

ЧУДОВИЙ РАНОК ДЛЯ ФІНАНСОВОГО УСПІХУ

Інші книжки Гела Елрода українською

ЧУДОВИЙ РАНОК.
Як не проспати життя

ЧУДО-ФОРМУЛА.
Два складники неминучого успіху

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

ГЕЛ ЕЛРОД
ДЕВІД ОСБОРН
за участю ОНОРІ КОРДЕР

ЧУДОВИЙ РАНОК ДЛЯ ФІНАНСОВОГО УСПІХУ

НЕОЧЕВИДНІ ЗВИЧКИ ЗАМОЖНИХ

2-ге видання

*Переклала з англійської
Олена Ломакіна*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2023

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ЗМІСТ

Вступне слово Гела.

Зустріч із Девідом Осборном 9

Вступне слово Девіда. Ранок мільйонера 11

ЧАСТИНА ПЕРША

ЧУДОВИЙ РАНОК

- 1 **Чому ранкові години важливі (важливіші, ніж ви думаєте)** 17
*Мистецтво й наука ранкових годин:
як вони можуть покращити вам життя*
- 2 **Щоб стати «жайворонком», достатньо п'яти хвилин** 27
*Одна річ — обговорювати ранкові години,
а зовсім інша — прокидатися під будильник. Як лише
за п'ять хвилин перетворитися з людини, що постійно
відкладає сигнал будильника, на «ранню пташку»*
- 3 **«Рятувальні круги»** 37
*Що саме ви робите вранці? Відкрийте для себе шість
перевірених часом практик, які врятують вас від
життя з нереалізованим потенціалом*

ЧАСТИНА ДРУГА

ЩО ТВОРИТЬ МІЛЬЙОНЕРА

- 4 **Урок перший. Двоє дверей** 75
*Що насправді означає бути мільйонером і чотири
важливі вибори, які вам доведеться зробити,
щоб стати одним з них*
- 5 **Урок другий. Ви мільйонер** 88
Як замінити білі плями на чітке бачення майбутнього
- 6 **Урок третій. План польоту** 103
*Як ставити цілі по-мільйонерськи
й розробити план творення власного щастя*

7	Урок четвертий. Стаючи неймовірними	117
	<i>Сила важеля на шляху до багатства</i>	
8	Урок п'ятий. Ефект дятла	128
	<i>Мільонерами стають не завдяки сліпій упертості. Як знати, коли треба вийти з грц, а коли — подвоїти зусилля</i>	
9	Урок шостий. Покажіть мені гроші	142
	<i>Що дійсно можна виміряти грошима й чотири грошові принципи на шляху до фінансового процвітання</i>	

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

ТРИ ПРАКТИКИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ, ЩО ОКРИЛЯТИМУТЬ ВАС НА ШЛЯХУ ДО БАГАТСТВА

10	Неочевидний принцип мільйонерів № 1. Управління собою	157
	<i>Пояснення зв'язку між особистісним розвитком і багатством</i>	
11	Неочевидний принцип мільйонерів № 2. Управління енергією	174
	<i>Як створити і зберегти безперервний потік живильної енергії на шляху до багатства</i>	
12	Неочевидний принцип мільйонерів № 3. Непохитна зосередженість	196
	<i>Як стати продуктивними завдяки філігранній концентрації на найважливішому</i>	
13	Як полюбити «Чудовий ранок» за 30 днів	208
	<i>Розпочніть свій шлях до мільйона завдяки трифазовій стратегії розвитку будь-якої звички за місяць</i>	
	Завершення	216
	<i>Про досконалість, ранкові години як інструмент, перед яким усі рівні, та обіцянки особистісного оновлення</i>	
	<i>Спеціальне запрошення від Гела</i>	220
	<i>Бонусний розділ</i>	222
	<i>Ранкові ритуали мільйонерів</i>	230

Гел

*Присвячую цю книжку найважливішим у світі людям —
моїй родині. Мамі, татові. Сестрі Гейлі. Дружині Урсулі
й нашим дітям — Софі та Голстену. Люблю вас усіх так,
що й словами не передати!*

*Також ця книжка — у пам'ять про любу сестру Еймері
Крістін Елрод*

Девід

*Моїй родині, особливо дружині Трейсі, мамі, донькам Чевен
та Беллі, а також синові Люку. Моїй команді — за щоденну
невтомну підтримку нашої справи. Усім, хто прагне біль-
шого, хай би де ви були*



ВСТУПНЕ СЛОВО ГЕЛА

ЗУСТРІЧ ІЗ ДЕВІДОМ ОСБОРНОМ

Кілька років тому мене запросили виступити на заході для неприбуткової організації «Життя на повну». Про основного доповідача я до того не чув, однак усі присутні були одностайні в тому, що це буде ключовий спікер заходу. Я був заінтригований.

