

*Присвячую цю книжку найважливішим людям
у моєму житті – моїй родині: мамі, татові, Хейлі,
моїй дружині Урсулі й нашим двом дітям – Софі
та Холстену. Не можу передати словами, як
сильно вас люблю.*

Світлої пам'яті моєї сестри Емері Крістін Елрод

До читача

Перший крок на шляху до мети — вирішити, що ви не стоятимете на місці.

Джон Пірпонт Морган

На будь-якому етапі вашого життя — на вершині успіху або на смузі невдач і негараздів, коли ви намагаєтесь знайти вихід із непростой ситуації, — між нами є дещо спільне (можливо, є багато спільного, але про це я знаю напевно): ми прагнемо вдосконалювати своє життя і самих себе. Це не означає, що з нашим життям щось *не так*, просто ми народжуємося з бажанням і прагненням повсякчас зростати й удосконалюватися. Я переконаний, що цього прагне кожен із нас. Водночас варто зазначити, що більшість людей щоранку прокидаються і розуміють, що в їхньому житті майже нічого не змінилося.

Я — письменник, лектор і тренер із досягнення успіху в бізнесі та житті. Моя робота полягає в тому, щоб допомогти людям перейти на новий рівень успіху і самореалізації в усіх складових життя за найкоротші терміни. Оскільки я — відданий і старанний учень, котрий прагне сповна використовувати власний потенціал і розвиватися як особистість, можу впевнено сказати, що метод «Чудовий ранок» з цього погляду є найпрактичнішим, найрезультативнішим та найефективнішим. І він змінить будь-який (чи всі) аспект вашого життя значно швидше, ніж ви можете собі уявити.

Успішним людям метод «Чудовий ранок» допоможе докорінно змінити правила гри і перейти на поки що недосяжний наступний рівень, а також досягти особистісного і професійного успіху, багато перевершивши попередні досягнення. В деяких випадках це

означає збільшення доходу, зміцнення бізнесу, зростання обсягів продажів і прибутку, але найчастіше йдеться про нові шляхи, котрі дадуть змогу досягнути більшого успіху і балансу в тих сферах життя, якими ви, можливо, необґрунтовано нехтували. Зокрема, мова йде про можливість покращити *здоров'я, стосунки з людьми, фінансовий стан та інші сфери життя*, які мають для вас важливе значення.

Людам, які переживають не найкращі часи і намагаються впоратися з емоційними, фізичними, фінансовими труднощами, негараздами, пов'язаними зі стосунками з іншими людьми чи іншими невдачами, «Чудовий ранок», як уже неодноразово доведено, допоможе *самотужки* подолати перешкоди, які здавалися раніше нездоланими, здійснити революційний прорив і радикально змінити життєві обставини, і до того ж за неймовірно короткий час.

Хоч би чого ви прагнете — змінити якісь основні сторони, перелаштувати своє життя, щоб усі негаразди, з якими доводиться нині боротися, перетворилися лише на неприємні спогади, — ви обрали правильну книжку. Невдовзі ми вирушимо у захопливу подорож, і завдяки простому, але справді революційному процесу, ви, безперечно, зміните будь-яку сферу свого життя. І зробите це до восьмої години ранку.

Знаю, знаю, це дуже гучна заява. Однак метод «Чудовий ранок» уже допоміг (достеменно) десяткам тисяч людей у всьому світі (і мені також), і він дійсно здатен перенести вас у те місце, де ви насправді хочете опинитися. Для мене це велика честь — поділитися ним із вами, і я зробив усе, щоб перетворити цю книжку на важливу й цінну інвестицію вашого часу, енергії та уваги. Дякую за надану можливість стати частиною вашого життя. Отже, розпочинаємо нашу чудову спільну подорож.

З любов'ю і вдячністю

Гел

Існує лише два способи прожити життя.
Перший — так, ніби чудес не буває.
Другий — так, ніби все життя — це диво.

Альберт Ейнштейн

Диво з'являється не всупереч природі, а
всупереч нашим знанням про природу.

Аврелій Августин

Життя починається щоранку.

