

# Магия утра для писателей

## **Автор:**

[Хонори Элрод](#)

Магия утра для писателей

Хонори Кордер

Стив Джей Скотт

Хэл Элрод

Эта книга отличается от других книг на эту тему. Она не только сформирует у вас привычку писать, но и увеличит доход и ценность как автора. Вы узнаете, как с помощью метода «Чудесное утро» гарантированно найти время для текстов, даже если вы заняты на основной работе полный день, и изменить разные аспекты вашей жизни (включая здоровье, счастье, финансы и отношения). Книга предназначена как для поклонников Хэла Элрода и его методики, так и для всех творческих людей. На русском языке публикуется впервые.

Хэл Элрод, Стив Скотт при участии Хонори Кордер

Магия утра для писателей. Как писать лучше и зарабатывать больше

Издано с разрешения Miracle Morning, LP c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и The Van Lear Agency LLC

Все права защищены.

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

© Hal Elrod International, Inc., 2016 This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC [www.MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com) (<http://www.miraclemorning.com/>)

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

Посвящается писателям. Пусть ваше слово улучшит этот мир так сильно, как вы не могли себе даже представить

– Хэл

Эта книга посвящена пяти самым важным людям в моей жизни, которых я люблю больше, чем могу выразить словами. Мама, спасибо тебе за то, что ты всегда рядом и на своем примере показываешь мне, что значит самоотверженно заботиться о своих любимых. Огромное спасибо моим «трем генам»: отцу, который всегда дает отличные советы – даже если они касаются всего лишь презентации в PowerPoint; брату, который всегда защищал меня – даже когда я заслуживал хорошей порки; и моему сыну, который в корне изменил весь мой мир, едва в нем появился. Спасибо и моей удивительной жене Кристин, которая терпеливо выслушивает мои сумасшедшие идеи и не судит меня слишком строго. Я всегда буду твоим большим непослушным, но любимым ребенком!

– Стив

Предисловие

Я до сих пор не могу поверить, что три самых любимых моих автора попросили меня написать предисловие к своей книге. От этого я чувствую себя так, будто я новый барабанщик Rolling Stones.

Писать книги – дело сложное. Вы часами сидите и печатаете текст. Вы думаете о таких вещах, о каких никто до вас не думал, и выражаете мысли и идеи так, как раньше никто не выражал.

Человеческая природа не предназначена для такого занятия – часами сидеть и писать. Люди созданы для охоты и собирательства. И для того, чтобы лазить по деревьям. И для многих других подобных дел.

Кроме того, сегодня часто приходится слышать, что ничего нового уже никому не придумать, что все идеи уже кем-то предложены. Это неправда. А правда в том, что современный мир живет в гигантской зоне комфорта, поэтому каждый хороший писатель обязан ставить перед собой задачу вывести людей за пределы этой зоны и показать им что-то новое в старом и привычном.

Когда я пишу, мне всегда страшно, ведь мне нужно сказать миру что-нибудь совершенно новое для него. И сделать это интересно и увлекательно. Мне должно быть страшно публиковать свои тексты. В противном случае никому не будет страшно их читать: никого не удивит и не потрясет то, что я написал. Я обязан идти на риск – иначе как я буду расти и развиваться? Я должен стремиться к тому, чтобы мои читатели говорили: «Ничего себе! Поверить не могу, что он взял и сказал это!»

Когда я писал книгу «Выбери себя!» [1 - Альтушер Дж. Выбери себя! ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36083470](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=36083470)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.], то начал рассказ с того, что в худшие моменты жизни мне хотелось умереть. Затем я описал, как избавлялся от этого ужасного желания. Как мое желание не сбывалось. И как многого достигал после того, как оно меня посещало.

Я писал эту книгу не для того, чтобы давать кому-то советы. Хотя любая автобиография – это уже полезный совет. Лучшее, что может сделать писатель, – рассказать хорошую историю; он не должен проповедовать с кафедры и давать не подкрепленных опытом рекомендаций.

На первый взгляд, книга, которую вы держите в руках, посвящена писательству. Но это не совсем так. (Повторяю: любая автобиография – это совет.) Эта книга написана писателями, и в ней рассказывается о том, как они делают свое удивительно непростое дело, для которого мы, люди, совсем не предназначены природой.

Хэл Элрод написал книгу «Магия утра»[2 - Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19063017](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.], которая не только стала ярким бестселлером, но и поведала миру о том, как ее автор в прямом смысле слова вернулся с того света. Нет, в ней не рассказывается о том, как вы можете вырваться из лап смерти. Это история Хэла, и только его. Но это весьма впечатляющая и важная история, и она вдохновила миллионы людей стать на путь, подобный пути Хэла. Она вдохновила их на создание собственных полезных утренних ритуалов, которые весьма успешно помогают им возвращаться к жизни после смерти в самых разных ее формах и проявлениях.

Мне также очень понравилось, как другой автор, Хонори Кордер, подхватила простую идею Хэла и сделала ее доступной для многих. На основе «Магии утра» она написала целую серию книг на эту тему, предназначенных для представителей разных профессий и групп. И вот теперь появилась эта книга, и ее соавтор – Хонори.

