

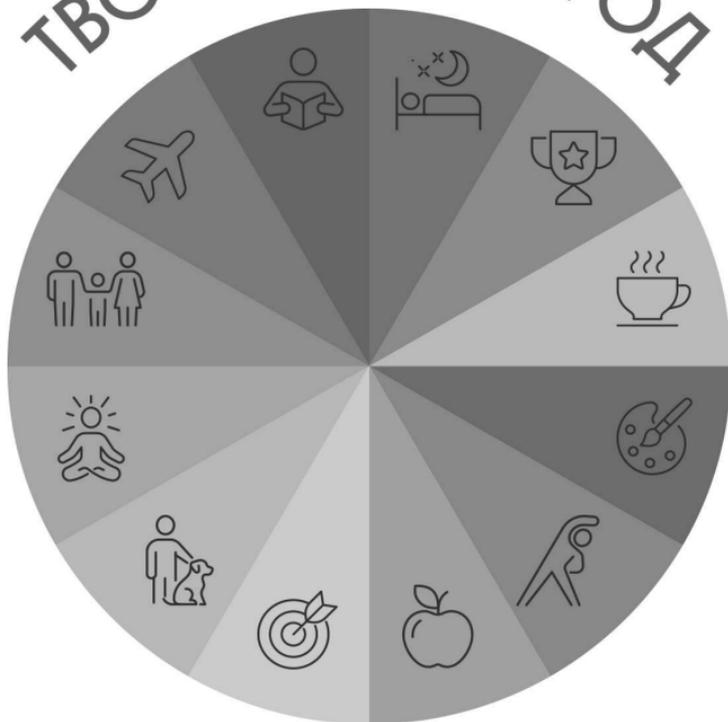
КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВОЛШЕБНО

МАЙКЛ ХАЙЯТТ

ТВОЙ ЛУЧШИЙ ГОД



12 НЕВЕРОЯТНЫХ МЕСЯЦЕВ,
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
X15

Copyright 2016 by Michael Hyatt and Daniel Harkavy. Originally published in English under the title Living Forward by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Хайятт, Майкл.

X15 Твой лучший год. 12 невероятных месяцев, которые изменят вашу жизнь / Майкл Хайятт ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192642-7

Этот год имеет все шансы стать лучшим в вашей жизни. Не важно, что вы завалены делами, что вес никак не придет в норму, что брак трещит по швам и дети совершенно отбились от рук. Прошлое не определяет будущего, утверждает Майкл Хайятт. Его определяет только ваша решимость что-то изменить. Автор этой книги предлагает простую систему превращения следующих 12 месяцев в настоящий марафон, задача которого — избавиться от ограничивающих убеждений и научиться достигать больших целей.

УДК 159.9
ББК 88.52

Упомянутая здесь и далее социальная сеть Facebook/Instagram запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

ISBN 978-5-04-192642-7

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

«Когда дело доходит до достижения больших целей, то оказывается, что многие общепринятые истины ошибочны. В основе книги “Твой лучший год” лежит простая программа, основанная на современных исследованиях. Она поможет вам исполнить свою мечту!»

*Тони Роббинс,
автор бестселлера № 1
New York Times «Непоколебимый»*

«Глобальные цели имеют значение, если ты их записываешь, а сильные книги — если ты их читаешь. Майкл Хайятт придумал веселый и быстрый способ найти свою мечту и превратить ее в реальность».

*Сет Годин,
писатель, автор книги «Незаменимый»*

«Книга “Твой лучший год” полна захватывающих историй обыкновенных людей, которые добились невероятных результатов. Примите мой совет: покупайте эту книгу только в том случае, если через 12 месяцев готовы оглянуться назад и сказать: “Вот это точно был мой лучший год в жизни!”»

*Джон Максвелл,
писатель, спикер и эксперт
в области руководства*

«Давайте откровенно... Обещания не всегда работают. Вот почему тренажерные залы пустуют, а бóльшая часть вашего бюджета испаряется в День святого Валентина. Если вы действительно хотите, чтобы ваша жизнь кардинально изменилась — прочитайте “Твой лучший год”, а потом сделайте все, что здесь написано».

*Дэйв Рэмси,
автор бестселлеров,
ведущий популярного радиошоу*

«Есть много людей, которые говорят о целеполагании, но слушать стоит только Майкла. Он подкрепляет свои советы исследованиями. Он отличный гид по жизни».