Джоел Остін

Вступ

Моя історія,

І ЧОМУ ВАША ТАКОЖ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Третього грудня 1999 року моє життя було доволі непоганим. Ні, воно було чудовим. Мені вже виповнилося двадцять, і минув перший рік навчання у коледжі. Останні півтора року я присвятив тому, щоб стати одним із найпродуктивніших торгових представників маркетингової компанії вартістю 200 мільйонів доларів. Побивши усі рекорди фірми, я почав заробляти більше, ніж міг собі уявити в такому юному віці. Я був закоханий у дівчину, мав сім'ю, що завжди мене підтримувала, найкращих друзів, про яких тільки може мріяти молода людина. Одне слово, я був щасливим.

Можна сказати, я стояв на вершині світу. І звісно, я не міг знати, що саме тієї ночі увесь мій світ зруйнується вмиль.

О 23:32 зі швидкістю 100 кілометрів на годину на південь по 99-й автомагістралі

Ми щойно вийшли з ресторану, залишивши там наших друзів. Моя дівчина, втомлена після бурхливих подій того вечора, дрімала на пасажирському сидінні. Але не я. Я почувався бадьоро й уважно стежив за дорогою — погляд буквально приклеївся до шосе попереду. Я слухав чудову музику Чайковського, що лінула з радіоприймача, і розмахував у такт рукою, немов диригент.

Я все ще був збуджений після того неймовірного вечора, тому сон мене не брав. Я летів автострадою зі швидкістю 100 кілометрів на годину в новенькому білому «фордї мустангу». Дві години тому я виголосив найкращу в моєму житті промову. Мене вперше привітали справжніми оваціями, і я, звісно ж, був від цього у цілковитому захваті. Почуття вирували, і в ту мить я б радо

подякував будь-кому, хто погодився мене вислухати, але моя дівчина міцно спала, тому розмовляти з нею було марно. Мені спало на думку зателефонувати батькам, але було вже пізно, і вони, напевно, вже також спали. Тому я не подзвонив, а варто було б. Звідки я міг знати, що ще довго не матиму можливості поспілкуватися з батьками — та й узагалі з будь-ким.

Страшна реальність

Я не пам'ятаю, чи бачив світло фар величезної вантажівки «шевроле», яка мчала на мене. Але воно, безперечно, було. За прикхою долі, вантажівка, котра летіла трасою швидше за мене, врізалася в мій невеликий «форд мустанг», що, безперечно, належав до іншої вагової категорії. Наступні секунди минали, ніби за уповільненого знімання, — цей страшний повільний танок виконувався під чудову музику Чайковського.

Автомобілі зіштовхнулися зі страшним скреготом — і вмить потрошилися. Подушки безпеки в «мустангу» спрацювали з такою силою, що ми вмить знепритомніли. Мій мозок, який усе ще мчався зі швидкістю 100 кілометрів на годину, врізався в передню стінку черепа, внаслідок чого я отримав тяжку черепно-мозкову травму.

Унаслідок зіткнення задня частина мого «мустангу» відлетіла на праве узбіччя. Авто розвернуло так, що двері водія стали мішенню для машини, що їхала за мною. «Седан сатурн», котрим керував 16-річний хлопчина, врізався у двері мого авто на швидкості понад 100 кілометрів на годину. Шматки заліза вп'ялися в ліву частину мого тіла. Каркас металевого даху зім'явся на моїй голові, розколовши череп і мало не відірвавши ліве вухо. Очницю роздробило вцент, ліве око майже висіло в повітрі. Ліву руку було зламано, через що розірвався променевий нерв у передпліччі, лікоть роздробився, кістка проштрикнула шкіру над біцепсом.

Моєму тазу випало нездійсненне завдання — не допустити зіткнення бампера «сатурна» з центральною стійкою мого авто, і він, звісно, з цим завданням не впорався. Наслідок — перелом тазу в трьох місцях. І наостанок, стегнова кістка — найбільша

кістка в людському тілі — переламалася навпіл, і один її кінець, ніби вістря, проколов стегно і вийшов назовні, розірвавши мої чорні костюмні штани.

Кров була усюди. Моє тіло було покалічене. Мій мозок — незворотно ушкоджено.

Не витримавши страшних фізичних мук, організм здався. Тиск різко знизився, усе навколо почорніло, я впав у кому.

