

TURINYS

Pratarmė (Robertas Kiyosakis)	9
Kas naujo?	11
Svarbūs papildymai atnaujintam knygos leidimui	
Kreipimasis į skaitytoją	15
Kaip ši knyga pertvarkys jūsų gyvenimą	
Ypatingas kvietimas	23
į „Nuostabaus ryto“ bendruomenę	
Įžanga	27
Kaip nelaimę paversti galimybe	
1 Laikas pabusti ir pažadinti visas savo galimybes	36
2 „Nuostabus rytas“ – metodas, atsiradęs iš nevilties	44
3 95 procentų faktas	64
4 Kodėl šį rytą pabudote?	86
5 Penkių žingsnių snaudulį išblaškanti pabudimo strategija	96
6 „Gelbėjimo ratai“	106
Šeši įpročiai, kurie pakeis jūsų gyvenimą	

7	„Nuostabus rytas“ per šešias minutes (toms dienoms, kai stokojate laiko)	170
8	Individualizuokite savo „Nuostabų rytą“	176
9	Nuo nepakeliamo iki nesulaikomo Trijų žingsnių strategija, padėsianti suformuoti bet kokį įprotį (per 30 dienų)	188
10	„Nuostabaus ryto“ trisdešimties dienų gyvenimo pertvarkymo kelionė	204
11	„Nuostabus vakaras“ Palaimingo užmigimo ir geresnio miego strategija	212
12	„Nuostabus gyvenimas“ – jūsų kelias į vidinę laisvę	238
	Pabaiga	270
	Tegul ši diena tampa ta diena, kada pradėsite virsti iš to, kuo buvote, į tai, kuo norite tapti	
	Ypatingas kvietimas (jei netyčia praleidote pirmąjį)	273
	Padėkos	277
	Rodyklė	284
	Apie autorių	288
	Sėkmės istorijos (pasakoja žmonės, praktikuojantys „Nuostabų rytą“)	291
	Pagiriamieji žodžiai „Nuostabaus ryto metodui“	295

PRATARMĖ

Halas Elrodas – genijus, o jo knyga „Nuostabaus ryto metodas“ nuostabiai paveikė mano gyvenimą.

Žmogiškojo potencialo plėtra ir asmenybės ugdymu susidomėjau dar 1973 m., kai pirmą kartą apsilankiau Wernerio Erhardo „EST training“ seminare ir atradau visiškai naujų galimybių pasaulį. Nuo tada gilinausi į religijas, maldą, meditaciją, jogą, savitai gą, vizualizaciją ir NLP (neurolingvistinį programavimą). Vaikščiojau ant žarijų ir tyrinėjau kitas netradicines filosofijas, kurių kai kurios yra pernelyg ekscentriškos, kad išdrįsčiau jas čia paminėti.

Sukūręs savo programą („gelbėjimo ratus“), Halas sugebėjo suvienyti geriausias patirtis – kurias per šimtmečius sukūrė žmogaus sąmonės raida – ir suglaudino „geriausias iš geriausių“ į kasdienį rytmetinį ritualą. Ir dabar šis ritualas – neatsiejama mano kiekvienos dienos dalis.

Daugelis žmonių kasdien atlieka vieną iš pasirinktų „gelbėjimo ratų“. Pavyzdžiui, daugelis žmonių *mankština* kiekvieną rytą. Kiti praktikuoja *tylą* arba meditaciją, o dar kiti kasdien kažką *parašo* į savo dienoraštį. Tačiau visų šešių nuo seniausių laikų egzistuojančių praktikų žmonės ėmėsi tik po to, kai Halas jas sujungė į darnią visumą.

„Nuostabaus ryto metodas“ puikiai tinka labai užimtiems, klestintiems žmonėms. Atlikdamas šiuos „gelbėjimo ratų“ pratimus jaučiuosi taip, tarsi pilčiau į savo kūną, protą ir dvasią raketinį kurą... kasdien, *prieš* pradėdamas savo dieną.

Kaip mėgdavo kartoti mano turtingasis tėtis: „Visada galiu uždirbti papildomą dolerį, tačiau niekada neuždirbsiu papildomos dienos.“ Jei norite maksimaliai išnaudoti kiekvieną savo gyvenimo dieną, būtinai perskaitykite „Nuostabaus ryto metodą“.

Robertas Kiyosakis

Robertas Kiyosakis, kaip teigia *New York Times*, yra garsus visų laikų populiariausios asmeninio finansinio tobulėjimo knygų serijos „Turtingas tėtis, vargšas tėtis“ autorius ir finansinį švietimą propaguojančios kompanijos „Rich Dad Company“ įkūrėjas.

