

ГЕЛ ЕЛРОД

ЧУДО - ФОРМУЛА

**ДВА СКЛАДНИКИ
НЕМИНУЧОГО УСПІХУ**

*Переклала з англійської
Валерія Глінка*

УДК 159.923.2(02.062)

Е 55

Елрод Гел

Е 55 Чудо-формула. Два складники неминучого успіху / пер. з англ. Валерія Глінка. — К. : Наш Формат, 2022. — 224 с.

ISBN 978-617-7973-79-8 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-80-4 (електронне видання)

У 20 років Гел Елрод повернувся до життя після 6 хвилин клінічної смерті та 11 переломів. У 37 — здолав рак. А ще написав понад десятьок книжок, «Чудовим ранком» змінив життя мільйона людей, став батьком двох дітей, пробіг ультрамарафон, хоч лікарі після аварії казали, що він не ходитиме.

Як йому це вдалося? За допомогою чудо-формули. У ній немає магії, але є непохитна віра в себе і надзвичайні зусилля, завдяки яким цілі стають не просто можливими, а неминучими.

Як діє ця формула? Як нею користувалися Марія Склодовська-Кюрі, Мартін Лютер Кінг, Ніл Армстронг, Стів Джобс і тисячі інших людей, навіть не здогадуючись про це? І як її може використати будь-яка людина? Про це розповідає Гел Елрод. З оптимізмом, історіями з власного життя, прикладами інших та стійкою впевненістю, що людина може досягнути будь-чого, якщо віритиме в це й наполегливо працюватиме.

УДК 159.923.2(02.062)

Перекладено за виданням: Hal Elrod. *The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable* (New York, Harmony Books, 2019, ISBN 978-1-9848-2370-0).

Усі права застережено. All rights reserved

© 2019 by Hal Elrod

© Глінка В., пер. з англ., 2022

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2022

ISBN 978-617-7973-79-8 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-80-4 (електронне видання)

ЗМІСТ

	<i>Вступ. Перш ніж розпочинати</i>	9
1	Прибрати з див завісу таємничості	19
2	Від неможливого... до неймовірного... до неминучого	35
3	Внутрішній конфлікт	55
4	Емоційна непереможність	77
5	Нова парадигма можливості	99
6	Ваша місія	115
7	Ваш перший складник: непохитна віра	141
8	Ваш другий складник: надзвичайні зусилля	163
9	Утримати дива в житті	183
10	30-денна програма «Чудо-формула»	203
	<i>Підсумки. Що ви робитимете тепер?</i>	215
	<i>Подяки</i>	220

Ця книжка присвячується людям, яким належить моє серце і навколо яких обертається мій світ, — моїй родині.

Урсуло, моя дружино на все життя, твоя любов та підтримка роблять усе, за що я берусь, можливим (і цю книжку також). Обожаю тебе.

Софі і Голстене, ви мої улюблені дива. Місія мого життя — бути для вас найкращим батьком, яким тільки можу.

Я усіх вас люблю більше, ніж мені (або будь-якому іншому авторові) вдасться колись описати словами

Вступ

**ПЕРШ НІЖ
РОЗПОЧИНАТИ**

Налажав я зі своєю останньою книжкою «Чудовий ранок»^{*}.

У мене була мета: змінити мільйон життів поступово, ранок за ранком. За неї я взявся серйозно. Для цього знадобилося вісімнадцять місяців безперервних промотурів та іншої подібної діяльності, а також понад п'ять років, але врешті ця книжка потрапила в руки мільйона людей, яким вона була потрібна. Щоб цього досягти, я дав інтерв'ю для сотень подкастів, побував на десятках телевізійних інтерв'ю, до межі заповнив свій календар публічних виступів і створив групу у фейсбуці, щоб особисто спілкуватись із читачами, — все, щоб бути провідником для тих, хто прагне стати кращим за допомогою простої, але дуже ефективною щоденної практики особистого розвитку.

Стороннім може здатися, що я досяг своєї мети. Якщо ви серед мільйона читачів цієї книжки, приєдналися до групи Miracle Morning («Чудовий ранок») у фейсбуці або потрапили під вплив когось із тих, хто входить до попередніх двох категорій, то ви зараз, напевно, чухаєте збентежено потилиці: як же можна вважати книжку та повідомлення, які дійшли — і начебто допомогли — до такої великої кількості людей, чимось меншим за успіх? Знаю. Мені самому треба був час, щоб прийняти цю думку. За всіма показниками я ж нібито досяг своєї мети.

«Чудовий ранок» став настільною книжкою сотень тисяч людей у понад сотні країн світу. Щодня я отримую повідомлення з історіями про дивовижні одужання (від тих, хто поборов рак, до тих, хто вижив після нещасних випадків), скинуті кілограми, написані книжки і бізнесові починання. Люди переїздили, почали

* «Наш Формат» видав цю книжку українською. — Прим. пер.

подорожувати та знайшли кохання. Загалом «Чудовий ранок» став підтримкою для незліченної кількості людей, допоміг їм розкрити свій унікальний дар, що зробило цей світ кращим для нас усіх.

