

1.

Ideje felébrednünk, és kihasználunk a bennünk rejlő lehetőségek TELJES tárházát

Azt, hogy „túl rövid az élet”, eleget ismételjük ahhoz, hogy közhellyé váljon, ugyanakkor igaz. Nincs elég időnk, hogy boldogtalanságra és középszerűségekre fecséreljük. Egyszerűen értelmetlen volna. És fájdalmas.

SETH GODIN

Minden reggel elszántan kell felkelnünk, ha elégedetten akarunk ágyba bújni.

GEORGE LORIMER

Miért van az, hogy a kisbabákat születésükkor gyakran „az élet csodájá”-nak tartjuk, majd pedig elfogadjuk saját életünk középszerűségét. Mikor veszítjük el az út során a szemünk elől a csodát, hogy egyáltalán élünk?

Amikor megszülettünk, mindenki biztosított minket arról, hogy bármit megtehetünk, bárkik lehetünk, és bármit birtokolhatunk, amit csak akarunk, ha majd egyszer megnövünk. Most pedig, hogy felnőttünk, tényleg megtehetünk bármit, lehetünk bárkik, és megszerezhetünk bármit, amit csak akarunk? Vagy valahol időközben újraértelmeztük a „bármit és a mindent”, hogy megelégedjünk kevessebbel is, mint amennyit valóban szeretnénk?

Nemrégiben riasztó statisztikát olvastam: az amerikaiak átlagban tíz kiló súlyfelesleggel, 10 000 dollár adóssággal és egynél kevesebb

közeli baráttal rendelkeznek, enyhén depressziósak, és nem kedvelik a munkájukat. Ha mindennek csupán a töredéke is igaz, az amerikaiakat komolyan fel kell rázni.

Fel kell tennünk tehát a kérdést: mi a helyzet velünk? Mi magunk vajon maximálisan kihasználjuk a bennünk rejlő lehetőségeket, és megteremtjük azt a sikerszintet, amelyre igazán vágyunk – és mindezt az élet *minden* területén? Vagy vannak az életünkben olyan területek, ahol kevesebbel is megelégszünk, mint amennyit tényleg szeretnénk? Kevesebbel, mint amennyire képesek vagyunk, és aztán megnyugtatjuk magunkat, hogy így is jó ez? Vagy készen állunk arra, hogy ne nyugodjunk bele a dolgok jelen állásába, és a legjobb életet éljük, olyat, amelyenről mindig is álmodtunk?

A „tízszintű” élet megteremtése

Egyik kedvenc mondásom Oprah Winfrey-től a következő: „A legnagyobb kaland az életben, ha az álmaink szerint élünk”. Maximálisan egyetértek ezzel. Szomorú, hogy olyan kevés embernek sikerül közel azt az életet élnie, amelyről álmodott, hogy már maga a kifejezés is közhellyé vált. A legtöbb ember megelégszik a közepszerű élettel, és passzívan elfogadja, amit az élet kínál számára. Még a jól teljesítők is, akik igen sikeresek egy adott területen, például az üzleti életben, hajlamosak a közepszerűsége más területeken, mint például az egészségük vagy az emberi kapcsolataik. Ahogy a nagy sikerű író, Seth Godin találóan megfogalmazta: „Létezik különbség az átlagos és a közepszerű között? Nem sok.”

Semmi sem kényszerít minket arra, hogy életünk *bármely* területén kevesebbel is beérjük, mint amennyit tényleg szeretnénk, csak azért, mert a *legtöbben* így tesznek. Még akkor sem, ha a többségbe a barátaink, a családtagjaink és a kollégáink is beletartoznak. Belőlünk válhat azon kevesek egyike, akik az élet MINDEN egyes területén kivételes sikert érnek el, mégpedig egyidejűleg. Boldogság. Egészség. Pénz. Szabadság. Siker. Szerelem. Mindez tényleg megillet bennünket.

