

ГЕЛ ЕЛРОД
ДЕВІД ОСБОРН
за участю ОНОРІ КОРДЕР

ЧУДОВИЙ РАНОК МІЛЬЙОНЕРІВ

ЯК НЕ ПРОСПАТИ
СВОГО БАГАТСТВА

*Переклала з англійської
Олена Ломакіна*

УДК 336(0.062)

Е 55

Елрод Гел, Осборн Девід, Кордер Онорі

Е 55 Чудовий ранок мільйонерів. Як не проспати свого багатства / пер. з англ. Олена Ломакіна. — К. : Наш Формат, 2021. — 232 с.

ISBN 978-617-7866-70-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-71-7 (електронне видання)

«Я — магніт для грошей. Гроші течуть до мене рікою» — деякі люди вірять, що від такої афірмації можна розбагатіти. Але не Гел Елрод. Він знає інші рецепти, що допоможуть стати заможнішими. Й один із них — прокидатися рано.

Як час пробудження впливає на наше життя і статки? Що об'єднує багатьох успішних людей? Чому замало хотіти стати багатими? І до чого тут рак-самітник?

У цій книжці мотиваційний спікер Гел Елрод і мультимільйонер Девід Осборн розповідають про зв'язок між ранковими звичками й багатством, уроки заможних людей і неочевидні принципи достатку. Вони надихають мільйони людей мислити по-мільйонерськи, прокидатися на світанку й щодня вкладати час і сили в найдорожчий банк — власного розвитку.

УДК 336(0.062)

Перекладено за виданням: Hal Elrod, David Osborn, Honorée Corder. *Miracle Morning Millionaires: What the Wealthy Do Before 8AM That Will Make You Rich* (Hal Elrod International, Inc., 2018, ISBN 978-1-942589-23-5).

Усі права застережено. All rights reserved

© 2018 by Hal Elrod

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

ISBN 978-617-7866-70-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-71-7 (електронне видання)

ЗМІСТ

Вступне слово Гела	9
Вступне слово Девіда	11

ЧАСТИНА ПЕРША ЧУДОВИЙ РАНОК

1. Чому ранкові години важливі (важливіші, ніж ви думаєте)	17
<i>Мистецтво й наука ранкових годин: як вони можуть покращити вам життя</i>	
2. Щоб стати «жайворонком», достатньо п'яти хвилин	27
<i>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»</i>	
3. «Рятувальні круги»	37
<i>Що саме ви робите вранці? Відкрийте для себе шість перевірених часом практик, які врятовують вас від життя з нереалізованим потенціалом</i>	

ЧАСТИНА ДРУГА ЩО ТВОРИТЬ МІЛЬЙОНЕРА

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

7.	Урок четвертий. Стаючи неймовірними ···	117
	<i>Сила важеля на шляху до багатства</i>	
8.	Урок п'ятий. Ефект дятла ·········	128
	<i>Мільйонерами стають не завдяки сліпій упертості. Як знати, коли треба вийти з гри, 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 більшого, 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 щирості, відкритості, компетентності, обізнаності в темі.

Його доповідь називалася «Достаток не може чекати». Він розповідав нам історію свого життя — від проблемного підлітка до самодостатнього мультимільйонера. 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 щиро 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 виїзному 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 нерозлийвода. 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 вмє 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 здогадуєтесь, 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 мільйонерів». 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 відчувають, 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, сприйнятливо 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.

1. Чому ранкові години важливі

- **У вас буде більше завзяття.** Одним зі складників вашого нового «Чудового ранку» будуть ранкові вправи, якими, однак, часто нехтують... ой, та майже всі. Хоча всього кілька хвилин фізичного навантаження здатні зарядити позитивом на цілий день. Кровопостачання мозку покращиться, і це допоможе ясніше мислити й зосереджуватися на найважливіших речах. Свіжий кисень збагатить кожен вашу клітинку й наповнить вас енергією — ось чому люди, що роблять зарядку, мають кращий настрій і форму, краще сплять і продуктивніше працюють.
- **Ви зможете відчутися всі переваги підходу ранньої пташки.** Якось дослідники Університету Барселони порівняли «жайворонків» — людей, що встають на світанні, і «сов» — тих, хто любить не спати допізна й довго відсипатися вранці. Поміж відмінностями виявили, що «жайворонки» зазвичай наполегливіші й стійкіші до втоми, зневіри й труднощів. А отже, вони менше схильні до тривожності, депресії, зловживання алкоголем чи наркотиками і більше задоволені життям.

