

МАГИЧЕСКАЯ
ФОРМУЛА
КАК СДЕЛАТЬ
СВОЙ УСПЕХ
НЕИЗБЕЖНЫМ

ХЭЛ автор бестселлера
Магия утра
ЭЛРОД

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Введение. Прежде чем начать | 11 |
| Глава 1. Демистификация чудес | 19 |
| Глава 2. От невозможного к вероятному и неизбежному ... | 36 |
| Глава 3. Внутренний конфликт | 57 |
| Глава 4. Эмоциональная устойчивость | 81 |
| Глава 5. Новая парадигма возможностей | 104 |
| Глава 6. Ваша миссия | 120 |
| Глава 7. Первое решение: незыблемая вера | 146 |
| Глава 8. Второе решение: экстраординарные усилия | 167 |
| Глава 9. Бесконечное чудо | 187 |
| Глава 10. Тридцатидневная программа «Магическая формула» | 205 |
| Заключение. Что дальше? | 217 |
| Благодарности | 220 |

ВВЕДЕНИЕ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

В предыдущей книге «Магия утра»* я допустил промах. Я поставил перед собой цель *утро за утром изменить миллион жизней* и относился к ней очень серьезно. Мне понадобилось более полутора лет непрерывного продвижения книги, чтобы обрести силу, и более пяти лет для достижения поставленной цели, пока книга наконец не попала в руки более миллиона человек, которые в ней нуждались. Ради этого я дал интервью в сотнях подкастов, принял участие в десятках телепередач, заполнив весь свой календарь выступлений, и создал сообщество в Facebook, чтобы напрямую общаться с читателями, — словом, сделал все, чтобы зажечь маяк для тех, кто хотел стать лучше с помощью простой, но очень эффективной ежедневной практики личного развития.

Казалось, я достиг цели. Если вы один из более миллиона человек, прочитавших мою книгу, или член сообщества «Магия утра» в Facebook, или подпали под влияние одного из этих двух лагерей, то наверняка недоумеваете: «Разве книгу, нашедшую отклик в сердцах стольких людей, можно считать неуспешной?»

* *Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех.* М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Тем не менее мне понадобилось время, чтобы это осознать. Иначе говоря, получается, что по всем показателям я достиг цели.

Сегодня метод «Чудесное утро» практикуют сотни тысяч человек более чем в ста странах мира. Я ежедневно получаю письма с рассказами об удивительных случаях выздоровления (от победы над онкологическим заболеванием до восстановления после аварии), похудения, написания книг, создания компаний и так далее. Люди переезжают, путешествуют, находят свою любовь. В общем, «Магия утра» помогла многим открыть в себе уникальные таланты и поделиться ими с другими, чтобы сделать наш мир лучше.

И хотя все эти победы наполнили мое сердце огромной благодарностью, что-то постоянно гложит меня с момента выхода книги в 2012 году. Целенаправленная ежедневная практика личностного роста действительно позволяет развивать качества, необходимые для достижения цели, но, увы, не гарантирует успеха. По сути, это лишь половина дела. Вы можете каждый день медитировать, читать книги о саморазвитии, обрести ясность мыслей благодаря ведению дневника и стать осознанным, уверенным в себе и подготовленным человеком — и вместе с тем ничего не делать. Какая же тогда от всего этого польза?

Возможно, вам знакома такая ситуация. На ваших книжных полках больше умных книг, чем вы способны прочесть. Вы регулярно посещаете конференции и лекции о том, как улучшить свою жизнь, но при этом вас не покидает ощущение, будто чего-то не хватает. Результата нет. Ваш банковский счет не такой, как хотелось бы. Отношения не приносят той радости и удовлетворения, каких вы от них ожидали. Возможно, вы изо всех сил стараетесь открыть или построить бизнес, сделать карьеру или просто обрести счастье в повседневной жизни. А может, все перечисленное *уже* произошло, но вы по-прежнему стремитесь к ускользающему *следующему* уровню личного или профессионального успеха.

