

ХЭЛ ЭПРОД, МАЙК МАККАРТИ, ЛИНДСИ МАККАРТИ

При участии Хонори Кордер

Магия утра

для всей
семьи



КАК ВЫЯВИТЬ ЛУЧШЕЕ В СЕБЕ И СВОИХ ДЕТЯХ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Оглавление

От авторов.....	9
Предисловие	12

Часть I. Вступление

От Линдси	19
От Майка	25
Глава 1. Очень важное утро.....	29
Глава 2. Как стать жаворонком за пять минут	37
Глава 3. «Спасательные круги»	49
Глава 4. Первый неочевидный принцип родительства: самоуправление.....	94
Глава 5. Второй неочевидный принцип родительства: поддержание энергии.....	129
Глава 6. Третий неочевидный принцип родительства: четкий фокус	155

Часть II. Навыки исключительно хорошего родительства

Глава 7. Первый навык исключительно хорошего родительства: целенаправленное родительство... ..	181
Глава 8. Второй навык исключительно хорошего родительства: настрой на игру	220
Глава 9. Третий навык исключительно хорошего родительства: правильные установки и здравый смысл	258

Глава 10. Уравнение чуда	288
Приглашение.....	298
Об авторах.....	300

ОТ АВТОРОВ

ОТ ХЭЛА

Эта книга посвящается моим удивительным родителям и остальной родне. Маме — за то, что посвятила жизнь моему воспитанию и привила мне такие ценности, как сострадание, альтруизм, трудолюбие и прочие, которыми я очень хочу поделиться с читателями.

Папа, спасибо тебе за то, что веришь в меня, делаешь жизнь приятной и веселой и всегда поддерживаешь мои мечты — от первого диджей-бизнеса, основанного мной в пятнадцатилетнем возрасте, до торговли ножами Cutco. Твоя поддержка и вера всегда были и остаются моей твердыней.

Урсула, любовь моей жизни, в начале каждого дня, когда я осознанно чувствую благодарность, выполняя программу «Чудесное утро», первый человек, о котором я думаю, — это ты. Спасибо, что так много вкладываешь в то, чтобы быть потрясающей матерью, которой заслуживают наши дети; за то, что выделяешь время на самосовершенствование и во всем

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

поддерживаешь нашу семью. Ты клей, который надежно скрепляет клан Элродов, и я не смог бы заниматься тем, что делаю сейчас, если бы рядом не было тебя. Я очень сильно тебя люблю.

Софи и Холстен, быть вашим отцом — величайшая радость в моей жизни! Вы — два моих самых любимых человека на земле. Я уверен, вам суждено оказать на этот мир огромное позитивное влияние, и готов помочь вам максимально реализовать свой потенциал и жить жизнью своей мечты — конечно же, помогая делать это и другим людям. Я люблю вас больше, чем могу выразить словами.

ОТ ЛИНДСИ

Эта книга посвящается моим родным. Я благодарна своим родителям за многолетние любовь и поддержку, за то, что они дали мне как корни, так и крылья. Я очень люблю и высоко ценю своего мужа Майка за неутомимую помощь и ненавязчивые подталкивания, побуждающие меня никогда не изменять своей мечте. Я чрезвычайно благодарна своему сыну Тайлеру за то, что он стал вдохновителем этой книги. А моя доченька Эмбер была моим будильником, моим учителем, а теперь еще стала и моим партнером для отчета.

ОТ МАЙКА

Я посвящаю эту книгу не только своим родителям, Джен и Ричу, но и всем потрясающим родителям, которые, однажды приняв решение сделать важный шаг, взяли на себя безраздельную ответственность за рост, развитие и безопасность своих детей.

Мои родители всегда поддерживали меня и, какие бы неправильные решения я ни принимал, всегда были рядом со мной,

любили меня и никогда от меня не отворачивались. Я глубоко признателен своим бабушкам и дедушкам, Ричу и Рут Маккарти, Ли и Джо Баруцци. Они до последней минуты своей жизни осыпали меня любовью и мудрыми наставлениями. Я вас всех очень люблю и очень по вам скучаю. Я также хотел бы поблагодарить моих детей, Тайлера и Эмбер, за то, что вдохновили меня на написание этой книги, и мою прекрасную жену Линдси за все, что она делает для нашей семьи; за ее безоговорочную любовь ко мне и за неистовое стремление помогать нашим детям достичь наивысшего уровня развития и процветания. Написать эту книгу было ее идеей, и она трудилась над проектом, не жалея сил. Я так горжусь твоим мужеством и силой. Я люблю тебя, Линдси!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды наставник сказал мне: «Организуй свою жизнь, сделай ее упорядоченной — это единственный путь к свободе». Сначала этот совет показался мне бессмысленным, ведь я придерживался противоположного мнения. Я думал, что, поддерживая постоянство и планомерность, потеряю свободу, что так я буду достигать меньших результатов и в моей жизни не будет эмоциональных всплесков и авантюризма, и в какой-то мере я даже лишусь смысла жизни и сделаю ее цель менее определенной. В конце концов, если делаешь что-то раз за разом, снова и снова, становится скучно и эффективность снижается, не правда ли?