Ha egy tízes skála alapján megmérjük az életünk egyes területein elért sikerünket, elégedettségünket és teljesítményünket, **mindannyian** tízest akarunk, igaz? Soha nem találkoztam még senkivel, aki azt mondta volna: „Á, nekem elég a hetes egészség is. Nem akarok túl egészséges lenni, és túl sok energiával rendelkezni.” Vagy: „Tudjátok, én jól elvagyok az ötös szintű párkapcsolattal is. Nem bánom, hogy folyton veszekszünk a kedvesemmel, és kapcsolatunk *nem* elégíti ki minden igényemet, és egyáltalán nem szeretném, ha olyan pár volnánk, amelynek a boldogsága idegesíti a többieket.”

Hamarosan látni fogjuk, hogy a *tízes sikerszint* elérése nem csupán lehetséges, de egyszerű is. Mindösszesen minden áldott nap céltudatosan törekednünk kell arra, hogy tízes szintű személy váljon belőlünk, aki képes tízes szintű sikerszintet elérni és fenntartani az élet minden területén.

Na és ha én azt mondom, hogy mindez azzal kezdődik, hogyan ébredünk reggel, és hogy még ma meg kell tennünk az első egyszerű lépéseket, amelyek alkalmassá tesznek majd minket arra, hogy azzá váljunk, aki képes az igazán vágyott és megérdemelt sikerszint elérésére, mégpedig az élet *minden* területén? Izgatottak lesznek, kedves olvasóim? Hisznek egyáltalán nekem? Egyesek biztosan nem, hiszen túl sokan válnak reményvesztetté az idők folyamán. Már minden létezőt kipróbáltak az életük, a kapcsolataik rendbehozatala érdekében, és még mindig nem tartanak ott, ahol szeretnének. Megértem őket. Én is voltam ilyen cipőben. Aztán szép lassan megtanultam néhány dolgot, amelyek aztán mindent megváltoztattak. Segítséget ajánlok, és áthívok mindenkit a másik oldalra, oda, ahol az élet nem csupán jó, hanem különlegesen jó, olyan, amilyennek megálmodtuk.

Jelen könyv három alapvető érvrendszerre épül:

- Mi magunk is pont annyira képesek vagyunk a különlegesen magas egészség-, vagyoni, boldogság-, szeretet- és sikerszint elérésére és fenntartására, mint bármely más emberi lény a földön, mi is

megérdemljük ezeket. Alapvetően lényeges – nem csupán a saját életminőségünk, hanem a családtagjainkra, barátainkra, ügyfeleinkre, munkatársainkra, gyermekeinkre, a közösségünk tagjaira és másokra gyakorolt hatásunk miatt is –, hogy mostantól kezdve e szerint az igazság szerint éljünk.

- Annak érdekében, hogy ne elégedjünk meg kevesebbel annál, mint amennyit megérdemlünk – és ez az életünk bármely területére igaz! –, és elérjük azt a szintet a személyes, szakmai és pénzügyi siker terén, amelyre vágyunk, először is mindennap időt kell szánunk arra, hogy azzá válhassunk, akik lenni szeretnénk, akik képesek állhatatosan magukhoz vonzani, létrehozni és fenntartani az áhított sikerszintet.
- Hogy hogyan ébredünk mindennap, azaz a reggeli rutinunk (vagy annak hiánya) drámaian befolyásolja életünk minden egyes területét. A koncentrált, produktív és sikeres reggelek koncentrált, produktív és sikeres napokat eredményeznek, amelyek aztán törvényszerűen a sikeres élethez vezetnek, épp úgy, ahogy a széteső, meddő és középszerű reggelek széteső, meddő és középszerű napokat okoznak, amelyek aztán középszerű életminőséget hoznak magukkal. Ha egész egyszerűen megváltoztatjuk a reggeleinket, megváltozik az életünk is, ráadásul gyorsabban, mint valaha képzelnénk.

De Hal, ha egyszer én NEM vagyok fülemületípus!

Mi történik akkor, ha van, aki már megpróbálkozott a korán keléssel, de nem működött neki?