Если вы оказались в подобной ситуации (поверьте, я тоже через это прошел), вполне возможно, что вы, сами того не осознавая, принадлежите к числу людей, одержимых саморазвитием. Будучи человеком, который постепенно избавляется от этой зависимости, я знаю, как мы любим озарения — ведь к ним-то мы и стремимся. Но на самом деле ничего не меняется. Устойчивой трансформации нет. Мы просто идем вперед, неизменно желая одного и того же.

Раньше я поглощал книгу за книгой, полагая, что с каждой новой крупницей мудрости становлюсь лучше, совершеннее и что у меня достаточный багаж знаний. Многие считают ежедневную практику саморазвития панацеей. Должен вас разочаровать! Не только вам надоело строить планы, а затем казнить себя за неумение их реализовать. Прочитайте эту книгу — уверяю, вы найдете в ней много полезного.

Вы должны следовать ежедневной практике личного роста, придерживаясь проверенного процесса, чтобы ставить значимые цели, которые будут поэтапно повышать качество вашей жизни. Я до сих пор помню тот день, когда вдруг осознал, что *могу сделать больше. Гораздо больше. И уже не хочу довольствоваться достигнутым.* В молодые годы я легко шел по жизни, прилагая минимум усилий для получения максимальной отдачи, но теперь меня это не устраивало. И я стал активно продвигаться к своим главным целям, вместо того чтобы ждать или, скорее, надеяться, что они придут ко мне сами, если я их ярко визуализирую. Со временем я придумал, как превратить знания о личном росте в действия. Я понял, что именно действия, нередко простые и обыденные, приводят к невероятным результатам.

Если вы частый гость в мире знаний о личном росте, то, вне сомнения, слышали утверждение, что *возможно все.* И я действительно в это верю. Тем не менее этого *возможно* недостаточно, чтобы просыпаться по утрам высоко мотивированным

к осуществлению своих грандиозных планов. Хотелось бы, чтобы так было, но на самом деле все обстоит иначе. Мало было предложить план, рассчитанный на половину пути. С помощью следующей (этой) книги я хотел выстроить последовательность действий, которая направит ваш успех из категории *возможного* в область *вероятного* и в конце концов *неизбежного*.

Магическая формула и есть эта последовательность, план действий, рассчитанный на успех. И она может быть обманчиво простой в объяснении, притом что мало кто понимает, как ее применить. Магическая формула состоит всего из двух компонентов: первый — поддержание *незыблемой веры в успех*, второй — приложение *экстраординарных усилий*. И для появления настоящих чудес в своей жизни нужно довольно долго делать и то и другое.

Читая биографии известных людей, новаторов, филантропов, спортсменов — всех, кто сделал что-то значимое для мира, — мы понимаем, что все они добились успеха благодаря неиссякаемой вере в свою способность осуществлять задуманное и максимальным усилиям, которые они для этого приложили. Если вы постоянно поддерживаете незыблемую веру и прилагаете экстраординарные усилия, вы не можете потерпеть неудачу. Возможно, вы будете ошибаться, иногда испытывать трудности, но в конечном счете успех пройдет путь от возможного к вероятному и станет неизбежным.

В тот момент, когда это произойдет, вы превратитесь в одного из тех, кого я называю *мастерами чудес*. Это люди, разгадавшие секрет сотворения чудес и живущие согласно магической формуле. Незыблемая вера — образ их мыслей, а экстраординарные усилия — подход к достижению целей. Сохраняя приверженность обоим слагаемым магической формулы, мастера чудес делают поразительные вещи — не только для себя, но и для всех. А поскольку в их жизни всегда есть место чуду, они неизменно раз за разом получают удивительные результаты

во всем, чем занимаются. Стать воплощением качеств и характеристик мастера чудес — вот высшая цель, которой вы достигнете, прочитав эту книгу и применив предложенные в ней стратегии.

КАК ЧИТАТЬ КНИГУ С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ

Я знаю, что о саморазвитии можно читать выборочно — что-то пропустить, читать главы не по порядку. Мне известно, что некоторые люди так и поступают: не глядя открывают книгу на любой странице и читают фрагмент. Такие книги позволяют читателям выбирать то, что они считают для себя важным. Все эти книги замечательные, но мою — так читать нельзя.

