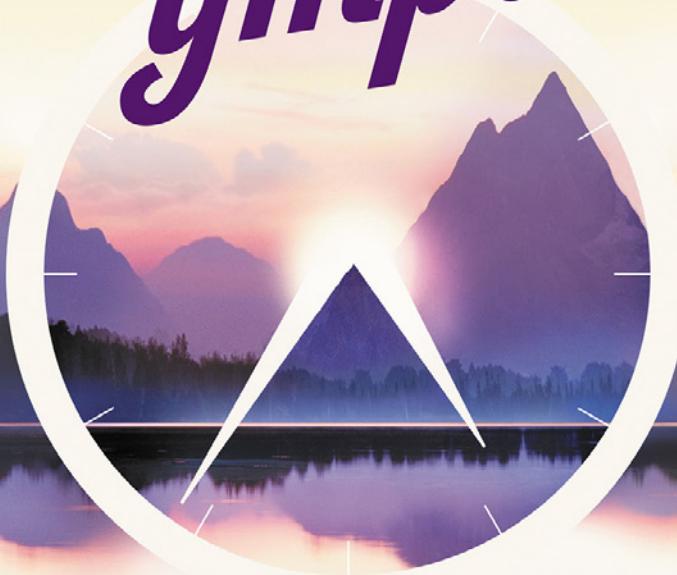


•ХЭЛ ЭЛРОД•

# Магия утра



КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

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

# Оглавление

<b>Обращение к читателю</b> .....	11
<b>Введение.</b> Моя история, и почему ваша тоже имеет значение .....	17
<b>Глава 1.</b> Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал .....	31
<b>Глава 2.</b> «Чудесное утро»: метод, родившийся из отчаяния .....	41
<b>Глава 3.</b> 95-процентная проверка в реальных условиях .....	61
<b>Глава 4.</b> Зачем вы проснулись сегодня утром? .....	89
<b>Глава 5.</b> Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника .....	99
<b>Глава 6.</b> Ваши «спасательные круги».....	107
<b>Глава 7.</b> «Чудесное утро» за шесть минут.....	167
<b>Глава 8.</b> Как встроить «Чудесное утро» в свой образ жизни .....	173
<b>Глава 9.</b> Как превратить невыносимое в незаменимое.....	185
<b>Глава 10.</b> Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро» .....	201
<b>Заключение.</b> Пусть сегодняшний день станет днем, когда вы начнете превращаться из того, кем были, в того, кем можете стать .....	211
<b>Отличный бонус.</b> Электронное письмо, которое изменит вашу жизнь .....	215
<b>Благодарности.</b> Непременно прочтайте этот последний раздел — он предназначен вам!.....	227

# ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Каждый человек, на каком бы этапе своей жизни он ни находился — на вершине успеха или в полосе несчастий и невзгод, в поисках выхода из сложившейся ситуации, — мечтает по меньшей мере об одном (вероятно, таких вещей намного больше, но об этой я знаю наверняка): улучшить свою жизнь и самого себя. Это вовсе не означает, что с нашей жизнью что-то *не так*, просто все мы приходим в этот мир с желанием и врожденной жаждой к непрерывному росту, развитию и самосовершенствованию. Я убежден, что это стремление свойственно каждому из нас. И все же следует признать, что большинство людей пробуждаются каждый день, чтобы увидеть: в их жизни практически ничего не изменилось.

Я писатель, известный лектор и коуч; цель моей работы — помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и само-реализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее. Сам я — преданный и старательный ученик, который стремится максимально полно использовать свой потенциал и развиваться как личность, поэтому могу с абсолютной уверенностью сказать, что мой метод — самый практичный, ориентированный на конкретные результаты

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

и самый эффективный для улучшения любой (или всех) стороны вашей жизни из всех методов, которые мне известны; с его помощью можно достигать желаемого значительно быстрее, чем вы, вероятно, считаете возможным.