Кстати, я тоже использую метод «Чудесное утро» и искренне благодарен за него судьбе.

Стив Скотт (и его альтер эго Си-Джей Скотт) написал десятки книг. Я даже не могу подсчитать их все. Заметив однажды, что имя Стива входит практически во все списки бестселлеров, я понял, что должен немедленно позвонить этому парню и спросить, как ему это удается. Так я и поступил, и, знаете, он мне все рассказал. Теперь он делится своим опытом и с вами – в этой самой книге. И опять же, Стив не указывает вам, что надо делать, а просто объясняет, что и как делал и продолжает делать сам. И о том, как благодаря книгам неплохо зарабатывает.

Надо сказать, я использую для писательства утренний ритуал. Если бы я этого не делал, то вряд ли написал хоть что-нибудь. А я написал уже восемнадцать книг. И в ближайшее время у меня выйдет книга для детей. И на подходе книга о наставничестве. Вообще-то я надеюсь написать еще много-много книг.

Образно говоря, писательство для меня сродни переливанию крови. Оно выводит из моего организма плохую кровь и вливает хорошую. Думаю, без ежедневного писательского ритуала я был бы мертв, или буксовал, или был несчастным и неудовлетворенным; в моей жизни было бы намного меньше благоприятных возможностей и друзей.

Хэл, Стив и Хонори – мои друзья, причем всецело потому, что я тоже писатель. На этой почве все познакомились и подружились.

Каждое утро я просыпаюсь, занимаюсь физкультурой, принимаю душ, читаю, пью кофе, анализирую и рассматриваю разные идеи, а затем сажусь писать. Я мог бы рассказать о своем утреннем ритуале подробнее, например о том, что именно я читаю, чтобы пробудить в себе вдохновение к писательскому труду. И о том, как придумываю идеи для своих книг. И о том, как возвращаюсь в прошлое, чтобы извлечь из него драгоценные камни, мимо которых прошел раньше. И как соединяю слова, чтобы рассказать историю, которую, на мой взгляд, будет интересно прочитать людям. Однако для этого понадобилась бы целая книга. А такую книгу уже написали Хонори, Хэл и Стив. И я точно знаю, что метод, который они в ней описывают, действительно работает. Он работает у них и, как я уже имел возможность убедиться, эффективно работает у меня. И я точно знаю, что вам он тоже принесет огромную пользу.

Джеймс Альтушер, предприниматель и автор бестселлеров

[www.jamesaltucher.com](http://www.jamesaltucher.com/) (<http://www.jamesaltucher.com/>)

## Введение

Для проведения писательского ритуала у меня есть отличный секретный инструмент...

Каждое утро, просыпаясь, я выполняю ряд привычных действий, а потом включаю ноутбук, чтобы поделиться своими мыслями с миром. В эти ранние часы я не чувствую себя сонным и вялым, как это часто бывает с другими. Мой разум

ясен, и мне очень нравится это восхитительное чувство – меня тянет к письменному столу. «Как у меня все это получается?» – спросите вы. Благодаря методу «Чудесное утро».

Я писатель, и для меня очень важно умение управлять своей энергией. Ремесло, которое выбрал я – и вы, – просто потрясающее, но, следует признать, оно требует большей усидчивости, чем любое другое занятие. А метод «Чудесное утро» дает нам возможность каждый день вставать с нужной ноги и лучше подготавливать свой разум и тело к писательству.

В своей знаменитой книге «Семь навыков высокоэффективных людей» [3 - Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2018.] Стивен Кови пишет о приоритете дел важных, но не срочных. Кови определяет важные действия как те, которые имеют решающее значение для достижения долгосрочных целей, но не имеют установленного срока выполнения; такие дела, к сожалению, легко и часто откладывают ради выполнения более срочных и менее важных задач.

Мы все знаем, как важна физическая активность, как важно читать и правильно питаться, ведь эти привычки оказывают огромное долгосрочное позитивное влияние на нашу жизнь. Однако стоит появиться чему-то срочному, и их часто отодвигают на задний план. Скажем, когда вам вдруг поручают важный проект.

Метод «Чудесное утро» дарит нам особое время суток, когда мы регулярно занимаемся этими важными, но не срочными видами деятельности. Объединив такие элементы, как тишина, визуализация, ведение дневника, чтение, аффирмации и физические упражнения, в единый комплекс, или так называемые спасательные круги (о них мы подробнее поговорим далее), вы получаете бесценную возможность проделать все это еще до того, как большинство людей встанут с постели. И эти занятия непременно позитивно скажутся на вашем успехе на писательской ниве.

Я начал использовать «спасательные круги» не так давно, и, после того как выработал эти привычки, качество моего писательского труда и мотивация к нему значительно повысились. Теперь я считаю «Чудесное утро» одной из важнейших составляющих своего дня.