Коли на сцену вийшов Девід Осборн, мене — як і всіх присутніх у залі — миттю полонило рідкісне поєднання у ньому ширості, відкритості, компетентності, обізнаності в темі.

Його доповідь називалася «Достаток не може чекати». Він розповідав нам історію свого життя — від проблемного підлітка до самодостатнього мультимільонера. Його відкритість надихала, адже він розказував, звідки взявся майже кожнісінький його долар. А доларів було *багато* — близько 70 мільйонів, з огляду на вартість його активів на той момент.

Я й до того зустрічав кількох мільйонерів, однак такого рівня — ніколи. І жоден із них не ділився знаннями — безкоштовно — так охоче й відкрито, не прагнув так широко допомогти іншим людям здобути фінансову свободу. Це тільки підживлювало цікавість.

Під час Девідового виступу я дізнався, що він є також співзасновником GoBundance — цей проєкт підтримує й заохочує людей, що прагнуть надзвичайного життя. Щоб ближче познайомитись із Девідом, я прийняв пропозицію виступити на вільному семінарі GoBundance на озері Тахо. Мені й на думку

не спадало, що ця поїздка стане початком безцінної дружби між нами й нашими родинами.

Після подорожі на Тахо ми з сім'єю переїхали до Остіна, що в Техасі, і нас із родиною Девіда стали розділяти всього п'ятнадцять хвилин їзди. Наші дружини чудово потоваришували. Наші доньки — подружки нерозливвода. Наші діти ходять до однієї школи — Acton Academy. Минулого тижня Девід із родиною навіть придбали будинок на тій самій вулиці, тож ми скоро станемо сусідами. Якщо так піде далі, гадаю, це лише питання часу, коли ми почнемо жити під одним дахом.

У жовтні 2016 року в мене виявили рідкісну форму раку, імовірність вижити після якої становила 30%. Тоді Девід і його дружина Трейсі дуже допомогли мені та моїй сім'ї. Більше ніж рік вони щотижня постачали нам їжу. Возили мене до лікарні. Навіть пропонували доставити нас куди завгодно власним літаком, якщо виникне така потреба. Девід утратив батька через рак, тож цілковито перейнявся проблемою та пропонував поради й допомогу, спираючись на власний досвід. Вислів «Я ніколи не зможу віддячити сповна» якнайкраще змальовує мої почуття до Девіда та його сім'ї.

Сподіваюся, тепер ви краще уявляєте, у кого вчитиметесь. Я попросив Девіда стати співавтором цієї книжки, передати свою мудрість, тому що для мене він є уособленням *самодостатності*. Достаток — це не лише долари на вашому банківському рахунку або сума ваших активів. Справжній достаток означає жити в гармонії з усім, що для вас важливе, — у гармонії зі своїми цінностями, і фінансова свобода є лише однією з них. А цього ніхто не вміє краще за Девіда Осборна.



ВСТУПНЕ СЛОВО ДЕВІДА

РАНОК МІЛЬЙОНЕРА

Цього ранку я прокинувся о 5:17. Повірте, я *не* вихваляюся. Більшу частину життя я називав себе нічною совою. З теплотою згадую вихідні в старшій школі, коли міг спати до десятої чи одинадцятої години. У коледжі просипав усі пари, а під час іспитів учився цілими ночами.

Почавши керувати бізнесом, я не змінив звичок — працював допізна, коли весь світ уже спав, а тоді засинав просто на робочому місці. А чому ні? Ночами мені дуже добре працювалося. А ранки? Я просипав їх так довго, як тільки дозволяв мені світ.

Звісно, я швидко зрозумів дві речі.

По-перше, світ не завжди *дозволятиме* мені спати скільки заманеться. Усе переважно відбувається за денного світла, і те, що я, як сова, засиджувався до ночі, нерідко вилазило мені боком. Хоч би яким продуктивним (як мені здавалося) я був уночі, днями тинятись офісом, мов зомбі, було явно не найкоротшим шляхом до достатку.

По-друге (і, можливо, це навіть важливіше), я почав розуміти, що *між ранками й достатком є безпосередній зв'язок*. Питання не лише в тому, що світ не любить, коли довго сплять, — мільйонери цього не роблять *узагалі*.

