

ХЭЛ ЭЛРОД



*Магия
утра*

• ДНЕВНИК •

• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра

• ДНЕВНИК •

Перевод с английского Оксаны Медведь

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

УДК 159.9.35
ББК 88.3
Э49

Издано с разрешения Hal Elrod International, Inc., c/o Sterling Lord Literistic

На русском языке публикуется впервые

Элрод, Хэл

Э49 Магия утра. Дневник / Хэл Элрод ; пер. с англ. О. Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-00100-815-6

Редкие книги способны не только поменять наше отношение к жизни, но и изменить поведение. Книга Хэла Элрода — одна из них. Следуя советам автора из книги «Магия утра», десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее. Теперь читателям доступен дневник, дополняющий эту книгу. В этом ежедневнике есть разделы для оценки достигнутого прогресса в конце недели, через шесть месяцев и по истечении года. Такой подход позволит извлечь важные уроки на каждом этапе и опираться на них в дальнейшем, чтобы полностью раскрыть свой потенциал.

Эта книга для тех, кто прочитал книгу «Магия утра» и готов продолжить процесс самосовершенствования, а также для всех, кто хочет изменить жизнь, начав с малого — с первого утреннего часа.

УДК 159.9.35
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

ISBN 978-5-00100-815-6

© Hal Elrod International, Inc., 2014
Proprietor's website address is: www.TMMbook.com
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Обещание, которое я даю, начиная вести дневник	9
Специальное приглашение. Сообщество «Чудесное утро»	11
Введение. Как вести дневник	13
Ваши «спасательные круги»: шесть практик, которые гарантированно спасут вас от жизни с нереализованным потенциалом.....	17
Тишина.....	23
Аффирмации.....	33
Визуализация	47
Физические упражнения.....	55
Чтение	61
Ведение дневника.....	67
«Чудесное утро» за шесть минут. Реальные результаты всего за шесть минут в день.....	77
Итоги полугодия	135
Бонус. Что вам следует предпринять сейчас, если вы всерьез намерены сделать следующие двенадцать месяцев еще лучше.....	186
Итоги года	199

ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ Я ДАЮ, НАЧИНАЯ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Я, _____ обязуюсь писать в дневнике «Чудесное утро» каждый день, потому что знаю: это позволит мне обрести бóльшую ясность самоосознания и понимания мира, а также укрепит мою приверженность целям, мечтам и чудесам, которые я хочу осуществить в своей жизни. Если же я пропущу один день — поскольку моя самодисциплина неидеальна и жизнь иногда подбрасывает мне весьма неожиданные ситуации и обстоятельства, — обещаю на следующий же день вспомнить все значимые события и уроки, все, за что я благодарен пропущенному дню, и сделать в дневнике соответствующие записи. Я убежден, что достоин самого лучшего и заслуживаю отличного здоровья, счастья, богатства и успеха, как и каждый человек на земле, и начиная с этого дня решительно намерен жить в полном соответствии с этой истиной.

Подпись: _____ Дата: _____