- „Nem vagyok éppen fülemületípus!” – érvelhet bárki.
- „Én kimondottan éjjeli bagoly vagyok.”
- „Semmire sincs elég időm napközben.”
- „Különb is, nekem *több* alvásra volna szükségem, nem pedig kevesebbre!”

Mindez rám is igaz volt, legalábbis a *varázslatos reggel* előtt. Eddigi tapasztalatainktól függetlenül – még ha egész életünkben folyton nehézségeink voltak a reggeli felkeléssel és az elindulással – minden meg fog változni körülöttünk.

A *varázslatos reggel* bizonyítottan működik, legyen bárkinek bármilyen életmódja. (A 8. fejezetben majd én segítek, hogy működjön: *A varázslatos reggel testreszabása: hogyan illesszük az életünkbe, és valósítsuk meg a legnagyobb céljainkat és álmainkat?*). Ezek az újdonsült „korán kelők” – a vállalkozóktól, kereskedőktől és vezérigazgatóktól kezdve a tanárokig, ingatlanügynökökig, háztartásbeliekig és mindenki másig – olyan izgatottak lettek a megtapasztalt alapvető változásoktól, hogy sokan videókat osztanak meg az eredményeikről a YouTube-on, vagy a barátaiknak mesélnek róla a Facebookon és a Twitteren.

Az érdemi változások érzékeltetésére vegyünk néhány példát a való életből: „*Olyan gyorsan változik az életem, hogy alig bírom tartani a lépést... A vállalkozásom épphogy tengődött, de aztán nekiláttam a varázslatos reggelnek, és csak csodálkoztam, hogy mindössze önmagamon kellett változtatnom nap mint nap, és máris megfordultak a dolgok.*” Vagy: „*A varázslatos reggel 79. napjánál tartok, és egyetlen napot sem hagytam ki. Ez az első alkalom, hogy valamit tényleg elhátároztam, és néhány napnál vagy hétnél tovább kitarok mellette.*” Egy másik: „*Amióta elkezdtem a varázslatos reggelt, tíz hónappal ezelőtt, a jövedelmem több mint megkétszereződött, és életem legjobb formáját hozom.*” A kedvencem pedig: „*Tizenhárom kilót fogytam a varázslatos reggel segítségével!*”. Több bevétel, jobb életminőség, nagyobb önfegyelem, kevesebb stressz, sőt fogyás – mindez mostantól kezdve könyvem olvasói számára is elérhető.

A következő fejezetben végigvezetem az olvasót azon, hogyan is alkalmaztam pontosan a *varázslatos reggelt*, hogy életem mélypontjáról – halódó üzlet, 425 ezer dolláros magántartozás, mély depresszió és borzalmas fizikai állapot – eljussak oda, hogy több sikeres üzletet

is beindítottam, megkésztettem a bevételemet, száz százalékban visszafizettem a tartozásomat, és megvalósítottam az álmomat. Azaz nemzetközileg elismert vezérszónok lettem, miután megjelent a történetem a nagy sikerű *Chicken Soup for the Soul* (Erőleves a léleknek) című könyvsorozatban, ezenkívül országszerte rádiós és tévés beszélgetéseken veszek részt, mentálisan és fizikálisan is a csúcson vagyok, hiszen nemrég lefutottam a 84 kilométeres ultramaratont. És ezt a sok mindent kevesebb mint 12 hónap alatt értem el! Néhány „nem is olyan nyilvánvaló titkot” is felfedek majd az olvasóim előtt, amelyektől szó szerint garantált lesz a siker.

A *varázslatos reggel* nemcsak egyszerű, de rendkívül élvezetes is, ráadásul hamarosan minden erőfeszítés nélkül képesek leszünk végigcsinálni, hogy aztán életünk hátralevő részében végigkísérjen minket. És miközben bármikor dönthetünk úgy, hogy sokáig aluszunk reggel, meglepetten fogjuk tapasztalni, hogy már nem is akarunk. El sem tudom mondani, hányan mondták már, hogy most már hétfvégenként is korán kelnek, mert egyszerűen így jobban érzik magukat, és több mindent elvégeznek. Na, ezt képzeljék el!