Зв'язок між ранками й мільйонерами

Що більше я поринав у бізнес, то ясніше бачив зв'язок між ранковими годинами й грошима. Що послідовніше використовував першу половину дня — у дуже конкретний спосіб, яким з вами поділюся, — то більше зростав мій прибуток.

І я такий не один. Звернувши увагу на звички мільйонерів (у цій книжці ми так і робитимемо), ви побачите, що неймовірно велика кількість заможних людей встають рано. І цьому є вагома причина: у ранків і грошей багато спільного.

Коли йдеться про гроші, мабуть, найпопулярнішою фінансовою порадою у світі є «спершу заплатити собі» — узяти певну частину надходжень і, *насамперед*, відкласти ці гроші, інвестувати в щось. Ідея така: найпотужніший фінансовий інструмент у світі — складні відсотки*, але ви не зможете ним скористатися, якщо у вас немає грошових ресурсів для інвестиції. Треба відкласти на це кошти *передусім*, інакше їх просто поглинуть інші потреби.

З часом відбувається дещо подібне. Саморозвиток — найпотужніший інструмент у світі. Як і з грошима, обіцянки відкласти найважливішу справу *на пізніше*, здається, узагалі не працюють — час, як і гроші, завжди знайде, куди подітися. Надто пізно робити заощадження з кількох останніх доларів зарплатні — як і пізно розпочинати найважливішу справу опівдні.

«Чудовий ранок» — це ніби сплата передусім собі — мудрістю, продуктивністю, ясністю. Використовуючи ранкові години на повну, ви ніби знімаєте із цілого дня вершки й пригощаєте себе самих, щоб пізніше інвестувати й отримати величезну віддачу.

Найкраща з усіх інвестицій — від нерухомості й ренти до цінних паперів і стартапів — це *ви самі*. А можливість для неї з'являється щодня без винятку — на світанні.

* Складні відсотки — це такі, що нараховуються на суму грошового вкладу і додаються до нього (капіталізуються), після чого на отриману суму знову нараховуються відсотки. — *Прим. ред.*

Почнімо ранкову подорож

Ця книжка — про три речі.

По-перше, вона допоможе вам визначити й опанувати головні практики людей, що обирають бути заможними. Якщо ви їх опануєте, то зможете діяти відповідно до них. Отак просто. (Ні, не легко. Зате просто.)

По-друге, завдяки цій книжці ви зрозумієте, як важливо — і то дуже! — щоб ці практики були *першим, що ви робитимете щодня*. Можна, звісно, спробувати відсувати їх на пізніший час, однак, гадаю, ви добре знаєте, куди веде такий шлях. Ви виявите, що ранкові години — особливі для виконання цих практик. Вони важливі — можливо, зараз ви ще не здогадуєтеся, чому саме. Просто ранні підйоми не зроблять вас багатими, але не буде перебільшенням ствердити, що ранкові години — суттєвий чинник у тому, банкрут ви чи мільйонер.

І нарешті, ця книжка про те, як на практиці здобути навички, необхідні для того, щоб стати таким рідкісним створінням як «жайворонок». Я можу скільки завгодно повторювати, наскільки важливі ранкові години, однак якщо ви не можете прокидатися достатньо рано, щоб цим скористатися, мої слова не матимуть сенсу. Добра новина: *бути «жайворонком» — це навичка, яку до снаги опанувати*. Ви справді можете ним стати. Можете прокидатися натхненними й енергійними. Саме ви здатні стати «ранньою пташкою». Моє завдання — показати вам, як це зробити.

Ці три речі можуть докорінно змінити ваше світосприйняття — і не лише в контексті багатства. Якщо вам вдається взяти під контроль ранки, це означає, що ви контролюєте й дні. Ви взаємодієте зі світом за своїми правилами. Маєте змогу діяти, а не просто *реагувати*.

Уявіть собі день, перебіг якого контролюєте *саме ви*. День, у якому все важливе для вас є зрозумілим, а кроки, які маєте зробити, надихають. Саме це й пропонує концепція «Чудового

ранку». Ідеться не лише про можливість фінансового процвітання, а й про неабиякий спокій і відчуття контролю над життям.

Відправна точка цієї подорожі — навчитися отримувати користь із ранкових годин просто зараз — власне, уже від завтра. Почати з самого ранку — означає, що ви можете без зволікань узяти під контроль цю важливу частину дня, водночас продовжуючи опрацьовувати книжку й дізнаючись, як саме заможніють мільйонери.