Отже, ось вам і свідчення, і наукове підтвердження: ранок важливий — майже для всього. Як людина, яка розбагатіла, можу сказати, що кожна перевага раннього підйому — це неабияка підмога на шляху до першого мільйона. Погляньте на цей список:

- продуктивність,
- далекоглядність у розв'язанні проблем,
- вищий дохід,
- щоденне планування,
- більше завзяття,
- піднесений настрій і душевна стійкість.

Може, знаєте кращий список рис, які необхідні, щоб досягти добробуту? Сумніваюся, що такий існує. Кожна із цих рис пов'язана з раннім підйомом, і дослідження це підтверджують.

Отже, наразі не має бути сумніву в тому, що ранок є певною мірою магічним часом доби. Вам, мабуть, не дає спокою питання:

Якщо ранок — такий чудовий час доби, чому ми всі не встаємо на світанні?

Це запитання не просто важливе — на нього конче треба відповісти, перш ніж у другому розділі ми почнемо втілювати п'ятикрокову практику ранкового пробудження.

СПРАВЖНЯ ПРОБЛЕМА РАНЬОГО ПІДЙОМУ

Якщо вам важко рано вставати, ви знаєте не із чуток, що сила волі й завзяття, які сповнюють перед сном, мають тенденцію поступно зникати, щойно починає звучати сигнал будильника.

Таке трапляється не лише з вами. Обіцянка раніше прокидатися — одна з тих новорічних цілей, про які люди дуже часто майже одразу забувають. Щоб такі досягти цієї мети, потрібно розуміти певні механізми ранніх підйомів, про які ви, можливо, раніше не замислювалися. Вони є основою п'ятикрокової стратегії раннього підйому, яку ви почнете застосовувати від завтрашнього дня.

1. Наші механізми сну є набутими

Чи справді деякі люди за природою активніші вечорами, а інші — ранками? Гадаю, так. Це підтверджують і дослідження. Та ця схильність — лише схильність, *тенденція*, а не генетичне пророчтво. Також треба брати до уваги той простий факт, що у вас чимало звичок, пов'язаних зі сном. Майже напевне ви виконували ті самі дії перед сном і після пробудження *роками*. А все, що ви послідовно робите протягом такого тривалого часу, перетворюється на звичку.

Звички — потужна сила. Буває, що на тумбочці біля ліжка розривається будильник, а ви не можете розтулити повік. Та важ-

1. Чому ранкові години важливі

ливо пам'ятати, що почасти ви боретеся з нейронними зв'язками в мозку, які змушують вас повторювати ті самі дії, до пуття не замислюючись над ними.

Але є хороша новина: звички можна змінити. Ранні підйоми — це *навичка*, і її можна виробити, опанувати так само, як їзду на велосипеді або управління бізнесом. І в наступних розділах ви дізнаєтеся, як саме цього досягти.

2. Те, як ви прокидаєтеся, зумовлюється днем, що чекає на вас

Бувало, що вам хотілося щільніше закутатися в ковдру, щоб «ну ще трошечки поспати», бо знали, що вдень на вас чекає щось складне, нудне чи емоційно виснажливе?

Прокидатися в очікуванні чогось захопливого — це зовсім не те, що прокидатися в страху перед днем, що настає. Навіть «жайворонки» воліють не вилазити з-під ковдри, коли їх лякає новий день.

Підхід «Чудового ранку» пропонує два способи подолати це. По-перше, варто на кожен день планувати щось таке, на що ви чекатимете з нетерпінням — особистий час на покращення фінансового становища, здоров'я, настрою і життя загалом.

А по-друге, що частіше ви почнете практикувати таке вранці, то привабливішими стануть для вас прийдешні дні. Відчувши всі незаперечні переваги підходу «Чудового ранку», ви почнете змінювати своє життя, і кутатися в ковдру хотітиметься дедалі рідше.

3. Вам здається, що ви егоїстичні

Одна з головних перешкод на шляху до ранніх підйомів — це, як не дивно, не боротьба із собою, щоб нарешті вилізти з ліжка. А підступна форма шкоди самим собі, що переконує: *щодня приділяти час собі — егоїстично*.