Усі ці перемоги сповнюють моє серце невимовною вдячністю.

А втім, щось не давало мені спокою ще з виходу книжки 2012 року. І хоча щоденна практика особистого розвитку — це те, що допоможе розвинути внутрішні якості й риси, які потрібні, щоб досягти всього, чого ви прагнете в житті, вона все ж не створює фактичні досягнення. Це, так би мовити, лише частина формули. Ви можете щодня медитувати, читати книжки про особистий розвиток, очищати розум за допомогою ведення щоденника і стати найбільш обізнаною, впевненою та підготовленою людиною, а потім нічого із цим не робити. І кому ж усе це допоможе?

Такий сценарій може здатися до болю знайомим. Вам уже не вистачає вдома полиць для всієї тієї мудрості, яку накупили у книгарнях, або ви постійний гість на лекціях чи конференціях типу «Як змінити своє життя». Проте все одно відчуваєте, ніби чогось бракує. Усе це не дає результатів. Рахунок у банку і близько не такий, яким ви хочете його бачити. Особисті стосунки не такі глибокі, яких хотілося б. Може, вам складно започаткувати чи розвинути власну справу, знайти кар'єрний шлях або просто щастя у повсякденному житті. А може, все з перерахованого у вас є, але ви однаково бажаєте перейти на той *наступний* рівень особистого чи професійного успіху, а він досі вислизає крізь пальці.

Якщо з вами відбувається щось подібне (і повірте, зі мною таке теж було), то ви певно потрапили (і не знаєте про це) до величезної групи «залежних від особистого розвитку». Як той, хто одужав від цього, я знаю, наскільки ми любимо відчувати кайф від цих моментів осяяння, а саме за ними ми і женемось. Та нічого насправді не змінюється. Немає жодних якісних змін. Ми просто не зупиняємось, постійно жадаючи того самого. Раніше я ковтав книжку за книжкою в надії, що кожна нова дрібка мудрості дасть мені змогу створити найкращу версію себе. Наче

самих лише знань у моїй голові може бути достатньо. Багато хто вірить, що щоденне заняття особистим розвитком — все, що потрібно. Та це не так. Якщо вам набридло встановлювати цілі, а потім картати себе за те, що не досягаєте їх, то ви в цьому не самотні (і в цій книжці знайдете багато корисного).

Щоденну практику особистого розвитку потрібно використовувати разом з перевіреним процесом для встановлення і досягнення важливих цілей, які регулярно покращують якість вашого життя. Я все ще пам'ятаю той день, коли зупинився, подивився на своє життя й усвідомив, що *можу зробити більше. Я можу досягти більшого. І вже не хочу задовольнятися тим, що є*. По суті, свої молоді роки я особливо не напружувався, а докладав лише найменших необхідних зусиль, щоб отримати найкращі результати. Та це мене більше не влаштовувало. Отож я почав активно рухатися до найбільших цілей, замість того щоб очікувати (радше сподіватися), що вони прийдуть до мене самі, якщо тільки чітко візуалізую їх у голові. Згодом я сформував процес, який перетворює синтез усіх тих знань про особистий розвиток на активні дії. І побачив, що ці дії, часто прості і звичні, дають надзвичайні результати.

Якщо ви близько знайомі зі світом особистого розвитку, то напевно вже чули, що *можливо все*. І ви в це вірите. Але цього «можливо» недостатньо, щоб змусити вас підняти себе з ліжка вранці з повним баком внутрішньої мотивації і здійснити свої найбільші мрії. Хотів би я, щоб цього було досить, але ж ні. Мало запропонувати вам план лише половини шляху. У своїй наступній книжці — цій книжці — я хотів написати щось, що допомогло б вам перетворити свій успіх з *можливого* на *ймовірний* і, зрештою, на *неминучий*.

Чудо-формула — це саме такий процес. Далі ви дізнаєтеся, що чудо-формулу оманливо просто пояснити, та лише невеликий відсоток людей розуміє, як її втілити в життя. Потрібні тільки два складники.

Перший складник — це *непохитна віра*, а другий — *надзвичайні зусилля*. Ключ же до реальних, фактичних змін ховається

за тим, щоб підтримувати обидва складники протягом *тривалого* часу.

Коли ми аналізуємо найплідніших діячів, новаторів, філантропів, спортсменів і будь-кого з тих, хто здійснив помітний внесок у світ, то бачимо, що їхні досягнення стали реальними завдяки постійній непохитній вірі в те, що вони зможуть це зробити, а потім і надзвичайним зусиллям, які вони доклали, доки задумане не стало реальністю. Підтримуючи в собі непохитну віру і докладаючи надзвичайних зусиль протягом тривалого часу, ви не можете зазнати поразки. Можете спітнутися на шляху або натрапити на перешкоди, але зрештою ваш успіх буде перетворюватися з можливого... на ймовірний... і на неминучий.