A *varázslatos reggel* gyakorlói közül többen mesélték, hogy gyakran olyan érzésük támad, mint gyerekkorukban karácsonyreggel. Olyan nagyszerű! Ha olvasóim nem ünneplik a karácsonyt, gondoljanak vissza azokra az időkre, amikor izgatottan ébredtek, talán az első iskolai nap, a születésnapjuk vagy a nyaralás kezdete miatt. Képzeljék el, milyen nagyszerű lesz minden egyes napot így kezdeni!

Milyen alapvető előnyökre számíthatunk:

- Minden reggel több és több energiával kelünk, és felvértezzük magunkat egy olyan stratégiával, amely kiaknázza a bennünk rejlő lehetőségek maximumát.
- Csökken a stressz-szintünk.
- Rendelkezni fogunk a tisztánlátás képességével, melynek segítségével le tudjuk győzni a gátló tényezőket: a nehézségeket, a sorscsapásokat, a saját kishitűségünket.

- Javulni fog az általános egészségi szintünk, lefogyunk (igény szerint), és megtapasztaljuk életünk legjobb fizikai állapotát.
- Nő a produktivitásunk, és egyre inkább képessé válunk arra, hogy a legfontosabbra összpontosítsunk.
- Több hálát érzünk majd, és kevesebbet aggódalmaskodunk.
- Ügyesebben teremtjük elő az anyagi javakat.
- Felismerjük és megéljük az életcélunkat.
- Már nem elégszünk meg kevesebbrel, mint amire tényleg vágyunk, és amennyit tényleg megérdemlünk (életünk bármely területén), és megéljük az általunk elképzelt különleges életet.

Úgy látom, sok merész vállalást tettem, és ígéreteim talán kissé eltúlzottnak vagy túl kecsegtetőnek tűnhetnek. Mindez *túl* jó, hogy igaz legyen, nem? De biztosíthatok mindenkit, szó sincs semmiféle túlzásról. A *varázslatos reggel* mindennap biztosítani fogja számunkra azt a zavartalan időt, amely ahhoz kell, hogy azzá a személlyé váljunk, akivé szeretnénk, hogy az életünk minden terén javulást tapasztaljunk.

Sorsfordító tanácsokkal is fogok szolgálni – hat erőteljes, kipróbált technikával, amelyekből összeállt a *varázslatos reggel*, és amelyek garantálják, hogy sikert érzünk el az általunk megérdemelt nagyszerű élet megvalósításában. Annak az életnek, amelyet a statisztikák szerint társadalmunk 95 százaléka sajnálatos módon soha nem tapasztal meg (lásd még erről a 3. fejezetet: *A 95 százalékos valóságteszt*). Az önök segítségével úgy gondolom, megváltoztatjuk ezt a statisztikát.

Végül, készen állunk majd a *varázslatos reggel harmincnapos sorsfordító kihívására*. Kialakul az a tudatállapot, és bebetonozódnak azok a szokások, amelyekre szükségünk lesz, hogy könnyen és folyamatosan magunkhoz vonzzuk, majd megteremtjük az általunk vágyott és megérdemelt sikerszintet életünk *minden* területén. Sose felejtjük el, hogy az egyetlen és legfontosabb tényező az életminőségünk tekintetében az, hogy *kivé válunk*. Most is és a jövőben is.

Akár „korán kelő típus”-nak tartjuk jelenleg magunkat, akár nem, meg fogjuk tanulni, hogyan legyen napról napra könnyebb a reggeli felkelés. Majd pedig a korai kelés és a kivételes siker közötti tagadhatatlan kapcsolatra alapozva rájövünk, hogy az, hogyan töltjük a nap első óráját, kulcslépést jelent majd a bennünk rejlő potenciál teljes kiaknázásához és a vágyott sikerszint eléréséhez. Látni fogjuk, hogy ha megváltoztatjuk a reggeli felkeléshez való hozzáállásunkat, egész életünk változni kezd.