Багатьох із нас учили і вчать, що успіху можна досягти, відсунувши свої потреби на задній план. Нам кажуть, що треба потур-

буватися про сім'ю, роботу, оточення, а *вже потім* про себе. Якщо лишиться час. Проблема в тому, що, відкладаючи щось, ми часто не маємо коли до цього повернутися. У нас стільки справ, що на власні потреби часу завжди бракує. Зрештою ми відчуваємося виснаженими, пригніченими, озлобленими й розгубленими.

Знайомо?

Я твердо переконаний у правильності поради, яку чуємо перед кожним польотом на літаку: спершу надіньте кисневу маску на себе, а тоді допоможіть тому, хто цього потребує. Ви не зможете бути корисними нікому, якщо зомлієте через брак кисню.

Це стосується й особистісного розвитку, а отже, і фінансового благополуччя. Абсолютно нехтувати своїми потребами означає фінансово «зомліти». Пам'ятайте:

- Ви нікому не зможете допомогти, якщо у вашому житті панує хаос.
- Не зможете бути продуктивними, якщо ваше здоров'я постійно погіршується.
- Ви не зможете досягти фінансового благополуччя, якщо не приділите часу навчанню, розвитку необхідних навичок і створенню світогляду, потрібного для досягнення фінансових цілей.

Еквівалентом кисневої маски в повсякденному житті є *максимальне використання ранкових годин*. Ранкові години — це ключ до всього. Саме вранці ви можете взяти під контроль своє життя й скерувати його у справді потрібному вам напрямку.

Саме ви є пілотом на цьому рейсі. Ніхто, крім вас, не братиметься за штурвал. А як ви за нього візьметесь, якщо далі спатимете?

Вам доведеться протистояти цим найголовнішим трьом демонам, створюючи власний «Чудовий ранок». Маю гарну новину: вам, як і мільйонам інших людей, це до снаги.

Ранок? Та ну?

Просто зараз у вашій голові може лунати голос: «Ну оке-е-ей».

Це промовляє ваш внутрішній ранковий скептик, і, повірте, я чудово його розумію. Мені знайомі ці відчуття. Перша відповідь, яка в такому разі спадає на думку, звучить приблизно так: ну, в теорії це здається прекрасним. «Але, — думаєте ви, — це неможливо. Я вже й так впишаю у двадцять чотири години стільки справ, що на них і двадцяти семи годин мало. Як мені, трясця, при цьому вставати ще на годину раніше?»

Тоді я запитаю: «А як можна цього *не робити*?». Ранкові години можуть змінити ваше життя. Вони можуть бути найгіршими, а можуть перетворитися на справжнє диво.

Якщо ви досі налаштовані скептично, то найперше вам потрібно зрозуміти: «Чудовий ранок» не покликаний позбавити вас ще години сну й зробити день іще довшим і важчим. Цей підхід навіть не про те, щоб привчити вас раніше вставати. Він про те, щоб зробити пробудження *приємнішим*.

Десятки тисяч людей на всій планеті вже проживають свої чудові ранки. Багато свого часу були «совами». Але їм усе вдалося, і тепер вони *процвітають*. І це не тому, що вони додали до свого дня годину. А тому, що додали *правильну* годину. І ви можете зробити так само. (Якщо переконані, що не маєте часу, почекайте лиш трохи: у третьому розділі я продемонструю формат «Чудового ранку» за *шість хвилин*. Не кажіть, що у вас немає й цього часу.)

Якщо досі не вірите, я скажу ще дещо: найважче в тому, щоб прокидатися на годину (чи на будь-який інший час) раніше — це перші п'ять хвилин. Це ключові миті, упродовж яких ви, лежачи в теплому ліжечку, вирішуете, почати день просто зараз чи ще раз натиснути на кнопку «відкласти сигнал». Це момент істини, і те, що ви вирішите цієї миті, змінить ваш день, вплине на успіх і життя загалом.

Ось чому розпочинаємо підхід «Чудовий ранок мільйонерів» з розповіді про перші п'ять ранкових хвилин. Відвоювавши ранок,

ми отримуємо контроль над цілим днем. Тож час здобувати владу над *кожним* своїм ранком!

