



30 Дней изменений

МЕСЯЧНЫЙ МАРАФОН
ПО ПЕРЕСТРОЙКЕ МЫШЛЕНИЯ

МАРК РЕКЛАУ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

P36

30 DAYS Change your habits, Change your life

Copyright © 2014 by Marc Reklau

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Alina Nikitaeva / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Реклау, Марк.

P36 30 дней изменений. Месячный марафон по перестройке мышления / Марк Реклау ; [перевод с английского А. Забара]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Это база. Знания, необходимые каждому).

ISBN 978-5-04-231336-3

Каждый день — новый шаг к лучшей версии себя.

Эта книга — ваш личный марафон, который переведет вас из режима обещаний в режим «сделаю прямо сейчас».

МАРК РЕКЛАУ, эксперт по личному развитию, собрал более 90 упражнений, благодаря которым вы обретете решимость, укрепите волю и характер. А еще в этой книге есть письменные упражнения, которые зададут рамку фокуса и снизят тревогу.

Каждая глава — это отдельный шаг к новым привычкам. Читайте книгу последовательно или открывайте ее на любой странице — главное сохранять регулярность.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Забара А., перевод на русский язык, 2025

© Казакова Д. С., обложка, 2026

ISBN 978-5-04-231336-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Введение.....	11
Перепишите свою историю	16
Самодисциплина и верность принципам	19
Возьмите на себя полную ответственность за свою жизнь.....	23
Выбор и решения.....	30
Выбирайте свои мысли	34
Во что вы верите?	38
Сила правильного отношения к жизни	45
Перспектива — наше все	48
Наберитесь терпения и никогда не сдавайтесь!	51
Изучите «менталитет Эдисона»	54
Привыкайте к переменам и хаосу!.....	60

Направьте внимание на свои желания, а не на проблемы	62
Следите за своими словами	65
Новые привычки, новая жизнь!	68
Изучайте себя	72
Определите свои 4 главные ценности!	78
Знайте свои сильные стороны.	82
Уважайте свои прошлые достижения.	85
Запишите свои цели и достигайте их!	88
Дальше!	94
Избегайте похитителей энергии.	97
Управляйте своим временем	100
Начните действовать!	106
Скажите «НЕТ» им и «ДА» себе	110
Просыпайтесь раньше!	114
Избегайте средств массовой информации ...	117
Вы «должны» или вы «выбираете»?	120
Встретьтесь со своими страхами!	123
Избавьтесь от всего, что вас раздражает	127
Наведите порядок в шкафу	130
Расхламление и толерантность идут рука об руку — пример из реальной жизни	133

Самый важный час.....	136
Найдите свое предназначение и занимайтесь тем, что любите	140
Гуляйте каждый день	146
Каковы ваши стандарты?	148
Приучите себя к чувству благодарности!	151
Магия визуализации	153
А что, если?	156
Отпустите прошлое	159
Празднуйте свои победы!	162
Будьте счастливы ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС!	164
Многозадачность — это ложь!	167
Упростите свою жизнь	169
Больше улыбайтесь.	174
Дневной сон.	177
Читайте по 30 минут в день	179
Начните экономить.	181
Простите всех, кто причинил вам вред (...и прежде всего самого себя)	184
Приходите на 10 минут раньше	188
Говорите меньше, слушайте больше!.	190
Будьте теми изменениями, которые хотите видеть в мире!	192

Перестаньте пытаться и начните действовать!	196
Сила аффирмаций.	198
Записывайте это 25 раз в день.	201
Прекратите оправдываться	203
Не завышайте ожидания и сияйте.	206
Создайте свой идеальный день.	209
Примите свои эмоции	211
Сделайте это сейчас!	215
Притворяйтесь, пока у вас не получится!	218
Работайте над своей осанкой.	220
Просите о том, чего вы действительно хотите	223
Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.	226
Делайте записи в своем дневнике	229
Перестаньте ныть!	232
Научитесь принимать!	234
Прекратите тратить время на неправильных людей!	236
Живите своей жизнью	240
Кто здесь номер один?	242
Ваши лучшие инвестиции	245

Перестаньте быть таким жестким к себе	248
Будьте собой	251
Побалуйте себя.	254
Относитесь к своему телу как к храму!	256
Занимайтесь спортом хотя бы 3 раза в неделю	258
Действуйте. Совершайте поступки!	261
Наслаждайтесь настоящим моментом	264
Прекратите судить!	266
Спонтанный добрый поступок каждый день	268
Решайте свои проблемы не откладывая	270
Сила медитации.	273
Слушайте отличную музыку каждый день!	276
Не беспокойтесь.	278
Используйте время в пути с умом.	281
Проводите больше времени с семьей	283
Не будьте рабом своего телефона.	286
Как справляться с проблемами.	288
Возьмите перерыв	291
Каждый день создавайте что-то особенное для себя	294

Выходите за пределы своей зоны комфорта	296
Какую цену вы платите за то, чтобы оставаться на месте?	300
Все временно.....	302
Найдите своего наставника!	306
Живите полной жизнью. Сделайте первый шаг!	309
Живите полной жизнью	309
Об авторе	313



Введение

Если вы думаете, что сможете, и если вы думаете, что не сможете, — вы в любом случае правы.

