

Оглавление

Предисловие	11
Несколько слов от Хэла	13
Несколько слов от Кэмерона	15

Часть I

«Чудесное утро» и «спасательные круги»

Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете	23
Глава 2. Как стать жаворонком за пять минут	31
Глава 3. «Спасательные круги»: 6 практик гарантированного спасения от жизни с нереализованным потенциалом	42

Часть II

Как развить навыки успешного предпринимателя

Глава 4. Первый навык: самоуправление	97
Глава 5. Второй навык: восполнение энергии	137
Глава 6. Третий навык: целеустремленность	163

Часть III

Принципы прогресса предпринимателя

Глава 7. Первый принцип: создание яркого видения	187
Глава 8. Второй принцип: делегируйте все, кроме задач, требующих применения ваших особых талантов ...	215

Глава 9. Третий принцип: инь и ян, или Исполнительный директор, на которого можно положиться	225
Глава 10. Тридцатидневная программа трансформации жизни «Чудесное утро»	237
Глава в подарок. Уравнение чуда и формула успеха для предпринимателя	242
Заключение. Пусть этот день станет началом вашего пути к успеху	261
Приглашение	264
Об авторах	266

Эту книгу я посвящаю в первую очередь своим коллегам-предпринимателям — как тем, кто давно занимается бизнесом, так и тем, кто только встал на этот путь.

Меня восхищает мужество, с которым они стремятся к неизведанному, создавая ценность для всего мира, свободу для себя и своей семьи.

Никто не добивается успеха в одиночку. Каждого великого предпринимателя поддерживают люди из круга влияния, которые помогли ему встать на этот путь и пробудили желание активно заниматься бизнесом. В центре моего круга — Урсула, моя жена и женщина моей мечты.

Ее поддержка делает возможным то, чем я занимаюсь.

Дорогая Урсула, спасибо тебе за то, что веришь в меня даже тогда, когда я теряю веру в себя. Ради наших детей, Софи и Холстена, ты вдохновляешь меня добиваться успеха, совершенствоваться, становиться лучше и создавать нечто большее — и я люблю тебя больше всего на свете.

А еще я хочу поблагодарить Кэмерона Герольда за совместную работу над книгой. Я был его почитателем задолго до нашей первой встречи, поэтому счел за честь сотрудничать с ним в рамках этого проекта — написания книги, которая, на наш взгляд, изменит жизнь многих людей к лучшему.

Хэл Элрод

Я хотел бы поблагодарить всех предпринимателей и глав компаний, которым я предоставлял услуги коучинга в течение последнего десятилетия. Ваши рабочие будни и жажда знаний побуждали меня развиваться.

Для меня самый важный человек в жизни — моя жена Кимберли. Она самая удивительная женщина из всех, с кем мне посчастливилось встретиться. Даже не представляю, что бы я без нее делал?! У нас четверо детей: Эйдан, Коннор, Ханна и Эмили. Я очень признателен своей семье за возможность осуществить свои мечты в бизнесе. Теперь у меня появилось свободное время для создания наших общих воспоминаний. Я люблю всех вас!

Кэмерон Герольд

ПРЕДИСЛОВИЕ

Из всех выбираемых человеком занятий карьера предпринимателя, пожалуй, одна из самых сложных. За такими притягательными ее аспектами, как свобода действий, гибкость, безграничный потенциал и возможность жить жизнью мечты, скрывается суровая реальность. И состоит она из бесконечно долгих, часто длящихся до поздней ночи дней работы, год за годом, неделя за неделей. Неопределенность, сомнения, ошибки, разочарования — неизменные спутники предпринимателей. Но они упорно продолжают взбираться на Эверест, поскольку знают, на что способны. И сила влияния на мир, получаемая взамен, того стоит.

Вместе с тем путь предпринимательства не должен быть столь тернист, как описывают многие. Ежедневно придерживаясь привычек и приоритетов, позволяющих действовать максимально эффективно, вы избежите значительной доли стресса, давления и усталости — всего того, что досаждало большинству предпринимателей.