KAS NAUJO?

Svarbūs papildymai atnaujintam knygos leidimui

Kai 2008 m. pasaulio ekonominės krizės metu nusprendžiau sukurti rytinį ritualą, padariau tai iš nevilties. Praradau daugiau nei pusę savo pajamų ir buvau priverstas iš paskutiniųjų kovoti beveik visose savo gyvenimo srityse. Nors niekada nebuvau vieversiu ir niekada nemaniau, kad galiu juo tapti, įpratau keltis anksčiau ir, bandydamas pakeisti savo gyvenimą, įgyvendinau šešias nepavaldžias laikui, pasiteisinusias asmeninio tobulėjimo praktikas. Man net netoptelėjo mintis, kad vieną dieną parašysiu apie jas knygą, jau nekalbant apie tai, kad padėsiu milijonams žmonių.

Tai jau penkiolikti metai iš eilės, kai praktikuoju šešių žingsnių rytinį ritualą, vidutiniškai šešias ar septynias dienas per savaitę (teikiu pirmenybę šešioms dienoms, tačiau žmona pageidauja, kad per kassavaitinius mūsų pasimatymų savaitgalius neičiau anksti miegoti). Man taip pat labai padėjo ilgiau nei dešimtmetį trunkantis bendravimas su „Nuostabaus ryto“ bendruomenės nariais, iš kurių daug išmokau. Kaip žmogus, kuris yra švelniai apsėstas kiekvienos savo gyvenimo srities optimizavimo, *daug* išmokau nuo tada, kai parašiau pirminį šios knygos variantą, ir gautas pamokas įtraukiau į šį leidimą.

Taip pat, ieškodamas bendrų temų, perskaičiau daugiau kaip 50 000 atsiliepimų apie šią knygą tokiose platformose kaip „Amazon“, „Audible“ ir „Goodreads“. Visada norėjau suprasti, kurie dalykai yra aktualūs skaitytojams, o kurie mažiau reikšmingi, kad galėčiau į juos atkreipti dėmesį ir išsamiau aprašyti.

Įvertinęs savo asmeninę raidą ir skaitytojų bei „Nuostabaus ryto“ bendruomenės atsiliepimus ir pageidavimus, iš esmės peržiūrėjau ir papildžiau kiekvieną šios knygos skyrių ir beveik kiekvieną puslapį. Taip pat daug dėmesio skyriau atsakymams į klausimus, kurie kilo žmonėms perskaičius pirminę šios knygos versiją ir pradėjus praktikuoti „Nuostabų rytą“, kaip antai:

- *O jei aš niekada nebuvau vieversys ir netikiu, kad galiu juo tapti?*
- *Ką daryti, jei jau seniai praktikuoju „Nuostabų rytą“ ir ėmiau jaustis išsikvėpęs; kaip atgauti ankstesnę įkvėpimą?*
- *O jei nesu motyvuotas ir jau dabar jaučiuosi tiek sugniuždytas, jog net negaliu įsivaizduoti, kad galėčiau dar kažkuo papildyti savo dienotvarkę?*
- *Kaip pasinaudodamas „Nuostabiu rytu“ galiu pasiekti konkrečių tikslų ir įveikti mane persekiojančius sunkumus?*

Taip pat į knygą įtraukiau du visiškai naujus, niekada anksčiau neskelbtus skyrius: 11 skyrių „Nuostabus vakaras“ ir 12 skyrių „Nuostabus gyvenimas“.

Skyriuje „Nuostabus vakaras“ pateikiu išsamų, laipsnišką planą, kaip sukurti vakaro ritualą, padėsiantį užmigti jaučiant nuoširdų dėkingumą, laimę ir ramybę ypač tada, kai dėl gyvenimo problemų jaučiate didelę įtampą ir nerimą.

„Nuostabus gyvenimas“ išmokys jus, kaip pakylėti savo sąmonę iki vidinės laisvės būsenos, kad galėtumėte aktyviai valdyti savo

jausmus ir potyrius kiekvieną gyvenimo akimirką, nepriklausomai nuo aplinkybių, o labiausiai tada, kai gyvenimas yra sunkus.