ОТ СОВЫ К ЖАВОРОНКУ

Нужно признать, моя история началась с большого разочарования. В начале 2012 года я был просто одержим безумной идеей стать успешным автором, публикующим книги за свой счет. Почему безумной? Да потому, что тогда мой подход к писательству был несистематическим и непоследовательным. Можно сказать, я руководствовался принципом «то пусто, то густо». В одни дни я писал по несколько тысяч слов, в другие – ни слова. И это довольно сильно выводило меня из себя, потому что я очень хотел выработать привычку к этому занятию, но не знал, как это сделать.

В конце концов, я принял поистине судьбоносное решение. Вместо того чтобы каждый день находить – ну, или не находить – время для писательства, я взял обязательство, проснувшись утром, выполнять определенное «задание» и только потом переходить к остальным делам. Логика такого решения была проста: поскольку я обязался каждое утро в первую очередь писать, у меня не будет никаких оправданий, если в какой-то день я не напишу «заданного» числа слов. К сожалению, в этом плане была одна маленькая заковыка...

Я ненавижу рано вставать.

Видите ли, с 2004 года я веду ноутбучный образ жизни, поэтому долгое время считал, что могу вставать тогда, когда захочу. По хронотипу я явно был совой: мне очень нравилось работать до позднего вечера, и понятно, что для меня было совершенно нормально спать до одиннадцати утра. Однако довольно скоро я обнаружил, что такой образ жизни не способствует писательству. Дело в том, что к моменту, когда я вставал, съедал поздний завтрак и начинал наконец свой день, мне меньше всего на свете хотелось этим заниматься.

Со временем я понял, как исправить ситуацию. Хотя я, как и многие, люблю поспать, я решил заводить будильник на немыслимую рань, то есть на девять утра, чтобы сразу же садиться писать.

Признаться, поначалу соблюдать новый режим было чрезвычайно трудно. Множество утр я давил на кнопку повтора сигнала и опять засыпал. Но в конце концов я сумел приучить себя вставать по звонку и начинать писать в положенное время.

За этот период я понял еще одну вещь: для того чтобы стать успешным писателем, раннего подъема недостаточно. Физически-то я участвовал в

процессе, но мой разум оставался сонным и неясным и никакого особого стремления к творчеству с утра я не испытывал. И тогда я принял еще одно решение, которое со временем перевернуло мою жизнь, – начинать каждый день с четко расписанного утреннего ритуала.

Сначала мой утренний ритуал включал в себя действия, о которых я прочитал в Google, проведя соответствующий поиск. Я письменно формулировал свои цели, немного занимался физкультурой, определял важные задачи на предстоящий день и некоторое время читал хорошую литературу. Все это в самом деле помогало мне писать, но чего-то все равно не хватало – я это чувствовал.

Через год я услышал о книге Хэла Элрода «Магия утра» ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19063017](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017)). Все вокруг, казалось, только и говорили о ней и о том, как сильно она изменила их жизнь. Когда книга наконец попала мне в руки, я быстро понял, почему она так нравится людям. В ней Хэл рассказывает о проверенном им на собственном опыте утреннем распорядке, который основывается на шести полезных привычках, оказавших огромное влияние на жизнь очень многих успешных людей. Хэл не просто утверждает, что такой утренний ритуал необходим всем без исключения, а рассказывает, что именно надо делать по утрам и когда.

С тех пор как я начал практиковать метод «Чудесное утро», в моем писательском труде, да и в жизни в целом, наблюдается заметный прогресс. Теперь я каждый день начинаю писать в высшей мере мотивированным и готовым выдать на-гора две-три тысячи слов. Больше того, мой разум по утрам кристально чист, и я давно забыл о таком скверном явлении, как писательский кризис.

Метод «Чудесное утро» очень позитивно повлиял и на мой успех в бизнесе. К настоящему моменту я написал более десятка бестселлеров, а мой годовой доход выражается шестизначной цифрой; одна из моих книг даже вошла в список бестселлеров The Wall Street Journal. И все это благодаря одному-единственному решению – вставать рано утром, выполнять несколько полезных действий и садиться писать. И только потом делать все остальное.

**МАГИЯ УТРА ДЛЯ ПИСАТЕЛЕЙ**

Как вам скоро предстоит узнать, преуспевающие авторы работают над книгами по утрам, сразу после того, как просыпаются. Конечно, некоторые пишут поздно вечером или в любой момент, когда есть время. Однако анализ привычек профессиональных писателей все же показывает, что большинство из них встают рано и пишут примерно до полудня.

На самом деле ежедневно писать несколько тысяч слов не так уж и сложно. Надо только следовать определенному распорядку и приобрести привычки, способствующие достижению вашей цели. Таким образом, в этой книге мы с Хэлом научим вас, как значительно улучшить свою жизнь, и покажем, как ежедневно писать положенное количество слов и неплохо зарабатывать писательством. Вот такая простая задача!

