





КЕЛЛИ ЧОЙ

# МАГИЯ УТРЕННИХ ПРИВЫЧЕК

Программа на 100 дней для ясности,  
энергии и вдохновения

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.3  
Ч-75

Kelly Choi

100일 아침 습관의 기적 (THE MIRACLES OF GOLDEN MORNING)

© 2023 by Kelly Choi

Original Russian translation rights arranged with Dasan Books  
Co., Ltd through EYA (Eric Yang Agency).

### **Чой, Келли.**

Ч-75 Магия утренних привычек. Программа на 100 дней для ясности, энергии и вдохновения / Келли Чой ; [перевод с корейского Е. Трушиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (MorningBOOK. Книги для чтения в утренней тишине).

ISBN 978-5-04-223128-5

Эта книга — для тех, кто мечтает о переменах, но не знает, с чего начать. Ее автор, Келли Чой, — предпринимательница и автор бестселлеров, проданных общим тиражом более 200 000 экземпляров. Пережив крах бизнеса и глубокий внутренний кризис, она на личном опыте убедилась: устойчивые перемены рождаются не из резких прорывов, а из ежедневных утренних решений. Изучив рутину многих успешных людей и различные практики «магии утра», Келли Чой создала собственную действенную методику. Всего 20 минут «золотого утра» помогут вам полностью преобразить свою жизнь.

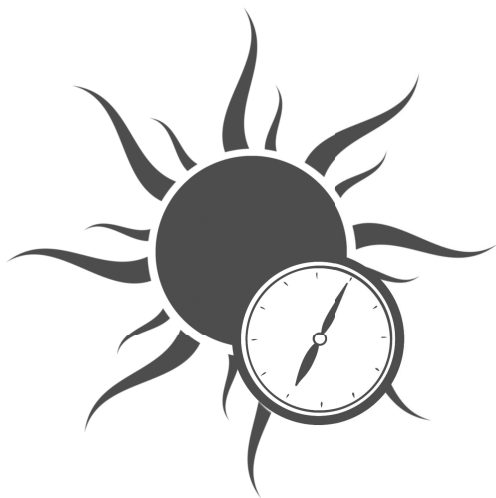
В книге представлен практический мастер-план утренних привычек, основанный на знаменитом «100-дневном проекте устойчивости», который изменил жизни тысяч людей. Простые, но системные практики помогут перенастроить начало дня, а вместе с ним и все будущее, задать позитивный настрой и превратить мечты в реализуемые цели.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.3**

© Трушина Е., перевод на русский, 2025

© Марчук А., обложка, 2026

ISBN 978-5-04-223128-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



«СТАВ МИЛЛИОНЕРОМ,  
Я МНОГОМУ НАУЧИЛАСЬ. ВМЕСТО  
ТОГО ЧТОБЫ БОЛЬШЕ РАБОТАТЬ,  
МОЖНО ДОБИТЬСЯ МНОГОГО  
И ЖИТЬ СЧАСТЛИВЕЕ, ЛИШЬ  
НАЧИНАЯ ПОРАНЬШЕ».

Привлеките богатство и успех в свое утро.

Секрет утренней магии!

**Время, чтобы каждая клеточка нашего тела  
обновилась,**

**100 дней**

Именно столько нужно, чтобы создать  
желаемые привычки, и чтобы они глубоко  
укоренились в вашем подсознании.

**Решающее время для пробуждения души,  
разума и тела**

**20 минут**

Утро — это время, когда подсознание особенно  
активно.

Это чудо, которое сделает вашу жизнь  
особенной.

## **Двадцатиминутная утренняя рутина**

### **3 минуты. Визуализация**

Представьте сегодняшний день во всей красе. Это действенный способ изменить наше подсознание.

### **3 минуты. Аффирмация**

Произнесите это вслух, чтобы ваша цель отпечаталась на вашем подсознании. Будьте искренни и убедите себя в том, что вы говорите.

