

Обращение к читателю

Каждый человек, на каком бы этапе своей жизни он ни находился — на вершине успеха или в полосе несчастий и невзгод, в поисках выхода из сложившейся ситуации, — мечтает по меньшей мере об одном (вероятно, таких вещей намного больше, но об этой я знаю наверняка): улучшить свою жизнь и самого себя. Это вовсе не означает, что с нашей жизнью что-то не так, просто все мы приходим в этот мир с желанием и врожденной жаждой к непрерывному росту, развитию и самосовершенствованию. Я убежден, что это стремление свойственно каждому из нас. И все же следует признать, что большинство людей пробуждаются каждый день, чтобы увидеть: в их жизни практически ничего не изменилось.

Я писатель, известный лектор и коуч; цель моей работы — помочь клиентам перейти на новый уровень успеха и самореализации в каждом аспекте их жизни, причем сделать это как можно быстрее. Сам я — преданный и старательный ученик, который стремится максимально полно использовать свой потенциал и развиваться как личность, поэтому могу с абсолютной уверенностью сказать, что мой метод — самый практичный, ориентированный на конкретные результаты и самый эффективный для улучшения любой (или всех) стороны вашей жизни из всех методов, которые мне известны; с его помощью можно достигать желаемого значительно быстрее, чем вы, вероятно, считаете возможным.

Тем, кто уже многого добился в жизни, метод «Чудесное утро» поможет радикально изменить правила игры и перейти на пока недостижимый следующий уровень, чтобы достичь личного и профессионального успеха, намного превосходящего прошлые достижения. В некоторых случаях это означает увеличение дохода, укрепление бизнеса, рост объемов продаж и прибыли, но намного чаще речь идет об обнаружении новых путей, которые позволяют достичь большего успеха и баланса в тех сферах жизни, которыми вы, возможно, пока незаслуженно пренебрегали. В частности, вероятны значительные улучшения здоровья, взаимоотношений с людьми, финансового положения

и других областей жизни, перечисленных в первых рядах вашего списка приоритетов.

Что же до тех, кто переживает сейчас не лучшие времена и пытается справиться с эмоциональными, физическими, финансовыми, связанными с отношениями с окружающими или какими-либо другими проблемами, «Чудесное утро», как уже не раз было доказано, поможет буквально в одиночку взять в руки оружие, чтобы преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия, совершить революционный прорыв и радикально изменить свои жизненные обстоятельства, причем нередко в невероятно сжатые сроки.

Какова бы ни была ваша цель — основательно изменить лишь некоторые ключевые аспекты своей жизни или радикально преобразовать все свое существование, чтобы все, с чем вам приходится бороться сейчас, стало лишь неприятным воспоминанием, — вы выбрали правильную книгу. Вы вот-вот отправитесь в чудесное путешествие и в пути, благодаря простому, но по-настоящему революционному процессу, уж точно измените любую сферу своей жизни — и все это вы сможете сделать в самом начале дня, до восьми часов утра.

Знаю, знаю, это очень серьезное заявление. Но описываемый мной метод уже привел к весьма заметным результатам (буквально) десятки тысяч людей во всем мире (включая меня самого), и он действительно способен переместить вас в место и время вашей мечты. Должен сказать, для меня огромная честь поделиться им с вами, и я сделал все, что было в моих силах, чтобы превратить эту книгу в важную и ценную инвестицию вашего времени, энергии и внимания. Спасибо за предоставленную возможность стать частью вашей жизни; наше чудесное совместное путешествие вот-вот начнется.

Есть только два способа прожить жизнь. Первый — так, будто чудес вообще не бывает. Второй — будто все в жизни чудо.

– Альберт Эйнштейн

Чудеса противоречат вовсе не самой природе, а тому, что мы о ней знаем.

– Святой Августин

Жизнь начинается каждое утро.

