



95% ПРОВЕРКА НА РЕАЛНОСТТА

Едно от най-тъжните неща в живота е да стигнеш до края и да погледнеш назад с разкаяние, знаейки, че си могъл да бъдеш, да направиш и да имаш много повече.

Робин Шарма

Историята на човешкия род е историята на мъже и жени, които се подценяват.

Ейбрахам Маслоу

Всеки ден се събуждаме и се изправяме пред едно и също всеобщо предизвикателство: да преодолеем изкушението да се задоволим с по-малко от това, на което сме способни, за да можем да живеем според пълния си потенциал. Това вероятно е най-голямото предизвикателство в живота на почти всеки човек – да се издигнеш над притегателната сила на посредствеността и да даваш най-доброто от себе си всеки ден, за да създадеш живот, за който нямаш търпение да станеш сутрин.

Според Националния осигурителен институт, ако вземем сто души в началото на тяхната кариера и ги проследим през следващите 40 години до пенсионна възраст, ще открием, че само един ще забогатее, четирима ще бъдат финансово стабилни, петима ще продължават да работят – не защото така искат, а защото се налага, за да си плащат сметките, – трийсет и шестима ще са починали, а петдесет и четирима души ще са разорени и зависими от

приятелите, семейството и правителството да се грижат за тях.

Само 5% от населението успява да създаде живот на финансова свобода. Останалите 95% ще имат затруднения през целия си живот. И макар че парите далеч не са единственият – или дори най-добрият – показател за успех, те определено представляват безопасност, комфорт, принос към обществото и свобода. Когато сме финансово стабилни, не се тревожим за пари и можем да се фокусираме върху другите области от живота, които имат най-голямо значение.

Когато създадох и започнах да практикувам *Чудотворното утро*, финансовото ми положение беше истинска бъркотия. Затова насочих своята практика към увеличаване на доходите си. Въпреки че Америка беше в разгара на Голямата рецесия през 2008 г., за по-малко от два месеца успях да удвоя доходите си, като удвоих броя на клиентите, с които работех. След като започнах да вкарвам финансите си в ред, започнах да се фокусирам върху здравето и физическата си форма (която непрестанно се влошава, тъй като депресията пречеше на мотивацията ми). Промених диетата си и се записах да бягам в ултрамаратон (тъй като това би представлявало ниво 10 на добра физическа форма за мен). Психичното ми здраве също се преобрази напълно, макар че това не отне два месеца. То буквално се промени през първото ми *Чудотворно утро*, когато от безнадеждност преминах към надежда. И разбира се, Урсула обичаше да вижда тази нова и подобрена моя версия, което преобрази връзката ни. За мен е ясно, че когато се фокусираш върху това да подобриш себе си във всяка област, като резултат всяка област от живота ти се подобрява.

Осъзнавайки това, има ключов въпрос, който смятам, че трябва да изследваме и да намерим отговора: Какво можем да направим сега, за да спрем да се задоволяваме с по-малко от това, на което сме способни, за да създадем живота на ниво 10, който заслужаваме да живеем?

Три стъпки за издигане над посредствеността и реализиране на нашия потенциал

Открих, че думата *посредственост* може да бъде провокираща за някои хора. Ако я интерпретирате като осъждане или снизходително отношение, може да я приемете като обига, което е разбираемо. Въпреки това, моето намерение определено не е такова, нито значението, което влагам, така че ще отделия малко време, за да дефинирам ясно термина, както е използван в книгата.

Посредствеността няма нищо общо с това как вие или аз се сравняваме с другите хора. Става въпрос просто за това как се сравняваме с човека, който можем да бъдем – с нашата най-добра версия. Когато се задоволяваме с по-малко от това, което искаме и сме способни да постигнем, ние се задоволяваме с посредственост, що се отнася до вродения ни потенциал.

Когато изследователи от Корнелския университет по-молили хиляди хора на смъртния им огър да посочат за какво най-много съжалеят в живота си, 76% от участниците дали един и същ отговор: „Не съм реализирал/а идеалния си аз“. Не знам за вас, но аз намирам за обезкуражаващо, че три четвърти от населението ще достигнат края на живота си и ще погледнат назад с разкаяние, мислейки си: *Искаше ми се да бях имал куража да реализирам своя потенциал и да изживея живота, който бях способен да водя.*

Не са ни нужни статистики, за да знаем, че повечето хора изпитват трудности да създадат живот, който обичат. Можем да погледнем хората около нас, обществото като цяло или лицето, което ни гледа в огледалото, и сами да преценим. Колко хора познавате, които живеят или дори се опитват да живеят живот на ниво 10? От друга страна, колко хора познавате, които се задоволяват с по-малко от това, което искат, и се затрудняват да се наслаждават на живота?

