30 дней, расслабьтесь: это нормально. Особенно если вам трудно дается ранний подъем. Ваше состояние не только вполне объяснимо, на самом деле это хороший знак, который подтверждает готовность и решимость действовать. Итак, начнем.

#### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

##### 1. ПОЛУЧИТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА ПРОГРАММЫ И ПРОДЕЛАЙТЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прочтите на сайте [www.TMMBook.com](http://www.TMMBook.com) все, что вам понадобится для быстрого старта тридцатидневной программы трансформации жизни «Чудесное утро»: упражнения, аффирмации, контрольные списки, таблицы для отслеживания прогресса и разные полезные материалы. С их помощью вам будет проще начать и завершить программу. Так что уж не пожалейте времени – сделайте это прямо сейчас.

##### 2. ЗАПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ПЕРВОЕ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Если вы еще этого не сделали, примите решение как можно скорее начать практиковать метод «Чудесное утро» – лучше всего завтра. Немедленно возьмите блокнот и внесите этот пункт в расписание дня, а также подумайте, где вы собираетесь выполнять упражнения. Я рекомендую не делать этого в спальне, чтобы не было соблазна вернуться в постель. Например, мое «Чудесное утро» проходит в гостиной, пока все в доме крепко спят. Некоторые люди практикуют на природе, например на веранде или в парке. Выберите комфортное для себя место, чтобы ваши занятия никто не прерывал.

##### 3. ПРОЧИТАЙТЕ СТРАНИЦУ САЙТА С ОПИСАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА И ВЫПОЛНИТЕ ИХ

Прочитайте введение в 30-дневную программу трансформации жизни «Чудесное утро». Следуя инструкциям, выполните рекомендованные упражнения – это займет не более часа.

Как и любое стоящее дело, трансформация жизни с помощью «Чудесного утра» требует подготовки. Очень важно выполнить первоначальные упражнения. Ваше утро всегда будет начинаться с проведенной накануне днем или вечером подготовительной работы, нацеленной на то, чтобы умственно и эмоционально настроиться на практики. Подготовка включает в себя шаги из стратегии пробуждения за пять шагов, описанные в



главе 2.

#### 4. НАЙДИТЕ ПАРТНЕРА ДЛЯ ОТЧЕТА

Полагаю, вы не станете отрицать очевидную связь между успехом и ответственностью. Хотя большинство людей стремятся избавиться от стороннего контроля, присутствие человека, побуждающего нас соответствовать более высоким – даже более высоким, чем установленные вами, – стандартам, очень ценно. Любой из нас только выиграет от поддержки ответственного партнера. Поэтому я настоятельно рекомендую попросить кого-нибудь из своего окружения – родственника, друга, коллегу, любого человека, которому вы доверяете, – присоединиться к вам в выполнении 30-дневной программы «Чудесное утро». Так вы не только существенно повысите шансы дойти до конца, но и сделаете свое занятие более интересным и веселым. Восторг от того, чем вы занимаетесь, и обязательство делать это самостоятельно придадут вам еще больше сил, повысят мотивацию. И если ваш друг, приятель, член семьи или коллега тоже отнесутся к делу с вдохновением и будут настроены решительно, вы добьетесь прогресса гораздо быстрее.

Позвоните, напишите сообщение или электронное письмо одному или нескольким людям и попросите их присоединиться к вам. Самый простой способ увлечь людей своей идеей состоит в том, чтобы отправить им ссылку на [www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com), где они бесплатно и незамедлительно получают доступ ко всем инструментам для быстрого старта программы «Чудесное утро», который включает:

- бесплатный видеоурок «Чудесное утро»;
- бесплатный аудиоурок «Чудесное утро»;
- две главы из книги «Магия утра».

Им это ровным счетом ничего не будет им стоить, а вы объединитесь с человеком, который тоже намерен изменить свою жизнь к лучшему, и сможете поддерживать и подбадривать друг друга, а также держать отчет.

Важно! Не стоит откладывать первое «Чудесное утро» до тех пор, пока вам не удастся найти партнера. Найдете вы кого-нибудь или нет, я рекомендую вам запланировать и приступить к выполнению программы завтра. Не откладывайте это событие! Вам будет даже проще убедить кого-нибудь присоединиться к вам, если вы немного попрактикуетесь и получите хотя бы небольшой опыт. Начните – а потом как можно быстрее пригласите друга, члена семьи или коллегу зайти на сайт [www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com) и получить бесплатный набор инструментов для практики «Чудесного утра». Меньше чем через час этот человек будет готов стать вашим партнером для отчета в программе «Чудесное утро» и, надо полагать, сделает это с большим энтузиазмом.