Тем, кто уже многое добился в жизни, метод «Чудесное утро» поможет радикально изменить правила игры и перейти на пока недосягаемый *следующий уровень*, чтобы достичь личного и профессионального успеха, намного превосходящего прошлые достижения. В некоторых случаях это означает увеличение дохода, укрепление бизнеса, рост объемов продаж и прибыли, но намного чаще речь идет об обнаружении новых путей, которые позволяют достичь большего успеха и баланса в тех сферах жизни, которыми вы, возможно, пока незаслуженно пренебрегали. В частности, вероятны значительные улучшения *здравья, взаимоотношений с людьми, финансового положения* и других областей жизни, перечисленных в первых рядах вашего списка приоритетов.

Что же до тех, кто переживает сейчас не лучшие времена и пытается справиться с эмоциональными, физическими, финансовыми, связанными с отношениями с окружающими или какими-либо другими проблемами, «Чудесное утро», как уже не раз было доказано, поможет буквально *в одиночку* взять в руки оружие, чтобы преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия, совершить революционный прорыв и радикально изменить свои жизненные обстоятельства, причем нередко в невероятно сжатые сроки.

Какова бы ни была ваша цель — основательно изменить лишь некоторые ключевые аспекты своей жизни или радикально преобразовать все свое существование, чтобы все, с чем вам приходится бороться сейчас, стало лишь неприятным воспоминанием, — вы выбрали правильную книгу. Вы вот-вот отправитесь в чудесное путешествие и в пути,

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

благодаря простому, но по-настоящему революционному процессу, уж точно измените любую сферу своей жизни — и все это вы сможете сделать в самом начале дня, до восьми часов утра.

Знаю, знаю, это очень серьезное заявление. Но описываемый мной метод уже привел к весьма заметным результатам (буквально) десятки тысяч людей во всем мире (включая меня самого), и он действительно способен переместить вас в место и время вашей мечты. Должен сказать, для меня огромная честь поделиться им с вами, и я сделал все, что было в моих силах, чтобы превратить эту книгу в важную и ценную инвестицию вашего времени, энергии и внимания. Спасибо за предоставленную возможность стать частью вашей жизни; наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

*Есть только два способа прожить жизнь.*

*Первый — так, будто чудес  
вообще не бывает.*

*Второй — будто все в жизни чудо.*

~ Альберт Эйнштейн

*Чудеса противоречат вовсе не самой  
природе, а тому, что мы о ней знаем.*

~ Святой Августин

*Жизнь начинается каждое утро.*

~ Джоэл Олстин\*

---

\* Джоэл Олстин — популярный американский христианский пастор и автор книг-бестселлеров. *Прим. ред.*

# ВВЕДЕНИЕ

# МОЯ ИСТОРИЯ, И ПОЧЕМУ ВАША ТОЖЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Нет, она была *прекрасна*. Мне исполнилось двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил тому, чтобы стать одним из самых продуктивных торговых представителей маркетинговой компании стоимостью 200 миллионов долларов, и, побив все рекорды этой фирмы, зарабатывал больше, чем мечтал в своем относительно юном возрасте. Я был влюблен в свою подружку, имел благополучную, любящую семью и самых лучших друзей, которых только может желать любой молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив.

Можно сказать, я находился на вершине мира. И я, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

## 23:32: СО СКОРОСТЬЮ СВЫШЕ 100 КИЛОМЕТРОВ В ЧАС НА ЮГ ПО ХАЙВЭЙ 99

Мы только что ушли из ресторана, оставив в нем компанию друзей. Теперь нас было всего двое. Моя подружка, уставшая от бурных событий того вечера, дремала на пассажирском сиденье. Но не я. Я бодрствовал и был начеку: глаза были приkleены к убегающей вдаль дороге, а я, словно дирижерской палочкой, помахивая в воздухе пальцем, вторил спокойной прекрасной мелодии Чайковского, льющейся из радиоприемника.

Я все еще находился в состоянии эйфории от событий того замечательного вечера, и сон меня вовсе не одолевал. Я летел по автостраде на весьма большой скорости в своем новеньком белом Ford Mustang. Два часа назад я произнес лучшую речь в своей жизни. Меня впервые наградили настоящими овациями, и, конечно же, я был от этого в полном восторге. Меня переполняли чувства, и в тот момент я с огромной радостью прокричал бы слова благодарности любому, кто согласился бы меня выслушать, но моя подруга спала и разговаривать с ней было бессмысленно. Я подумал: не позвонить ли маме с папой, но было уже поздно и они, скорее всего, спали. И я не стал звонить, а следовало бы. Откуда же мне было знать, что та минута была последней возможностью пообщаться с родителями — да и вообще с кем-либо — на довольно долгое время.

## НЕВООБРАЗИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Нет, я не помню фар массивного грузовика Chevrolet, мчавшегося прямо на меня. Но они, конечно же, были. По распоряжению капризной судьбы, в одно мгновение огромный Chevrolet,

летевший еще быстрее меня, врезался в мой небольшой, явно другой весовой категории Ford Mustang. Следующие секунды я прожил словно в замедленной съемке; этот страшный медленный танец исполнялся под чудные звуки музыки Чайковского.

Металлические бамперы двух автомобилей столкнулись со страшным визгом и тут же были искорежены и переломаны. Подушки безопасности Mustang сработали с такой силой, что мы оба мгновенно вырубились. Мой мозг, все еще мчавшийся вперед со скоростью больше ста километров в час, врезался в переднюю стенку моего черепа, разрушив львиную часть жизненно важной ткани головного мозга, его фронтальную долю.

В результате столкновения задняя часть моего Mustang оказалась откинутой на правую обочину; автомобиль развернуло так, что водительская дверь неизбежно стала мишенью для машины, ехавшей позади меня. Седан Saturn, которым управлял шестнадцатилетний парень, врезался в мою дверь на скорости более ста километров в час, и искореженное железо впилось в левую часть моего тела. Каркас металлической крыши смялся буквально на моей голове, расколов череп и почти оторвав левое ухо. Кости левой глазницы были раздроблены, левое глазное яблоко буквально висело в воздухе. Левая рука сломалась, что привело к разрыву лучевого нерва в предплечье; локоть был раздроблен, а переломанная кость проткнула кожу над бицепсом.

Моему тазу выпала невыполнимая задача — не допустить столкновения бампера Saturn с центральной стойкой моего автомобиля, и он с этой задачей, понятное дело, не справился. В результате произошел перелом таза сразу в трех разных местах. И наконец, моя бедренная кость — крупнейшая кость в человеческом скелете — переломилась пополам, и один конец копьем пронзил кожу на бедре и вышел наружу, разорвав мои черные костюмные брюки.

Все вокруг было залито кровью. Мое тело было уничтожено, а мозг необратимо поврежден.

Не выдержав страшнейших физических страданий, организм сдался, давление резко снизилось, все вокруг почернело, и я впал в кому.

## ЖИВЕШЬ ТОЛЬКО... ДВАЖДЫ?

Произошедшее дальше было невероятным — многие назвали бы это *чудом*.

Прибывшие на место аварии члены аварийно-спасательных команд с помощью гидравлических ножниц вырезали мое окровавленное тело и вытащили его из-под обломков. К тому времени, когда они закончили, я потерял очень много крови. Мое сердце не билось. Я перестал дышать. С клинической точки зрения я был мертв.

Парамедики сразу погрузили меня на спасательный вертолет и начали усердно пытаться не дать мне возможности уйти окончательно. Шесть минут спустя им это удалось. Сердце снова забилось. Я вдыхал чистый кислород. К счастью, я был жив.

Шесть дней я провалялся в коме, чтобы, наконец очнувшись, узнать, что никогда больше не буду ходить. Через семь недель сложнейшего восстановления и реабилитации в больнице, где я снова и снова пытался начать ходить, меня выписали на попечение родителей — обратно в реальный мир. С одиннадцатью сломанными костями, необратимыми повреждениями мозга, потеряв подружку, которая порвала со мной, пока я лежал в больнице, я отлично понимал, что жизнь уже никогда не будет такой, как прежде. И хотите верьте, хотите нет, впоследствии оказалось, что она изменится к лучшему.

