



ЛЕГЕНДЫ ПОПУЛЯРНОЙ
ПСИХОЛОГИИ

РОБИН ШАРМА

КЛУБ **5** ЧАСОВ
УТРА

Секрет личной
эффективности от монаха,
который продал свой «феррари»



Издательство
АСТ
Москва

УДК 821.111(71)-312.1

ББК 84 (Кан)

Ш26

Права на перевод получены соглашением с издательством HarperCollins Publishers Ltd (Canada) и литературным агентством Synopsis. Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Robin SHARMA

THE 5 AM CLUB:

Own Your Morning. Elevate Your Life

Шарма, Робин.

Ш26 Клуб «5 часов утра». Секрет личной эффективности от монаха, который продал свой «феррари» / Робин Шарма. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 608 с. : ил. — (Легенды популярной психологии).

ISBN 978-5-17-158959-2

В этой книге вы найдете секрет личной эффективности одного из самых знаменитых учителей современности — Робина Шармы.

Пять часов утра — уникальное время, период наибольшей концентрации внимания, воли и энергии. Это час победы! У многих есть мечта: выучить язык, заняться йогой, саморазвитием, начать планировать жизнь. В повседневной рутине на это нет не только времени, но даже желания. Мечта может исполниться, если вы вступите в клуб «5 часов утра».

В этой книге вы найдете пошаговую стратегию, которая поможет вам рано вставать и чувствовать себя энергичным весь день. Вы узнаете, как правильно использовать драгоценные утренние часы, чтобы успевать в два раза больше и при этом сохранить здоровье и нервную систему, развить свои таланты. Эта книга — ваш пропуск в элитный клуб «5 часов утра».

Издание небольшого формата будет удобным и дома, и в дороге.

УДК 821.111(71)-312.1

ББК 84 (Кан)

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© 2018 by Robin Sharma

© Лоза О.,

перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-1443456623 (англ.)

ISBN 978-5-17-158959-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Робина Шармы	9
Глава 1. Стоя на краю	13
Глава 2. Как стать Легендой. Философия Величия	17
Глава 3. Неожиданное знакомство	31
Глава 4. Выйти за рамки обычного	43
Глава 5. Добро пожаловать в мир под названием «Утро»	83
Глава 6. Полет к переменам	101
Глава 7. Чудеса начинаются в Раю	123
Глава 8. Тайный клуб «Пяти Утра». Утренний распорядок Вершителей Истории ..	141
Глава 9. Краеугольный камень величия	165
Глава 10. Четыре секрета Вершителей Истории ...	195

<i>Первый секрет Вершителей Истории. Используй свой потенциал</i>	203
<i>Второй секрет Вершителей Истории. Как прекратить отвлекаться.</i>	229
<i>Третий секрет Вершителей Истории. Личная практика Мастерства.</i>	253
<i>Четвертый секрет Вершителей Истории. Дни — слагаемые жизни.</i>	280
Глава 11. Ваш внутренний навигатор	285
Глава 12. Несокрушимая сила привычки.	303
Глава 13. Тайна формулы «20/20/20»	367
Глава 14. Важность сна	419
Глава 15. Тактика гения.	443
<i>Тактика № 1. Абсолютная Концентрация Внимания (АКВ).</i>	471
<i>Тактика № 2. Правило «90/90/1»</i>	475
<i>Тактика № 3. Метод «60/10»</i>	477
<i>Тактика № 4. Пять Ежедневных Целей</i>	480
<i>Тактика № 5. Второе Дыхание</i>	482
<i>Тактика № 6. Массажные процедуры</i>	485
<i>Тактика № 7. Обучение в пути</i>	487
<i>Тактика № 8. Команда Мечты.</i>	489
<i>Тактика № 9. Подробный план недели</i>	492
<i>Тактика № 10. Час Самообразования.</i>	494
<i>Итоги</i>	496
Глава 16. Двойной цикл достижений мирового уровня	501

<i>Магическая заповедь миллиардера № 1</i> <i>Чтобы творить чудеса в мире, научись</i> <i>творить чудо внутри себя самого.</i>	538
<i>Магическая заповедь миллиардера № 2</i> <i>Ценность материального мира —</i> <i>в тех чувствах, которые мы испытываем,</i> <i>когда созерцаем его.</i>	540
<i>Магическая заповедь миллиардера № 3</i> <i>Неудача — тренажер смелости.</i>	543
<i>Магическая заповедь миллиардера № 4</i> <i>Откройте в себе источник</i> <i>творческой силы и начните творить</i> <i>свой собственный мир.</i>	545
<i>Магическая заповедь миллиардера № 5</i> <i>Избегайте Злых Людей.</i>	548
<i>Магическая заповедь миллиардера № 6</i> <i>Деньги — это плод щедрости,</i> <i>а не скупости.</i>	550
<i>Магическая заповедь миллиардера № 7</i> <i>Чтобы творить волшебство, нужно</i> <i>обладать большой физической силой.</i> <i>Поэтому каждый день заботьтесь</i> <i>о своем теле.</i>	553
<i>Магическая заповедь миллиардера № 8</i> <i>Никогда не почивайте на лаврах —</i> <i>стремитесь к новым достижениям.</i>	555
<i>Магическая заповедь миллиардера № 9</i> <i>Подлинная любовь делает тебя</i> <i>непобедимым.</i>	557
<i>Магическая заповедь миллиардера № 10</i> <i>Рай — внутри, а не снаружи.</i>	559
<i>Магическая заповедь миллиардера № 11</i> <i>Завтрашний день — это милость,</i> <i>а не право.</i>	561