Живеш лише... двічі?

Те, що трапилося потім, було на межі реальності — багато хто взагалі назвав би це *дивом*.

Члени аварійно-рятувальної бригади, котрі прибули на місце події, вирізали моє скривавлене тіло з уламків за допомогою гідролічних ножиць. До того моменту я вже втратив багато крові. Моє серце не билося. Я припинив дихати.

За всіма клінічними ознаками я був мертвим.

Парамедики завантажили мене на рятувальний гелікоптер і почали наполегливо повертати до життя. І через шість хвилин їм це вдалося. Серце знову почало битися. Я дихав чистим киснем. На щастя, я вижив.

Я перебував у комі шість днів. Коли нарешті прокинувся, дізнався, що, напевно, більше ніколи не зможу ходити. Через сім тижнів важкого відновлення у лікарні, де я знову і знову вчився ходити, мене виписали під догляд батьків — назад до реального світу. Я зламав 11 кісток, дістав незворотне ушкодження мозку, втратив дівчину (вона пішла від мене, коли я лежав у лікарні), — тож я чудово розумів, що життя вже ніколи не буде таким, як раніше. Однак, повірте, воно змінилося на краще.

Безперечно, стикнутися з новою реальністю було важко. Мене постійно непокоїла думка: *«Чому це трапилося саме зі мною?»*. Проте довелося взяти на себе відповідальність, щоб повернути своє життя до норми. Замість розмірковувати, як *могло би бути*, я прийняв реальність і припинив витрачати енергію на *порожні бажання*, припинив себе жаліти і зосередився на тому, щоб якомога ефективніше використовувати все, що

мав. Я не міг змінити минуле, тому мусив лише налаштуватися на рух уперед. Тож я присвятив своє життя максимальній реалізації свого потенціалу, щоб досягти того, про що мріяв, а також навчити інших людей.

Саме тому я вирішив *подякувати* долі за все, я *прийняв* те, чого не приймав раніше, і взяв на себе повну відповідальність за *здійснення* моїх мрій. Тож зрештою ця жахлива автомобільна катастрофа стала найкращою подією мого життя. Я був переконаний, що з людиною може трапитися будь-що, і не без причини, однак *ми самі вибираємо* виклики, події і обставини у житті, що нас надихатимуть. Тому я скористався тим, що трапилося, як паливом, щоби тріумфально повернутися до нормального життя.

2000 РІК. Цей рік почався з того, що я опинився на лікарняному ліжку — розбитий, але не переможений, однак завершився зовсім інакше. Автомобіля в мене тепер не було, як, зрештою, і нормальної короткочасної пам'яті, тому я мав усі підстави сидіти вдома і жаліти себе. Однак я повернувся на роботу до компанії «Катко» (Cutco) на посаду торгового агента. І цей рік став найкращим у моїй кар'єрі: за результатами роботи я посів шосте місце в компанії (а у ній на той час працювало понад 60 тисяч доволі активних торгових представників). Водночас я поступово відновлювався після аварії — фізично, розумово, емоційно і фінансово.

2001 РІК. Здобувши безцінний життєвий досвід, я зрозумів, що настав час перетворити свої негаразди на натхнення і спробувати навчити людей, як досягти успіху в житті. Я розповідав свою історію у школах та коледжах. Учні та студенти, вчителі та професори сприймали мою розповідь здебільшого позитивно, тож я вирішив, що моя місія — впливати на молодь.

2002 РІК. Мій добрий друг Джон Бергофф переконав мене написати книжку про аварію, в яку я потрапив, щоб власним прикладом надихнути людей. І я почав писати. Тільки-но почав, одразу зупинився. Адже я не *письменник*. Мені навіть шкільні твори важко було писати, що вже казати про книжку. Після численних спроб повернутися до написання книжки, котрі завжди завершувалися хвилиною розчарування, я майже повірив у те, що їй не

судилося побачити світ. Хай там що, а два роки поспіль я посідав друге місце у першій десятці найкращих працівників компанії «Катко». Уже непогано.