Nesvarbu, ar su „Nuostabaus ryto metodu“ susidūrėte pirmą kartą, ar perskaitėte pirmąjį knygos leidimą (gal ir keletą kartų), šį atnaujintą ir išplėstinį knygos variantą sukūriau tam, kad patenkinčiau visų lygių skaitytojų poreikius ir viršyčiau jų lūkesčius. Tikiuosi, kad šis naujas knygos leidimas su joje pateiktomis istorijomis ir pamokomis padės jums pamilti savo dabartinį gyvenimą ir paversti jį tokiu nuostabiu, kokį tik galite įsivaizduoti. Jūs tikrai nusipelnėte geriausio.

Nauja „Nuostabaus ryto“ užduotis: kelti žmonijos sąmonę kas rytą per pavienius žmones

Kai 2012 m. gruodžio 12 d. savarankiškai išleidau „Nuostabų rytą“, buvau įsitikinęs, kad esu įsipareigojęs pasidalinti ryto ritualu, pakeitusiu mano gyvenimą, su kuo daugiau žmonių. Kai pamačiau, kaip stipriai ši knyga, o ypač šio metodo rutina, paveikė žmonių gyvenimus, mano atsakomybės jausmas išaugo. Pradėjau mąstyti plačiau ir galiausiai pasiryžau imtis asmeninės misijos – praktikuojant rytinį ritualą pakeisti milijono žmonių gyvenimus.

Nors milijonas yra kiek neapibrėžtas skaičius, jis pasirodė man tiek reikšmingas, jog išplėtė mano vaizduotę gerokai už tikėtino ribų. Kaip mažai kam žinomas, savarankiškai leidžiantis knygas rašytojas, neturėčiau nė menkiausio supratimo, kaip prisibelsti į milijono žmonių širdis. Tačiau buvau įsitikinęs, kad taip įgysiu prasmingą tikslą, kurio sieksiu ištisus metus, o galbūt ir visą likusį gyvenimą.

Prireikė net šešerių nepajudinamo tikėjimo ir nepaprasto atkaklumo metų, kol ši knyga pateko į daugiau nei milijono skaitytojų rankas. Per tą laikotarpį man taip pat buvo diagnozuotas vėžys

ir suteikta 30 procentų išgyvenimo tikimybė (bet apie tai vėliau). Laimei, ši užduotis daugiau nepriklausė vien nuo manęs. Kol buvau sutelkęs dėmesį į pergalę prieš vėžį, „Nuostabus rytas“ išaugo į pasaulinę bendruomenę ir visuotinį judėjimą. Mano skaitytojai, nuolat patirdami gilius asmeninius pokyčius, noriai dalijosi savo patirtimi ir knyga su kitais. Todėl mano kūrinys buvo išverstas į 37 kalbas ir išleistas daugiau kaip šimte šalių, kur jis pasiekė milijonus skaitytojų.

Užduotis, kuria siekiu pakeisti milijono žmonių gyvenimus per kasdienį rytinį ritualą, išaugo į kažką žymiai svarbesnio ir būtiniesnio žmonijos ateičiai bei daugiau nėra vien mano nuosavybė. Visiškai aišku, kad, skirdami laiko kasdienei „Nuostabaus ryto“ praktikai, pakylėjate į naują lygį savo sąmonę geriau suvokdami, kaip jūsų mintys, žodžiai ir veiksmai veikia jūsų ir kiekvieno žmogaus, su kuriuo bendraujate, gyvenimą. Ir kol kiekvienas iš mūsų tobulina savo sąmonę, mes visi bendrai **tobuliname žmonijos sąmonę, kiekvienas atskiras žmogus per savo kasdienį rytinį ritualą**. Taigi, kolektyvinis poveikis, kurį daro milijonai „Nuostabų rytą“ praktikuojančių žmonių, reikšmingai veikia dešimčių milijonų žmonių gyvenimus, o netrukus jis paveiks ir šimtų milijonų kitų žmonių gyvenimus.

Tikiu, kad dabar, labiau nei bet kada anksčiau, mums itin svarbu prisiminti, kad visi esame žmonių šeimos nariai ir kad visada turėsime žymiai daugiau mus siejančių bendryščių nei tariamų skirtumų, prie kurių prisiriša pernelyg daug žmonių. Kaip šios šeimos narys, myliu ir vertinu jus labiau, nei jums atrodo. Esu labai dėkingas už tai, kad galiu atlikti šią užduotį kartu su jumis šiuo nepaprastu žmonijos istorijos laikotarpiu. Žmonijai mūsų reikia. Tegul kiekvienas rytas būna mums svarbiausias.