Если вы действительно хотите привлекать, создавать и поддерживать свой экстраординарный успех и финансовое процветание, первым делом вам надо выяснить, как стать человеком, способным легко и последовательно привлекать, создавать и поддерживать такой уровень жизни, о каком вы мечтаете. Помимо этого, любому писателю также следует знать, как выработать последовательный, системный подход к писательству; как достичь состояния «потока», в котором слова будут изливаться на страницу; как не упускать ни одной перспективной идеи, пришедшей в голову, и как публиковать свой контент, используя бизнес-модель, наиболее подходящую для вашего стиля.

Нужно сказать, эта книга отличается от других произведений о писательском ремесле, так как в ней основополагающие бизнес-тактики объединены со стратегиями повышения эффективности умственной деятельности. Мы советуем не просто «ежедневно писать несколько тысяч слов», а рассказываем, как сделать это на практике, даже если меньше всего на свете вам хочется писать.

## ПРИШЕЛ И ВАШ ЧЕРЕД

Представьте, что бы произошло, если бы завтра утром вы проснулись с глубокой верой в то, что наступивший день будет великолепным и потрясающим? Что, если бы мучительное раннее пробуждение превратилось для вас в ритуал, который вы обожаете? Если бы каждое ваше утро было похоже на рождественское? Ну, вы понимаете, что я имею в виду: на то чудесное рождественское утро в детстве, когда вы ложились спать в предвкушении завтрашнего дня и просыпались в таком возбуждении, что бежали будить

родителей в четыре утра, чтобы заняться наконец делом – распаковать лежащие под елкой подарки? Не только же я так поступал? Вам интересно, что бы тогда было?

Так вот, могу вас заверить, такие чувства я испытываю каждый день. Я ложусь спать, с огромным нетерпением ожидая следующего дня, и просыпаюсь каждое утро в предвкушении того, что ждет меня впереди. И я безмерно благодарен за то, что моя жизнь повернулась такой удивительной стороной.

Знаю-знаю, вполне возможно, вы сейчас думаете: «Я пробовал и потерпел неудачу. Я пытался вставать раньше. Я пытался лучше организовать свою жизнь и добиться профессионального роста. Я потерпел крах больше раз, чем готов признать, и страшно нервничаю при одной мысли о том, чтобы опять попробовать что-то новое. Да и поможет ли мне это?»

Непременно поможет!

Я и сам знаю, на что похожа утренняя вялость и сонливость, когда совсем не хочется писать. Но теперь мне также известно, каково это – садиться за стол и приступать к делу, когда ты полон сил и энергии и готов поделиться своими мыслями со всем миром. Поверьте, знать к полудню, что ежедневное задание (количество слов, которые вы должны написать за день) уже выполнено, – это очень-очень приятно. И вы будете чувствовать то же самое, если воспользуетесь тем, что узнаете из этой книги.

Вы можете стать такими же успешными, как я, а может, и успешнее. И для этого вам нужно только начать лучше контролировать свое утро. Ну что, готовы?

Стив Скотт

Глава 1. Почему утро значит больше, чем вы думаете

От того, как начинается ваше утро, зависит дальнейший ход мыслей и настрой на всю оставшуюся часть дня. Начните с целенаправленного, организованного,

ориентированного на рост и достижение цели утра – и можете считать, что отличный, успешный день вам обеспечен.

Приходится признать, что большинство авторов начинают день с того, что откладывают важные дела на потом; они вступают в него с нажатия кнопки будильника, отправляя подсознанию сообщение, что им не хватает самодисциплины, чтобы вовремя встать с постели, не говоря уже о том, чтобы что-то сделать для достижения целей в писательстве.

Услышав утром сигнал будильника, отнеситесь к нему как к первому в этот день подарку судьбы. Вам дарят время, которое можно посвятить тому, чтобы стать таким человеком, каким вы должны быть, чтобы достичь всех своих целей и осуществить свои мечты, пока остальной мир еще спит.

Возможно, вы сейчас думаете: «Ну да, Стив, звучит все это здорово. Но я совсем не жаворонок».

Отлично вас понимаю. Правда-правда! Вы не говорите ничего такого, чего я и сам не говорил раньше тысячи раз. И поверьте, множество раз я пытался управлять своим утром – и терпел крах. Но это было до того, как я узнал о методе Хэла Элрода «Чудесное утро». Поэтому прошу: выслушайте меня. Могу поспорить, что не меньше чем стать успешным писателем, вам хочется перестать бороться с финансовыми трудностями и вечно думать о деньгах, а также прекратить наконец не достигать поставленных целей и избавиться от крайне неприятных эмоций, которыми все это обычно сопровождается. Ну что, я прав?

Если да, то знайте: ключ к решению всех этих проблем – в вашем утра.

И тут важнее всего даже не час, когда вы начинаете день, а образ мышления, настрой, с которым вы в него входите. Предположим, вы давно мечтаете стать известным писателем, а также в один прекрасный день после удара бейсбольной битой увидеть внутренние детали своего будильника и узнать наконец, каково это – хоть какое-то время начинать день на своих условиях. Поверьте, я отлично вас понимаю и довольно часто начинаю день тогда, когда просыпаюсь сам, без вспомогательных средств. Однако даже в таких случаях первой частью моего дня бывает «Чудесное утро»; оно настраивает меня на нужный ход мыслей и ставит на верный курс на большую часть дня.