*Доктор Генри Клауд,
психолог, автор бестселлеров*

«Книгу “Твой лучший год” прочитали не только все мои коллеги, но также и три моих знакомых студента. Майкл предлагает нам усовершенствованную дорожную карту, по которой мы можем двигаться как к надежде, так и к достижениям! Порция мудрости от великолепного лидера, которого я с честью называю своим другом!»

*Крис Макчесни, соавтор книги
«4 дисциплины исполнения»*

«В своей жизни вы встретите три типа лидеров. Первые вдохновляют, но не приводят к результатам. Вторые помогают улучшить результаты, но игнорируют ваши стремления. В своей книге “Твой лучший год” Майкл Хайятт доказывает, что он относится к редчайшему третьему типу — тем, кто помогает достигать целей и укрепляет ваш дух».

*Салли Хогсхэд,
автор бестселлера New York Times
«Как очаровывать других»*

«За последние несколько лет я отправил сотни людей к Майклу Хайятту, чтобы они смогли прожить лучший год в жизни. Зачем? Его работа основана на исследованиях и личном опыте, благодаря которому он помог уже более 25 000 человек. Как здорово, что он вложил в эту книгу самое лучшее».

*Джефф Уокер,
автор бестселлера «Запуск!»*

«Двадцать пять тысяч студентов. Двадцать лет работы. Пятнадцать тщательно отобранных глав. Пять необычных шагов. И все это в одной книге, которая приведет тебя к успеху. Что может быть важнее этого?»

*Грег Маккеон,
автор бестселлера «Эссенциализм»*

«Книга Майкла Хайятта “Твой лучший год” — лучшая книга о целеполагании, которую я когда-либо читал. Она также поможет выявить ваше истинное предназначение, потому что наши настоящие цели сбываются гораздо чаще. Прочтите эту книгу. Она покажет вам, как воплотить мечты в реальность».

*Джон Гордон,
автор бестселлеров,
основатель и генеральный директор
компании Story Brand*

«Майкл Хайятт умеет превращать сложные вещи в простые. Даже больше — он делает их полезными. И ничто не иллюстрирует это лучше, чем его книга. Каждый сможет сделать эти пять шагов на пути к успеху».

*Дэн Салливан,
президент компании
The Strategic Coach Inc.*

«Лучшее в этой книге то, что, прежде чем ее написать, Майкл жил по таким принципам уже несколько десятков лет. Так что эта книга от него почти то же самое, что книга о баскетболе от Майкла Джордана».

*Джон Эйкафф,
автор книги «Закончи то, что начал»*

«Как человек, который проходил программу “Лучший год в жизни”, я с гордостью могу сказать, что прожил наиболее успешный и насыщенный год в жизни»

*Пэт Финн,
автор книги «А оно взлетит?»
и ведущий программы
«Пассивный умный доход»*

«Вы скажете “пока” провалам, как только познакомитесь с программой “Лучший год в жизни”. Она основана на лучших научных исследованиях и доказана реальными историями обычных людей, которые благодаря ей достигли невероятных результатов».

*Эми Портерфилд,
ведущая радишоу
«Легкий маркетинг онлайн»*

«Многие люди считают целеполагание аналогом поговорки “Притворяйся, пока сам в это не поверишь”. “Твой лучший год” заменит любую фальшь настоящим прогрессом».

*Дэн Миллер,
автор бестселлера New York Times
«48 дней до работы мечты»*

«Альберт Эйнштейн, Марк Твен и Джек Уэлч в одном флаконе. Эта книга установит “золотой стандарт для целей” на следующие пятьдесят лет».

*Анди Эндрюс,
автор бестселлеров New York Times
«Дар путешественника» и «Извещение»*

«Великая жизнь не начинается просто так. На 90% это результат достижения больших целей. “Твой лучший год” Майкла Хайятта — это крутой курс для превращения мечты в реальность за пять шагов».

*Льюис Хоус,
бизнесмен, автор бестселлера
New York Times «Школа величия»*

«Майкл Хайятт — гений осознанной жизни. В этой книге он взял свой богатый опыт, смешал его с научными исследованиями и получил концентрированную дозу инсайтов, которую представил как 5 шагов. Они помогут каждому прожить его лучший год. Прочтите эту книгу — и вперед к свершениям!»