2004 рік. Я вирішив випробувати себе у сфері управління. Мені запропонували підвищення — посаду менеджера із продажів в офісі «Катко» в Сакраменто. Наша команда фінішувала у компанії першою, встановивши новий річний рекорд. Крім того, восени я мав найвищий показник із продажів, і моє фото почепили у залі слави «Катко». Відчуваючи, що чимало досягнув у цій компанії, я вирішив, що вже час здійснити найбільшу мрію мого життя — стати професійним мотиваційним оратором. Здавалося, що я вже здатен написати книжку, і ця думка не покидала мене останні кілька років. А ще я зустрів Урсулу. Ми були нерозлучні, я відчував, що вона може стати моїм *єдиним коханням*.

Лютий 2005 року. Сидячи в аудиторії на останній конференції у компанії «Катко», я ураз збагнув, що *мені так і не вдалося реалізувати тут увесь свій потенціал*. Ось і маєш. Звісно, я отримав кілька нагород і поставив кілька рекордів із продажів. Двоє найкращих працівників саме отримували найвищу щорічну нагороду «Катко» — годинники «ролекс», а я раптом зрозумів, що насправді ніколи цього щиро не прагнув, принаймні не цього року. А я б не зміг жити у повній гармонії з самим собою, якби сповна не реалізував у компанії свій потенціал. Я мусив залишитися ще на рік, але цього разу працювати на всю силу.

2005 рік. Хоча робочий рік розпочався трохи пізніше, я визначив собі за мету вдвічі покращити показники з продажів за увесь час роботи. Я був вражений власними амбіціями, але налаштований доволі рішуче. А ще зрозумів, що просто зобов'язаний написати книжку і поділитися своєю історією з усім світом. Я працював 365 днів поспіль — продавав і писав, продавав і писав, — дотримуючись такої суворої дисципліни уперше за 25 років життя. Цілеспрямованість і бажання робити щось нове допомогли мені вийти зі звичайної до болю комфортної зони у незвичне екстраординарне життя. До кінця року я досягнув обох поставлених цілей — більше ніж удвічі покращив показники щорічних продажів

і написав першу в житті книжку. І тепер можу офіційно сказати: для людини, сповненої рішучості, немає нічого неможливого.

ВЕСНА 2006 РОКУ. Моя перша книжка «Беручи курс на життя» (Taking Life Head On) посіла сьоме місце у переліку бестселерів на сайті «Амазон» (Amazon). А потім трапилося дещо дуже несподіване. Мій видавець утік із країни, прихопивши з собою мій гонорар від продажів бестселера, і більше про нього ніхто ніколи не чув. Мої батьки впали в розпач, на відміну від мене. Автокатастрофа мене навчила, що немає жодного сенсу страждати і скаржитися, якщо ти не в змозі змінити ситуацію. Тому я не страждав. А ще я збагнув, що потрібно зосередитись на досвіді, здобутому ціною страждань, на тому, як використати ці знання, щоб підвищити цінність життя інших людей. Будь-які проблеми можна перетворити на переваги. Я так і зробив.

2006 РІК. Не маючи жодних знань у цій галузі, я раптом став тренером з особистісного розвитку. Фінансовий консультант, років понад сорок, попросив мене із ним попрацювати. Я погодився. І мені це дуже сподобалося. Мій перший клієнт доволі швидко досягнув реальних результатів в особистому і діловому житті, і тепер я палко бажав допомагати людям. Мені було лише двадцять шість років, і я мав мінімальні шанси досягти успіхів у галузі професійного особистісного розвитку. Однак я запалився цією ідеєю, бо вона добре поєднувалася з головною метою мого життя. Моя нова справа швидко набирала оберті. Дуже скоро я почав працювати з сотнями підприємців, торгових представників і власників компаній.

Велика громадська організація «Бойс енд гьолз клуб» (Boys & Girls Clubs of America) запросила мене зробити доповідь на конференції, і я прочитав свою першу в житті лекцію за гроші. Хоча з 1998 року я часто виступав перед великими бізнес-аудиторіями (це були переважно продавці, менеджери і керівники компаній), я вирішив, що працюватиму з молоддю (тим паче, що мав скупийовджене волосся, прізвисько «Приятель Гел» і з вигляду був (доволі) молодий). Тому почав розповідати свою історію у місцевих школах і коледжах.