Повірте колишній «сові»: є певний шлях між «я не рання пташка» й «доброго ранку, сонечку». Та після низки спроб і помилок ви зрозумієте, як перехитрити свого внутрішнього сонька й зробити ранні підйоми своєю звичкою.

Ранки не просто важливі. Вони означають більше, ніж ви здатні уявити собі просто зараз. Ранки в буквальному сенсі можуть змінити ваше життя.

У наступних двох розділах я розповім, як зробити ранне пробудження легшим і цікавішим, ніж ви могли собі уявити, — навіть якщо ніколи не вважали себе «жайворонком». І покажу, як підсилити ці ранкові хвилини шістьма найпотужнішими практиками особистісного розвитку, які я перевіряв на власному досвіді.



РАНОК МІЛЬЙОНЕРА

За понад п'ятдесят років у бізнесі я збагнув: рано прокидаючись, я можу багато досягнути за день, а отже, й за життя загалом...

Неважливо, у якій точці світу перебуваю в ту чи ту мить, я намагаюся регулярно прокидатися близько п'ятої ранку. Так я можу позайматися фізичними вправами й приділити час родині, а це чудово налаштовує на робочу діяльність...

Рано прокидатися — зовсім не означає сурмити всім про те, як тяжко ви працюєте. Це означає робити все можливе для успішного розвитку вашої справи. А якщо для цього потрібно вставати о порі, про яку більшість людей навіть не думає, то ви можете до всього ще й насолодитися світанком.

Річард Бренсон

ЩОБ СТАТИ «ЖАЙВОРОНКОМ», ДОСТАТНЬО П'ЯТИ ХВИЛИН

Вдумайтеся: постійно натискати на «відкласти сигнал» навіть не має сенсу. Так ви немовби говорите: «Ненавиджу рано вставати, і саме тому роблю це знову, і знову, і знову...».

Деметрі Мартін, стендап-комік

Якщо мені вдалося досягнути своєї мети, то просто зараз ви маєте почуватись оптимістично й схвилювано в очікуванні завтрашнього ранку. Можливо, ви уявляєте, як на світанні бадьоро висковзнете з ліжка, а кнопка «відкласти сигнал» стане такою непотрібною, що аж вкриється товстим шаром пилу.

Та що ж насправді станеться завтра, коли прозвонить будильник? Наскільки мотивованими ви почуватиметесь, коли пронизливий дзвінок будильника вирве вас із глибокого сну? Чи так уже вам хотітиметься вилазити з теплого ліжечка на холод?

Усім відомо, де буде тоді ваша мотивація: десь на дні унітаза. На зміну їй прийде підступна спонсорка загублених ранків, відома з незапам'ятних часів — *раціоналізація*.

Раціоналізація — річ дуже підступна. Здавалося б, напередодні ви залізно вирішили рано встати й узяти весь прийдешній день у свої руки, та з настанням ранку ця рішучість кудись ще-зає. За лічені секунди вам вдається переконати себе, що треба ще кілька хвилиночок подрімати, а наступне, що ви пам'ятаєте,

це те, як гарячково носитеся будинком, запізнюючись на роботу. Запізнюючись жити. Знову.

Це проблема непроста. Коли ми найбільше потребуємо мотивації — у перші миті дня — саме тоді нам, здається, її найбільше бракує.

Та що, як завтра вранці вам вдасться зберегти те натхнення, яке відчуваєте *просто зараз*? У цьому й мета розділу — підсилити ранкову мотивацію та допомогти протистояти раціоналізації.

Кожен із п'яти кроків нижчеописаного процесу покликаний підсилити те, що Гел окреслив як рівень мотивації під час пробудження (РМП). Що вищий ваш РМП, то імовірніше, що ви уникнете спокуси тицяти на «відкласти сигнал» і просто встанете. Ваше завдання — усіма можливими способами досягти такого РМП, щоб спокуса натиснути на заповітну кнопку більше не мала над вами влади.

На щастя, ці способи не такі радикальні чи складні, як може здаватися спочатку.

П'ЯТИКРОКОВА СТРАТЕГІЯ МИТТЄВОГО ПРОБУДЖЕННЯ

Ви можете думати, що ваш РМП низький, адже вранці, коли дзвенить будильник, вам найчастіше просто хочеться спати далі. Це нормально. Та скориставшись п'ятикроковою (і п'ятихвилинною) стратегією із цього розділу, ви зможете підвищити РМП настільки, що будете готові скочити з ліжка й ринутися назустріч новому дню.

