ЗМІСТ

Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех

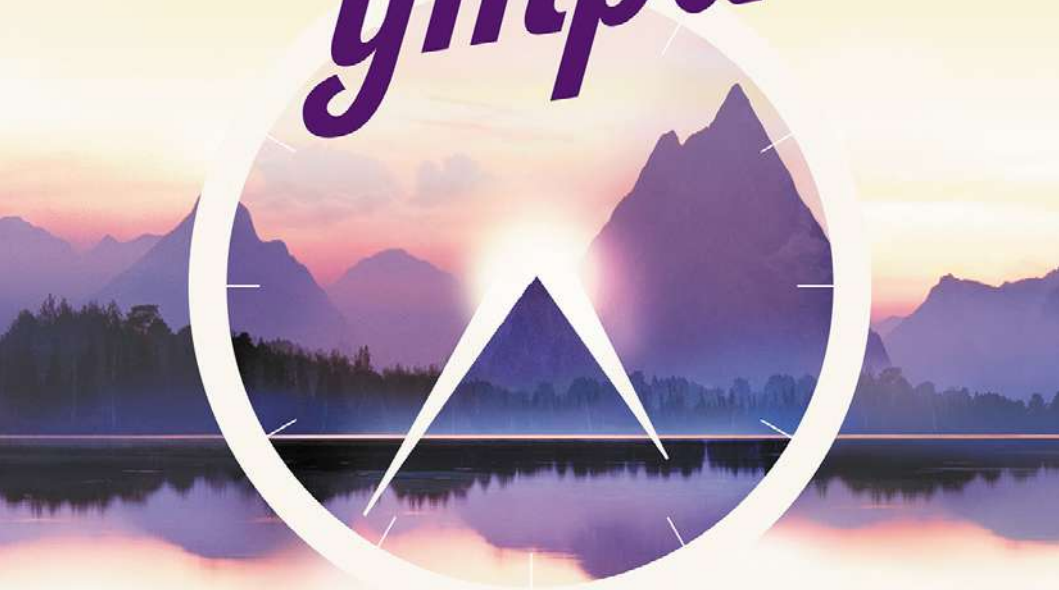
Переглянути та купити книгу на **ridmi.com.ua**

Про книгу

Все мы хотим быть эффективнее, здоровее, богаче. Но для достижения цели нам чего-то не хватает. Нет времени, нет сил и энергии, нет желания. Хэл Элрод предлагает применить метод, который он успешно опробовал на себе — вставать пораньше. Звучит неубедительно, ведь это кажется таким пустяком? Тогда почему бы не попробовать? Не ставьте будильник, чтобы встретить первые лучи солнца, достаточно просыпаться на час раньше обычного. Всего один час дополнительного времени каждое утро, чтобы начать новый продуктивный день, настроиться на успех, обдумать важные моменты, на которые не хватает времени.

• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра



КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Эту книгу хорошо дополняют:

Выйди из зоны комфорта
Брайан Трейси

Жизнь на полной мощности
Джим Лоэр и Тони Шварц

Будь лучшей версией себя
Дэн Вальдшмидт

Мечтать не вредно
Барбара Шер

Hal Elrod

The Miracle Morning:

The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8 AM)

• ХЭЛ ЭЛРОД •

Магия утра

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС ДНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШ УСПЕХ

Перевод с английского Оксаны Медведь

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

УДК 159.9.35
ББК 88.3
Э49

Издано с разрешения Sterling Lord Literistic и The Van Lear Agency LLC

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Александрой Черемных, Евгенией Кузнецовой, Александром Кулибабой и Анатолием Ивановым

Элрод, Хэл

Э49 Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех / Хэл Элрод ; пер. с англ. О. Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 240 с.

ISBN 978-5-00100-066-2

Некоторые книги меняют наше отношение к жизни. И лишь редкие из них меняют наш образ жизни и поведение. Книга Хэла Элрода делает и то, и другое — и быстрее, чем вы можете себе представить. Из нее вы узнаете, как первый час после пробуждения определяет успех всего дня и помогает раскрыть свой потенциал. Следуя советам автора, десятки тысяч человек улучшили свое здоровье, стали больше зарабатывать, научились фокусироваться на ключевых задачах и, главное, стали счастливее.

Эта книга 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 данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».
VEGAS LEX

ISBN 978-5-00100-066-2

© 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», 2016

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 недосягаемый *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.

Рекомендована література

НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше

Голая (Правда о том, как быть настоящей женщиной)

Семь принципов женщины-бренда

Как есть меньше. Преодолеваем пищевую зависимость

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Перейти до категорії
Психологія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