Конечно, столкнуться с совершенно новой реальностью было трудно; иногда я не мог отделаться от мысли: *ну почему это случилось со мной?* Однако мне пришлось взять на себя ответственность за то, чтобы вернуть свою жизнь в нужное русло. Вместо того чтобы жалеть себя и рассуждать о том, как все должно было быть, я принял то, что есть, и прекратил тратить энергию на бессмысленные желания, полностью сосредоточившись на том, чтобы с наибольшей возможной эффективностью использовать все, что имел. Изменить прошлое я не мог, поэтому мне оставалось лишь настроиться на движение вперед. В итоге я посвятил жизнь максимальной реализации своего потенциала и достижению того, о чём мечтал, а также обучению этому другим людям.

И именно потому, что я решил быть искренне *благодарным* судьбе за все, что она мне дала, безусловно *принял* все, чего не принимал прежде, и взял на себя полную ответственность за *осуществление* всего, о чём мечтал, эта в принципе разрушительная автомобильная катастрофа в конечном счете стала одним из лучших событий в моей жизни. Основываясь на убеждении, что все, что с нами случается, происходит не без причины — при этом мы *сами несем ответственность за выбор наиболее вдохновляющих и повышающих самооценку вызовов*, событий и обстоятельств в нашей жизни, — я воспользовался произошедшим как топливом для триумфального возвращения к нормальной жизни.

**2000 год.** Год, который начался с того, что я очутился на больничной койке разбитый, переломанный, но непобедимый, закончился совершенно иначе. Автомобиля у меня теперь не было, как, впрочем, и нормальной кратковременной памяти, так что у меня были все основания для того, чтобы сидеть дома и жалеть себя. Тем не менее я вернулся в Cutco на свое место торгового агента. И этот год стал лучшим в моей карьере: я завершил его под номером шесть во всей компании

(а ведь в ней работало более шестидесяти тысяч весьма активных торговых представителей). Одновременно я постепенно восстанавливался — физически, умственно, эмоционально и финансово — после страшной аварии.

**2001 год.** Выучив на собственном опыте некоторые бесценные жизненные уроки, я понял, что настало время превратить свои невзгоды во вдохновение и заняться обучением людей тому, как добиться успеха в жизни. Поэтому начал выступать в средних школах и колледжах и рассказывать свою историю. Реакция как учащихся и студентов, так и учителей и профессоров на мои рассказы в основном была исключительно позитивной, вследствие чего я решил, что моя миссия — влиять на молодежь.

**2002 год.** Чтобы я получил возможность еще больше вдохновлять людей на борьбу с жизненными трудностями, мой близкий друг Джон Бергофф убедил меня написать книгу о себе. И я начал писать. Но, едва начав, сразу остановился. Я, знаете ли, *не писатель*. Для меня и школьные сочинения были достаточно сложной задачей, что уже говорить о целой книге. После неоднократных попыток возобновить работу над книгой, которые неизменно завершались очередной волной разочарования, я почти уверился в том, что этой книге не суждено появиться на свет. Ну что ж, зато я два года подряд становился сотрудником номер два в первой десятке Cutco. Уже неплохо.

**2004 год.** Решив попробовать силы на ниве управления, я принял предложение о повышении и стал менеджером по продажам в офисе Cutco в Сакраменто. И наша команда финишировала в компании первой, побив новый ежегодный рекорд корпорации. Кроме того, той осенью я достиг своего наивысшего показателя личных продаж, и мое фото повесили в Зале славы Cutco. Чувствуя, что достиг в этой компании всего, чего хотел, я решил, что пришла пора осуществить

мечту своей жизни и стать профессиональным ведущим докладчиком и мотивационным оратором. И мне начало казаться, что я уже даже мог бы написать книгу, мысль о которой не покидала меня последнюю пару лет. А еще я встретил Урсулу. Мы были неразлучны, и я чувствовал, что она может стать моей *единственной*.

**Февраль 2005 года.** Сидя в аудитории на своей последней в Cutco конференции, я вдруг с болезненной ясностью осознал: *а ведь я так и не реализовал здесь свой потенциал*. Вот те на!.. Конечно, я получил несколько наград и побил несколько рекордов по продажам, но, глядя со своего места, как двое лучших сотрудников получали наивысшую ежегодную награду Cutco — вожделенные часы Rolex, я вдруг понял, что никогда не стремился к этой цели в полную силу, по крайней мере не весь год. А я не смог бы жить в полной гармонии с самим собой, если бы покинул компанию, максимально не реализовав в ней своего потенциала. Мне надо было остаться тут еще на год, но на этот раз я должен был отдать компании всего себя.