Как профессиональный футболист, дважды удостоенный звания лучшего спортсмена страны, и игрок мужской сборной США по гандболу я очень рано понял, что от привычек

и поведения в спорте и бизнесе зависят мой успех и способность осуществить мечты.

Эта книга — исчерпывающий практический план превращения малоэффективных установок и действий в эффективные. Это идеальный компас, который укажет вам верное направление, и вы должны ориентироваться на него каждый день, чтобы уверенно и с неизменной энергией взбираться на вершины предпринимательства. Нет более подходящего способа настроиться на победу, чем формирование полезных привычек. И если вы их выработаете, то все притягательные аспекты предпринимательства и высшая степень самореализации станут для вас реальностью.

Льюис Хаус,
автор книги *The School of Greatness** —
бестселлера по версии *New York Times*

* Издана на русском языке: Хаус Л. Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле. М. : Эксмо, 2019. Прим. ред.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ ХЭЛА

Добро пожаловать в мир «Магии утра»!

Думаю, можно с уверенностью сказать, что у нас с вами есть как минимум одна общая черта (по всей вероятности, их гораздо больше, но речь идет о том, что я знаю наверняка): *мы все стремимся улучшить свою жизнь и самих себя*. Это вовсе не означает, что с нами или нашей жизнью что-то не так, просто мы как человеческие существа пришли в этот мир с врожденным стремлением и мотивацией непрерывно развиваться и совершенствоваться. Я убежден: это свойственно всем людям. Тем не менее большинство из нас, изо дня в день просыпаясь по утрам, обнаруживают, что в их жизни ничего не меняется.

Какой бы ни была ситуация в настоящий момент — вы достигли исключительного успеха, переживаете трудный период или балансируете между этими двумя вариантами, — я с уверенностью заявляю: «Чудесное утро» — это самый практичный, ориентированный на результат и эффективный метод улучшения всех сторон жизни. С его помощью вы добьетесь изменений быстрее, чем можете вообразить.

Для целеустремленных, уже многого достигших людей «Чудесное утро» может стать тем самым методом, который

полностью изменит их жизнь. Он позволит прочно закрепиться на вечно ускользающем следующем уровне и поможет добиться профессионального роста и успеха в личной жизни, выходящих далеко за пределы того, что вы имеете сейчас. Например, вы многократно увеличите свой доход и расширите бизнес, повысите объем продаж и, вероятно, найдете новые способы самореализации в тех сферах жизни, которыми по каким-то причинам пренебрегаете. Изменения могут привести к значительным улучшениям *здоровья, отношений, финансового положения* и других областей жизни, которым вы придаете первостепенное значение, к *новому витку духовного развития*.

Тем, кого настигли невзгоды и кто испытывает трудности интеллектуального, эмоционального, физического, финансового характера или любые другие, метод «Чудесное утро» поможет разрешить на первый взгляд неразрешимые проблемы и, возможно, даже совершить прорыв. И уж точно изменит вашу жизнь, причем в кратчайшие сроки. Эффективность метода доказана неоднократно.

Стремитесь вы улучшить лишь несколько ключевых сфер жизни или готовы к радикальным переменам (ведь то, что происходит с вами сейчас, вскоре станет воспоминанием) — в любом случае вы выбрали правильную книгу. Вам предстоит совершить увлекательное путешествие, в ходе которого гарантированно преобразится ваша жизнь. И все это будет происходить до восьми часов утра!

Знаю, знаю: мое обещание звучит слишком громко. И все же метод «Чудесное утро» уже обеспечил впечатляющие результаты сотням тысяч людей по всему миру и может стать и вашим инструментом для достижения желаемого. Вместе с соавторами мы сделали все возможное, чтобы эта книга стала поистине судьбоносным вложением вашего времени, энергии и внимания и по-настоящему изменила вашу жизнь.

Наше удивительное приключение вот-вот начнется...

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ КЭМЕРОНА

МОЕ «ЧУДЕСНОЕ УТРО»

Что может быть дороже возможности распоряжаться собственной жизнью и тратить ее на развитие? Все живое должно расти и развиваться. Жизнь не может остановиться. Живое должно расти, иначе оно погибнет.