2007 рік. Цього року моє життя пішло шкереберть. Економіка США зазнала кризи. За одну ніч мій дохід зменшився вдвічі. Мої клієнти більше не могли дозволити собі тренінги. А я не міг сплачувати рахунки, зокрема за будинок. Мій борг зріс до 400 тисяч доларів. Я був розчавлений і спустошений. Розумово, фізично, емоційно і фінансово. У мене почалася депресія. Ще ніколи я не почувався таким безпорадним, розбитим і пригніченим. Геть розгубившись, я намагався ще раз повернути життя у потрібне русло. Я намагався розв'язати нездоланні проблеми: читав книжки про самодопомогу, відвідував семінари, навіть найняв особистого тренера — усе марно.

2008 рік. Цього року ситуація поступово пішла на лад. Я нарешті розповів близькому другові про свої негаразди (до того часу вперто приховував свої проблеми). Він одразу запитав: «*А ти робиш ранкову гімнастику?*». Я сказав, що ледве злізаю з ліжка, тож ні, не роблю. «*Тоді почни бігати, — порадив він. — От побачиш, це допоможе тобі почуватися краще і очистить думки.*». Господи, я ненавиджу біг. Але я був у такому відчаї, що все ж таки скористався порадою друга. Наступного ранку вийшов на пробіжку. Саме під час бігу я відчув натхнення (подробіці читайте у розділі 2 — «Чудовий ранок: методика, яка виникла з відчаю»), і це був поворотний момент мого життя. Я розробив комплекс щоденних занять, щоб допомогти самому собі, розв'язати проблеми, які на мене звалилися, і змінити життя на краще. Хоч як це дивно, але мій метод спрацював. Мені вдалося покращити практично усі аспекти свого життя дуже швидко, тому я назвав цей метод «Чудовим ранком».

Осінь 2008 року. Я працював над «Чудовим ранком», експериментуючи з різноманітними практиками особистісного розвитку і режимами відпочинку, досліджуючи, скільки насправді потрібно спати людині. Мушу сказати, я дійшов несподіваних висновків. Отримані результати мені настільки сподобалися, що я поділився ними зі своїми клієнтами, котрим вони також припали до душі. Вони розповіли про це своїм друзям, родичам і колегам. І от врешті-решт у фейсбуку і твіттері почали з'являтися історії

про «Чудові ранки» людей, яких я ніколи в житті не бачив (детальніше про це далі).

2009 рік. Це, мабуть, найкращий рік у моєму житті. Я одружився з жінкою, про яку мріяв. Ми завагітніли, і у нас народилася донечка (я можу казати «ми»? чи це все ж таки її заслуга?). Мій бізнес із коучингу процвітав, клієнти ставали до мене у чергу. Було багато публічних виступів. Я часто читав лекції у школах і коледжах, на корпоративних і некомерційних конференціях. Метод «Чудовий ранок» поширювався, неначе лісова пожежа. Я щодня отримував електронні листи, в яких люди розповідали про те, як змінилося їхнє життя. Я розумів, що маю поділитися своїми ідеями з усім світом, і найкращий спосіб це зробити — написати книжку. Тому я знову почав писати. Зрозумійте мене правильно, я не став письменником, просто тепер мав твердий намір. Як каже мій добрий друг Ромасіо Фулчер, «спосіб знайдеться завжди, якщо ти налаштований рішуче».

2012 рік. Книжку, яку ви тримаєте у руках, я писав більше ніж три роки. Я був на сьомому небі від щастя, коли вона стала не лише бестселером номер один на сайті «Амазон» (Amazon), а й одним із найбільш рейтингових видань за всю історію існування цієї компанії — і це за перший рік продажів. Надійшло понад 500 відгуків читачів, середній бал — 4,7 із п'яти можливих. Проте для мене важливішим було те, про що йшлося у цих коментарях. Мій метод по-справжньому змінював життя людей на краще. І він працював для усіх — від домогосподарок до керівників великих корпорацій. Він давав людям шанс покращити своє життя.