Для початку запам'ятайте: *магія* — у *ранкових годинах*. Саме так формується мислення заможної людини, саме так можна спрямувати свої мрії, пристрасті й таланти на те, щоб заробити мільйон. Усе починається рано-вранці.

Нервуєтеся? Не треба. Навіть якщо раніше у вас не складалося з ранніми підйомами, зрозумійте: ранковий час тут ні до чого. Проблема в решті дня. Якщо ви не задоволені життям, у вас не буде причини енергійно вистрибувати з ліжка. Можливо, ви скажете, що в такому разі *взагалі* немає причини вставати. Гадаю, саме так і почувається чимало людей, і тому їм так важко прокинутися вранці.

Тож наша спільна подорож почнеться з розірвання цього замкненого кола. Спершу ми пояснимо, чому ранкові години такі важливі, а потім навчимо, як вчасно прокидатися й максималь-но брати з них користь на щоденному шляху до заможності.

Багато хто схильний міркувати так: «Ось налагоджу своє життя, і тоді мені захочеться рано вставати» або «От розбагатію — і зміню свої звички». Можу вас запевнити: причиново-наслідковий зв'язок у цьому разі працює в протилежному напрямку — ви не перетворюєтеся на «жайворонка», коли налагоджуєте своє життя. Навпаки, ви поступово налагоджуєте його ранок за ранком.

Якщо прагнете більшого — продуктивніших ранків і заможнішого статусу — але не певні, як цього досягти, ця книжка — те, що вам потрібно. Аж поки ви обиратимете хотіти більшого, вона допомагатиме *отримувати* більше.

Ласкаво просимо до «Чудового ранку для фінансового успіху». Почнімо подорож!



ЧАСТИНА ПЕРША

Чудовий ранок

Чому ранкові години
такі важливі і як їх
відвоювати



ЧОМУ РАНКОВІ ГОДИНИ ВАЖЛИВІ (важливіші, ніж ви думаєте)

Щоранку треба вставати сповненими завзяття,
якщо увечері ви хочете лягати вдоволеними.

*Джордж Лорімер,
американський журналіст і письменник*

Молодим, я зазвичай прокидався пізно, але тепер спати о сьомій ранку — для мене неабияка рідкість. Навіть якщо напередодні доводиться пізно лягти, я зі самого рання вже на ногах — ця звичка тепер є невід’ємною частиною мого життя.

Першим, що «струснуло» мій графік, було усвідомлення, що відповідно до того, як збільшувалося коло моїх обов’язків, довго спати і працювати допізна ставало все важче. Ця стратегія була просто нежиттєздатною. Я не міг засиджуватися допізна за роботою і водночас наступного ж ранку прокидатися на світанні, приділяти час родині, керувати бізнесом і взаємодіяти зі світом, який усе більше вимагав, щоб я припинив свою нічну діяльність.

Це усвідомлення стало каталізатором змін — я неохоче перетворився на «жайворонка» лише тому, що це було конче необхідно. Та невдовзі збагнув: ранок — це значно більше, ніж

ранні підйоми, щоб якомога більше встигати. Я почав розуміти, що це ніби глибока таємниця, якої не помічав роками. Уранці я не просто міг робити більше — я міг робити те, до чого інакше не доходили б руки *взагалі*.

Тепер, багато років і доларів по тому, ритуал «Чудового ранку» не є для мене чимось обтяжливим, навпаки, це те, що я роблю *з радістю*. Важко уявити, як я жив би без нього.

«ТА» НОГА, «НЕ ТА» НОГА...

Почасти магія ранку проявляється в тому, що він задає тон усьому дню. Якщо ранок буде змістовним, структурованим, націленим на розвиток, ви помітите, що день буде ніяк не гіршим. Ви відчуватимете мету і шлях до неї, вас не так легко буде відволікти. Правильно спланований ранок — майже стовідсоткова запорука вдалого дня.

Це, напевно, контрастує з вашим типовим ранком. Більшість людей можна поділити на два типи, говорячи про те, як минає їхній ранок. У представників першого типу — *вічний цейтнот*. У ту саму мить, як вони (знехотя) розплющують очі, уже гарячково намагаються наздогнати час, їхні думки мчать галопом. Ще не встигнувши натягнути штани, вони вже кудись запізнились. У них завжди купа справ, на яку зовсім немає часу.