### **1 минута. Работа с высказываниями**

Я выписываю на бумагу жизненные философии успешных людей и внедряю их в свое подсознание. Это то, что служит мне компасом всякий раз, когда я сталкиваюсь с трудностями.

### **3 минуты. Чтение**

Планируйте свое чтение, придерживаясь дисциплины, списка и временных рамок. Пока вы читаете, вы никогда не будете тем человеком, которым были вчера. Одно только оно способно оказывать сильное воздействие.

### **10 минут. Спорт**

Помогите телу и разуму стать единым целым. Мышцы тела помогают расти мышцам ума, и ваши убеждения становятся реальностью.



## СОДЕРЖАНИЕ

Новое утро. Как вы хотите его прожить? . . . . .	11
Предисловие Дениса Ганнекина. Чтобы ничего не изменилось, должно измениться все. . . . .	22
Пролог. «Мое время» становилось ближе с каждым днем. . . . .	26
Часть 1. Чудесная энергия утра. . . . .	33
Похожа ли ваша жизнь на восходящее солнце? Утро не приходит само по себе. . . . .	35
Солнце встает, и жизнь продолжается . . . . .	39
Живите как миллионер хотя бы пять минут в день . . . . .	47
Солнце светит ярче для тех, кто двигается в темпе жизни. Сосредоточьтесь на собственном темпе роста . . .	51
Для тех, кто растет, завтра не бывает неудач . . . . .	54
«Золотое утро» для привлечения богатства и успеха. Почему 1000 успешных людей одержимы утром . . . . .	57
Магия утреннего роста: превращение дефицита в изобилие . . . . .	61
Идеальное утро благодаря хорошему сну. Миф о том, что если спать дольше, то усталость будет меньше. . . . .	66
Не несите негативную энергию в завтрашний день . . . . .	71
Часть 2. Золотые правила жизни для тех, кто идет напролом. . . . .	73
Кто капитан вашей жизни? Время создает богатых . . . . .	75

## С о д е р ж а н и е

Тот, кто ждет, никогда не получит шанса. . . . .	80
Если не сейчас, то когда? Вам нужно поднять паруса. . . . .	83
Привычки успеха – методы, которые превращают мысли в действия . . . . .	87
Золотое правило 1. Научитесь управлять своим временем, прежде чем учиться управлять своей жизнью. . . . .	92
Золотое правило 2. Каждое утро приближайтесь к встрече с лучшей версией себя . . . . .	100
Люди, которые испытали на себе чудеса, в первую очередь, благодаря своей утренней рутине.	
Небольшие изменения порождают успех . . . . .	111
Позитивно мыслящие люди используют утреннюю рутину, чтобы проснуться. . . . .	115
Часть 3. 20 минут в день, утренний чудо-секрет . . . . .	119
Утренняя рутина, приносящая изобилие и процветание. Утренний секрет, приводящий к исключительной жизни. . . . .	121
Пять упражнений в утренней секретной рутине . . . . .	124
20-минутная утренняя секретная рутина, запечатлевающая мечты . . . . .	127
Путь к богатству с привычками. Превосходство зарабатывается привычками. . . . .	166
У вас есть лотерейный билет с выигрышным номером . . . . .	169
5-ступенчатое решение для привычек, которые воплощают мечты в реальность . . . . .	172
Создайте свою вторую натуру, свой габитус . . . . .	198
Измените свои привычки – и вы измените себя.	
Знание причин неудач может повисить ваши шансы на успех . . . . .	202

Часть 4. 100 дней, время полного обновления. . . . .	207
У мечтателя есть будильник, который не затихает. Человек, который не может не осуществить свою мечту . . . . .	209
Ваша мечта растет вместе с вами . . . . .	212
Сила числа, меняющего судьбу. Родиться заново за 100 дней . . . . .	217
Почему нужно перейти от «трех дней решимости» к «трем дням планирования» . . . . .	221
100-дневное чудо. Проект «Упорство» Келли Чой. . . . .	228
Насладитесь радостью 100-дневного прогресса за шесть уровней . . . . .	232
Вы когда-нибудь чувствовали, что сходите с ума из-за несбыточной мечты? Что происходит, когда вы растете по 1 проценту в течение 100 дней . . . . .	236
Следуйте привычкам 1 процента успешных людей . . . . .	239
В поисках баланса в жизни. Работа и жизнь – это мое все. . . . .	244
Как найти баланс в жизни . . . . .	248
Эпилог. Утро – это ваша судьба . . . . .	254