В дополнение к введению в ее первых двух главах изложены основы сотворения осязаемых, измеримых чудес. Мы поговорим о том, что такое чудеса (и что к ним не относится), а затем изучим магическую формулу и то, как два ее компонента (незыблемая вера в успех и экстраординарные усилия), подпитывая друг друга, облегчают путь к успеху. Далее я расскажу о своем первом чуде и о том, как незадолго до двадцать второго дня рождения придумал эту формулу и начал делиться ею с окружающими, наблюдая (с некоторым благоговением), как она помогает им так же, как и мне.

В оставшейся части книги вы познакомитесь с концепциями и методами, которые вам понадобится усвоить, прежде чем творить собственные чудеса. Вы узнаете:

- как преодолеть внутренний конфликт между самоограничениями, от которых страдаем мы все, и безграничным внутренним потенциалом;

- развить эмоциональную неуязвимость для сохранения контроля над эмоциями, что бы ни уготовила вам жизнь (об этой стратегии особенно полезно вспоминать, когда кажется, что прилагаемые усилия не приводят к желаемому результату);
- определить истинную задачу постановки цели;
- выбрать первое (и последующие) чудо для сотворения;
- продолжать творить чудеса снова и снова;
- применить новые знания на практике с помощью тридцатидневной программы «Магическая формула» и сделать первый шаг на пути к созданию первого воплощенного чуда.

Я рекомендую сначала прочитать книгу полностью, от первой до последней страницы, поскольку в ней каждая глава связана с предыдущей — необходимо четко понять прочитанный материал, прежде чем переходить к следующей, — а затем выбрать главы, к которым вы хотели бы вернуться. Перечитывайте их, когда сотворение чуда застопорится.

О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧИТАЯ КНИГУ

1. **Методы «Чудесное утро» и «Магическая формула» можно применять одновременно.** Если вы не читали книгу «Магия утра», не беспокойтесь: «Магическая формула» предоставит вам инструменты, позволяющие в полной мере реализовать свой потенциал и построить жизнь, приносящую удовлетворение. Вы узнаете, как снова и снова достигать великолепных, измеримых результатов (чудес),

и со временем научитесь это делать с относительной легкостью. Вместе с тем книга «Магия утра» действительно поможет вам обрести ясность, спокойствие и сосредоточенность на цели, прежде чем начнется ваш день. Хотя эта проверенная временем ежедневная практика личностного роста в меньшей степени ориентирована на результат, она поможет вам стать таким, каким вы должны быть, чтобы достичь поставленных целей.

2. **Некоторые идеи в книге повторяются.** Магическую формулу не сложно понять, но сложно применять. Поэтому я излагаю ту или иную идею не один раз, а то и дело намеренно возвращаюсь к самым важным из них и во многих случаях объясняю их разными способами, чтобы вы лучше их усвоили и запомнили. Гораздо легче сохранить в памяти то, что прочитал несколько раз.
3. **С помощью каждого читателя моей книги я намерен повысить осознанность человечества.** Как я уже говорил, при написании «Магии утра» я хотел изменить жизнь миллиона человек, утро за утром. И когда это произошло, я понял, что на первый взгляд несбыточная цель не только реалистична, но и недостаточно масштабна.

Теперь я намерен повысить осознанность человечества с помощью каждого из вас, мои читатели. Возможно, это звучит несколько самонадеянно — и вы скептически подняли бровь. Но после прочтения книги вы поймете, что слишком широкого видения не бывает. Когда каждый из нас реализует свой потенциал, повышается общая осознанность, а это влияет на всех, кто находится рядом с нами. И когда мы начинаем творить чудеса, они тоже влияют на всех, кого затрагивают. Предлагаю вам по мере чтения составить собственное намерение, основанное на осознании того, что *преград не существует и вам суждено иметь и создавать все, что вы пожелаете*. Какие изъяны

вы видите в окружающем мире? Какой вклад, по вашему мнению, вам по силам внести в его улучшение? Что для вас означает высшее чудо? Уверяю, ни одна цель не будет для вас недостижимой.

А теперь — к делу. На первом уроке мы сбросим с сотворения чудес покров тайны.