До другого типу належать ті, хто страждає від *вічної нудьги*. У них немає мети, немає енергії, вони довго сплять, зволікають і — *нарешті!* — починають працювати. Але навіть тоді вони за першої ж нагоди відволікаються на дрібниці й ніколи не відчують, що їхня робота має сенс. Просто пливуть за течією. Без мети.

Перші проживають кожен день неначе в умовах пожежної тривоги. Хаос, галас і постійний поспіх. Водночас для других день схожий на найповільнішу у світі автокатастрофу — вони уявлення не мають, на яку педаль тиснути чи як крутити кермо, щоб зупинитися перед зіткненням.

Але для обох типів завжди десь на обрії з'являється питання фінансів. Ці люди відчують постійний тиск через недостатню кількість грошей, вічно сушать голову над тим, де ще можна їх роздобути. І перші, і другі почуваються безпорадними, неспроможними керувати своїм фінансовим майбутнім. Фінансовий тиск — додаткове нашарування на стрес, який огортає все, що ви робите протягом дня.

У будь-якому разі, якщо ви не використовуєте ранок максимально, то, шойно прокинетесь, світ уже чигатиме на вас. Якщо починаєте день пізно, то як тільки розплющите очі, цей день уже буде *втрачений*. Якщо прокидаєтеся без мети чи напрямку руху, то кожен такий день майже напевне не приведе вас абсолютно нікуди. Усього цього достатньо, щоб не хотіти вилазити з ліжка.

Та що, як є ще й третій варіант?

Що якби ваш ранок починався інакше? Що якби ви *відчували*, що він інакший? Якби ви прокидались енергійними й сповненими наснаги, а не наляканими? Якби хаос поступився місцем годині спокою й тиші, щоб ви могли самовдосконалитися, покращити свій фінансовий стан і життя загалом?

З чудовим ранком ясність мислення, про яку ви мріяли, може стати реальністю. Ваші думки зможуть набути колись втраченої чіткості, це підсилить почуття власної гідності, а також допоможе створити життя своєї мрії.

Чому ранок такий важливий

Я переконався на власному досвіді: що більше ви опановуєте силу ранніх підйомів і ранкових ритуалів, то підготовленіші стаєте до цілеспрямованого здобуття багатства. Хочете вірте, хочете — ні, та доказів того, що Бог дає тому, хто рано встає, стає дедалі більше. Ось лише кілька ключових переваг, які відчуєте, коли створите свій «Чудовий ранок»:

- **Ви станете активнішими й продуктивнішими.** У липневому випуску Harvard Business Review 2010 року професор біології Педагогічного університету Гейдельберга (Німеччина) Крістоф Рендлер писав, що «люди, продуктивність яких найвища вранці, мають більше шансів на успіхи в кар'єрі, бо вони активніші за тих, продуктивність яких досягає піку під вечір». Автор бестселерів за версією New York Times і всесвітньо відомий підприємець Робін Шарма стверджує, що, «вивчаючи досвід багатьох найпродуктивніших у світі людей, ви побачите одну спільну рису — всі вони ранні пташки».
- **Ви навчитеся передбачати проблеми й запобігати їм.** Рендлер пішов далі й припустив, що у «жайворонків» усі карти в руках. Вони «краще вміють передбачати й мінімізувати проблеми, є активнішими, успішнішими на роботі, а отже, і більше заробляють». Він зауважив, що ранні пташки здатні передбачати проблеми й розв'язувати їх легко й невимушено. А це означає, що ранок може стати ключем до зменшення рівня стресу, який неминуче виникає в різних непередбачуваних ситуаціях — від взаємодії з дітьми чи колегами до романтичних стосунків і фінансових питань.
- **Ви станете профі в плануванні.** Хтось якось сказав, що коли нам не вдається щось спланувати, то це план невдачі. Так і є, особливо тоді, коли йдеться про добробут. Ранні пташки мають час не лише на те, щоб організувати, передбачити й спланувати прийдешній день, а й на фінансове планування. А ті, що люблять більше поспати, сприйнятливі до зовнішніх подразнень і занадто покладаються на волю випадку. Чи ж не відчуваєте ви напруженішими, якщо прокидаєтеся під звук будильника? Устаючи разом із сонцем (або й раніше), ви отримуєте змогу надати новому дню імпульс. І поки всі довкола метушаться (і зазнають поразки), намагаючись узяти свій день під контроль, вам буде значно легше спокійно, розважливо й зібрано йти за визначеним планом.