KREIPIMASIS Į SKAITYTOJĄ

Kaip ši knyga pertvarkys jūsų gyvenimą

Greičiausiai mes niekada nebuvo susitikę, ir aš tikrai nežinau, kaip jūs dabar gyvenate. Galbūt dabar jūs išgyvenate nepaprastą sėkmės ir pilnatvės laikotarpį. O gal susidūrėte su ilgalaikiais gyvenimo sunkumais ir išbandymais. Nieko apie tai nežinau.

Vis dėlto manau, kad egzistuoja bent keli dalykai, dėl kurių bendrumo galime būti tikri. Galbūt jų yra daugiau nei keli, tačiau kol kas tai suteiks mums tam tikrą bendrą pagrindą. Visų pirma, visi *mes norime pagerinti savo gyvenimus ir save*. Tai nereiškia, kad kažkas negerai su mumis ar su mūsų gyvenimu, tačiau mes esame žmonės ir gimėme jau turėdami troškimą nuolat augti ir tobulėti. Manau, tai būdinga visiems mums. Vis dėlto dauguma iš mūsų, kai nubunda ryte, mato, kad gyvenimas vis toks pat. Gyvenimas nesikeičia, nes nesikeičiame mes. Kaip sužinosite skaitydami šią knygą toliau, lengviausias būdas pakeisti savo gyvenimą – skirti laiko savęs keitimui. Ir kol tobulėsite, diena po dienos, rytas po ryto, jūsų gyvenimas neišvengiamai gerės.

Antra, *per visą gyvenimą mus ištikdavo įvairios nelaimės, kurių ateityje, tikėtina, bus dar daugiau*. Gyvenimas gali būti sunkus, neteisingas, skausmingas, o kai kada priartėti prie beveik nepake-

liamo skausmo ribos. Tačiau, jei sugebėsime išlaikyti požiūrį, kad kiekviena mus išstinkanti nelaimė kartu yra galimybė mokytis, augti, tapti geresniems, nei buvome iki šiol, tada kuo nelaimė bus didesnė, tuo didingesnė bus mūsų lemtis.

Galimas dalykas, jog apžvelgę savo ankstesnę patirtį pamatysite, kad galiausiai viskas susiklosto taip, kaip reikia. O kai kada viskas išeina žymiai geriau, nei tikėjomės. Pagalvokite apie bet kokius sunkumus, su kuriais kada nors susidūrėte ir kurie tuo metu jums atrodė neįveikiami ar nepakeliami. Prisiminkite kažką iš praeities – išsiskyrimą, prarastą darbą, mylimo žmogaus mirtį ar ką nors kita, dėl ko patyrėte pernelyg didelį psichologinį, emocinį ar fizinį skausmą. Ar neįveikėte nė vieno iš šių sunkumų? Nekalbu apie tuos sunkumus, su kuriais susiduriate dabar (nors veikiausiai jie taip pat išsprendę ir galbūt net geriau, nei tikėjotės). Kalbu apie kiekvieną sunkų išgyvenimą, kurį patyrėte vienu ar kitu savo gyvenimo momentu. Juk jūs susidorojote su kiekvienu iš jų visu šimtu procentų, o tai puikus rodiklis, reiškiantis, kad įveiksite bet kokius sunkumus, ištiksiančius jus ateityje.

Štai kodėl, kad ir kaip beviltiškai atrodo kai kurios mūsų gyvenimo sritys, privalome prisiminti, kad aplinkybės nuolat kinta ir kad galime susidoroti su bet koku mums iškylančiu sunkumu. Norėdami tai padaryti, nuo šiol turite būti pasirengę noriai priimti atsakomybę už kiekvieną savo gyvenimo sritį ir nešvaistyti savo jėgų kaltinant kitus. Ne bergždžiai ieškodami kaltininkų dėl mus išstikusių bėdų, o būdami pasiruošę prisiimti atsakomybę už *viską*, kas nutinka mūsų gyvenime, mes išsiugdysime gebėjimą keisti ir kurti *visas* savo gyvenimo sritis.

Kad ir kur dabar esate, esate ten, kur ir turite būti, ir jūsų padėtis yra laikina. Jūs pasiekėte šį gyvenimo tašką tam, kad išmoktumėte to, ko privalote išmokti, ir kad taptumėte tokiais žmonėmis, kokiais turite būti, kad sukurtumėte tokią gyvenimą, kokio iš tikrų-

jų trokštate. Netgi tada, kai gyvenimas yra sunkus ir atrodo beviltiškas, dabartis jums visada suteikia galimybę mokytis, augti ir tapti geresniems, nei buvome iki šiol.