– Джоэл Олстин[1]

Введение

Моя история, и почему ваша тоже имеет значение

Третьего декабря 1999 года моя жизнь была хороша. Нет, она была прекрасна. Мне исполнилось двадцать, позади первый курс колледжа. Последние полтора года я посвятил тому, чтобы стать одним из самых продуктивных торговых представителей маркетинговой компании стоимостью 200 миллионов долларов, и, побив все рекорды этой фирмы, зарабатывал больше, чем мечтал в своем относительно юном возрасте. Я был влюблен в свою подружку, имел благополучную, любящую семью и самых лучших друзей, которых только может желать любой молодой человек. Словом, я был по-настоящему счастлив.

Можно сказать, я находился на вершине мира. И я, конечно, никак не мог знать, что в ту ночь моему прекрасному миру придет конец.

23:32: Со скоростью свыше 100 километров в час на юг по хайвэй 99

Мы только что ушли из ресторана, оставив в нем компанию друзей. Теперь нас было всего двое. Моя подружка, уставшая от бурных событий того вечера, дремала на пассажирском сиденье. Но не я. Я бодрствовал и был начеку: глаза были приклеены к убегающей вдаль дороге, а я, словно дирижерской палочкой, помахивая в воздухе пальцем, вторил спокойной прекрасной мелодии Чайковского, льющейся из радиоприемника.

Я все еще находился в состоянии эйфории от событий того замечательного вечера, и сон меня вовсе не одолевал. Я летел

по автостраде на весьма большой скорости в своем новеньком белом Ford Mustang. Два часа назад я произнес лучшую речь в своей жизни. Меня впервые наградили настоящими овацями, и, конечно же, я был от этого в полном восторге. Меня переполняли чувства, и в тот момент я с огромной радостью прокричал бы слова благодарности любому, кто согласился бы меня выслушать, но моя подруга спала и разговаривать с ней было бессмысленно. Я подумал: не позвонить ли маме с папой, но было уже поздно и они, скорее всего, спали. И я не стал звонить, а следовало бы. Откуда же мне было знать, что та минута была последней возможностью пообщаться с родителями — да и вообще с кем-либо — на довольно долгое время.

Невообразимая реальность

Нет, я не помню фар массивного грузовика Chevrolet, мчавшегося прямо на меня. Но они, конечно же, были. По распоряжению капризной судьбы, в одно мгновение огромный Chevrolet, летевший еще быстрее меня, врезался в мой небольшой, явно другой весовой категории Ford Mustang. Следующие секунды я прожил словно в замедленной съемке; этот страшный медленный танец исполнялся под чудные звуки музыки Чайковского.

Металлические бамперы двух автомобилей столкнулись со страшным визгом и тут же были искорежены и переломаны. Подушки безопасности Mustang сработали с такой силой, что мы оба мгновенно вырубались. Мой мозг, все еще мчавшийся вперед со скоростью больше ста километров в час, врезался в переднюю стенку моего черепа, разрушив львиную часть жизненно важной ткани головного мозга, его фронтальную долю.

В результате столкновения задняя часть моего Mustang оказалась откинутой на правую обочину; автомобиль развернуло так, что водительская дверь неизбежно стала мишенью для машины, ехавшей позади меня. Седан Saturn, которым управлял шестнадцатилетний парень, врезался в мою дверь на скорости более ста километров в час, и искореженное железо впилося в левую часть моего тела. Каркас металлической крыши смялся буквально на моей голове,

расколов череп и почти оторвав левое ухо. Кости левой глазницы были раздроблены, левое глазное яблоко буквально висело в воздухе. Левая рука сломалась, что привело к разрыву лучевого нерва в предплечье; локоть был раздроблен, а переломанная кость проткнула кожу над бицепсом.

Моему тазу выпала невыполнимая задача — не допустить столкновения бампера Saturn с центральной стойкой моего автомобиля, и он с этой задачей, понятное дело, не справился. В результате произошел перелом таза сразу в трех разных местах. И наконец, моя бедренная кость — крупнейшая кость в человеческом скелете — переломилась пополам, и один конец копьем пронзил кожу на бедре и вышел наружу, разорвав мои черные костюмные брюки.

Все вокруг было залито кровью. Мое тело было уничтожено, а мозг необратимо поврежден.

Не выдержав страшнейших физических страданий, организм сдался, давление резко снизилось, все вокруг почернело, и я впал в кому.