Тримайте курс на життя

Я поділився своєю історією, щоб довести, що людина здатна подолати будь-які труднощі і досягнути поставлених цілей, незалежно від того, на якому етапі життя вона перебуває і наскільки великі у неї проблеми. Мені вдалося оговтатися після жахливої аварії, коли я замалим не вмер і майже втратив можливість ходити, після втрати мого бізнесу, після такого пригнічення і спустошення,

що не хотілося вставати вранці з ліжка. Я зміг створити життя, про яке завжди мріяв, тож не варто шукати виправдання, чому ви не подолали перешкоди на шляху до ваших мрій. Не буде вам жодного виправдання. Жодного!

Я переконаний, що кожен має зрозуміти і визнати одну річ: якщо одна людина змогла подолати перешкоди й досягти успіху, то, беззаперечно, це під силу всім — *буквально всім* — незалежно від минулих чи теперішніх обставин. Людина має взяти на себе повну відповідальність за кожен аспект свого життя і припинити звинувачувати інших у власних невдачах. Ступінь такої відповідальності за *все*, що відбувається у вашому житті, визначає силу вашої особистості, потрібної для того, щоб *щось* змінити або створити.

Крім того, важливо розуміти, що відповідальність і провина — це різні речі. *Провина вказує на того, хто винен у чомусь, а відповідальність — хто змінюватиме ситуацію на краще.* От, приміром, та злочасна автокатастрофа. В ній, безперечно, винен п'яний водій вантажівки, але я вирішив покращити *своє* життя, щоб створити умови й обставини, у яких мріяв опинитися. Насправді неважливо, хто винен, — потрібно залишити минуле в минулому, і зробити це тут і зараз, потрібно будувати життя, про яке ви мрієте.

ЦЕ ВАШ ЧАС І ВАША ІСТОРІЯ

Пам'ятайте, теперішній стан є тимчасовим і водночас важливим етапом у вашому житті. Цей момент має вас чогось навчити, щоб ви стали тією людиною, котрою мали стати для того, щоб створити життя, якого по-справжньому варті. Навіть якщо життя складне і неприємне — *надто* коли воно складне і неприємне — дійсність завжди дає нам можливість навчатися, розвиватися і ставати кращими.

Ви пишете історію свого життя, а в усіх хороших історіях є герой або героїня, котрим вдалося подолати чимало труднощів, що випали на їхню долю. І що більше на їхньому шляху проблем, то цікавіша історія. Оскільки ваша історія може завести вас куди

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

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

Візьміть ручку

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

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

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

Розділ 1

ЧАС ПРОКИНУТИСЯ І ПОЧАТИ ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ НА ПОВНУ СИЛУ

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

Сет Годін

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

Джордж Лорімер

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

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

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

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

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

Створи життя десятого рівня

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

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

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

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

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

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

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

Три найважливіші ідеї цієї книжки

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

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

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

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

АЛЕ Ж, ГЕЛЕ, Я НЕ «ЖАЙВОРОНОК»!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розділ 2

«ЧУДОВИЙ РАНОК»: МЕТОДИКА, ЯКА ВИНИКЛА З ВІДЧАЮ

Відчай — паливо для радикальних змін.
Лише той, хто залишив у минулому все, у що вірив,
може сподіватися на втечу.

Вільям Барроуз

Щоб радикально змінити своє життя,
потрібно відчувати або натхнення, або відчай.

Ентоні Роббінс

Мені пощастило двічі в житті побувати на самісінькому дні. Я кажу «пощастило», бо саме в ці складні періоди я збагатився досвідом, що дав мені змогу стати тим, ким я мав стати, жити так, як я завжди хотів. І я вдячний долі, що не лише мої успіхи, а й невдачі допомагають іншим людям долати їхні обмеження і досягати бажаного.

Моє перше дно: майже мертвий

Моє перше дно ледь не стало останнім: у віці 20 років я мало не загинув в аварії, коли в моє авто врізалася вантажівка з п'яним водієм. (Про повернення до життя після тієї нездоланної на перший погляд біди, а також про вісім уроків, які я здобув із того досвіду і котрі неодмінно покращать і ваше життя, я написав у своїй першій книзі — «Беручи курс на життя»).

Моє друге дно: у боргах і глибокій депресії

Моє друге занурення в глибини відчаю було важчим, ніж клінічна смерть після автокатастрофи.