Останалата част от тази глава представя три прости, решителни стъпки за издигане над посредствеността и присъединяване към тези, които живеят живота си по свое усмотрение.

Стъпка 1: признайте реалността на 95-те %

Първо, трябва да разберем и признаем суровата реалност, че 95% от обществото може никога да не създаде и да живее живота, който наистина иска. Разбира се, нашите приятели и семейство също не са имунизирани срещу подобна съдба, нито пък ние. Това е просто въпрос на причина и следствие. Затова е от решаващо значение да приемем перспективата, че ако не се ангажираме да мислим и живеем по различен от повечето хора начин, може неволно да се подготвяме за живот на борба – като повечето хора. Ако искаме да реализираме своя потенциал и да помогнем на тези, които обичаме, да направят същото, трябва да правим различни избори, започвайки отсега.

В човешката природа е да избира лесния път въпреки последствията. Тъй като не можем да контролираме какво правят другите хора, трябва да се фокусираме върху себе си. Правейки това, можем по-добре да се поставим в по-добра позиция, за да помогнем на другите. Това е малко като ситуацията, когато стюардесата ви казва в случай на авария първо да сложите своята кислородна маска. Когато приоритизираме грижата за себе си, сме по-добре подготвени да помагаме на другите.

Всеки ден повечето от нас се борим с някой важен аспект от живота си. Борим се да създадем това ниво на успех, щастие, любов, удовлетворение, здраве и финансов просперитет, което наистина желаем. Обмислете следното:

- **Физически.** Затлъстяването е епидемия. Потенциално фатални състояния като рак и сърдечни заболявания продължават да тормозят обществото ни. Средностатистическият човек твърди, че е изтощен, и повечето от нас изпитват затруднения да съберат достатъчно енергия, за да преминат през деня, без да консумират по няколко чаши кафе или енергийна напитка. Въпреки че сме изтощени през деня, умът ни обикновено пренебреква вечер и милиони хора имат проблеми със съня. Нашето физическо енергийно ниво е от решаващо значение за ка-

чеството ни на живот. Когато имаме изобилие от енергия, се чувстваме по-щастливи, по-мотивирани и по-способни, следователно сме в състояние да бъдем и по-продуктивни. От друга страна, когато сме уморени, изтощени или изпитваме болка, обикновено се чувстваме по-депресирани, по-малко мотивирани и неспособни да бъдем продуктивни, какво остава да правим значителни промени в живота си. Нещо трябва да се промени.

- **Ментално и емоционално.** Всички искаме да се чувстваме добре. Искане да бъдем щастливи. Искане да се наслаждаваме на живота. И все пак все повече и повече хора изпитват трудности да открият радост и смисъл в живота си. Скорошно проучване показва, че само 14% от американските възрастни казват, че са „много щастливи“. Според *Mental Health America* („Менталното здраве на Америка“), 46% от американците ще отговорят на критериите за диагностицирано психично разстройство някога в живота си, а половината от тях ще развият такива състояния до 14-годишна възраст.
- **Междучелностно.** Качеството на живота ни до голяма степен зависи от качеството на взаимоотношенията ни и е тъжно, че повече хора от всякога описват чувството на самота, изолация и откъснатост от техните приятели и семейство. Около половината от всички бракове все още завършват с развод. Много двойки, които застават пред приятелите и семейството си, за да се врекат един на друг – *в добро и зло*, – се затрудняват да спазват обетите си. Мнозина биха се съгласили, че като общество сме станали по-разделени от всякога. Жагуваме за свързаност.
- **Финансово.** Американците днес са по-загълъжнели, отколкото когато и да било в историята. Малцина печелят толкова, колкото биха искали. Повечето от нас харчим повече, отколкото печелим, не спестяваме достатъчно и изпитваме затруднения да платим сметките, какво остава да изградим финансова свобода.