ВЫ ГОТОВЫ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Какой следующий уровень вашей личной или профессиональной реализации? Какие стороны

и сферы жизни вам нужно трансформировать, чтобы она улучшилась? Сделайте себе подарок: потратьте следующие 30 дней на то, чтобы день за днем менять свою жизнь и важные взаимоотношения. Что бы ни происходило с вами в прошлом, в ваших силах построить другое будущее, изменив настоящее.

Заключение. Сделка

Любой успех – это история о постоянных трансформации, переменах и усовершенствованиях.

– Ричард Брэнсон, миллиардер, основатель компании Virgin Group

Поначалу у меня не было многого. Назову только некоторые из этих вещей.

- Богатство.
- Умение ставить цели.
- Проактивность.
- Организованность.
- Продуктивность.
- Способность рано вставать.

В этот список можно было бы включить еще множество пунктов, но смысл ясен: в молодости не было никаких предпосылок для того, чтобы я стал миллионером. Сейчас я вспоминаю то время со смешанным чувством удивления и иронии. Иногда, глядя на мою нынешнюю жизнь, я с трудом верю, что я тогдашний и я нынешний – это один и тот же человек. Невозможно представить, что в юности я проснулся бы утром до звонка будильника, не говоря уже о том, чтобы встать до рассвета! Да и вряд ли сразу после пробуждения я приступал бы к практике «спасательных кругов». На первый взгляд, у того молодого человека нет было шансов разбогатеть. Тем не менее это произошло, и сегодня я очень богат. Это правда, как и то, что утром я проделал все практики из ритуала «Чудесное утро».

РЕАЛЬНО ЛИ ЭТО?

Если вы все еще говорите себе, что вы не гений и не гуру, а простой человек, стремящийся к самосовершенствованию; если вы все еще сомневаетесь в своей способности 365 дней в году выполнять все практики «Чудесного утра», попробуйте выполнять их, скажем, 100 дней в году. Я, например, так и поступаю. А в остальные дни действую по сокращенной программе. Иногда наваливаются неотложные дела, и мне не удается выполнить хоть что-то напоминающее правильную практику «Чудесного утра». В такие дни мне кажется настоящим чудом, что вечером удастся добраться до кровати. Однако это напоминает мне одну истину: все проходит.

Если утром я теряю контроль, то нередко и весь день не задается. Проблемы растут как снежный ком. Пропадают настроение и энергия, и я никак не могу полностью овладеть ситуацией и ощутить то спокойствие, которое испытываю, начиная день в обстановке мира и покоя. Мне очень не хочется напрасно терять время. В конце концов, кто знает, сколько мне осталось? Ведь я этого не знаю. Зато точно знаю, что мы всегда получаем меньше, чем хотим. Поэтому, когда все валится из рук, я закрываю глаза и говорю себе: «Завтра утром все будет иначе». И, представьте себе, обычно так и бывает. Как правило, напоминания о том, что дни, как и утра, да и вся жизнь, преходящи, бывает достаточно, чтобы заставить меня вернуться к выполнению утреннего ритуала.

Итак, не обязательно быть совершенным. Да вы наверняка и не стремитесь к этому. Но вы можете и должны попытаться стать лучше и каждый день понемногу улучшать свою практику «Чудесного утра». Это, подобно сложному проценту, быстро увеличивает ваш выигрыш.

## ПУТЬ К БОГАТСТВУ

Если от вас ускользнула основная идея книги, давайте повторим: вы никогда не станете миллионером, если будете только рано вставать. Многие люди всю жизнь просыпаются рано и потом тяжело трудятся, но им не удается обзавестись даже собственным домом. Ранний подъем так же мало приближает вас к богатству, как открытие собственного счета.

И все-таки «Чудесное утро» – это эффективный метод достижения успеха. Практика «спасательных кругов» приносит большую пользу. Описанные в книге стратегии формирования образа мыслей, способствующего приобретению богатства, работают. Все они действенны. Давайте рассмотрим подробнее, почему это так.

Разбогатеть – значит пройти определенный путь. Хоть это утверждение звучит банально, в нем есть правда. Мало кому удавалось разбогатеть за одну ночь, а такие счастливицы впоследствии сильно страдали. Стабильное, приносящее радость богатство достается в конце долгого пути. На этом пути нам встречаются указатели, такие как открытие бизнеса, выкуп арендованной недвижимости, приобретение навыков управления деньгами и их приумножения. Но эти дорожные столбы говорят о проявлении чего-то более глубокого. Они свидетельствуют о личностном росте.

