

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 зустрічав 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 запрошуюю 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 набагато 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