Генри Форд

Оглянитесь вокруг: что вы видите? Приглядитесь к своей обстановке, атмосфере вокруг и людям рядом. Оцените свои текущие жизненные условия: работу, здоровье, друзей, близких. Как они выглядят? Довольны ли вы тем, что видите?

Теперь загляните внутрь себя. Что вы чувствуете прямо сейчас? Довольны ли вы своей жизнью? Стремитесь ли к чему-то большему? Верите ли в свою способность быть счастливым и успешным? Чего вам не хватает, чтобы назвать

жизнь счастливой и успешной? Почему у одних есть все, а у других — почти ничего?

Многие из нас не задумываются, как формируется наша жизнь. Одни обвиняют в происходящем судьбу, другие — случай. Мне жаль разочаровывать вас, но я должен сказать: вы сами создали свою жизнь! Все, что с вами происходит, — результат ваших решений и действий. И это не просто стечение обстоятельств.

Я написал эту книгу, потому что вижу, как много людей мечтают о лучшей жизни, о счастье и богатстве. Но они верят, что это возможно только благодаря удаче: выигрышу в лотерею, браку с состоятельным человеком или какому-то другому счастливому случаю. Они ждут, что кто-то или что-то извне изменит их судьбу.

Большинство из них понятия не имеют, что они могут полностью контролировать свою жизнь, каждый ее момент и каждый день.

Они продолжают мечтать, жить как раньше и ждать, что однажды все изменится. Иногда они даже не понимают, чего хотят. Вот пример диалога, который у меня недавно состоялся:

— Что бы ты сделал, если бы у тебя было достаточно времени и денег?

— О, это было бы здорово! Я был бы счастлив!

— А как, по-твоему, выглядит «быть счастливым»?

— Ну, я бы делал все, что хочу!

— А что значит «все, что ты хочешь»?

— Хм... Я даже не знаю...

Проблема заключается в том, что многие люди не осознают, как их жизнь могла бы измениться, если бы они просто остановились на мгновение, чтобы задуматься о своих истинных желаниях и целях. Вместо этого они продолжают жить по инерции, упуская возможность создать жизнь своей мечты.

Я вижу это каждый день на примере своих клиентов. Они приходят ко мне с желанием изменить свою жизнь и, вместо того чтобы просто мечтать о лучшем будущем, берут ответственность на себя и начинают действовать. И результаты действительно впечатляют!

Помните: вы живете той жизнью, которую выбрали **сами!** Ведь именно вы создаете свою жизнь — своими мыслями, убеждениями и ожиданиями. Наш разум силен, и он способен дать нам то, о чем мы его просим. Вы можете научить свой разум работать на вас, а не против вас. Вы можете научиться контролировать свои мысли и убеждения так, чтобы они приводили вас к успеху и счастью.

Почти 25 лет я изучал принципы успеха и счастья, благодаря чему разработал

структурированный метод, помогающий людям достигать своих целей и создавать жизнь, о которой они мечтают. Этот метод основан на инструментах и упражнениях коучинга, которые помогают вам осознать свои истинные желания, разработать план действий и начать воплощать его в жизнь.

Я твердо убежден, что **успех — это не случайность, а результат осознанного планирования и действий**. Скептикам, которые сомневаются в этом, достаточно взглянуть на стремительный прогресс науки. Сегодня она способна доказать многое из того, что еще 25 лет назад оставалось лишь предметом веры.

Эта книга несет важное послание: ваше счастье зависит **от вас!** Я хочу познакомить вас с проверенными советами, приемами и упражнениями. Эти инструменты могут превзойти ваши ожидания, если **вы будете постоянно и упорно их практиковать**.

Еще одна хорошая новость: вам не нужно ждать удачи или выигрыша в лотерею, чтобы стать счастливым. Начните с небольших, но последовательных изменений в своей жизни. Со временем результаты превзойдут все ожидания. Именно так мои клиенты достигают невероятных результатов, вырабатывают новые

привычки и ежедневно продвигаются к своим целям. **Это возможно! Вы сможете это сделать! Вы этого заслуживаете!**

Чтение книги — лишь первый шаг. Чтобы изменить жизнь, нужно **действовать**. Начните выполнять упражнения и внедрять новые привычки уже сегодня.

Если вы заинтересовались, сначала прочитайте книгу один раз. Можете делать заметки, если вы это любите. Затем перечитайте ее снова, но уже для того, чтобы внедрить предложенные техники. Регулярно и последовательно выполняйте упражнения, и это изменит вашу жизнь к лучшему. Эксперты, которые учат достижению успеха, коучингу и нейролингвистическому программированию, утверждают, что для формирования новой привычки требуется **от 21 до 30 дней**. Эти 30 дней могут стать началом вашего пути к лучшей жизни.

30 дней работы над собой — это все, что нужно, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Даже небольшие усилия могут привести к значительным результатам. Попробуйте сами!

Выберите несколько упражнений, которые вам по душе, и выполняйте их каждый день в течение месяца.