*Рори Ваден,
сооснователь компании Southwestern
Consulting, автор бестселлера NewYorkTimes
«Поднимись по лестнице»*

«“Твой лучший год” — лучший в своем роде. Мне нравится, что в основе концепции лежит научный подход и что 5 эффективных шагов не оставят камня на камне от вашей прежней жизни».

*Шоун Стивенсон,
автор международного бестселлера
«Утро вечера мудренее»*

«Книга “Твой лучший год” — must-read для бизнесменов, спортсменов, родителей, студентов, учителей, публичных личностей, волонтеров и всех тех, кто хочет ощутить на себе благотворное влияние и улучшить свою личную и профессиональную жизнь»

*Тим Тассопулос,
президент и генеральный директор
компании Chick-fil-A, Inc.*

«У тех, кто добивается успеха и достигает своих целей, есть план игры. В книге “Твой лучший год” Майкл Хайятт научит вас составлять такой план, чтобы приумножить успех и создать жизнь и бизнес вашей мечты».

*Доктор Джош Акс,
основатель DrAxe.com,
автор книги «Ешь грязь»*

«Если вы когда-нибудь ставили себе цели и не достигали их, то, возможно, это не совсем ваша вина. Почему? Традиционное целеполагание — прямой путь к провалам и разочарованию. Спасибо Майклу Хайятту за его необычный подход, основанный на исследованиях и практиках. И он работает!»

*Ян Морган Крон,
автор книги «Возвращение к себе»*

«Это единственная программа по постановке целей, которая сильно повлияла на мою жизнь. К моменту написания этого отзыва она помогла мне потерять 33 килограмма, выплатить кредит 400 000 долларов и преодолеть моему бизнесу рубеж в миллион долларов. Это просто работает!»

*Рэй Эдвардс,
ведущий шоу Рэя Эдвардса,
основатель Ray Edwards International*

«Прощайтесь с невыполненными обещаниями и скажите “да” прогрессу. Майкл проделал магическую работу по опровержению классического целеполагания и переработке его в практический гид для достижения всего. Я собираюсь перечитывать эту книгу каждый год».

*Стю Макларен,
основатель курса Tribe*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Все лучшее — впереди	15
Шаг 1. Поверьте в возможность	31
1. Вера формирует вашу реальность	33
2. Некоторые убеждения тянут вас назад ...	44
3. Вы можете изменить свои убеждения	57
Шаг 2. Избавьтесь от прошлого.....	83
4. Оглядываясь назад	85
5. Сожаления дают возможности	103
6. Благодарность приводит к изменениям..	115
Шаг 3. Спланируйте свое будущее	131
7. Семь флажков для больших целей.....	133
8. Привычки + достижения = результат....	159
9. Кто не рискует, тот не пьет шампанское!.....	168
Шаг 4. Найдите свой путь	189
10. Если спрашиваете: «Что?», спросите и «Почему?».....	191

ОГЛАВЛЕНИЕ

11. Создайте собственную мотивацию	210
12. Вместе веселее	222
Шаг 5. Сделайте это	241
13. Дорога длиной в 1000 шагов.	243
14. Запустите процесс успеха	256
15. Визуализация имеет значение	264
Принцип прыжка	285
Примеры целей.	291
Примечания	301
Благодарности.	313
Об авторе	317

ВСЕ ЛУЧШЕЕ — ВПЕРЕДИ

Хитер Кампф — титулованная американская бегунья. В списке ее достижений значатся три победы на чемпионатах США в забегах на милю. Но самым невероятным может считаться ее выигрыш на дистанции 600 метров на чемпионате «Большой Десятки»¹ в 2008 году, когда она упала в грязь лицом. В прямом смысле. Этот забег состоит из трех кругов по 200 метров. К концу второго круга Кампф занимала второе место и почти выбивалась в лидеры. Но потом за считанные секунды все изменилось.

«Я уже делала последний рывок... но, видимо, не рассчитала место, куда поставить ногу, — говорила она. — Я почувствовала, как кто-то наступил мне на пятку, и уже в следующую секунду — падала»¹. Она не просто упала,

¹ Конференция «Большой Десятки» (Big Ten) — старейшая конференция в первом дивизионе студенческого спорта США. В настоящее время в ее состав входит 14 университетов.