**2005 год.** Несмотря на запоздалое начало года, я поставил перед собой цель почти в два раза улучшить свои наивысшие показатели по продажам за все время работы в компании. Я и сам был поражен своими амбициями, но настроен крайне решительно. А еще я пришел к выводу, что обязан написать задуманную книгу и поделиться своей историей со всем миром. Я работал триста шестьдесят пять дней подряд — продавал и писал, продавал и писал, — придерживаясь такой строжайшей дисциплины, какой за первые двадцать пять лет жизни не придерживался никогда. Мной двигали целеустремленность и желание сделать то, чего я никогда не делал раньше, — осмелиться выйти из своей болезненно комфортной зоны заурядности, в которой я прожил всю свою предыдущую жизнь, в пространство необычного,

экстраординарного бытия. К концу года я достиг обеих намеченных целей, более чем вдвое улучшив рекордные показатели ежегодных продаж и завершив первую в жизни книгу. И теперь официально заявляю: для того, кто полон решимости, нет ничего невозможного!

**Весна 2006 года.** Моя первая книга *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») заняла седьмое место в списке бестселлеров Amazon. А затем случилось нечто совершенно немыслимое. Мой издатель сбежал из страны, прихватив с собой весь мой гонорар от продажи бестселлера, и больше о нем никто никогда не слышал. Мои родители были в отчаянии — в отличие от меня. Если та злосчастная автомобильная авария меня чему-то и научила, так это тому, что нет никакого смысла сетовать и страдать по поводу того, что ты не в силах изменить. Вот я и не страдал. А еще я понял, что, сфокусировавшись на том, что мы узнаем в результате страданий и трудностей, и на том, как использовать эти знания, чтобы повысить ценность жизни других людей, можно превратить любые невзгоды в преимущества. Так я и поступил.

**2006 год.** Не обладая практически никакими познаниями в этой профессии, я вдруг стал *коучем* — после того как один финансовый консультант сорока с лишним лет попросил меня всерьез заняться его жизнью. Я согласился. И мне это очень понравилось. Мой первый клиент довольно скоро достиг вполне реальных результатов в личной и деловой жизни, и теперь меня просто разрывало от желания помогать и другим людям. Мне было всего двадцать шесть лет, и мои шансы преуспеть на ниве профессионального коучинга были, вероятно, минимальными, но эта идея настолько четко согласовывалась с моей главной жизненной целью, что я пошел на это,

несмотря ни на что. И мой новый бизнес начал быстро набирать обороты; вскоре я работал с сотнями предпринимателей, торговых представителей и владельцев компаний.

А потом крупная общественная организация Boys and Girls Clubs of America пригласила меня стать ведущим докладчиком на общенациональной конференции, и я прочел свою первую в жизни лекцию за плату. Хотя с 1998 года я довольно часто выступал перед большими бизнес-аудиториями, львиную долю которых составляли продавцы, менеджеры и руководители компаний, я решил, что, благодаря взъерошенным волосам, (довольно) молодому виду и прозвищу Ваш Приятель Хэл, мне прямая дорога к работе с молодежью, и начал выступать и рассказывать свою историю в местных школах и колледжах.

**2007 год.** В этот год моя жизнь полетела в тартарары. На экономику США обрушился кризис. Буквально в одночасье мой доход сократился в два раза. Мои клиенты больше не могли позволить себе коучинг. А я не мог оплачивать счета, в том числе за дом. У меня накопилось больше четырехсот тысяч долларов долга, я был раздавлен и опустошен. Умственно, физически, эмоционально и финансово. И погрузился во тьму уныния. Еще никогда в жизни я не чувствовал себя так безнадежно, таким разбитым, в таком отчаянии. В полной растерянности пытаясь найти способ еще раз поставить жизнь на нужные рельсы, я изо всех сил бился над решением непреодолимых проблем: читал книги о самопомощи, посещал семинары, даже нанял личного коуча — все безрезультатно.