Dabar rašote savo gyvenimo istoriją, o juk nė viena gera istorija neišsiverčia be herojaus ar herojės, kurie nugali jiems skirtus sunkumus. Iš tiesų, kuo sunkumų daugiau, tuo istorija yra įdomesnė. Kadangi jūsų istorija yra beribė ir gali nuo šio momento plėtotis bet kuria kryptimi, apie ką norite parašyti jos kitą skyrių?

Geroji žinia – jūs jau dabar galite pradėti keisti – arba kurti – bet ką savo gyvenime. Nesakau, kad tam nereikės pastangų, tačiau jau dabar galite pradėti šį procesą, kasdien skirdami laiko tam reikalingų jėgų ugdymui. Kaip tik apie tai ir yra ši knyga: ji suteikia jums galimybę kasdien praktikuoti tai, kas užtikrins jūsų virsmą tokiu žmogumi, koku turite būti, kad sukurtumėte ir patirtumėte viską, ko kada nors norėjote savo gyvenime. Džiaukitės, nes egzistuoja labai mažai kliūčių, trukdančių jums įgyvendinti tai, ko trokštate.

Jei esate prislėgti gyvenimo sunkumų, kad ir kokie jie būtų, profesiniai, asmeninio pobūdžio, psichologiniai, emociniai, fiziniai, finansiniai, šeimyniniai ar bet kurie kiti, noriu, kad žinotumėte viena: „Nuostabus rytas“ suteikė žmonėms iš visų visuomenės sluoksnių galimybę įveikti iš pirmo žvilgsnio nenugalimus sunkumus, pasiekti proveržį ir pakeisti gyvenimo aplinkybes sau naudinga linkme per labai trumpą laikotarpį.

Puikus to pavyzdys yra Keithas Minickas, buvęs „Turner Broadcasting System“ verslo operacijų vadovas. Po to, kai mirė jo sūnus ir jis daugiau nei metus kentėjo nuo gilios depresijos, jis teigia, kad jau pats pirmas jo praktikuojamas „Nuostabus rytas“ viską pakeitė. Štai ką papasakojo Keithas:

„2012 m. gegužę mirė mano sūnus Everettas, išgyvenęs tris trumpas, tačiau nepaprastai nuostabias valandas. Tai buvo pati sun-

kiausia mano pečius prislėgusi nelaimė per visą mano gyvenimą. Prislėgtas jo mirties ir negalėdamas rasti paguodos darbe, panirau į depresiją. Atrodė, jog įkritau į tamsią ir gilią duobę, iš kurios niekada neišsiropšiu. Ir tai nereiškia, kad nebandžiau sau padėti; skaičiau vieną po kitos populiariausias saviugdos knygas, tačiau nepajudėjau iš vietos, kol neatradau „Nuostabaus ryto“.

Per kažkurią iš tinklalaidžių išgirdau kalbant Halą Elrodą ir akimirksniu juo susižavėjau. Nusipirkau jo knygą ir perskaičiau ją per dieną. Nusprendžiau, kad kita diena iš pagrindų pakeis mano gyvenimą. Nusistačiau žadintuvą, pabudau ir ėmiausi „gelbėjimo ratų“ programos. Netrukus pajutau, kaip sparčiai taisosi mano nuotaika, gerėja fizinė ir psichinė sveikata. Prisiėmiau visišką atsakomybę už tai, kur buvau, ir nusistačiau kelią, kuriuo eidamas turėjau pasiekti tokį gyvenimą, kokio troškau, kokį išdėsčiau savo vizijų lentoje ir įtraukiau į kasdienes afirmacijas. Pradėjęs praktikuoti „Nuostabų rytą“ atsisakiau darbo „Turner“ kompanijoje, įkūriau dvi verslo įmones, kurių vieną pelningai pardaviau, ir dabar išties išgyvenu patį geriausią savo gyvenimo laikotarpį.