Что бы вы ни думали, я не верю, что на свете есть миллионеры, не уделявшие внимания собственному развитию. Все они прошли тот же самый путь, в начале которого сейчас стоите вы, – путь самосовершенствования и обучения. Вспоминая себя в молодости, я понимаю, что во многом остался прежним, но при этом стал лучше. Вспоминая прошедшие годы и свой путь к богатству, я понимаю, что заключил сделку: обменял прежнего себя – того, что спал допоздна и всегда откладывал важные дела, – на нынешнего. Внутри я остался тем же, но перешел на новый уровень. Прежнему мне предстояло еще многому научиться. Благодаря «Чудесному утру» я окончил обучение, отказавшись от старых

интересов ради того, чтобы стать таким, как сейчас.

Вот почему «Чудесное утро» так эффективно: оно дает время и способы измениться в лучшую сторону. «Чудесное утро» уравнивает всех. У всех людей есть сильные стороны, разные таланты, жизненный опыт, достоинства и недостатки. Но есть и нечто общее: каждый получает одно утро каждый день.

В течение всей жизни день начинается с утра, и эти утра способны помочь вам зажить жизнью своей мечты – разумеется, если вы не хотите провести всю жизнь в мечтах об этом. Выбор за вами. К счастью, до завтрашнего утра осталось совсем немного. Какое решение вы примете ради своего будущего счастья, здоровья и благополучия?

В подарок от Хэла Элрода: уравнение чуда

Есть только два способа прожить свою жизнь. Первый – так, будто чудес не существует. Второй – так, будто кругом одни чудеса.

– Приписывается Альберту Эйнштейну

Теперь вы знаете, что способны рано вставать, быть бодрым весь день, сосредоточиваться на достижении целей и усвоить уроки от миллионеров, описанные Дэвидом Осборном. Если вы примените все это для достижения успеха в разных сферах жизни, то пойдете гораздо дальше: вы сумеете сделать свою жизнь поистине невероятной. Я хотел бы порекомендовать добавить в свои инструменты работы над собой еще один, весьма эффективный; он называется «Уравнение чуда». Это стратегия, которую я применял для того, чтобы раскрыть свой потенциал в качестве торгового агента, а также друга, супруга и отца. Она очень помогла мне в достижении целей. Мой наставник Дэн Касетта учил меня: «Цели нужны нам не для того, чтобы их достигать, а для того, чтобы развить в себе качества человека, способного достигать целей, пусть даже каких-то достичь не удалось. Главное – стать человеком, способным отдаваться без остатка достижению самой важной цели, независимо от того, удастся ли это».

Недостижимая цель, несмотря на вероятность неудачи, пробуждает в вас целеустремленность, мотивацию и решимость. Вам придется показать все, на что вы способны.

## ДВА РЕШЕНИЯ

В ситуации серьезного вызова приходится принимать решения о том, как достичь своей цели. Можно было бы назначить конечный срок, составить план действий, задав себе простой вопрос: какие решения следует предпринять и о чем позаботиться заранее? Скоро выясните, что независимо от цели больше всего на исход предприятия влияют два

решения, которые составляют основу уравнения чуда.

## НЕЗЫБЛЕМАЯ ВЕРА

Одно время я пытался получить нереалистичные результаты в продажах. Хотя этот пример относится к области моего делового опыта, на нем я покажу, как взглянуть на ситуацию с другой стороны. Тогда меня частенько посещали страх и неуверенность в себе, но после длительного обдумывания поставленных целей я пришел к важному выводу. Чтобы достичь нереалистичной цели, нужно постоянно поддерживать в себе веру в успех независимо от положения дел.

Я знал, что в некоторые моменты начну сомневаться в себе, а также, возможно, буду сбиваться с курса и цель станет казаться недостижимой. Будут моменты, когда придется преодолевать неизбежные сомнения только за счет непоколебимой веры в успех. Для ее поддержания в такие минуты я повторяю «чудесное заклинание».

Я буду (стремиться к своей цели), несмотря ни на что. По-другому просто быть не может.