Кроме того, вполне вероятно, что вы читаете эту книгу на этапе становления писательского бизнеса, а значит, ваши счета, скорее всего, оплачиваются благодаря основной работе, а пишете вы в свободное время. В таком случае практика метода «Чудесное утро», наряду с основной работой, несомненно заставит вас сделать решающий шаг к прорыву на писательской ниве и наконец-то позволит на несколько дней, а то и навсегда, убрать будильник с глаз долой и посмотреть, каково это – просыпаться самому. И еще одна хорошая новость: игра действительно стоит свеч, и она гораздо увлекательнее и полезнее, чем вы, скорее всего, думаете.

Прежде чем я перейду непосредственно к тому, как усовершенствовать свои утра, позвольте объяснить, зачем вам это нужно. Поверьте, как только вы узнаете всю правду об утрах, вы больше никогда не согласитесь бездарно тратить это бесценное время.

## ПОЧЕМУ УТРА ТАК ВАЖНЫ

Чем глубже копаешь, отвечая на вопрос, чем хороши утра, тем больше получаешь доказательств того, что, как гласит народная мудрость, кто рано встает, тому Бог подают. Перечислю лишь некоторые неоспоримые преимущества, которые получает человек, раз и навсегда отказавшийся давить утром на кнопку будильника.

Вы становитесь активнее. Профессор биологии Гейдельбергского университета (Германия) Кристоф Рэндлер в одном из выпусков журнала Harvard Business Review писал, что «люди, чья эффективность на пике по утрам, больше ориентированы на успех в карьере, потому что они в целом намного активнее тех, чей пик эффективности приходится на вечер».

Вы получаете возможность предвидеть и предотвращать проблемы. Далее в той же статье Рэндлер приходит к выводу, что в руках жаворонков собраны все важные карты. Они «лучше приспособлены к тому, чтобы предвидеть и минимизировать проблемы; они проактивны, достигают большего успеха в профессии и, следовательно, как правило, больше зарабатывают». По мнению профессора, «ранние пташки» способны предвидеть проблемы, поэтому справляются с ними с изяществом и легкостью, что делает их более успешными бизнесменами.

Вы начинаете профессионально подходить к планированию. У жаворонков есть время на организацию, прогнозирование и подготовку. А вот совы скорее реактивны, чем проактивны; они очень многое в жизни оставляют на волю случая. Думаете, вы не подвергаетесь стрессу, когда из сна вас вырывает противный сигнал будильника, особенно если вы проспали? А вот вставая с первыми лучами солнца (или даже раньше), вы, по сути, даете себе возможность начать день, образно говоря, с резкого старта. В отличие от большинства людей, которые по утрам носятся по дому, стараясь, причем в основном безрезультатно, взять под контроль свой день, вы спокойны, организованны и собраны.

Вы с утра заряжаетесь бодростью. Один из обязательных компонентов «Чудесного утра» – утренняя зарядка. Следует отметить, что для того, чтобы задать позитивный тон всему дню, достаточно всего нескольких минут физической активности. Благодаря поступлению в мозг большего объема крови вы мыслите яснее и можете сосредоточиться на самом важном. Кислород насыщает каждую клетку тела и делает вас бодрым, благодаря чему успешные писатели, которые делают зарядку, пребывают в лучшем настроении и лучшей физической форме, лучше спят и более продуктивны во всех своих занятиях и начинаниях. И конечно же, они пишут значительно больше слов ежедневно. Короче говоря, благодаря физическим упражнениям вы начнете больше писать, чаще издавать статьи и книги и, соответственно, больше зарабатывать.

Вы пользуетесь всеми преимуществами положения жаворонка. Не так давно исследователи из Университета Барселоны сравнили жаворонков – людей, которые рано ложатся и встают на рассвете, – с совами, которые предпочитают поздно ложиться и поздно вставать. Так вот, среди ряда прочих различий они обнаружили, что первые, как правило, более настойчивы в начинаниях и меньше устают, а также менее подвержены расстройствам и раздражению и лучше справляются с проблемами. Все это снижает уровень тревожности и депрессии и вероятность злоупотребления алкоголем и психотропными веществами; жаворонкам свойственна большая удовлетворенность жизнью. Согласитесь, звучит совсем неплохо!

...и избегаете недостатков положения совы. Как правило, совы более экстравагантны, темпераментны, импульсивны и настроены на новаторство, то есть «больше склонны идти на риск и исследовать новое и неизвестное». Но они чаще подвержены бессоннице и СДВГ, а также алкоголизму и наркомании; чаще страдают психическими расстройствами и чаще замечены в антиобщественном поведении – вплоть до склонности к самоубийству. Не слишком вдохновляющая

картина!

Как видите, доказательства налицо, и эксперты тоже сказали свое веское слово. Утро – вот секрет экстраординарного успеха для каждого начинающего писателя.

## УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Безусловно, я признаю, переход от настроения я не «жаворонок» к мыслям «я очень хочу им стать» и далее к «я встаю рано каждое утро, и это, черт побери, потрясающе!» – дело не одного дня, это процесс. Но после ряда проб и ошибок вы непременно найдете способ перехитрить, обойти, упредить и победить в себе привычку поздно вставать, что позволит вам в результате стать жаворонком. В теории это выглядит здорово, но вы сейчас, возможно, опять огорченно качаете головой и говорите себе: «Да ни за что на свете! Я и так втискиваю в сутки двадцать семь часов вместо двадцати четырех. Так как, скажите на милость, я могу вставать еще на час раньше?» А я на это задам вам встречный вопрос: «Да как же можно этого не сделать?!»

Прежде всего вам нужно понять, что метод «Чудесное утро» ни в коем случае не нацелен на то, чтобы вы еще на час сократили время сна и в итоге ваш обычный день стал еще длиннее и изнурительнее. И даже не на то, чтобы вы начали раньше просыпаться. Его цель – сделать ваше пробуждение по утрам более приятным и результативным. Не забывайте, что тысячи людей на планете уже наслаждаются своими «чудесными утрами», причем многие из них раньше были совами. Тем не менее у них получилось. В сущности, все получилось просто замечательно, и теперь они процветают. И отнюдь не потому, что их день увеличился на час, а потому, что они добавили к периоду бодрствования правильный, полезный час. И вы тоже можете это сделать.

Вы все еще настроены скептически? Тогда позвольте сказать вам: самая трудная часть раннего подъема – первые пять минут. Это решающее время, когда, уютно лежа в теплой постели, вы принимаете главное решение – начать день сейчас же или нажать на будильнике кнопку повтора сигнала. Это ваш момент истины, и если вы примете верное решение, оно в корне изменит ваш день, ваш успех и всю вашу жизнь.

Эти первые пять минут послужили отправной точкой для написания книги. Настал ваш черед становиться победителем – каждое утро!

В следующих двух главах я подробно расскажу, как сделать так, чтобы просыпаться по утрам стало легче и интереснее, даже если вы никогда не считали себя жаворонком, и как извлечь максимум пользы из этих дополнительных, только что обретенных утренних минут.

Главы 4, 5 и 6 посвящены тому, как привести в соответствие «спасательные круги», эти особые составляющие «Чудесного утра», с ежедневной привычкой писать. Мы с вами в деталях обсудим стратегии преодоления препятствий, часто встающих на пути к правильному утреннему распорядку, узнаем, как регулярно и последовательно выдавать положенное количество слов и не упускать ни одной удачной идеи для своих книг.

И наконец, в главах 7, 8, 9 и 10 подробно описан процесс превращения автора-аматора в профессионального писателя. Вы узнаете, как создавать контент, который нравится читателям, и как выбрать для себя подходящую писательскую бизнес-модель. Вы также познакомитесь со стратегией построения писательской платформы, с помощью которой можно продавать свои книги преданным фанатам вашего творчества.

Словом, вам предстоит освоить огромный объем информации, так что начнем.

## Глава 2. Как стать жаворонком за 5 минут

Просыпаться по утрам можно с огромным удовольствием, даже если вы никогда не были жаворонком. Я знаю: пока вы этому не верите. Сейчас вы, скорее всего, подумали: «Это может быть правдой лишь для тех, кто любит рано вставать, но, поверьте, я уже пробовал. Просто я от природы не жаворонок».

И все же это правда, в том числе и для вас. Я знаю точно, потому что сам через это прошел. Раньше я и сам, не открывая глаз, давил на кнопку повтора сигнала. И был одержим этим действием. Я ненавидел момент утреннего пробуждения. А теперь он мне очень и очень нравится.

Как мне удалось этого добиться? Когда меня спрашивают, как я превратился из совы в жаворонка – и в результате изменил свою жизнь к лучшему, – я отвечаю, что прошел для этого через пять простых этапов, по одному за раз. Знаю, это может показаться вам совершенно невозможным. Но, поверьте на слово человеку, в прошлом одержимому кнопкой повтора сигнала будильника, это вполне выполнимо. И вы можете сделать это тем же способом, что и я.

Кстати, вот чрезвычайно важный месседж об утреннем пробуждении: изменения возможны. Жаворонками не рождаются – ими становятся. Вы действительно можете это сделать, и от вас не потребуется сила воли олимпийского марафонца. Я твердо убежден, что когда ранний подъем станет не только ритуалом, но и неотъемлемой частью вас самого, вы по-настоящему полюбите утра. И тогда утреннее пробуждение станет для вас таким, каким оно уже стало для меня – совершенно естественным, не требующим никаких усилий.