**2008 год.** В этом году ситуация начала понемногу исправляться. Я наконец-то признался близкому другу, насколько плохи мои дела (до этого момента я упорно держал свои проблемы в секрете). Он сразу спросил: «А ты делаешь зарядку?» Я ответил, что *вообще-то с трудом выбираюсь по утрам*

*из постели, так что нет, не делаю. «А ты начни бегать, —* сказал он. — *Вот увидишь, это поможет тебе почувствовать себя лучше и прочистит мозги.* Тьфу, ненавижу бег. Но я был в таком отчаянии, что все же воспользовался советом друга и на следующее же утро отправился на пробежку. То, что я понял во время пробежки, стало поворотным моментом в моей жизни (подробности читайте в главе 2). Именно в процессе бега меня посетило вдохновение, благодаря чему я разработал комплекс ежедневных занятий, который должен был помочь мне развиться в ту личность, которой мне нужно было стать, чтобы решить навалившиеся на меня проблемы и изменить жизнь к лучшему. И, как это ни невероятно, мой метод действительно сработал. Практически все важные для меня стороны моей жизни улучшились так быстро, что я назвал этот метод своим «Чудесным утром».

**Осень 2008 года.** Я продолжал разрабатывать свое «Чудесное утро», экспериментируя с различными практиками личностного развития и режимами сна и исследуя, сколько на самом деле необходимо спать человеку. Надо сказать, мои выводы полностью разрушили шаблоны и отношение к этому вопросу очень многих людей, включая меня самого. Полученные результаты так мне понравились, что я поделился ими со своими клиентами по коучингу, которым они тоже пришли по душе. Они рассказали о моих выводах своим друзьям, родственникам и коллегам. И однажды настал момент, когда я начал встречать в Facebook и Twitter истории о «чудесных утрах» людей, которых я никогда в жизни не встречал (подробнее об этом расскажу позже).

**2009 год.** Возможно, это самый лучший год в моей жизни — во всяком случае пока! Я женился на женщине своей мечты. Мы забеременели и родили дочь (могу я говорить «мы», или это все же больше *ее* заслуга?). Мой бизнес процветал; клиенты выстраивались ко мне в очередь. Существенно

улучшилась ситуация и на ораторском поприще. Я читал лекции и много выступал в школах и колледжах и на корпоративных и некоммерческих конференциях. Метод «Чудесное утро» распространялся, словно лесной пожар. Я каждый день получал электронные письма, в которых люди рассказывали мне о том, как он изменил их жизнь. Я знал, что обязан поделиться им со всем миром и что самый лучший способ сделать это — написать книгу. И я потихоньку снова начал писать. Не поймите меня неправильно: я не стал писателем, просто теперь был настроен более чем решительно. Как любит говорить мой близкий друг Ромасио Фулчер, «способ найдется всегда — если ты решительно настроен».

**2012 год.** Книга, которую вы держите в руках и на написание которой у меня ушло более трех лет, наконец увидела свет. Я был на седьмом небе от счастья, когда она быстро стала не только бестселлером номер один на сайте Amazon, но еще и одной из самых рейтинговых книг за всю историю существования этой компании — и это в первый же год издания. (Сегодня она получила более пятисот читательских отзывов; средний балл по оценке читателей — 4,7 из пяти возможных. Впрочем, гораздо важнее для меня было то, о чем говорилось в этих комментариях.) Мой метод действительно менял жизнь людей к лучшему. И он работал для *всех* — от мам-домохозяек до руководителей крупных корпораций. Он действительно давал людям шанс улучшить любую или даже *все* стороны своей жизни.

## ВСТРЕЧАЙ ЖИЗНЬ С ОТКРЫТЫМ ЗАБРАЛОМ

Я рассказал вам свою историю, чтобы доказать, что человек способен преодолеть любые трудности и достичь очень

многого, независимо от того, на каком этапе жизни он находится в настоящий момент и насколько велики его проблемы. Раз уж я смог оправиться после того как меня нашли почти мертвым, а потом сообщили, что я никогда не буду больше ходить; после того, как вылетел в трубу со своим бизнесом и чувствовал себя настолько подавленным и опустошенным, что отказывался по утрам вылезать из постели, и сумел создать жизнь, которой всегда хотел, то вы никогда не оправдаетесь за то, что не преодолели преград, которые не дают вам достичь всего, о чем вы мечтаете. Не будет вам никаких оправданий. Ни одного!