Новое утро

## КАК ВЫ ХОТИТЕ ЕГО ПРОЖИТЬ?

Каждый день я просыпалась на рассвете. Солнце, восходящее над горным хребтом, было беззвучным будильником для большого города. В сумерках кварталы столицы пробуждались от долгого сна.

У меня не было возможности в полной мере прочувствовать масштаб Сеула до восемнадцати лет, пока я не переехала из заводского общежития в комнату на верхнем этаже с видом на женский университет Сонсин и не начала жить самостоятельно.

Я никогда не покидала район Дапсимни, где находилась фабрика. Я бегала между фабрикой, вечерней школой и общежитием, как белка в колесе, но это не значит, что у меня не было возможности встретиться с жителями Сеула. Иногда, когда я заходила в супермаркет за покупками, старшеклассники из соседнего района видели меня и моих коллег и сплетничали: «Эй, работнички идут».

Это меня не обижало. Я считала, что мне повезло, ведь я могла работать на фабрике, учиться и заниматься своей

## Н о в о е у т р о

жизнью. Тем не менее, каждый раз, когда мои сверстники неоднозначно молчали, мне хотелось провалиться сквозь землю.

Я начала жить самостоятельно, устроилась на новую работу и покинула зону комфорта. Переехав из старого района, я перестала быть жертвой чужих надменных взглядов, и мне это нравилось. С начала 1980-х годов рядом с женским университетом Сонсин в Тонам-доне открылось множество магазинов одежды, кофеен и ресторанов. Обшарпанные магазинчики, появившиеся в результате перестройки домов, гармонично вписывались в окружающий пейзаж.

Я любила наряжаться и время от времени покупала красивую одежду. Выходя в город в новом наряде, я чувствовала на себе чужие взгляды. Меня часто спрашивали, не модель ли я, потому что я была высокой и худой. Однако моя самостоятельная жизнь не всегда была такой захватывающей. Студентки, которые каждый день ходили в женский университет Сонсин, будто светились. Я чувствовала боль в груди, глядя на них, красиво одетых и мечтающих о радужном будущем: «Почему они ходят в школу нарядными, а мне приходится быть швеей на фабрике, где я едва могу разогнуть спину?»

Я завидовала тем девушкам и задавалась вопросом, за какие заслуги родители отправили их сюда и почему я живу в бедности. В чем разница между ними и мной? Как я могу обеспечить стабильную жизнь себе, своей семье и своим будущим детям? Моя одержимость успехом росла, как снежный ком.

## К а к в ы х о т и т е е г о п р о ж и т ь ?

Нужно было что-то придумать – я не хотела застрять на фабрике. Так как я обожаю одежду, меня, естественно, привлекла идея стать дизайнером. Прогуливаясь по Мёндону со скетчбуком, свернутым в рулон, и большой сумкой с бумагой для рисования, я чувствовала себя не просто фабричной работницей, а профессионалом, который следит за трендами. Оглядываясь назад, я понимаю, что это была лишь юношеская бравада. Несмотря на то что у меня была мечта, я все еще оставалась бедной студенткой вечерней школы, но одно лишь наличие скетчбука изменило мой взгляд на мир. Впервые мне стало интересно узнать о жизни других людей: как они живут, чем отличаются от нас, заводчан? У девушек вроде меня не было выбора. Мы все были из разных семей, но в одинаковых условиях. Мы не могли ходить в среднюю школу, но не хотели бросать учебу, поэтому пришли на фабрику, чтобы учиться в вечерней школе. Все это из-за отсутствия альтернатив. Поэтому причина моего счастья в то время заключалась не в том, что я начала мечтать стать дизайнером, а в том, что впервые в жизни у меня появился выбор. Я выбрала дизайн, но в процессе поняла, что в мире существует множество других вариантов. Именно свобода выбора принесла мне радость.