Конечно, сохранять незыблемую веру способны не все. Большинству людей это не удается. Если желание кажется неосуществимым, среднестатистический человек отказывается от него. Когда очень многое поставлено на карту, команда терпит неудачи по всем фронтам и до окончания срока остается всего несколько секунд, только самые лучшие, «звезды» в своей области деятельности, без колебаний говорят остальным: «Пасуйте мне». И команда вздыхает с облегчением, потому что боится промахнуться во время решающего броска – но только не Майкл Джордан, который в какой-то момент принял решение поддерживать незыблемую веру в успех, несмотря на то что может промахнуться. Хотя настоящий Майкл Джордан, звезда баскетбола, во время решающих бросков не попадал в корзину двадцать шесть раз, его веру в то, что он забьет, не могло поколебать ничто на свете.

Это первое решение, которое принимают все успешные люди, и такое же решение должны принять вы. Когда, стремясь к цели, вы сбиваетесь с курса, что идет коту под хвост в первую очередь? Правильно, вера в то, что желаемый исход возможен. И тогда внутренний голос начинает повторять: «Ну вот, я сошел с верного пути. Не похоже, что я когда-нибудь достигну своей цели». И с каждым мгновением ваша вера тает.

Но вам не следует с этим мириться. У вас есть и способность, и решимость сохранить свою веру, как бы ни складывались обстоятельства. Это ключевое условие при обретении богатства, поскольку контролировать результаты бывает невозможно. В плохие дни на работе или в бизнесе вы можете сомневаться в своих силах. В самые тяжелые минуты вы можете усомниться в том, что все закончится благополучно. Но снова и снова оказывается, что вера в то, что в мире нет ничего невозможного, жива и поддерживает вас на пути к цели, будь то месячный план продаж или тридцатилетний план построения карьеры.

Очень важно рассматривать свои действия по обретению богатства, сверяясь с профессионалами в других высокоэффективных сферах деятельности; такие сравнения приносят много пользы. Если вы не находите времени на анализ этой информации, то можете заикнуться на своих провалах.

Лучшие спортсмены всегда верят в то, что каждый их бросок или удар принесут победу. И эта вера, которую нужно развивать, основывается не на факторе вероятности, а на чем-то совершенно ином. Большинство продавцов работают по «закону средних чисел», но мы с вами сейчас говорим о чудесах. Если вы раз за разом промахиваетесь, скажите себе то же, что и выдающиеся спортсмены: «Как бы там ни было, я все равно сделаю следующий бросок. Это единственное, что я могу сделать».

И если опять промахнетесь, ваша вера не пошатнется. Вы повторите себе волшебную аффирмацию: Я добьюсь своей цели \_\_\_\_\_ любой ценой. По-другому просто быть не может. Так вы поддержите свою целеустремленность и реализуете свое намерение.

Даже у лучшего спортсмена выдаются плохие дни, когда в первые три периода игры кажется, что ему уже ни за что не забить решающий гол. Но в четвертом периоде, когда команда остро нуждается в его талантах, они начинают творить чудеса. Они постоянно требуют передач и твердо верят в свои силы. И в финале делают в три раза больше удачных бросков, чем в первых трех периодах игры. Почему? Да потому, что приучили себя в любых обстоятельствах сохранять веру в успех, в свой талант, навыки и способности независимо от того, какие цифры высвечиваются сейчас на табло.

Непоколебимая вера в успех подкрепляется в них второй составляющей уравнения чуда – экстраординарными усилиями.

### ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ УСИЛИЯ

Если вы позволяете своей вере улетучиться, а успеху вылететь в трубу, почти всегда туда же идут и ваши усилия. Вы говорите себе: «В конце концов, какой смысл достичь невозможного?» И внезапно вы ловите себя на мыслях о том, удастся ли вам когда-нибудь выбраться из долгов, сделать бизнес прибыльным, не говоря уже о чем-то большем.

Я много раз испытывал подобные чувства. В состоянии полной опустошенности я размышлял, стоит ли продолжать попытки. И вам тоже могут придти в голову мысли: «Нет никаких шансов добиться своего. Мои финансы приходят в упадок».

Вот тут-то в игру и вступают экстраординарные усилия. Вам нужно оставаться сосредоточенным на главной цели, освежить ее видение, вернуться к тому большому почему в своем сердце и разуме, из-за которого вы поставили эту цель на первое место.

Вам следует изменить подход к разработке цели. Задайте себе вопрос: «Приближается конец месяца, а цель планировалось достигнуть к этому сроку. Что делать? Что нужно сделать для ее достижения?»

Независимо от ответа, надо оставаться последовательным и упорным, невзирая на текущие результаты. Каким бы ни был ответ, продолжайте прилагать усилия, независимо от теперешнего положения вещей. Вы должны верить, что вам все еще под силу добиться успеха. Поддерживайте незыблемую веру и прикладывайте экстраординарные усилия – до тех пор, пока не раздастся сигнал, возвещающий о победе. Только так можно заставить чудо случиться.