Я убежден, что любому из нас абсолютно необходимо понять и признать один факт: то, что сумел преодолеть или достичь другой человек, служит твердым доказательством того, что все, действительно *все*, возможно, независимо от нашего прошлого или теперешних обстоятельств. Все начинается с принятия полной ответственности за каждый аспект своей жизни и от решительного отказа винить в своих неудачах кого-либо другого. Степень, в какой вы берете на себя ответственность за *все* происходящее, в полной мере определяет мощь вашей личной силы, необходимой для того, чтобы что-либо изменить или создать в вашей жизни.

Кстати, тут очень важно понимать, что ответственность и вина совсем не одно и то же. *Вина указывает на то, кто виноват в чем-то, а ответственность — кто будет изменять ситуацию к лучшему благодаря соответствующему настрою.* Возьмем, например, все ту же злосчастную автомобильную катастрофу. В ней однозначно виноват пьяный водитель грузовика, но я взял на себя ответственность за улучшение своей жизни — за то, чтобы создать условия и обстоятельства, в которых хотел и мечтал оказаться. На самом деле совершенно не важно, кто виноват — важно решительно оставить

прошлое в прошлом и, начиная прямо сегодня, строить свою жизнь *именно* такой, о какой вы мечтаете.

## ЭТО ВАШЕ ВРЕМЯ И ВАША ИСТОРИЯ

Знайте, что настоящий, временный этап вашей жизни и есть именно то положение, в котором вы сейчас должны находиться. Вы пришли к этому моменту, чтобы научиться тому, чему должны научиться, чтобы стать тем человеком, которым должны быть для того, чтобы создать жизнь, которой действительно хотите. Даже когда жизнь трудна и неприятна — *особенно* когда она трудна и неприятна, — настоящее всегда предоставляет нам возможность учиться, расти и становиться лучше, чем мы есть сейчас.

Вы пишете историю своей жизни, а, как известно, ни одна хорошая история не обходится без героя или героини, сумевших преодолеть немало бед и невзгод, выйдя на их долю. По сути, чем больше у них проблем, тем интереснее история. А поскольку не существует ни малейших ограничений в том, куда ваша история вас приведет, прямо сейчас подумайте (ничем себя не ограничивая), что бы вы хотели прочесть на следующей странице?

К счастью, в любой момент, хоть немедленно, вы можете начать изменять любую сторону своей жизни — или создавать в ней что-то новое. Я вовсе не утверждаю, что ради этого вам не придется потрудиться, но вы действительно сможете довольно быстро и легко привлечь все, что хотите иметь, в свою жизнь, если станете тем, кто способен это сделать. Именно об этом и рассказывается

в книге: она помогает вам стать таким человеком, который способен реализовать буквально все, о чем вы мечтали. Без малейших ограничений.

## ВОЗЬМИТЕ РУЧКУ

Прежде чем продолжите читать, пожалуйста, возьмите ручку или карандаш, чтобы можно было писать прямо на страницах книги. Читая, помечайте все, что особенно привлекло ваше внимание, чтобы вернуться к этому месту позже. Подчеркивайте, обводите, выделяйте, загибайте уголки страниц, делайте пометки на полях — все это поможет вам впоследствии вернуться назад и быстро воскресить в памяти самые важные уроки, идеи и стратегии.

Лично мне в данном случае поначалу пришлось довольно трудно, потому что я, знаете ли, немного маниакально-компульсивный перфекционист и несколько зациклен на том, чтобы все мои вещи всегда выглядели чистыми и опрятными. Но даже я понял, что должен это сделать, потому что цель книги, подобной этой, вовсе не в том, чтобы оставаться чистой и нетронутой, а как раз в том, чтобы максимизировать пользу знаний и информации, которые из нее получает читатель. Теперь я делаю пометки во всех своих книгах и благодаря этому могу в любое время вернуться к нужному месту и быстро найти нужную идею и цитату, и мне не приходится заново перечитывать весь текст.

Итак, берите ручку, и вперед! Следующая глава *вашей жизни* вот-вот начнется.