Ако попитате някого, който е нещастен, неудовлетворен или изпитва значителни трудности, дали настоящата ситуация е част от жизнения му план, какво мислите, че би казал? Мислите ли, че някой планира животът му да бъде борба? Разбира се, че не! И това е страшното, защото хората позволяват животът да им се случва, вместо активно да създават живота, който искат.

Сега, след като признахме, че голямата част от нашето общество не живее живота, който си е представляла, следващата ключова стъпка е да разберем *защо* – за да ви помогне да избегнете същата съдба или да намерите изход, ако вече сте в тази група.

Стъпка 2: установете причините за посредствеността и открийте решения

По-голямата част от тази глава ще посветим на този втори етап, защото разкриването на това, което стои между нас и това кои можем да бъдем, е от решаващо значение за елиминирането му. Нека разгледаме седем често срещани причини за посредственост, придружени от седем решения, които можете незабавно да приложите, за да ги преодолеете. Обмислете кои от тях се отнасят за вас и след това просто започнете да прилагате съответните решения.

Причина 1: Синдром на огледалото за обратно виждане

Една от най-парализиращите причини за нереализиран потенциал е гледната точка, която наричам Синдром на огледалото за обратно виждане (СООВ). Подсъзнателният ни ум е оборудван с огледало за обратно виждане, което ни самоограничава и чрез което непрестанно преживяваме и възпроизвеждаме миналото си. Погрешно вярваме, че това, което сме *били*, е същото, което *сме* сега, като по този начин ограничаваме истинския си потенциал в настоящето въз основа на ограничения, които може да сме приели за себе си в миналото.

В резултат на това филтрираме всеки избор, който правим – от часа, в който се събуждаме, и целите, които си поставяме, до това какво си позволяваме да считаме за възможно – чрез ограниченията на миналите ни преживявания. Искаме да си създадем по-добър живот, но е трудно да видим себе си по друг начин, освен каквито винаги сме били.

Всеки божи ден човек има средно между 50 000 и 60 000 мисли. Проблемът е, че по-голямата част от нашите мисли са същите или много подобни както този, така и следващите дни. Това води до развиване на мисловни модели. Обичайно мислим същите мисли и генерираме същите чувства и настроения ден след ден. Съмнението в себе си става мисловен модел. Страхът става мисловен модел. Гневът става мисловен модел. Това продължава, докато не вземем съзнателно решение и не направим усилие да повишим нивото на мисленето си. Не е чудно, че повечето хора прекарват живота си – ден след ден, месец след месец, година след година, изпитвайки трудности да подобрят качеството на живота си.

Като стар, овехтял багаж, който трябва да бъде заменен, носим със себе си вчерашния стрес, страх и тревога и в днешния ден. Когато сме изправени пред нови възможности, бързо проверяваме в огледалото за обратно виждане, за да оценим миналите си способности: „Не, никога преди не съм правил подобно нещо. Никога не съм постигал такова ниво. Всъщност провалял съм се отново и отново“. По същия начин, когато сме изправени пред трудности, се връщаме към довереното си огледало за обратно виждане, за да получим насоки как да реагираме: „Да, такъв ми е късметът. Подобни загости винаги се случват на мен. Просто ще се откажа. Винаги съм правил така, когато нещата станат твърде трудни“.

Решение 1: прегърнете неограничения си потенциал

За да надхвърлите ограниченията на миналото си, трябва да спрете да възприемате своята стойност и способности чрез психологическото си огледало за обратно виждане. Трябва да сте готови да видите какво е възможно за вас

през призмата на присъщия ви неограничен потенциал. Можете да започнете, като възприемете и утвърдите парадигмата: „Това, на което съм способен, се базира на моя потенциал, а не на миналото ми“.

Чудотворното утро е практика, която ще осигури рамка, за да подобрите привичните си несъзнателни мисловни модели, и ще програмира подсъзнанието ви да преживява и произвежда повече от онова, което искате в живота си. Ще можете да развиете увереността, че независимо от миналото си, сте способни да създадете това, което искате за живота си оттук нататък.

Това може да ви се стори нелогично, но дори не е необходимо да му вярвате в началото. Всъщност вероятно няма да повярвате. Може да откриете, че опитът да установите убеждението, че можете да бъдете по-добри от това, което сте били в миналото, ви кара да се чувствате доста некомфортно и неестествено. Това е очаквано. Но скоро ще можете да замените борбите и ограниченията на миналото си с вдъхновяващи възможности и чудесни шансове за бъдещето си.