П'ять кроків. П'ять хвилин. Оце й усе, що вам потрібно.

Хвилина перша: сформулюйте свої наміри перед сном

Першим ключем до раннього підйому є розуміння, що *перша думка вранці, під час пробудження* — це зазвичай останнє, про що

ви думали перед сном. Упевнений, бували такі ночі, коли вам ніяк не вдавалося заснути через радісне хвилювання від прийдешнього дня. Можливо, ви почувалися так у дитинстві на Різдво або перед великою подорожжю — зачувши перші звуки будильника, ви миттю розплющували очі, готові одразу скочити на ноги й увірватися в новий день. Чому так? А тому, що остання думка напередодні про прийдешній ранок — якраз перед сном — була позитивною.

І навпаки, якщо останнє, про що думали перед сном, це щось на кшталт: *«Який жах, я маю вставати всього за шість годин і з самого ранку почуватимуся як овоч»*, — тоді дуже ймовірно, що першою думкою, коли прозвенить будильник, буде: *«О Боже, вже минуло шість годин? Ні-і-і... Я хочу спати далі!»*.

Інакше кажучи, те, як ви прокидаєтеся вранці, якоюсь мірою є самонавіяним пророцтвом. Саме ви, а не будильник, творите свою ранкову реальність.

Отже, по-перше, треба щовечора, перед сном, свідомо і вдумливо створювати позитивне очікування від наступного ранку. Чітко уявляти й проговорювати його про себе.



Якщо вам потрібна допомога із цим завданням і ви хочете дізнатися, які конкретні слова варто промовляти ввечері, щоб створити потужний стимул легко прокидатися, безкоштовно завантажте «Афірмації перед сном» авторства Гела на TMMBook.com.

Хвилина друга: підведіться з ліжка, щоб вимкнути будильник

Покладіть будильник якомога далі від ліжка (якщо ще цього не зробили). Тоді вам *доведеться* підвестися й почати рухатися. Рух породжує енергію, тож якщо ви встанете й пройдетеся кімнатою, це природно допоможе прокинутися.

Більшість людей кладе будильник поруч із ліжком так, щоб до нього можна було дотягнутися. Саме те, щоб довше поспати. Однак у перші миті після пробудження ваш РМП найнижчий,

а отже, значно важче змусити себе вилізти з ліжка. Будильник на відстані простягнутої руки — найкращий спосіб дрімати далі. Власне, ви можете вимкнути будильник, навіть не усвідомлюючи цього! Усім нам не раз траплялося переконувати себе, що дзвінок будильника — це просто сон. (Ви такі не одні, повірте.)

Змушуючи себе встати, щоб вимкнути будильник, ви миттєво підвищуєте свій РМП, а отже, налаштовуєтеся на успіх справи під назвою «ранній підйом».

Однак на шкалі від одного до десяти ваш РМП може коливатися біля п'ятірки, і ви радше почуватиметеся сонними, тож спокуса повернутися й заповзти назад у ліжечко все ще чатуватиме на вас. Вам необхідно буде ще трохи підвищити мотивацію, негайно виконавши наступний крок.

Хвилина третя: почистьте зуби

Щойно виберетеся з ліжка й вимкнете будильник, мерщій прямуйте до ванної й беріться чистити зуби. Знаю, ви, мабуть, зараз думаєте: «Та невже? Ви мені розказуєте про чищення зубів?». Саме так. Ідея в тому, що в ці кілька хвилин ви дієте автоматично й даєте тілу час, щоб прокинутися.

Вимкнувши будильник, одразу йдіть у ванну, чистьте зуби й плесніть трохи теплої (а краще холодної) води на обличчя. Ця проста дія згодом трохи підвищить ваш РМП.

Тепер, коли ваше дихання набуло м'ятної свіжості, настав час для наступного кроку.

Хвилина четверта: випийте склянку води

Дуже важливо, щоб щоранку ви насамперед надолужували нестачу рідини в організмі. Після шести-восьми годин без води у вас буде легке зневоднення, що спричинятиме втому. Часто, коли люди протягом дня почувуються втомленими, їм потрібен не так сон, як вода.