„Nuostabaus ryto“ programą praktikuoju beveik dešimtmetį. Šešetas „gelbėjimo ratų“ ir toliau užima svarbią vietą mano gyvenime. Svarbus mano sėkmės veiksnys – šios programos įgyvendinimas, palaikymas ir tobulinimas. Raginu visus, ieškančius proveržio, kovojančius su depresija ar bandančius išsivaduoti iš užgriuvusių bėdų, perskaityti šią knygą ir nedelsiant imtis „gelbėjimo ratų“ programos.“

Keitho istorija – tai realus pavyzdys, kaip greitai jūsų gyvenimas gali pasikeisti ir kaip, net ir prabėgus dešimtmečiui, jūs vis dar galite ugdyti geriausią savo versiją. Kita vertus, laikas parodė, kad „Nuostabus rytas“ gali padėti daugeliui klestinčių žmonių prisimūsti į tą sunkiai apčiuopiamą *kitą lygį* ir gerokai pagerinti ir

taip puikius ankstesnius asmeninius bei profesinius rezultatus. Nors paskesnis jūsų lygis gali apimti siekį gauti didesnes pajamas, sparčiau kopti karjeros laiptais ir išplėsti verslą, pažanga dažnai siejasi su naujų būdų, kaip pasiekti gilesnį pasitenkinimo ir pušiausvyros lygį svarbiausiose jūsų gyvenimo srityse, kurias galbūt iki šiol ignoravote, paieška. Tai gali reikšti, kad jūsų fizinė ir psichinė sveikata, laimė, santykiai, dvasingumas bei visi kiti jums svarbūs dalykai labai pagerės.

Nesvarbu, ar ketinate iš esmės pagerinti vos kelias svarbiausias savo gyvenimo sritis, ar esate pasirengę pertvarkai, iš esmės pakeisiančiai visą jūsų gyvenimą taip, kad jūsų dabartinės aplinkybės netrukus virs tik prisiminimu apie ne itin sėkmingą praeitį – jūs pasirinkote tinkamą knygą. Jūs netrukus leisitės į nuostabią kelionę, pasinaudodami revoliucine praktika, sudaryta iš šešių kasdienių įpročių, kurie užtikrintai pagerins bet kurią jūsų gyvenimo sritį arba jas visas kartu.

Suprantu, jog žadu išties daug, tačiau pats tvirtai tuo tikiu, nes perskaičiau tūkstančius skaitytojų laiškų ir atsiliepimų, kuriuose jie rašė, kad šios knygos skaitymas ir tai, ko iš jos išmoko, iš esmės ir labai greitai pakeitė jų gyvenimus. Ji tinka visų tipų žmonėms, nepriklausomai nuo jų amžiaus, rasės, lyties, gyvenamosios vietos, aplinkybių ir netgi nuo jų socialinės bei ekonominės padėties. Ji gali būti tas vienintelis dalykas, kuris suteiks jums galios pakeisti savo gyvenimą taip, kaip seniai to trokštate.

Siūlau jums perskaityti keletą ištraukų iš mano gautų laiškų, kurios padės nuspręsti, kas jums yra įmanoma. Tai tikros istorijos žmonių, tokių kaip jūs ir aš, kurie perskaitė šią knygą, o po to pasinaudojo „Nuostabaus ryto“ programa, kad pakeistų savo gyvenimus.

„Nuostabaus ryto“ atradimas – vienas nuostabiausių įvykių mano gyvenime. Ištikimai praktikavau šią programą beveik metus. Prieš perskaitydama šią knygą, buvau pasinėrusi į apatiją, nusilpusi, nelaiminga, nedisciplinuota ir nesilaikiau savo vertybių. Jaučiau, kad gyvenu neteisingai. Beveik kasdien verkdavau. Tada atradau „Nuostabų rytą“. Kokia palaima! Prasidėjo kelionė pozityvo link. Po metų pasijutau atgavusi formą, sustiprėjusi, turinti aiškų tikslą, susitelkusi, aktyvi ir žymiai laimingesnė. Būdama trijų paauglių dukterų mama ir poros smulkių verslo įmonių savininkė (kartu su savo vyru), esu labai užimta. „Nuostabus rytas“ leidžia man išlikti susikaupusiai ir nenukrypti nuo pasirinkto kelio. Vienas didžiausių „Nuostabaus ryto“ privalumų – bendruomenė. Jaučiuosi pagaliau pritapusi prie reikiamos kompanijos – žmonių, kurie nuolat mokosi ir siekia tobulėti. Esu Tau, Halai, be galo dėkinga.“

– Katrina Kelly (jau vienus metus praktikuoja „Nuostabų rytą“)