Причина 2: липса на цел

Ако попитате среднестатистическия човек каква е неговата житейска цел, може да получите странен поглед или отговор от сорта на: „Боже мой, не знам. Просто се опитвам да изкарам деня“. Ами ако ви задам този въпрос? Какво бихте казали?

Нашата цел в живота е основното „защо“, което ни кара да се будим всяка сутрин и да правим всичко по силите си, за да постигнем това, което искаме от живота. Хората, които знаят своята житейска цел, имат повече яснота, което им позволява да предприемат решителни действия всеки ден. Обаче повечето от нас никога не са били научени как да определят своята цел в живота, така че е разбираемо, че повечето хора нямат такава.

Въпреки че житейската ни цел може да е един от най-важните фактори в живота ни, родителите ни може да не са ни обърнали внимание върху тази концепция и със сигурност тя не се разглежда в повечето училища. Вместо това обикновено се фокусираме върху това просто да избутаеме

още един ден, поемайки по пътя на най-малкото съпротивление и преследвайки краткосрочни, краткотрайни удоволствия, като избягваме всякаква болка или дискомфорт, които биха могли да ни помогнат да израснем и да се развием.

Ако искате да реализирате истинския си потенциал, изясняването на житейската ви цел може да промени всичко. Да имате ясно дефинирана цел в живота – означава да имате стремежи и посока за живота си. Тя по същество ще служи като двигател и навигационна система, които ще движат вашите мисли и действия през дните ви. Вашата цел ще опрости процеса на вземане на решения и ще ви помага да се движите последователно в правилната посока.

Решение 2: изберете житейска цел

Разбирам, че определянето на вашата „житейска цел“ може да ви се стори малко плашещо, но имам добри новини: Не е нужно да я откривате. Вместо това можете да си я измислите. *И* можете да я промените по всяко време. Вашата цел може да е всеки избран от вас начин на съществуване и/или служене на другите, които ви вдъхновява да се будите всеки ден и да живеете в съответствие с човека, който искате да станете. Може да бъде обичаен начин на съществуване/служене, например „да стана своята най-добра версия и да помагам на другите да сторят същото“ или „да се наслаждавам на всеки момент от живота, който съм благословен да живея, и да бъда източник на радост за другите“. Може също така да бъде нещо по-конкретно, като „да осигуря финансова сигурност за моето семейство“ или „да предоставя чиста питейна вода на милиони хора“. Тук няма грешни отговори.

Няма нужда житейската ви цел да е грандиозна. Не всяка цел трябва да завършва с „и да променя света“. Вашата цел е предназначена да ви вдъхновява и да изкарва най-доброто от вас всеки ден, а не непременно да променя света. И все пак тези, които изберат да открият и да живеят в съответствие със своята цел, обикновено оказват най-голямо влияние върху другите.

Целта на живота ви може и вероятно ще се променя или развива с времето. Докато продължавате да растете и да

се развивате, ще се развива и вашата цел. Това, което изберете днес, не е фиксирано завинаги. Съзнанието, че не се ангажирате с една-единствена определена цел до края на живота си, може да направи вземането на решение по-лесно сега. Харесва ми да мисля, че избирането на житейска цел е като пробването и купуването на греха. Вижте как ви пасва и как ви кара да се чувствате, носете я толкова дълго, колкото ви върши работа, и бъдете отворени към промени, когато дойде моментът. Ето примери за различни житейски цели, които съм си поставял през годините:

- *Да бъда най-позитивният човек, когото познавам.* (на 19 години)
- *Безкористно да добавям стойност в живота на всеки човек, доколкото мога.* (на 25 години)
- *Да стана човекът, който трябва да бъда, за да създам всичко, което искам за живота си, като помагам на другите да направят същото.* (на 29 години)
- *Да помогна за издигане на съзнанието на човечеството, човек по човек, започвайки с издигане на собственото си съзнание.* (на 42 години)

Може да забележите, че всички тези житейски цели са свързани с това да стана по-добра своя версия или да помогна на другите да направят същото. Лично аз вярвам, че най-големият подарък, който можем да направим някому, е да осъществим своя потенциал, за да му покажем какво е възможно, да водим с пример и да му помогнем да осъществи своя собствен потенциал. Представям си, че ако всеки човек се стреми да живее според пълния си потенциал и помага на другите да направят същото, бихме имали общество от хора, които са много по-щастливи, удовлетворени и продуктивни. Но това е само мое мнение. Вашата цел може да бъде свързана с това да бъдете родителят, който вашите деца заслужават, или да постигнете финансова свобода. Повтарям: няма грешни отговори.