Если вы действуете так же, как обычный человек в подобных обстоятельствах, то есть делаете то, что подсказывает человеческая натура, то будете продолжать оставаться обычным. Не соглашайтесь быть посредственным! Помните: от мыслей и действий зависит результат, поэтому к ним стоит относиться как к самосбывающимся пророчествам.

А теперь позвольте представить вам отличную стратегию, которая гарантирует достижение любой цели, даже самой амбициозной.

### УРАВНЕНИЕ ЧУДА

Незыблемая вера + экстраординарные усилия = чудеса.

Поддерживать незыблемую веру намного проще, чем вы думаете. Главное – понять, что это образ мышления и стратегия, а не какие-то действия. Вера – очень сложное понятие. Продавцу никогда не заключить все сделки. Ни один спортсмен в мире не забьет каждый гол. Вы не можете выигрывать каждую битву в бизнесе или на работе – да и дома, если на то пошло. Так что просто настройтесь на незыблемую веру, которая побудит вас прилагать экстраординарные усилия независимо от полученных результатов.

Помните: ключ к решению этого уравнения и поддержанию веры в успех даже в минуты сомнений – это аффирмация о чуде: Я добьюсь своей цели \_\_\_\_\_ любой ценой. По-другому просто быть не может.

Поставив перед собой цель, внедрите ее в свою утреннюю программу. Продолжайте повторять аффирмации каждое утро, а может, и каждый вечер. Кроме того, ежедневно в течение дня произносите и свою аффирмацию о чуде. Вы должны повторять ее, когда везете детей в школу, в поезде по дороге на работу и домой, на беговой дорожке, в душе, в очереди к кассе – иными словами, везде, где бы вы ни были. Эта аффирмация укрепит вашу веру и станет тем внутренним стимулом, который заставит предпринять очередную попытку на пути к цели.

#### УРОК В ПОДАРОК

Помните, что говорил мой наставник Дэн Касетта о том, почему полезно ставить себе цели? Это помогает вам стать человеком, который способен их достичь. Вы не всегда будете достигать всех своих целей, но вам под силу стать тем, кто поддерживает незыблемую веру и прилагает экстраординарные усилия, несмотря ни на что. Так и становятся человеком, каким нужно стать, чтобы планомерно достигать грандиозных целей. Какой прекрасный урок для ваших детей! И хотя с этой точки зрения почти (почти!) неважно, достигнете вы цели или нет, как ни странно, вы начнете достигать их гораздо чаще.

Разве самые лучшие спортсмены всегда побеждают? Конечно нет. Но в большинстве случаев они это делают. И с вами произойдет то же самое. Вы можете просыпаться раньше, затем энергично и с увлечением выполнять практику «спасательных кругов», быть организованным, сосредоточенным и полным решимости, а также справляться с любыми финансовыми проблемами как настоящий миллионер. Но без веры в свою цель и экстраординарных усилий вы никогда не достигнете того успеха, о каком мечтаете.

Уравнение чуда даст вам силы, которые выходят за пределы обычных, человеческих. Вы подключитесь к источнику энергии, которую можно назвать Богом или Вселенной, законом притяжения или просто везением. Я не знаю, как это работает, но точно знаю, что работает.

Раз уж вы дочитали книгу до этого абзаца, значит, жаждете успеха больше всего остального. Так возьмите обязательство выполнять все рекомендации из книги на своем пути к богатству, включая уравнение чуда. Вы заслуживаете этого, и я искренне желаю вам достигнуть своей цели!

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УРАВНЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ

1. Напишите уравнение чуда на листе бумаге и развесьте всюду, где оно будет постоянно попадаться вам на глаза. Незыблемая вера + экстраординарные усилия = чудеса.
2. Определите главную цель в обретении богатства на этот год. Достижение какой цели сильнее всего приблизит вас к идеальной жизни?
3. Составьте аффирмацию о чуде: я достигну \_\_\_\_\_ (ваши цели и план действий) любой ценой. По-другому просто быть не может.

В большей мере все это касается того человека, каким вы планируете стать. Повысится ваша уверенность в себе, и, независимо от результатов, вы научитесь вкладывать в каждую попытку все, чем располагаете.