*Айн Рэнд, Atlas Shrugged**

Первая книга Хэла «Магия утра»** изменила мою жизнь. Описанный в ней утренний ритуал сделал меня как предпринимателя сильнее, и теперь я могу помогать руководителям компаний, чьим наставником являюсь, осваивать методы, позволяющие

* Издана на русском языке: Рэнд А. Атлант расправил плечи. М. : Альпина Паблишер, 2011. Прим. ред.

** Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. Прим. ред.

им самим и их бизнесу подняться на казавшийся ранее недосяжимым уровень.

В книге *The 7 Habits of Highly Effective People** Стивен Кови рассказывает, как важно правильно определять приоритеты. По его мнению, сначала нужно выполнять более значимые, но не срочные задачи вместо срочных, но менее важных. Кови считает важными те задачи, которые имеют решающее значение для достижения долгосрочных целей, но не ограничены строгими временными рамками. Представленные в этой книге инструменты, а также многие методы, применяемые мной в удачные дни, относятся к числу таких задач и видов деятельности. И чем чаще я действую подобным образом, тем гармоничнее становится моя жизнь.

Мое «Чудесное утро» включает в себя практику осознанности, ведение дневника благодарности, медитацию, спокойное начало дня без просмотра электронной почты, а также прием множества полезных для здоровья пищевых добавок, таких как витамины, пробиотики, лимонный сок, чеснок и чай (вместо кофе).

КАК МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ КНИГУ ВМЕСТЕ

Мы с Хэлом познакомились не так давно на встрече мастермайнд-группы**, к которой оба принадлежим. Я сознательно сосредоточился на очередном этапе развития своего бизнеса, однако

* Издана на русском языке: *Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М. : Альпина Паблишер, 2018. Прим. ред.*

** Мастермайнд-группа создается для того, чтобы помочь своим членам в достижении целей, реализации проектов, решении различных задач; может состоять из двух и более человек (максимум десяти). *Прим. ред.*

мое внимание привлекла нацеленность Хэла на личностный рост и утренний ритуал.

Много лет назад жена рассказывала мне о книге «Магия утра», но тогда я подумал: *«Нет! Я определенно не отношусь к жаворонкам»* — и по привычке продолжал устанавливать в будильнике режим повтора.

Со временем метод «Чудесное утро» становился все популярнее. Я видел, что знакомые публикуют в сети посты о том, как он изменил их жизнь, и подумал: *«По всей видимости, метод “Чудесное утро” действительно классный. И это очень хорошо для Хэла!»* Как и следовало ожидать, прочитав книгу, я пришел в восторг и сразу же ввел в практику утренний ритуал. Сейчас я готовлюсь к участию в своем первом марафоне и удерживаюсь в том же весе, что и двадцать лет назад. Поэтому, когда Хэл предложил стать соавтором его книги, я был польщен. В рамках работы над ней я провел интервью со многими успешными предпринимателями и включил их в повествование.

МАГИЯ УТРА ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Если вы хотите достичь экстраординарного успеха и высокого дохода и поддерживать такой уровень, сначала вам необходимо понять, как стать человеком, способным легко и последовательно добиваться желаемого. А затем усвоить то, что известно лучшим предпринимателям о создании бизнеса, обеспечивающего свободу действий и доход, доступный только одному проценту успешнейших и богатейших людей на планете.

«Магия утра для предпринимателей» не похожа ни на одну книгу о предпринимательстве. Это пособие по обретению успеха во всех сферах, рассказывающее, как стать эффективным предпринимателем и жить здоровой, сбалансированной

жизнью, приносящей глубокое внутреннее удовлетворение. Из книги вы узнаете, что делают лучшие предприниматели, и благодаря этому получите преимущество, так как станете одним из них — в ментальном, эмоциональном, духовном, профессиональном и стратегическом плане.