Причина 3: изолирани случаи

Една от най-разпространените, но не толкова очевидни причини за посредствеността е разбирането, че всеки ин-

цигент е изолиран случай. Това се случва, когато погрешно приемем, че всеки избор, който правим, и всяко индивидуално действие, което предприемаме, влияе само върху този конкретен момент или обстоятелство. Например може да си помислим, че няма значение дали ще пропуснем тренировка, ще отложим проект или ще ядем бърза храна, защото ще имаме възможност да започнем утре отначало. Правим грешката да мислим, че пропускането на тази тренировка влияе само върху този ден и следващия път ще направим по-добър избор. Когато правим това обаче, пропускате по-голямата картина.

Истинското влияние и последиците от всеки наш избор и действие – дори от нашите мисли – са огромни, защото всяка мисъл, избор и действие определят кои ставаме, което в крайна сметка ще определи качеството на живота ни. Както каза Т. Харв Екър в своя бестселър „Мисли като милионер и ще станеш милионер“: „Както правите едно нещо, така правите всяко нещо“.

Всеки път, когато избирате лесното (всяко действие, което не съответства на вашите ценности или не отговаря на целите ви) вместо правилното нещо (всяко действие, което съответства на вашите ценности и ще ви приближи до целите ви), оформяте своята идентичност на човек, който прави лесните, а не правилните неща. От друга страна, когато избирате да изпълните своите ангажменти – особено когато не ви се иска, – развивате изключителната дисциплина, необходима за създаване на изключителни резултати в живота ви (което, за съжаление, повечето хора никога не избират да развият).

Решение 3: бъдете осъзнати за въздействието на вашите избори

Трябва да спрем изолираните случаи в ума си и да започнем да виждаме по-голямата картина. Осъзнайте, че всеки избор, който правите, влияе върху това кой ставате, което, от своя страна, определя живота, който сте способни да създадете. Когато сте осъзнати за тази перспектива, гледате на алармата по-сериозно. Когато звънне сутринта и сте изкушени да натиснете бутона за повторение, започ-

нете да мислите: *Чакай, това не е човекът, който искам да бъда – някой, който няма достатъчно дисциплина да стане сутрин от леглото. Ставам сега, защото съм ангажиран/а със _____ (ставането рано, постигането на целите ми, превръщането ми в човека, който трябва да бъда, за да създам всичко, което искам за живота си, и т.н.).*

Помислете, че кой ставате, е много по-важно от това какво правите и че именно това, което правите, определя кой ставате.

Причина 4: липса на отговорност

Отговорността е поемане на ангажимент към друг човек за някакво действие или резултат, а връзката между отговорността и постиженията е неоспорима. Помислете, че повечето преуспели хора – от изпълнителни директори и главни изпълнителни директори до професионални спортисти и топизпълнители от всички сфери на живота – имат висока степен на отговорност. Тя им дава лоста, от който се нуждаят, за да предприемат действия и да постигат изключителни резултати, особено когато не се чувстват мотивирани да покажат най-доброто от себе си. Отговорността изкарва най-доброто от хората.

Също така помислете, че повечето положителни резултати, които вие и аз сме постигнали от раждането до около 18-годишна възраст, са благодарение на това, че възрастните в нашия живот (родители, учители, началници и т.н.) ни държаха отговорни. Изяждахме си зеленчуците, написвахме си домашните, измивахме си зъбите, къпехме се и лягахме навреме. Ако не беше отговорността, осигурена ни от тези възрастни, щяхме да сме недохранени, необразовани, лишени от сън и мърляви деца.

Спомнете си случай, когато знаехте, че някой разчита на вас да се срещнете някъде, но не ви се ходеше. Може би беше за тренировка във фитнеса или за вечеря навън и ако не ви чакаха, щяхте просто да си останете вкъщи. Не сме ли винаги по-склонни да се появим и да изпълним ангажимента си, когато имаме някого, към когото да сме отговорни?