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Примите мои поздравления! Вам удалось сделать то, что удается немногим людям, – дочитать книгу до конца. Раз уж вы продвинулись так далеко, о вас можно сказать что-то важное: вы не намерены довольствоваться достигнутым – вы стремитесь к большему. Хотите расти как личность, хотите делать больше, вносить больший вклад в свое дело и больше зарабатывать.

Сейчас у вас появилась уникальная возможность внедрить практику «спасательных кругов» в повседневную жизнь и бизнес и в конце концов преобразить свою жизнь так, что она превзойдет все ваши самые смелые мечты. И вы можете воспользоваться огромным преимуществом – опытом самых целеустремленных людей в мире.

Через пять лет, считая с этой самой минуты, ваша семейная жизнь, бизнес, отношения с людьми, доходы станут результатом действия одного-единственного фактора – того, кем вы станете за это время. Только от вас зависит, будете ли вы каждый день просыпаться рано и посвящать время самосовершенствованию. Воспользуйтесь моментом: нарисуйте картину счастливого будущего и примените то, что узнали, для претворения этого видения в жизнь. Представьте, что прошло несколько лет и вам в руки попался дневник, который вы начали вести сразу после того, как прочитали эту книгу. В нем вы находите цели, которые когда-то записали, – эти мечты такие смелые, что на тот момент вы не решились о них кому-нибудь рассказывать. И вот вы осознаете, что ваши мечты осуществились.

Образно говоря, сейчас вы стоите у подножия горы, на которую вам предстоит подняться. Для этого вам нужно всего лишь просыпаться каждое утро на час раньше и начинать день с «Чудесного утра», практиковать «спасательные круги» изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год, чтобы вести себя, свой бизнес и успех к новым вершинам.

И непременно дополните свое «Чудесное утро» обязательством освоить уроки состоявшихся миллионеров и задействуйте уравнение чуда для того, чтобы получить тот результат, о каком вы даже мечтать не могли.



Цель этой книги – помочь вам воспользоваться нашими знаниями и опытом и улучшить все стороны жизни быстрее, чем вы считаете возможным. Люди, достигшие потрясающих результатов, не родились успешными, они посвятили свою жизнь саморазвитию и получили то, что хотели. И вы тоже станете одним из таких людей, я в этом уверен.

## ПЕРЕХОДИМ К ДЕЙСТВИЯМ: 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Пришло время и вам влиться в ряды десятков тысяч людей, которые изменили свою жизнь с помощью этой программы. Присоединяйтесь к нашему онлайн-сообществу на [TMMBook.com](http://TMMBook.com) и скачайте сборник рекомендаций для того, чтобы сегодня же приступить к занятиям.

### Приглашение

Читатели и поклонники книги «Магия утра» сформировали уникальное сообщество, объединяющее более 150 тысяч единомышленников со всех концов света. Каждое утро эти люди просыпаются с четкой целью – реализовать безграничный потенциал, данный с рождения каждому из нас, и помогают другим делать то же самое.

Как автор метода «Чудесное утро» я хотел создать интернет-пространство, где бы мои читатели и поклонники метода могли объединяться, общаться, обмениваться идеями, поддерживать друг друга, обсуждать книгу, публиковать свои видео, находить партнеров для отчета и даже обмениваться рецептами смузи и комплексами физических упражнений. Но я и представить не мог, что это сообщество станет одним из наиболее позитивных, увлеченных и дружественных в мире, но так случилось. И я очень горд и восхищен его размахом: сегодня наше сообщество состоит из более чем 40 тысяч человек из более чем семидесяти стран, и число его членов растет с каждым днем.

Посетите сайт [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com) или присоединитесь к нам в Facebook. Здесь вы сможете общаться с теми, кто тоже практикует «Чудесное утро», познакомитесь с теми, кто только начинает увлекательное путешествие в этот мир. Однако более ценным станет для вас общение с теми, кто практикует метод уже много лет и всегда готов поделиться опытом, оказать поддержку и дать хороший совет, чтобы вы скорее добились успеха.

Я модератор сообщества «Чудесное утро», регулярно посещаю его сайты и группы и буду рад вас там видеть. Если вы хотите связаться со мной в социальных сетях, пишите по адресу [@Na1Elrod](https://twitter.com/Na1Elrod) в Twitter и в группу [Facebook.com/YouPalNa1](https://www.facebook.com/YouPalNa1) в Facebook. До скорой встречи!