ВАШ ЧЕРЕД

Представьте себе, как вы без труда просыпаетесь по утрам, чувствуя невероятный прилив энергии, ясность ума и неизменную целеустремленность в решении приоритетных задач и намерении перейти на следующий уровень в бизнесе и личностном развитии? Что, если бы ранний подъем был вашей любимой привычкой? Или если бы каждое утро напоминало рождественское? Ну, вы меня понимаете: то прекрасное рождественское утро в детстве, когда вы ложились спать в предвкушении праздника, а проснувшись, срывали с себя одеяло, чтобы побыстрее сбежать вниз и распаковать подарки? Или такое случалось только со мной? Вы хотели бы этого?

Уверяю вас: так я чувствую себя каждый день. Я ложусь спать, с нетерпением ожидая следующего дня, и утром просыпаюсь, предвосхищая то, что уготовила мне жизнь. И я безмерно благодарен за то, что она такая замечательная.

Наверное, вы думаете: «Я пробовал, но у меня ничего не получилось. Я пытался вставать раньше. Старался контролировать свою жизнь и карьеру. Потерпел больше неудач, чем готов признать, поэтому не решаюсь пробовать что-то новое. Или все же стоит рискнуть?»

Да, да и еще раз *да!*

На мой взгляд, чтобы стать по-настоящему успешным — неважно, по каким критериям вы оцениваете успех, — необходимо взять под контроль как свой внутренний мир, так

и обстоятельства. И все начинается с утра. А кто истинный властелин утра, тот хозяин и всего дня. А когда контролируешь день, то и предпринимательскую деятельность вести легче.

Если вы позволите, эта книга станет вашим коучем, партнером для отчета и командой профессионалов-мотиваторов. Я хочу, чтобы она и дневник всегда были у вас под рукой, чтобы вы могли делать заметки, отмечать изменения и следить за своим прогрессом.

Вы способны стать таким же успешным, как и я. А может, даже превзойти меня. *И все, что вам для этого нужно, — взять под контроль свое утро.* Вы готовы?

ЧАСТЬ I

«ЧУДЕСНОЕ УТРО»
И «СПАСАТЕЛЬНЫЕ
КРУГИ»

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ УТРО ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

Первый утренний ритуал, который вы совершаете, без сомнения, наиболее действенный, поскольку он определяет ваш настрой и события предстоящего дня.

~ Эбен Паган, предприниматель и писатель

Утро задает настрой на весь день. Начните с целенаправленного, организованного, ориентированного на рост и достижение намеченной цели утра — и можете считать, что удачный день вам обеспечен.

Просыпаясь, чувствуете себя разбитым? Готов поспорить, это происходит с большинством предпринимателей. Они откладывают дела на потом, беззастенчиво нажимая кнопку повтора звонка будильника, тем самым отправляя подсознанию сообщение, что им недостает самодисциплины даже для того, чтобы вовремя встать с постели, не говоря уже о том, чтобы что-то сделать для достижения бизнес-целей.

Но что, если бы вы могли это изменить? Если бы у вас была возможность начинать день с одного часа мира и покоя? С наличия свободного ментального пространства, где можно обрести ощущение спокойной сосредоточенности и полного контроля над ситуацией, чтобы потом придерживаться распорядка дня. Может, вы полагаете, что это вам не под силу — или под силу, но не сегодня?

Считайте сигнал будильника первым подарком судьбы. И этот подарок — время, которое можно посвятить тому, чтобы стать человеком, способным достичь своих целей и осуществить мечты, пока весь мир спит.

Большинство предпринимателей, проснувшись, думают о том, что для получения более весомых результатов им необходимо *много* потрудиться. Не торопитесь! Вы вот-вот узнаете, что настоящий секрет успеха в другом — а именно в том, чтобы добиться этого *меньшими усилиями*.

