

РОБИН ШАРМА



СЕКРЕТ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ОТ МОНАХА, КОТОРЫЙ ПРОДАЛ  
СВОЙ «ФЕРРАРИ»

HarperCollins



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 821.111(71)-312.1      *Права на перевод получены соглашением*  
ББК 84(7Кан)                      *с издательством HarperCollins Publishers Ltd*  
Ш-26                                      *(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.*

### **Шарма, Робин.**

Ш-26      Клуб «5 часов утра». Секрет личной эффективности от монаха, который продал свой «феррари» / Робин Шарма. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Шарма: Уроки мудрости)

ISBN 978-5-17-118599-2

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 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.

Членами эксклюзивного клуба «5 часов утра» уже стали самые эффективные и успешные люди планеты: лидеры промышленности, богатейшие финансисты, создатели мировых брендов, олимпийские чемпионы, виртуозные музыканты и члены королевских семей. Эта книга — ваш пропуск в элитный клуб «5 часов утра».

**УДК 821.111(71)-312.1**  
**ББК 84(7Кан)**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

#### **THE 5 AM CLUB**

© 2018 by Robin Sharma

© Лола О., перевод  
на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2024

ISBN 978-5-17-118599-2

ISBN 978-1443456623 (англ.)

# Оглавление



ПРЕДИСЛОВИЕ

Робина Шармы

— 8 —

ГЛАВА 1.

Стоя на краю

— 11 —

ГЛАВА 2.

Как стать Легендой. Философия Величия

— 13 —

ГЛАВА 3.

Неожиданное знакомство

— 24 —

ГЛАВА 4.

Выйти за рамки обычного

— 33 —

ГЛАВА 5.

Добро пожаловать в мир под названием «Утро»

— 63 —

ГЛАВА 6.  
Полет к переменам  
— 77 —

ГЛАВА 7.  
Чудеса начинаются в Раю  
— 93 —

ГЛАВА 8.  
Тайный клуб «Пяти Утра».  
Утренний распорядок Вершителей Истории  
— 105 —

ГЛАВА 9.  
Краеугольный камень величия  
— 124 —

ГЛАВА 10.  
Четыре секрета Вершителей Истории  
— 147 —

ГЛАВА 11.  
Ваш внутренний навигатор  
— 220 —

ГЛАВА 12.  
Несокрушимая сила привычки  
— 233 —

ГЛАВА 13.  
Тайна формулы «20/20/20»  
— 285 —

ГЛАВА 14.  
Важность сна  
— 327 —

ГЛАВА 15.  
Тактика гения  
— 346 —

ГЛАВА 16.  
Двойной цикл достижений  
мирового уровня  
— 394 —

ГЛАВА 17.  
Тайный клуб «Пяти Утра».  
От Ученика — к Легенде  
— 447 —

ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ.  
Эпилог  
— 463 —

КАКИМ БУДЕТ ШАГ ГЕРОЯ?  
— 466 —

К ЧИТАТЕЛЮ  
— 468 —



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 закончиться так трагически и внезапно.

Ей было едва за тридцать, она была хороша собой, эlegantна 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 показались 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?

## Глава 2

# КАК СТАТЬ ЛЕГЕНДОЙ. ФИЛОСОФИЯ ВЕЛИЧИЯ

Не позволяйте своей жизни сгинуть в безнадежных болотах под названием «не могу», «еще не время» и «это не для меня». Не дайте своему врожденному гению погаснуть в одинокой дощадке на жизнь и жалеть о том, что не сбылось. Какой бы смелой ни была ваша мечта, она осуществима. Идите вперед и возьмите то, что принадлежит вам по праву!

*Айн Рэнд*

Да, его недаром называли Заклинателем. Когда он говорил, замолкали даже самые беспокойные умы. Его невозможно было не слушать.

Ему уже минуло восемьдесят, он приближался к концу своей легендарной жизни. Но у него еще было достаточно сил, чтобы помогать простым людям становиться великими.

Его выступления собирали стадионы. На конференции с его участием было не попасть. Мир, помешанный

на материальном успехе, жаждал, чтобы ему открыли главный секрет счастья. Под этим словом кто-то подразумевал богатство, кто-то — здоровье, кто-то неиссякаемую творческую продуктивность, а кто-то стремился получить все это вместе.

За каким бы даром человек ни приходил к Заклинателю, он непременно обретал то, что было ему нужно.

Знаменитый гуру щедро делился откровениями, которые помогали обрести решительность и силу воина, и вместе с тем — сохранить уязвимость и непосредственность детской части души. С его помощью не один финансист сделал головокружительную карьеру, и не один бизнесмен сколотил состояние. Заклинатель мог спасти тонущий бизнес, указать путь к богатству. Но своей главной задачей он считал научить людей радоваться жизни. Никакой гений не может развиваться без радости. Наслаждаться волшебными моментами, которые составляют полноту бытия, — вот что было сердцем его философии.

От природы Заклинатель был высок. Несмотря на преклонные годы, он сохранил великолепную осанку и аристократически гордый вид. Одевался он всегда элегантно и носил костюмы по фигуре. Перед слушателями он предстал в идеально скроенном сером костюме с отливом и белой шелковой рубашке. Дополняли щегольский образ стильные очки с элегантным отливом.

Выдержав драматическую паузу, Заклинатель заговорил.

— У меня есть для вас две новости. — сообщил он аудитории. — Одна — ужасная. Другая — просто потрясающая. Первая новость состоит в том, что жизнь коротка. Часы смерти уже начали свой отсчет, и с каждой минутой у каждого из вас остается все меньше и меньше времени. Но есть и хорошие вести. А именно: сколько бы ни было

отмерено каждому из вас, вы еще можете успеть исполнить свою самую заветную, самую великую, самую невероятную мечту. И для этого вам не нужны миллионы долларов или связи в высших эшелонах власти. Все, что вам необходимо, у вас есть прямо сейчас. Вот здесь. — Он стукнул себя в грудь. — В вашем сердце. Что мешает вам пользоваться всеми теми сокровищами, которые скрыты в вашей душе? Только то, что вы не подозреваете, какие несметные богатства таятся внутри вашего разума. Вы добровольно присоединились к обществу, где счастье измеряется дизайнерской обувью, дорогой одеждой и самыми крутыми гаджетами. Но если бы вы потратили хотя бы часть той энергии, с которой пытаетесь достать все эти вещи, на собственное развитие — вы преуспели бы, как никто из ныне живущих.

Он умолк и грозным взглядом обвел зрительный зал.

— Вы пришли, чтобы услышать от меня секрет счастья и процветания, — громовым голосом продолжил он. — Но как вы сможете воспользоваться им, вы, киберзомби, чей разум поглощен цифровыми устройствами? Разбейте этот призрачный мир и возвратитесь к Реальности, для которой вы были рождены. Измените свою жизнь прямо сейчас и сделайте первый шаг к Мастерству, Любви и Величию. Перестаньте быть эгоцентристами. Мир не вращается вокруг вас. Все эти вещи, которым вы буквально поклоняетесь, созданы не для того, чтобы удовлетворить вашу ненасытную потребность в признании. Это всего лишь антураж, который играет в вашей жизни даже не десятую роль. Главное — это вы сами. И чтобы получить то, чего вам на самом деле не хватает, вы должны сначала отдать. Все великие в этом мире стремились отдавать, а не брать. Тратить, а не копить. Ведь жизнь — это поток. Гений — тот, через кого она течет свободно. Так станьте же