В действителност отговорността е внесла ред в живота ни и ни е позволила да прогресираме, да се подобряваме

СЪДЪРЖАНИЕ

Истински истории за трансформация.....	5
Отзиви за <i>Чудотворното утро</i>	9
Още книги от Хал Елрог.....	12
Предговор от Робърт Кийосаки.....	15
Какво е новото?.....	17
Бележка към вас.....	21
Специална покана.....	29
Увод.....	35
1. ВРЕМЕ Е ДА СЕ СЪБУДИТЕ ЗА ПЪЛНИЯ СИ ПОТЕНЦИАЛ.....	43
2. ПРОИЗХОДЪТ НА <i>ЧУДОТВОРНОТО УТРО</i>	51
Рогено от отчаяние	
3. 95% ПРОВЕРКА НА РЕАЛНОСТТА.....	69
4. ЗАЩО СТАНАХТЕ ОТ ЛЕГЛОТО ТАЗИ СУТРИН?.....	89
5. СТРАТЕГИЯ ЗА СЪБУЖДАНЕ БЕЗ ОТЛАГАНЕ В 5 СЪПКИ.....	99
6. ШЕСТ НАВИКА, КОИТО ЩЕ ТРАНСФОРМИРАТ ЖИВОТА ВИ....	107
Медитация.....	112
Утвърждения.....	124
Визуализация.....	140
Упражнения.....	150
Четене.....	154
Писане.....	159
7. ШЕСТМИНУТНОТО ЧУДОТВОРНО УТРО.....	165
(За онези дни, когато нямате много време)	
8. ПЕРСОНАЛИЗИРАНЕ НА ВАШЕТО ЧУДОТВОРНО УТРО.....	169

9. ОТ НЕПОНОСИМО ДО НЕУДЪРЖИМО.....	181
3-етапна стратегия за установяване на всеки навик (за 30 дни)	
10. 30-ДНЕВНО ПЪТЕШЕСТВИЕ ЗА ПРЕОБРАЗЯВАНЕ НА ЖИВОТА С <i>ЧУДОТВОРНОТО УТРО</i>	195
11. ЧУДОТВОРНАТА ВЕЧЕР	203
Вашата стратегия за блажено заспиване и по-добър сън	
12. ЧУДОТВОРНИЯТ ЖИВОТ	227
Вашият път към вътрешна свобода	
Заключение	257
Специална покана.....	261
Благодарности	265
Библиография	271

ЗА АВТОРА



Хал Елрод е преди всичко семеен мъж. Той е верен съпруг на жена си вече 14 години и отгледен баща на техните две деца. Хал също е живото доказателство, че всеки от нас има способността да преодолее всякакви трудности, да реализира своя потенциал и да създаде живота, който иска, като същевременно помага на другите да направят същото.

На 20-годишна възраст Хал е намерен в клинична смърт на мястото на катастрофата, след като колата му е ударена челоно от пиян шофьор със скорост над 110 км/ч. Сърцето му спира за шест минути, има 11 счупени кости, претърпява трайно увреждане на мозъка и лекарите му казват, че никога повече няма да може да ходи.

След това, на 37-годишна възраст, той почти умира втори път, когато сърцето, белите дробове и бъбреците му отказват и е диагностициран с рядка и изключително агресивна форма на рак (остра лимфобластна левкемия). След като му дават само 20–30% шанс за оцеляване, Хал отново успява да преодолее привидно непреодолимото, за да победи рака.

Оцелял след няколко близки до смъртта преживявания и повлиял на милиони животи чрез своите книги и речи, Хал сега е на мисия да повиши съзнанието на човечеството – утро след утро и човек по човек. Като ключов международен лектор, водещ на подкаста „Осъществи мечтите си“ (*Achieve Your Goals*), изпълнителен продуцент на докумен-

талния филм „Чудотворното утро“ (*The Miracle Morning*) и автор на повече от дузина книги, преведени на 37 езика и продадени в над 3 милиона екземпляра, той прави точно това.

Хал е споделял своята история и в предаването *The Today Show*, бил е представен в списание *SUCCESS* и е писал за *Entrepreneur.com*. Посетете сайта му: HalElrod.com, за да научите повече или да поканите Хал да говори на ваше събитие.