„Mano žmona Yatra ir aš pradėjome praktikuoti „Nuostabų rytą“ 2016 m. gruodį. Mes ką tik išgyvenome patį skaudžiausią savo gyvenimo kryptį ir buvome atsidūrę gilioje duobėje. Uždarėme savo restoraną, o Yatra buvo priversta išeiti motinystės atostogų, todėl pirmą kartą abu tapome bedarbiais su didžiuliu kalnu skolų. Pradėjome praktikuoti „gelbėjimo ratų“ programą ir jau po kelių savaičių pamatėme rezultatus. Ėmėme pozityviau mąstyti, ir tiek asmeninėje, tiek profesinėje srityse ėmė atsirasti naujų galimybių. „Nuostabus rytas“ tiesiogine to žodžio prasme pakeitė mūsų gyvenimus ir ištraukė iš liūno, į kurį buvome įklimpę. Už tai iki gyvenimo galo liksiu dėkingas Halui! Esu trijų berniukų tėvas, jau 14 metų esu vedęs nuostabią žmoną, o dabar vadovauju sparčiai augančiam pelningam verslui!“

– Christopheris Moscarino (praktikuoja „Nuostabų rytą“ jau penkerius metus)

„Esu nekilnojamojo turto agentė, ištekėjusi, auginu tris vaikus. Didžiausia mano gyvenimo problema – rasti laiko sau. Mano gyvenimas stokojo pusiausvyros ir rūpinimosi savimi. Laiko rasdavau visiems ir kiekvienam, tačiau tik ne savo psichinei sveikatai. „Nuostabus rytas“ pakeitė mano gyvenimą ir mano verslą per pirmuosius šešis mėnesius, nes, skirdama šiai programai laiko, kiekvieną rytą pradėdavau su tikslu. Ši ryto rutina pakeitė ir mane, ir mano kasdienę perspektyvą, nes dabar rasdavau laiko tam, kad dieną pradėčiau tikslingai. Pirmą kartą nuo tada, kai buvau pauglė, savo ryto centre atsidūriau aš, o ne mano vaikai ar darbas. Šis suvokimo pokytis viską manyje pakeitė. Kaskart, kai koks nors žmogus paklausdavo manęs, kaip man tą pasisekė padaryti arba kokia mano sėkmės paslaptis, padovanodavau jam knygą. Ir tokių žmonių buvo penkiolika. „Nuostabus rytas“ – štai mano paslaptis. Tai mano dienotvarkės pagrindas. Jaučiuosi taip, tarsi būčiau gavusi atmintinę ir suradusi raktą nuo subalansuoto gyvenimo. Ačiū, Halai.“

– Maria Rita Velez (praktikuoja „Nuostabų rytą“ dvejus metus)

„Praktikuoju „Nuostabų rytą“ kiek daugiau nei ketverius metus. Per šį laikotarpį darbe pasiekiau daug laimėjimų, tačiau patį svarbiausią laimėjimą pasiekiau visai neseniai, ir jis yra labai asmeniškasis. Du man labai artimi žmonės kovojo su nerimu ir depresija, o vienas jų – ir su mintimis apie savizudybę. Tai mane įtraukė į kaltės ir savigailos spiralę, pats susirgau švelnia depresijos forma. „Nuostabaus ryto“ bendruomenė, praktikavimas ir įsitraukimas į kasdienę rytinę rutiną padėjo man greitai susigrąžinti savo psichinę sveikatą, suimti save į rankas ir padėti tiems, kuriuos myliu, susidoroti su sunkumais. Dabar žinau, kad tol, kol būsiu nuoseklus ir įsitraukęs į savo „gelbėjimo ratų“ rutiną, galėsiu išlikti stiprus dėl tų, kuriuos myliu, ir padėsiu jiems išgyventi sunkų laikotarpį.

Halai Elrodai, ačiū Tau už viską, ką man suteikė „Nuostabus rytas“.
O jis suteikė man galimybę keisti šį pasaulį.“

– Robas Steinas (praktikuoja „Nuostabų rytą“ ketverius metus)

„Nuostabus rytas“ suteikė mano dienos pradžiai prasmę. Jis suteikė man įrankius, padėjusius sudėlioti savo laiko prioritetus, kol mano sūnus ir vyras dar guli lovoje. Mano, kaip verslininkės, produktyvumas ir rentabilumas išaugo dėl paprasto, tačiau galingo „Nuostabaus ryto“ įpročio. Ši praktika taip pat padėjo man mesti rūkyti po daugiau nei dvidešimt penkerių metų. Taigi, mano gyvenimas labai pagerėjo, o aš pati jaučiuosi atgavusi dvasinę pusiausvyrą.“

– Jennifer Cooper (praktikuoja „Nuostabų rytą“ trejus metus)

Šių skaitytojų patirtis nėra unikali, ji tapo norma kiekvienam, praktikuojančiam „Nuostabų rytą“. Ji parodo, ko galite pasiekti ir jūs, jei nepabūgsite perskaityti šios knygos – nuo pradžios iki galo – ir imsitės įgyvendinti joje aprašytus žingsnius.