Живешь только... Дважды?

Произошедшее дальше было невероятным — многие назвали бы это чудом.

Прибывшие на место аварии члены аварийно-спасательных команд с помощью гидравлических ножниц вырезали мое окровавленное тело и вытащили его из-под обломков. К тому времени, когда они закончили, я потерял очень много крови. Мое сердце не билось. Я перестал дышать. С клинической точки зрения я был мертв.

Парамедики сразу погрузили меня на спасательный вертолет и начали усердно пытаться не дать мне возможности уйти окончательно. Шесть минут спустя им это удалось. Сердце снова забилось. Я вдыхал чистый кислород. К счастью, я был жив.

Шесть дней я провалялся в коме, чтобы, наконец очнувшись, узнать, что никогда больше не буду ходить. Через семь недель сложнейшего восстановления и реабилитации в больнице, где я снова и снова пытался начать ходить, меня выписали на попечение родителей — обратно в реальный мир. С одиннадцатью сломанными костями, необратимыми

повреждениям мозга, потеряв подружку, которая порвала со мной, пока я лежал в больнице, я отлично понимал, что жизнь уже никогда не будет такой, как прежде. И хотите верьте, хотите нет, впоследствии оказалось, что она изменится к лучшему.

Конечно, столкнуться с совершенно новой реальностью было трудно; иногда я не мог отделаться от мысли: ну почему это случилось со мной? Однако мне пришлось взять на себя ответственность за то, чтобы вернуть свою жизнь в нужное русло. Вместо того чтобы жалеть себя и рассуждать о том, как все должно было быть, я принял то, что есть, и прекратил тратить энергию на бессмысленные желания, полностью сосредоточившись на том, чтобы с наибольшей возможной эффективностью использовать все, что имел. Изменить прошлое я не мог, поэтому мне оставалось лишь настроиться на движение вперед. В итоге я посвятил жизнь максимальной реализации своего потенциала и достижению того, о чем мечтал, а также обучению этому других людей.

И именно потому, что я решил быть искренне благодарным судьбе за все, что она мне дала, безусловно принял все, чего не принимал прежде, и взял на себя полную ответственность за осуществление всего, о чем мечтал, эта в принципе разрушительная автомобильная катастрофа в конечном счете стала одним из лучших событий в моей жизни. Основываясь на убеждении, что все, что с нами случается, происходит не без причины — при этом мы сами несем ответственность за выбор наиболее вдохновляющих и повышающих самооценку вызовов, событий и обстоятельств в нашей жизни, — я воспользовался произошедшим как топливом для триумфального возвращения к нормальной жизни.

2000 год. Год, который начался с того, что я очутился на больничной койке разбитый, переломанный, но непобежденный, закончился совершенно иначе. Автомобиля у меня теперь не было, как, впрочем, и нормальной кратковременной памяти, так что у меня были все основания для того, чтобы сидеть дома и жалеть себя. Тем не менее я вернулся в Cutco на свое место торгового агента. И этот год стал лучшим в моей карьере: я завершил его под номером шесть во всей компании (а ведь в ней работало более шестидесяти тысяч весьма активных торговых представителей). Одновременно я

Содержание

Обращение к читателю.....	4
Введение.....	6
Глава 1	
Пришло время проснуться и реализовать весь свой потенциал.....	18
Глава 2	
«Чудесное утро»: Метод, родившийся из отчаяния.....	25
Глава 3	
95-процентная проверка в реальных условиях.....	39
Глава 4	
Зачем вы проснулись сегодня утром?.....	59
Глава 5	
Пятиэтапная стратегия пробуждения, позволяющая отказаться от повторного нажатия кнопки будильника.....	65
Глава 6	
Ваши «спасательные круги».....	71
Глава 7	
«Чудесное утро» за шесть минут.....	114
Глава 8	
Как встроить «чудесное утро» в свой образ жизни.....	117
Глава 9	
Как превратить невыносимое в незаменимое.....	125
Глава 10	
Тридцатидневная программа трансформации жизни «чудесное утро».....	137
Заключение.....	144
Благодарности.....	154