Це трапилося у 2008 році. У Сполучених Штатах тривала економічна криза — найбільша з часів Великої депресії 1930-х років. Я вижив після аварії, став одним із найкращих працівників у компанії за результатами продажів, моє фото висіло у залі слави, я розпочав доволі прибутковий бізнес із коучингу і написав бестселер, однак доля знову вирішила кинути мені виклик. Цього разу це був повний психічний, емоційний і фінансовий крах.

Успішні підприємства, які я створив, за ніч стали неприбутковими. Мій місячний дохід зменшився більше ніж удвічі, і я раптом збагнув, що не можу сплачувати рахунки. Але ж я щойно придбав свій перший будинок. Я був заручений, і ми мріяли про першу дитину. Я загруз у боргах, прострочив виплати за іпотекою і вперше у житті впав у глибоку депресію.

Я перебував на найнижчій точці свого життя. Хіба може бути щось гірше? Можливо. Але у моєму випадку гірше бути не могло. Безперечно. Я опустився на дно.

Чому борги виявилися гіршими за смерть?

Якщо ви запитаете, що було складніше пережити — автомобільну аварію чи фінансові проблеми, — без вагань відповім, що друге, і я досі так вважаю. Більшість людей безперечно сказали б, що зіштовхнутися лобом у лоб із вантажівкою, зламати її кісток, дістати незворотні ушкодження головного мозку, перебувати у стані клінічної смерті впродовж шести хвилин і вийти з коми для того, щоб дізнатися, що, можливо, більше ніколи не зможеш ходити, — це найгірше, що може трапитися. Можна припустити, що фізичні, психологічні та емоційні страждання після таких страшних подій вкинуть у відчай будь-яку людину. Але не мене.

Розумієте, після автокатастрофи про мене всі дбали. У лікарні поряд із моїм ліжком завжди були близькі. До мене щодня приходили друзі й родичі, щоб поспілкуватися, допомогти, засвідчити свою любов і підтримку. Мене виходжували чудові лікарі й медсестри, котрі контролювали кожен етап мого відновлення. Мені готували і приносили їжу. Я навіть не думав про те, щоб працювати і сплачувати рахунки. Життя в лікарні було легким і приємним.

Однак під час другої кризи все було інакше. Ніхто мене не провідував, не співчував і не доглядав за мною. Ніхто не приносив мені їжу — я був сам-один. На той час у людей були власні проблеми.

Немов за ефектом доміно, проблеми виникли в кожній сфері мого життя. Я перебував у стані цілковитого хаосу — фізичного, психологічного, емоційного і фінансового.

Я відчував такий страх і невпевненість у майбутньому, що не міг встати з ліжка. Це прозвучить жалюгідно, однак упродовж цього непростого періоду мене постійно тішила думка про те, що ввечері я нарешті укриюся теплою ковдрою і на якийсь час сховаюся від проблем. Думки про самогубство постійно обсідали мою голову, хоча я б ніколи не наважився на такий крок. Однак я знав, що моя смерть знищить моїх батьків, тож намагався відкинути думки про це і з останніх сил жити далі. Глибоко в душі я знав, що хоч би яким жакхливим було моє життя, *завжди* можна знайти спосіб усе змінити. І водночас не бачив виходу з фінансової кризи. Я думав лише про те, як припинити ці душевні муки.

Ранок, що перевернув моє життя

А потім одного ранку все змінилося. Я прокинувся у депресії, яка переслідувала мене вже кілька тижнів, однак того ранку я *зробив* дещо. Прислухавшись до поради друга, я вийшов на пробіжку, щоб, як він сказав, «прочистити мозок». Ні, ні, я *не був прихильником* бігу. Насправді біг заради бігу я навіть потай зневажав. Однак мій друг Джон Бергофф розповів, що виходить на пробіжку щоразу, якщо почувається розбитим і пригніченим, і це завжди допомагає йому впорядкувати думки, підняти настрій і знайти розв'язання багатьох проблем.

«Але ж я ненавиджу біг», — сказав я Джону. Він запитав: «А що ти ненавидиш більше — біг чи ситуацію, в якій опинився?». Я був у відчаї. Мені насправді не було чого втрачати. Тому я вирішив пробігтися.