Об авторах

Своей миссией Хэл Элрод считает совершенствование сознания людей утро за утром. У Хэла один из самых высоких рейтингов среди докладчиков и мотивационных ораторов США, он также основатель и организатор быстрорастущего и высокомотивированного на личностный рост онлайн-сообщества и автор супербестселлера «Магия утра: Как первый час дня определяет ваш успех», переведенного на 27 языков. На Amazon у этой книги неизменно высокий рейтинг: она собрала полторы тысячи отзывов с оценкой «пять звезд». Сегодня авторский метод Хэла под названием «Чудесное утро» насчитывает более 500 тысяч последователей в более чем 70 странах. Значит, миссию свою он выполняет.

Предпосылки для того, что стало делом жизни Хэла, были заложены, когда в возрасте двадцати лет он попал в аварию. После лобового столкновения автомобиля Хэла с грузовиком, несшимся на скорости около 110 километров в час под управлением пьяного водителя, Хэл находился в состоянии клинической смерти. Он получил тяжелую черепно-мозговую травму, и у него было сломано одиннадцать костей. Шесть дней Хэл провел в коме. Врачи утверждали, что он больше никогда не сможет ходить. Однако, вопреки их мнению и искушению посчитать себя жертвой, Хэл добился многого, преодолев невозможные обстоятельства. Он не только встал на ноги, но и пробежал 83-километровый ультрамарафон. Кроме того, он стал успешным предпринимателем, хотя ему еще не исполнилось и тридцати.

В ноябре 2016 года Хэл снова оказался на грани смерти. У него обнаружили очень редкую и агрессивную форму рака крови. Шанс на выздоровление врачи оценивали всего лишь в 30 процентов. Пережив самый тяжелый год в своей жизни, Хэл вылечился и продолжил нести свою миссию, став исполнителем продюсером документального фильма «Чудесное утро». И главное Хэл бесконечно благодарен судьбе за то, что встретил женщину своей мечты Урсулу Элрод и живет вместе с ней и их двумя детьми в Остине, штат Техас.

Дэвид Осборн – основной акционер шестой по размерам американской компании в отрасли недвижимости, в которой трудится около 4500 представителей. В 2017 году компания заключила более 34 тысяч сделок на сумму свыше 10 миллиардов долларов. Кроме того, Дэвид – основной инвестор и управляющий в более чем тридцати пяти прибыльных компаниях в отрасли операций с недвижимостью, а также соучредитель и председатель совета директоров компании Magnify Capital. Сегодня он ведет бизнес в более чем сорока штатах США и в Канаде. Дэвид также сотрудничает с New York Times. Он написал бестселлер Wealth Can't Wait. Приверженный принципу обмена знаниями и их бесплатного распространения, Дэвид основал ассоциацию GoBundance, куда входят социально ответственные предприниматели, ведущие уникальный образ жизни. Он также член совета директоров неприбыльных организаций One Life Fully Lived и Habitat for Humanity (Остин), а также член TIGER 21. Дэвид участвует во многих благотворительных проектах, таких как профилактика онкологических заболеваний, сооружение источников чистой воды, содействие избавлению женщин и детей Эфиопии от нищеты Glimmer of Hope, обеспечение дополнительного ухода за новорожденными в больнице Dell Children и других.

Дэвид – счастливый отец двух дочерей и сына; он женат на чудесной и талантливой женщине Трейси Осборн. Подробнее о его книгах и выступлениях вы можете узнать на сайте [www.DavidOsborn.com](http://www.DavidOsborn.com).

Хонори Кордер – автор более десятка книг, в том числе You Must Write a Book, серий книг The Prosperous Writers, Like a Boss, Vision to Reality, Business Dating, The Successful Single Mom If Divorce is a Game, These are the Rules, The Divorced Phoenix. Она также соавтор Хэла Элрода в серии книг «Магия утра». Хонори с увлечением работает коучем, наставником и консультантом по вопросам стратегии у специалистов и предпринимателей из разных областей, а также авторов документальной литературы, желающих писать бестселлеры, чтобы создать на их основе писательскую платформу для общения и диверсифицировать источники дохода. Хонори умеет многое, и

вообще она просто волшебница. Больше о Хонори Кордер вы можете узнать на сайте [HonoreeCorder.com](http://HonoreeCorder.com).

Примечания

#### МИЛЛИОНЕРЫ О ЧУДЕСНОМ УТРЕ

Ричард Брэнсон: <https://virgin.com/richard-branson/why-i-wake-up-early>.

Арианна Хаффингтон: <https://mymorningroutine.com/arianna-huffington/>.

Говард Шульц: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2012-04-12/how-to-make-coffee-at-home-howard-schultz>

Стив Джобс: <http://independent.co.uk/news/business/news/from-steve-jobsobama-jeff-bezos-mark-zuckerberg-how-8-of-the-world-s-mostsuccessful-people-start-a6686466.html>.