Prieš kartu leidžiantis į kelionę, kuri leis jums prisiliesti prie savo įgimto žmogiško troškimo ir suteiks postūmį sukurti tokį pilnatvės kupiną gyvenimą, kokį tik galite įsivaizduoti, kviečiu jus akimirką stabtelėti ir giliai įkvėpti. Kalbu apie gyvenimą, kuriame išties būsite ramūs, tikrai laimingi ir aktyviai kursite pėdsaką, kurį trokštate palikti šiame pasaulyje. Toks gyvenimas yra visada jums pasiekiamas. Jis tiesiog laukia, kol pabusite ir išnaudosite visą savo potencialą tiek, kiek jums to reikia. Ši knyga parodys jums, kaip tą padaryti.

Su meile ir dėkingumu –

Halas

*Gyvenimą galima nugyventi dvejopai. Vienu atveju taip,
tarsi stebuklą iš viso nebūtų. Antru – tarsi visas gyvenimas
būtų stebuklas.*

– ALBERT EINSTEIN

*Stebuklai prieštarauja ne pačiai gamtai,
o mūsų žinojimui apie juos.*

– ŠV. AUGUSTINAS

*Kiekvieną rytą mes atgimstame.
Svarbiausia yra tai, ką veikiame šiandien.*

– BUDA

1 skyrius

LAIKAS PABUSTI IR PAŽADINTI VISAS SAVO GALIMYBES

*„Gyvenimas per trumpas“ – tai pernelyg dažnai kartojama frazė,
jau tapusi kliše, tačiau šįkart ji teisinga. Jūs turite per mažai laiko,
kad jaustumėtės nelaimingi ir vidutinybėmis.*

Tai ne tik beprasmiška, bet ir skausminga.

– SETH GODIN

*Jūsų praeitis nėra jūsų potencialas.
Išlaisvinti savo ateitį galite bet kurią akimirką.*

– MARILYN FERGUSON

Kodėl, kai gimsta kūdikis, dažnai laikome jį „pasaulio stebuklu“, manome, kad jo galimybės yra beribės, tačiau po kelių akimirų susitaikome su savo gyvenimo vidutinybe? Kurioje gyvenimo kelio vietoje *mes* nustojame tikėti stebuklu, dėl kurio gyvename?

Jums gimus, aplinkiniai vienas per kitą jus tikina, kad užaugę galėsite daryti bet ką, turėti viską, ko įsigėisite, tapti, kuo panorėsite. Taigi, dabar, kai suaugote, darote tai, ko norite, turite tai, ko geidėte, tapote tuo, kuo tikrai troškote tapti? O gal kažkur savo gyvenimo kelyje iš naujo perkratėte galvoje savo tikslus ir susitaikėte su žymiai kuklesniais gyvenimo siekiais ir laimėjimais?

Neseniai sužinojau nerimą keliančius statistinius faktus: vidutinis amerikietis sveria apie 10 kg virš normos, yra skolingas bankams daugiau kaip 10 000 dolerių, yra vienišas, nemėgsta savo darbo ir dažnai neturi artimų draugų. Galiu tik nusistebėti, kodėl daugeliui tai tampa realybe? Ir dar, ką darome, kad nepatektume į šią statistiką?

2020 m. mūsų gyvenimus sujaukė COVID-19 pandemija. Daugeliui dėl jos kilo ilgalaikių psichikos sveikatos problemų. Kiti prarado pajamų šaltinius, todėl negalėjo tinkamai pasirūpinti nei savimi, nei savo šeima. Atrodo, kad vėlesniais metais mūsų bendras netikrumas dėl ateities pasiekė zenitą. Problema ta, kad sutelkę dėmesį į dalykus, kurių negalime kontroliuoti, mes kartu prarandame savikontrolę, o tai sukelia stresą, baimę, nerimą, kai kada ir depresiją. Vienintelis dalykas, kurį galime kontroliuoti dienai baigiantis (ir jai prasidedant), esame mes patys – tai, ką darome, kuo tampame ir kokiais pasirenkame atsiskleisti kitiems. Esu įsitikinęs, kad kasdien turėtume sutelkti dėmesį į tai, kaip tapti geriausia savo versija ir susikurti norimą gyvenimą.