Того ранку я взув баскетбольні кросівки Nike Air Jordan (я ж кажу, що мене не можна було назвати бігуном), поклав до кишені

айпод, щоб послухати щось приємне і позитивне, і попрямував до вхідних дверей свого будинку, якому, вочевидь, скоро судилося стати власністю банку. Я навіть уявити не міг, що під час тієї проїздки зроблю один із найсильніших, найглибших, найважливіших проривів, котрий змінить напрямок мого життя.

Я біг і слухав запис Джима Рона про особистісний розвиток. І почув те, що, без сумніву, чув раніше, однак значення цих слів *не усвідомлював*. Знаєте, як буває: чуєш щось знову і знову, але не робиш із цього жодних висновків. І ось в один прекрасний момент ти нарешті починаєш розуміти.

Очевидно, має бути відповідний стан, щоб чітко і правильно збагнути певні ідеї. Того ранку мій розум точно перебував у потрібному стані — у стані повного відчаю, і я все зрозумів. Почувши слова Джима: «Рівень твого успіху ніколи не виходить за межі твого особистісного розвитку, адже успіх супроводжує ту людину, яка здатна його привертати», — я зупинився на доріжці, ніби відчувши удар блискавки. Ось цій філософії судилося докорінно змінити усе моє подальше життя.

Паралель успіху

І тут до мене дійшло! Здалося, ніби в мене відкрилися очі, і я раптом чітко зрозумів, що досі нічого не робив цілеспрямовано, щоб стати тим, ким маю, щоб притягувати, створювати і підтримувати бажаний успіх. Я мріяв про успіх найвищого, десятого рівня (як, власне, і більшість людей), водночас мій особистісний розвиток зупинився десь на другому, а в хороші дні — на рівні третьому або четвертому.

Я зрозумів, що це проблема всього людства. Усі ми хочемо досягти в житті успіху десятого рівня, в усіх аспектах — здоров'ї, щасті, фінансах, стосунках, кар'єрі, духовності тощо. Однак якщо рівень нашого особистісного розвитку (знання, досвід, світогляд, переконання та ін.) у будь-якій із цих сфер не дотягує до десятого рівня, життя неминуче перетвориться на жорстоку боротьбу.

Зовнішній світ завжди буде відображенням нашого внутрішнього світу. А успіх завжди залежатиме від рівня нашого

особистісного розвитку. Доки ми не навчимося знаходити час, аби щоденно і цілеспрямовано розвивати в собі ту людину, котра може створити життя мрії, нам буде складно досягнути бажаного результату.

Я розвернувся і побіг додому. Я був готовий змінити своє життя.

Перше завдання — знайти час

Тепер я знав, що для розв'язання усіх моїх проблем маю цілеспрямовано зробити саморозвиток головним пріоритетом повсякденного життя. Саме цієї ланки бракувало, і вона мала допомогти мені стати тією людиною, котра повсякчас привертатиме, створюватиме і підтримуватиме омріяний рівень успіху. Загалом, усе доволі просто.

Найважчим і найважливішим завданням у цій справі було *знайти час*, зрештою, це стосується кожного з нас. Я настільки переймався тим, щоб просто вижити і сплатити рахунки, що ідея приділити трохи часу для щоденного розвитку видавалася нереальною. Гадаю, вам це також знайомо.

Мені подобається твердження Метью Келлі, який написав у своєму бестселері «Ритм життя» (The Rhythm of Life): «З одного боку, усі ми прагнемо бути щасливими. З іншого — нам відомо, що саме може зробити нас такими. Але ми цього не робимо. Чому? Усе просто. Ми занадто зайняті. Занадто зайняті для чого? Для того, щоб стати щасливими».

Тож я схопив органайзер, вмовстився з ним на дивані й *почав шукати час* для свого персонального розвитку.

Можливо, вечір?

Спочатку я подумав, що зможу приділяти час увечері, після роботи, або пізно вночі, коли моя наречена ляже спати. Але ж вечір — це єдиний час за весь день, який я міг присвятити майбутній дружині. Мовчу вже про те, що вночі я не дуже бадьорий. Зазвичай я настільки втомлююся, що не можу ні на чому зосередитися. Вночі я не здатен думати послідовно й логічно, не кажучи вже про