Тих, хто здатен зробити свої цілі неминучими, я називаю *чудо-експертом*. Чудо-експерт уже розкрив таємницю створення див і живе за чудо-формулою. Непохитна віра — це його основне налаштування. За свої цілі він береться з надзвичайними зусиллями. Узявши на озброєння ці два складники, чудо-експерти створюють неперевершені результати у світі не лише для себе, а й для всіх. А оскільки дива — це їхній спосіб життя, вони постійно досягають неперевершених результатів знову і знову майже у всьому, за що беруться. Здобути якості й риси чудо-експерта — ось ваша остаточна мета, якої ви й досягнете, коли дочитаєте цю книжку та втілите її стратегії у життя.

Найефективніший спосіб читати цю книжку

Деякі книжки про саморозвиток можна читати уривками. Можна стрибати від розділу до розділу і не обов'язково рухатися за змістом. Я знаю тих, хто заплющує очі, розгортає книжку на випадковій сторінці й читає саме цей розділ. Така література дає вам, читачу, контроль над тим, що, на вашу думку, буде важливе щоразу, коли беретеся за читання. Такі книжки чудові. Та ця на них не схожа.

Перші два розділи разом із цим вступом закладають основу, щоб створювати реальні, фактичні дива. Ми поговоримо про те, що таке чудо (і що ним не є), а потім розглянемо чудо-формулу і те, як два складники, непохитна віра і надзвичайні зусилля, живлять один одного і роблять весь процес дедалі простішим із часом. Потім прочитаємо історію мого першого дива і про те, як я склав разом частини цієї формули перед своїм двадцять другим днем народження. А також як я почав учити цієї формули інших людей, спостерігаючи (дещо з подивом), як вона допомагала їм не менше, ніж мені.

Решта книжки розповідь про поняття і кроки, які треба зрозуміти, перш ніж ви візьметесь за власні дива. Ми розглянемо:

- як подолати внутрішній конфлікт між обмеженнями (всі ми від них страждаємо) і нескінченним потенціалом;
- як розвинути емоційну непереможність, щоб контролювати свої емоції незалежно від того, що відбувається у житті (це дуже корисна стратегія для випадків, коли вважаєте, що ваші зусилля не дають бажаних результатів);
- навіщо насправді встановлювати мету;
- як обрати перше (і наступне) чудо;
- як далі створювати дива знову і знову;
- як застосувати всю отриману інформацію на практиці під час 30-денної програми «Чудо-формула», щоб стати на стежку створення власного реального, фактичного дива.

Я закликаю вас прочитати цю книжку від початку і до кінця, оскільки кожний наступний розділ спирається на попередній. Краще зрозуміти матеріал, перш ніж йти далі. Після того як повністю прочитаєте книжку, можна вільно обирати будь-який розділ і перечитувати коли треба. Особливо раджу вдаватися до цього, коли ви застрягли у створенні дива.

КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ ЗАУВАЖЕНЬ

1. **«Чудовий ранок» і «Чудо-формула» можуть працювати в тандемі.** Якщо ви не читали «Чудовий ранок», не панікуйте. «Чудо-формула» познайомить з необхідними інструментами, які допоможуть вам реалізувати свій потенціал і створити краще життя. Ви навчитеся досягати реальних, фактичних результатів (дива) знову і знову, а згодом цей процес ставатиме простішим. Попри це, «Чудовий ранок» покаже, як досягти ясності розуму, спокою і зосередженості на початку дня. Та книжка, мабуть, не так спрямована на результат, але в ній описана перевірена практика щоденного особистого розвитку, що допоможе вам стати тією людиною, яка здатна досягти своїх цілей.
2. **Деякі поняття повторюються.** Чудо-формулу просто пояснити, але важко втілити в життя. Тому я не згадую щось один раз, і на тому все, а навмисно повертаюся до важливих понять і часто намагаюся пояснити їх інакше, щоб ви могли все краще зрозуміти та запам'ятати найважливіше. Значно простіше засвоїти інформацію, яку бачили кілька разів.
3. **Намір цієї книжки — розвинути свідомість людства через кожного читача.** Як казав на початку вступу, із «Чудовим ранком» у мене була мета змінити мільйон життів поступово, ранок за ранком. Коли на краще змінився мільйон життів, я зрозумів, що колись начебто нереальна і неможлива ціль стала не лише реальною, а й уже замалою.

За допомогою цієї книжки я прагну розвинути свідомість людства через кожного читача. Так, можливо, це звучить трохи бундючно (може, ви й очі закотили). Та, прочитавши цю книжку, ви усвідомите, що немає завеликих цілей. Коли кожен з нас почне реалізовувати свій безмежний потенціал, наша свідомість почне рости, а це вплине на тих, хто нас оточує, і допоможе розвиватися їхній свідомості. А коли ми почнемо створювати реальні, фактичні дива, ці результати теж вплинуть на тих, кого вони торкнулися.

Закликаю під час читання поставити собі за мету зрозуміти, що *ваш внутрішній потенціал безмежний і ви обов'язково отримаєте та створите те, що задумаете, і станете тими, ким захочете.* Які прогалини бачите у світі навколо? Який внесок, на вашу думку, ви можете здійснити? Що для вас крайній прояв дива? Я обіцяю, жодна мета не буде недосяжною.

Отож розпочнімо. На першому уроці ми приберемо завісу таємничості з див.