Глава 17. Тайный клуб «Пяти Утра».	
От Ученика — к Легенде	565
Пять лет спустя. Эпилог	585
Каким будет шаг героя?	591
<i>Приложение «Установщик привычек»</i>	593
<i>Видеокурс «The 5 AM Club Challenge»</i>	594
<i>Сборник медитаций «Вдохновение Пяти Утра»</i>	594
<i>Секретная глава</i>	595
К читателю	597
Книги Робина Шармы	601
Об авторе	603

*Утро — взлетная полоса
твоей жизни.*

ПРЕДИСЛОВИЕ РОБИНА ШАРМЫ

Книга, которую вы держите в руках, необычна.

Когда я писал ее, то больше всего на свете мне хотелось, чтобы каждый читатель осознал, что внутри него существует неиссякаемый источник творческой силы. Силы, которая может полностью изменить его судьбу.

Что такое клуб «Пяти Утра»? Это философия, которую исповедуют сотни тысяч самых успешных людей планеты. Среди них лидеры промышленности, богатейшие финансисты, создатели мировых брендов, олимпийские чемпионы, виртуозные музыканты и члены королевских семей.

Эту книгу я писал в течение четырех лет. За это время я побывал во всех местах, которые здесь описаны: на Маврикии, в Италии, Бразилии, Южной Африке, Швейцарии и Канаде. Все эти четыре года мои герои незримо сопровождали меня. Внутренним взором я наблюдал, как меняются их характеры и судьбы. Я сопереживал им так, будто это мои ближайшие друзья.

В работе над книгой были и взлеты, и падения. Порой нужные слова приходили как бы ниоткуда и сами складывались в предложения. Но бывало и так, что я часами смотрел на экран ноутбука, но не мог написать ни слова. Иногда мне хотелось выбросить белый флаг и отказаться от своей затеи. В эти тяжелые дни моей единственной мотивацией было лишь чувство моральной ответственности перед читателями, которые ждали от меня новых откровений.

Без всякого преувеличения скажу, что в этот текст я вложил всю свою душу. И я безгранично благодарен всем людям, которые щедро делились со мной своим опытом.

Я посвящаю эту книгу всем, кто хочет стать героем. Ведь героическое начало заложено в каждом из нас. Нужно только иметь смелость признать это и начать свой путь к Величию.

С любовью и уважением...



У вас будет целая вечность, чтобы отпраздновать победу. Но одержать ее вы должны за те несколько часов, что остались до заката.

Эми Кармайкл

Для того чтобы стать тем, кем ты хочешь быть, не существует понятий «слишком поздно» или «слишком рано». Главное — чтобы тебе хватило сил начать путь заново, когда ты обнаружил, что это не твоя дорога.

Френсис Скотт Фицджеральд

Те, кто не слышит музыку, считает танцующих сумасшедшими.

Фридрих Ницше

Глава 1

СТОЯ НА КРАЮ

«Застрелиться? Как-то не по-женски. Повеситься? Слишком театрально. А может, лечь в ванну и вскрыть вены? Нет, это будет долго, и я могу изменить решение».

Так думала молодая леди, мучаясь вопросом — как покончить с собой быстро, безболезненно и наверняка.

А ведь всего лишь год назад ничто не предвещало такого сокрушительного поражения. Она была богата, успешна и знаменита. Женщины завидовали ей, мужчины — уважали и побаивались. Ее называли Бизнес-леди — и она полностью соответствовала этому гордому имени.

Идея стартапа, который превратился в процветающую IT-компанию, пришла к ней еще в колледже. Десять лет она возглавляла фирму, не подозревая о том, что все может кончиться так трагически и внезапно.

Ей было едва за тридцать, она была хороша собой, элегантна и... одинока. Впрочем, личная жизнь ее мало заботила. На все вопросы о семейном положении Бизнес-леди отвечала: «Я замужем за работой, и этот брак — по любви».

Но сейчас ее «брак по любви» дал огромную трещину. Она сама нашла этих людей, которые оказались ей надежными партнерами. Она сама

уговорила их стать инвесторами. А они за ее спиной начали активно скупать акции компании. И вот, в один несчастный день, она обнаружила, что больше не владеет контрольным пакетом. Теперь ее вынуждали продать свою долю за бесценок и уйти из компании.

Это было хуже, чем смерть. Продать свое детище? Фирму, которую она создала буквально из ничего? Она помнила, как по ночам составляла бизнес-планы, как набирала людей, как выстраивала команду... И теперь она должна или искать новую работу, или...

В конце концов она решила принять снотворное. Целую упаковку. Это просто и надежно. К тому же она ничего не почувствует. Просто закроет глаза... и больше никогда не проснется.

Она решительно взяла стакан и уже собиралась наполнить его водой, как тут взгляд ее упал на белый конверт на дубовом комод. Бизнес-леди нахмурила брови, пытаясь вспомнить, что это за письмо. Потом улыбнулась: ну, конечно же! Это от матери — та прислала ей приглашение на конференцию по личностному росту. Молодая женщина поставила стакан на место и открыла конверт.

— Чуда я, конечно, не жду, — произнесла она вслух. — Но, с другой стороны, что мне терять?