У меня были большие мечты, но физически я была привязана к фабрике. Это было трудное время, однако каждый раз, когда я со своей ничтожной зарплатой могла помочь семье, я чувствовала гордость. Я думала, что одна борюсь за счастье своей семьи, и это действительно было так, но моя сестра, которая была на три года младше, оказалась в похожей ситуации. Она еще не успела получить аттестат о среднем образовании, когда устроилась на производственную фабрику в Тэчжоне. В то время семейные новости

## Н о в о е у т р о

передавались по почте, поэтому о ситуации с сестрой я узнала только через некоторое время. Сейчас, когда у всех есть мобильные телефоны, это трудно представить, но тогда многие не могли позволить себе такую роскошь.

Младшая из шести она была сокровищем в семье. Может, она и была слишком худой из-за недоедания и плохо одевалась, но она была просто очаровательна. Для меня она была не просто сестрой: хотя между нами было всего три года разницы, я любила ее и заботилась о ней, как о собственной дочери. У меня был младший брат, но не прошло и ста дней, как его жизнь оборвалась. Моя мама утопала в горе, и даже спустя годы я до сих пор помню выражение ее лица, когда она плакала. Я не могла толком оторваться от сестры, боясь, что однажды и этот ребенок умрет и тогда моя мама, чьи слезы недавно высохли, будет снова раздавлена горем.

Кроме того, маме приходилось работать от рассвета до заката, чтобы ухаживать за моим больным отцом. Я чувствовала, что если сестра умрет, то ответственность за это будет лежать только на мне. Тогда я поклялась, что этого никогда не случится.

Но в глубине моего юного сердца зияла еще одна большая дыра. Моя мама была младшей дочерью в средне-обеспеченной семье, а в тринадцать лет она вышла замуж и попала в очень бедную семью, где было много младших братьев и сестер. Это случилось еще до моего рождения. Когда мамыны родственники пришли навестить ее, они поняли что ей очень тяжело и забрали ее домой. Конечно, в конце концов она вернулась, так как не могла оставить детей, но меня мучила тревога, что она может в любой момент бросить нас

К а к в ы х о т и т е е г о п р о ж и т ь ?

и сбежать. Я была почти убеждена, что мама уйдет, особенно в случае смерти моей единственной оставшейся сестры.

В то время в доме не было еды, игрушек и вообще хоть чего-нибудь, что могло бы заинтересовать ребенка, поэтому сестра целыми днями бегала по всей округе, от переднего двора до рисовых полей и проселочных дорог – это было ее единственным развлечением. Я носилась за ней все время, боясь, что она сломается, если я сожму ее в объятиях, или что она улетит, если вдруг дуну сильнее, чем нужно. Если она засыпала на улице, я спала рядом с ней и держала ее за подол одежды, а если она подбирала с земли зернышко, я тоже ела его.

Весь день мы проводили в беготне, ожидая маму. Часто я засыпала, не видя ее лица, но в те дни, когда мама уходила в сад собирать урожай, я ждала ее. Я была маленькой, очень скучала по маминым рукам и с нетерпением ждала, когда она принесет что-нибудь вкусное.

Она всегда приносила нам сладкий хлеб, завернутый в платок, а потом клала свою порцию нам в рот, как птенцам, ожидающим кормления. Откусывая большой кусок этой сладости, которую было не так-то просто достать в селе, мы чувствовали себя счастливее любого человека на свете. Хлеб, который я ела, не задумываясь, был одной из наград за тяжелый труд моей матери. Этот вкус мягкого хлеба и сладкой пасты из красных бобов был наивысшим счастьем, полученным в обмен на ее жертвы.

Вскоре после того, как сестра устроилась на работу, моя мама вместе с невесткой отправилась в Тэчжон.