

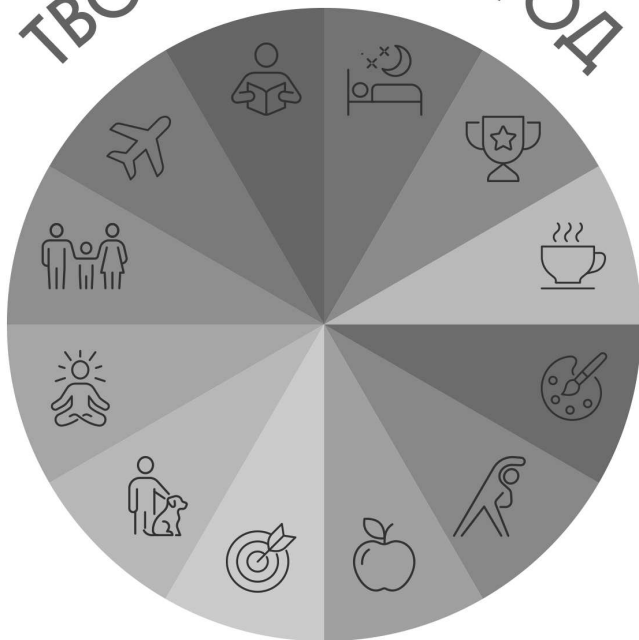
КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



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 радишоу*

«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.