Даймонд Джон: <https://medium.com/personal-growth/how-to-plan-your-ideal-year-2d12ff073467>

Опра Уинфри: <https://www.inc.com/bryan-adams/6-celebrity-morning-rituals-to-help-you-kick-ass.html>.

Барбара Коркоран: [https://www.huffingtonpost.com/entry/10-morning-routines-ofwildly-successful-entrepreneurs\\_us\\_58a0c97fe4b080bf74f03dd8](https://www.huffingtonpost.com/entry/10-morning-routines-ofwildly-successful-entrepreneurs_us_58a0c97fe4b080bf74f03dd8).

Дэйв Скулс: <https://www.inc.com/dave-schools/exactly-how-much-sleep-mark-zuckerberg-jack-dorsey-and-other-successful-business.html>.

Райан Холидей: <https://ryanholiday.net/my-morning-routine/>.

Тим Феррис: <https://www.inc.com/bryan-adams/6-celebrity-morning-rituals-to-help-you-kick-ass.html>.

Обри Маркус: *Own the Day, Own Your Life* (Harper Wave – April 17, 2018)

Эту книгу хорошо дополняют:

Магия утра

Хэл Элрод

Голые деньги

Чарльз Уиллан

Одураченные случайностью

Нассим Талеб

Сам себе МВА

Джош Кауфман

К черту все! Берись и делай!

Ричард Брэнсон

\* \* \*

notes

Примечания

1

Издана на русском языке: Кийосаки Р. Богатый папа, бедный папа. Минск: Попурри, 2018. Прим. ред.

2

Издана на русском языке: Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Прим. ред.

3

Издана на русском языке: Келлер Г., Папазан Дж. В фокусе. Твой путь к выдающимся результатам М.: Эксмо, 2016. Прим. ред.

4

Издана на русском языке: Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2018. Прим. ред.

5

Издана на русском языке: Грин Р. Мастер игры. М.: Рипол Классик, 2018. Прим. ред.

6

Издана на русском языке: Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть. М.: Добрая книга, 2018. Прим. ред.

7

Издана на русском языке: Кэтмелл Э., Уоллес Э. Корпорация гениев: как управлять

командой творческих людей. М.: Альпина Паблишер, 2019. Прим. ред.

8

Издана на русском языке: Аллен Дж. Человек мыслящий. От нищеты к силе, или Достижение душевного благополучия и покоя. Минск: Попурри, 2018. Прим. ред.

9

Издана на русском языке. Кийоаски Р. Квадрант денежного потока. Руководство богатого папы по достижению финансовой свободы. Минск: Попурри, 2018. Прим. ред.

10

Издана на русском языке: Скавелл-Шин Ф. Правила игры под названием Жизнь. Минск: Попурри, 2013. Прим. ред.

11

Издана на русском языке: Хилл Н. Думай и богатей! СПб.: Прайм-Еврознак, 2017. Прим. ред.

12

Издана на русском языке: Робинсон К., Ароника Л. Найти свое призвание. Как открыть свои истинные таланты и наполнить жизнь смыслом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

13

Издан на русском языке: Элрод Х. Магия утра. Дневник. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. Прим. ред.

14

СЕО – генеральный директор компании. Прим. ред.

15

Издана на русском языке: Коллинз Дж. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. Прим. ред.

16

Автор сравнивает тактики нападения лисицы и способ защиты ежа с маркетинговыми стратегиями начинающих компаний. Множество компаний следуют тактике лисицы, пытаются привлечь потенциальных покупателей всеми доступными способами. Но успеха достигают те компании, которые применяют тактику ежа: фокусируют все свои усилия на достижении поставленной цели, придерживаясь наиболее эффективной маркетинговой стратегии. Прим. ред.

17

Издана на русском языке: Годин С. Яма. Как научиться выбираться и стать победителем. М.: Эксмо, 2008. Прим. ред.

18

Издана на русском языке: Роббинс Э. Деньги. Мастер игры. Минск: Попурри, 2018. Прим. ред.

19

Издана на русском языке: Уокер Дж. Запуск! Быстрый старт для вашего бизнеса. СПб.: Питер, 2015. Прим. ред.

20

Шрёдер Э. Уоррен Баффет. Лучший инвестор мира (первая авторизованная биография»). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

21

Издана на русском языке: Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Прим. ред.



Издана на русском языке: Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. М.: Эксмо, 2017. Прим. ред.