Я вас еще не убедил? В таком случае попридержите свой скептицизм и позвольте мне представить пятиэтапный процесс, который изменил мою жизнь; пять простых действий, которые помогают человеку перестать давить на кнопку, чтобы оттянуть подъем; пять этапов, благодаря которым просыпаться утром – и даже очень рано утром – становится гораздо легче. Без этой стратегии я и сегодня каждое утро спал бы допоздна или по много раз давил бы на кнопку будильника (или будильников). Хуже того, я и сегодня придерживался бы во многом ограничивавшего меня убеждения, что я не жаворонок. И в результате упустил бы множество благоприятных возможностей.

## ТРУДНОСТИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Переход на более раннее пробуждение чем-то напоминает переход на новую диету. Ты преисполнен энтузиазма при мысли о превосходных результатах, которых достигнешь, если начнешь с завтрашнего дня. Но вот наступает завтра. И ты чувствуешь голод. А любимая еда зазывно смотрит с полок холодильника или из меню кафе.

Всем известно, что происходит в таких случаях. Благие намерения летят в тартарары. Мотивация впадает в спячку. И уже в следующую минуту вы видите себя с рожком мороженого в руке.

С утром все обстоит примерно так же. Сейчас вы, возможно, в высшей степени мотивированы на то, чтобы изменить его распорядок. Но что произойдет завтра, когда прозвонит будильник? Насколько сильна будет ваша мотивация, когда назойливый сигнал вырвет вас из глубокого сна в теплой постели в холодной спальне?

Мы все отлично знаем, где тогда оказывается наша мотивация. Она «сливается в унитаз» и заменяется весьма убедительными доводами в пользу того, почему вставать необязательно. Надо признать, в этом мы все большие мастера: в считанные секунды мы можем убедить себя в том, что можно подремать еще минуточку... а уже в следующий момент мечемся по дому, потому что опаздываем на работу. И конечно, не написали за утро ни слова.

И это, нужно признать, весьма серьезная проблема. Именно тогда, когда нам больше всего нужна мотивация – в первые несколько минут нового дня, – она слабее всего. Таким образом, наша первоочередная задача – повысить утреннюю мотивацию и нанести решительный удар по склонности оправдывать свое слабоволие. Именно это и позволяют сделать описанные далее пять этапов. Каждый шаг этого процесса призван повысить уровень мотивации при пробуждении, или УМП, как я его называю.

Изначально УМП по утрам может быть совсем низким, значит, в тот момент, когда звонит будильник, вам не хочется ничего, кроме как еще немножечко поспать. Вполне нормальная реакция. Наш процесс поможет существенно повысить ваш УМП – до такой степени, что, услышав звук будильника, вы будете готовы сразу же вскочить с постели и начать новый день.

## ПРОБУЖДЕНИЕ ЗА 5 МИНУТ: СТРАТЕГИЯ, КОТОРАЯ НЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ НАЖАТЬ НА КНОПКУ БУДИЛЬНИКА

Первая минута. Четко сформулируйте свои намерения перед сном.

Первый шаг к легкому и приятному пробуждению – запомнить раз и навсегда: вашей первой мыслью утром, как правило, будет последняя мысль, которая вертелась в голове перед тем, как вы легли спать. Могу побиться об заклад, что бывали вечера, когда у вас никак не получалось заснуть, потому что вы просто не могли дождаться пробуждения на следующий день. Это мог быть канун Рождества или ночь и утро перед началом долгожданного отпуска; при первом

звонке будильника вы широко распахивали глаза и были готовы тут же выпрыгнуть из постели и окунуться в новый, замечательный день. Почему? Да потому что ваша последняя мысль о завтрашнем утре перед отходом ко сну была исключительно позитивной. Если же перед сном в голове вертелось что-то вроде: «Какой ужас, мне ведь завтра вставать в шесть; я, конечно же, не выплюсь и утром буду совершенно разбитым!» – то при сигнале будильника вы, скорее всего, подумаете: «О боже, неужели уже пора? Не-е-ет! Я хочу спать!»

Таким образом, ваш первый шаг заключается в принятии осознанного решения каждый вечер активно и целенаправленно формировать позитивные ожидания от следующего утра.

Вторая минута. Поставьте будильник как можно дальше от кровати.

Если вы еще этого не сделали, перенесите будильник в дальний угол спальни. Тогда, когда вы услышите сигнал, вам придется встать с постели и заставить тело двигаться. Движение создает энергию, и, когда вы вылезаете из постели, прогнать сон намного легче.

Если же будильник стоит рядом с кроватью, то после его звонка вы все еще частично пребываете в состоянии сна и вам намного труднее проснуться. В таком случае более вероятно, что вы нажмете на кнопку повтора, даже не осознавая того, что делаете! А еще люди довольно часто и с большим успехом убеждают себя, что звонок будильника им просто приснился. Поверьте, такое случается со многими.

Итак, просто заставляя себя встать с постели, чтобы отключить будильник, мы резко повышаем свой УМП. Однако, скорее всего, и после этого вам все еще будет хотеться спать. И чтобы поднять УМП еще немного...

Минута третья. Почистите зубы.