Возможно, вы думаете: «Все это, конечно, здорово, Кэмерон. Но я не жаворонок». Что ж, я прекрасно вас понимаю. В самом деле! Вы не сказали ничего такого, чего бы я не говорил себе тысячи раз. И поверьте, я неоднократно пытался взять под контроль свое утро — и каждый раз безуспешно. Но это было до того, как я открыл для себя метод «Чудесное утро». Поэтому очень прошу меня выслушать. Я уверен, что помимо стремления создать крупную, успешную компанию у вас есть желание перестать бороться с финансовыми трудностями и вечно переживать из-за нехватки денег. Вы устали от неудач и груза бесконечных проблем, верно? Они не позволяют вам стать эффективным предпринимателем и действовать, ориентируясь на достижение поставленных целей.

Знакомая ситуация? Так знайте: *ключ к ее решению — утро*.

Однако учтите, что *настрой*, с которым вы вступаете в новый день, пожалуй, даже важнее, чем то, когда вы его начинаете. Возможно, вы мечтаете с помощью своей компании обеспечить

себе значительный доход, чтобы потом с чистым сердцем разбить бейсбольной битой будильник и узнать, каково это — начинать день тогда, когда вы *сами* захотите. Поверьте, я вас понимаю. Я и сам часто решаю начать день тогда, когда проснусь. Но даже в этом случае «Чудесное утро» — первое, чем я занимаюсь. Эта практика помогает мне настроиться на нужную волну, чтобы максимально эффективно использовать свое время.

Кроме того, велика вероятность, что сейчас вы делаете первые шаги в карьере предпринимателя, а значит, занимаетесь построением своего бизнеса от рассвета до заката. В таком случае метод «Чудесное утро» сыграет важнейшую роль в вашем становлении предпринимателя и позволит наконец добиться того, к чему вы стремитесь. Это хорошая новость. Дело того стоит. К тому же вы убедитесь, что практика «Чудесного утра» действительно полезна и увлекательна.

Но прежде чем перейти к рассказу о том, *как* взять под контроль свое утро, позвольте объяснить, *зачем* вам это нужно. Как только вы узнаете, какие перспективы оно в себе таит, вы больше ни за что не согласитесь их упускать. Уж поверьте!

ПОЧЕМУ УТРО ТАК МНОГО ЗНАЧИТ

Чем активнее вы будете раскрывать потенциал раннего подъема и утреннего ритуала, тем больше доказательств получите, что ранние пташки имеют *гораздо больше* остальных. Далее перечислены лишь несколько ключевых преимуществ, которыми в ближайшем будущем воспользуетесь и вы.

ВЫ СТАНЕТЕ ПРОАКТИВНЕЕ И ПРОДУКТИВНЕЕ

Профессор биологии Гейдельбергского университета (Германия) Кристоф Рэндлер в июльском выпуске журнала Harvard Business Review за 2010 год писал, что «люди, чья эффективность

находится на пике по утрам, лучше ориентированы на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер». А автор бестселлера по версии New York Times и известный предприниматель Робин Шарма отмечает: «При изучении наиболее продуктивных людей в мире, вероятно, обнаружилась бы одна общая для них черта: все они жаворонки».

ВЫ НАУЧИТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Рэндлер считает, что у ранних пташек на руках все козыри. Они «лучше других способны предвидеть и минимизировать последствия проблем; они проактивны, добиваются бóльших профессиональных успехов и в итоге больше зарабатывают». По мнению профессора, жаворонки предвидят проблемы и решают их с легкостью и изяществом, что позволяет им добиваться весомых результатов в бизнесе.

ВЫ БУДЕТЕ ПЛАНИРОВАТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

Ранние пташки располагают достаточным временем для организации, продумывания и планирования предстоящего дня. А вот сони действуют реактивно, оставляя многое на волю случая. Разве вы не испытываете еще более сильный стресс, вскакивая по сигналу будильника или, того хуже, понимая, что его не слышали и проспали? Подъем вместе с солнцем или до восхода позволит вам активно и осознанно начать новый день. Пока остальные носятся по дому, отчаянно пытаясь привести себя в порядок и настроиться на рабочую волну, вы будете оставаться спокойными и собранными.

ВЫ ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Одна из практик «Чудесного утра», которой часто пренебрегают занятые предприниматели, — это утренняя зарядка.