А вот и неправда.

Как выяснилось, я ошибался на сто процентов. На самом деле последовательность, распорядок, иначе говоря, наши устойчивые привычки служат топливом успеха и основой для полного, глубинного раскрытия смысла жизни. Как показывают мои исследования и личный опыт, именно те люди, которым удается внести в свою жизнь планомерность и упорядоченность, добиваются наибольшего успеха и самореализации, причем не только в профессиональной, но и в личной жизни. К сожалению,

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

информации о том, как организация укрепляет семью и улучшает семейную жизнь, довольно мало, особенно той, что касается воспитания детей. По этой причине я и написал книгу *The Family Board Meeting* («Заседание семейного совета») — я хотел рассказать людям о вовлекающем, вдохновляющем и эффективном для семейной жизни порядке, включая отношения с детьми. Я собственными глазами видел результаты этой практики во взаимоотношениях с моими детьми и хотел, чтобы другие родители тоже имели возможность достичь позитивных результатов в отношениях со своими отпрысками.

Один из моих ближайших друзей Пит Кук познакомил меня с Майком и Линдси Маккарти; это случилось, когда мы всей семьей наслаждались прекрасным отдыхом на пляже. Надо признать, между нами сразу же возникла дружба, основанная на общих жизненных ценностях: любовь к родным и сильнейшее желание дать детям наилучшее образование. Мы полностью сошлись с Маккарти в вопросах важности организации и порядка, а также собственного личностного роста для развития детей.

Сразу стало очевидно, что мы с Майком и Линдси единомышленники. Они так сильно увлеклись практикой «Чудесное утро» сами, что вместе с Хэлом разработали адаптированные версии, чтобы вовлечь в нее и своих детей. И добились впечатляющих успехов. Мы с женой практически сразу стали их учениками.

С Хэлом мы часто встречались во время выступлений на разных мероприятиях, но можно с уверенностью сказать, что ни один из нас раньше не применял стратегии другого. Майк и Линдси, которые обладают необыкновенной способностью объединять людей, стимулировали нас обоих лучше ознакомиться с работой друг друга и воспользоваться силой этой замечательной практики. Как же я этому рад!

Сегодня я не только пламенный сторонник и пропагандист метода «Чудесное утро», я предоставил собственную семью для

тестирования на раннем этапе стратегии, описанной в этой книге. Мы с детьми выполнили всю сорокапятидневную программу, используя ее инструменты. И надо признать, каждый день отмечали все большую глубину и крепость связей с самими собой и друг с другом, как и более полное ощущение гармонии в целом.

В сущности, Майк, Линдси и Хэл составили для вас и ваших детей маршрут. Если можно улучшить начало каждого дня, значит, можно изменить и всю траекторию жизни.

Семейная жизнь — дело сложное. Сегодня, в высокотехнологичном мире, мы сталкиваемся с новыми социальными проблемами, вызовами и трудностями. Современным детям приходится иметь дело с тем, что в детстве мы не могли себе даже представить. Неудивительно, что голову любого родителя ни на секунду не покидает вопрос: как сегодня поддерживать детей, улучшая при этом отношения с ними?

Помнится, я где-то читал высказывание Наполеона Хилла: «Самое важное образование готовит нас к практической жизни». К сожалению, это не всегда учитывается в современной системе образования. И это наша, родителей, задача — заполнить пробелы системы и дать детям самое лучшее образование с учетом данного приоритета. По-моему, достичь успеха нам поможет эта книга. Моя вера в ее пользу основывается на двух веских причинах: во-первых, я уже опробовал предложенный Майком и Линдси набор инструментов «Спасительные чары» в своей семейной жизни и собственными глазами увидел результат. Я на себе испытал, как укрепилась моя связь с детьми, как увеличились их доверие и благодарность, да и всей нашей семьи. Во-вторых, я знаю, что авторы этой книги, Майк, Линдси и Хэл, служат для многих источником вдохновения и совершенно искренни даже, так сказать, с изнанки. К сожалению, многие гуру в области самопомощи чем-то напоминают великого и ужасного Гудвина: на сцене они грандиозны, а за кулисами вялы, пусты

и лишены энтузиазма. Я с огромной осторожностью отношусь к советам и рекомендациям людей, которые настойчиво пропагандируют одно, а делают другое, особенно когда речь идет о чем-то таком важном, как семейная жизнь. Но Майк, Линдси и Хэл настоящие, и их книга тоже настоящая. Приведенные в ней рекомендации дают отличный результат.

Надо признать, не все инструменты и советы, известные мне ранее, были действительно вдохновляющими, эффективными и надежными. Лишь в редких случаях они приносили обещанные плоды. Но эта книга поможет вам найти тот, который будет работать на вас.

Джим Шейлс