Встав с постели и выключив будильник, сразу отправляйтесь в ванную комнату, к раковине, чистить зубы. И непременно плесните на лицо пару пригоршней холодной воды. Это простое действие повысит УМП еще больше.

После того как вы освежите полость рта, самое время сделать следующий шаг.

Минута четвертая. Выпейте стакан воды.

Чрезвычайно важно каждое утро как можно быстрее восполнять запас воды в организме. После 6–8 часов сна тело немного обезвожено, а это вызывает усталость. Довольно часто, если человек чувствует усталость – в любое время дня, – ему на самом деле нужно больше пить, а не спать.

Итак, возьмите стакан или бутылку воды (можете делать, как я – наливать воду накануне вечером, чтобы утром она была под рукой) и пейте как можно быстрее, но не доставляя себе неприятных ощущений. Цель этого действия – как можно скорее пополнить в организме запасы воды, которой он лишился за время сна. (Кстати, позитивным эффектом утренней гидратации будет более здоровая и молодая кожа и нормальный вес. Согласитесь, совсем неплохой результат от питья воды!)

Стакан воды должен поднять ваш УМП еще на одну ступеньку, что подводит вас к пятому, последнему этапу.

Минута пятая. Оденьтесь или примите душ.

Как видите, для пятого этапа возможны два варианта. Первый – одеться в спортивную одежду и быть готовым выйти из спальни, чтобы сразу заняться практикой «Чудесного утра». Вы можете положить одежду рядом с кроватью перед сном или даже спать прямо в ней. Да-да, вы не ослышались!

Второй вариант – сначала отправиться в душ. Я обычно выбираю первый, потому что душ мне потребуется после занятий физкультурой, но многие предпочитают утренний душ, потому что это помогает им проснуться и привносит свежесть в начало дня. Выбирайте сами.

Какой бы вариант вы ни выбрали, к тому времени, когда вы пройдете все пять этапов, ваш УМП непременно будет довольно высоким и вам не потребуется огромной силы воли и дисциплины, чтобы полностью проснуться и быть готовым к «Чудесному утру».

Если бы вы попытались сделать это сразу после звонка будильника – когда УМП практически на нуле, – вам было бы гораздо труднее принять верное решение. Эти пять этапов позволяют, так сказать, быстро набрать обороты, благодаря

чему вы буквально за несколько минут становитесь бодрым, а не чувствуете себя сонным и утомленным, и готовы идти дальше.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЕГКОГО УТРЕННЕГО ПОДЪЕМА

Имейте в виду, что хотя эффективность этой стратегии подтверждена опытом многих тысяч людей, представленные выше пять этапов отнюдь не единственный способ облегчить утренний подъем. Вот еще несколько способов, о которых я узнал от людей, тоже практикующих «Чудесное утро». Ничто на свете не поможет вам быстрее и эффективнее просыпаться до звонка будильника, чем программирование разума на достижение целей.

Другой способ – установить таймер освещения в спальне. Один из членов сообщества «Чудесное утро» установил в спальне такой таймер (вы можете купить его онлайн или в хозяйственном магазине). Когда будильник срабатывает, в комнате автоматически зажигается свет. Отличная идея! Гораздо легче опять заснуть, когда в комнате темно; яркий свет дает телу и уму четкий сигнал, что пора просыпаться. И даже если вы не используете такой таймер, обязательно включайте свет сразу после того, как будильник сработал.

Стоит также установить таймер обогревателя. Еще один поклонник метода «Чудесное утро» рассказал, что в зимнее время программирует обогреватель в спальне так, чтобы тот начинал работать за 15 минут до звонка будильника. Благодаря этому ночью в комнате холодно, но к моменту пробуждения становится немного теплее, что существенно снижает соблазн вернуться под теплое одеяло.

Вы можете дополнять и по-своему дорабатывать описанную выше пятиминутную стратегию утреннего подъема, а если у вас уже есть какие-либо полезные предложения, которыми вы хотели бы поделиться, мы будем очень рады их услышать. Пожалуйста, поделитесь ими на сайте [www.MyTMMCommunity.com](http://www.mytmmcommunity.com) (<http://www.mytmmcommunity.com/>) сообщества «Чудесное утро».

Итак, чтобы раз за разом легко просыпаться по утрам, вам необходима лишь эффективная и тщательно продуманная пошаговая стратегия, позволяющая повышать по утрам УМП. Не откладывайте в долгий ящик, опробуйте ее немедленно! Начните сегодня же вечером: прочитайте аффирмации перед отходом ко сну, поставьте будильник в дальний угол комнаты, а на

прикроватную тумбочку стакан воды, и перед сном настройтесь на выполнение завтра утром последних двух этапов.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Альтушер Дж. Выбери себя! ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36083470](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=36083470)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

2

Элрод Х. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. ([http://litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19063017](http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19063017)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

3

Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2018.

----

Купити: [https://tn.knigapoisk.com/elrod\\_honori/magiya-utra-dlya-pisateley](https://tn.knigapoisk.com/elrod_honori/magiya-utra-dlya-pisateley)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)