

Введение

Как я стал рано вставать на пробежку, или Двойной «пинок под зад»

...И разверзлись небеса, и сказал Господь: «Да свершится чудо
раннего утра, чтобы люди радостно вскакивали с кровати
и побеждали свой день, и да не помешает им кнопка
“Дремать”».

Библия фаната продуктивности

Несколько лет назад я готовился к марафону. В то время я работал на полный день консультантом по карьере, а еще развивал дополнительный бизнес как коуч по продуктивности и автор подкаста. С каждым днем мне было все труднее находить время для ежедневной пробежки. Более того, я начал так часто пропускать тренировки, что в итоге у меня осталась одна длинная пробежка утром по субботам.

Любой тренер по марафонскому бегу скажет вам, что длинная пробежка — самая важная. Но, как и в случае с большинством прекрасных привычек, *последовательные усилия важнее отдельных спорадических действий*. Это означает, что лучше пятьдесят раз в неделю пробегать по несколько километров, чем импульсивно возлагать все марафонские мечты и надежды на одно долгое и тяжелое испытание.

Мне требовался новый план. Если я хотел бегать почти каждый будний день, выделяя достаточно времени для этой важнейшей

цели, реалистичных вариантов оставалось очень мало: я мог бегать перед работой, во время рабочего дня или после него.

Завести привычку бегать во время рабочего дня я точно не мог, потому что мой перерыв на обед длился всего полчаса. Если мы лично знакомы, то вы знаете, что я очень люблю поесть и делаю это часто и помногу. Вариант пропускать обед мне никак не подходил. Кроме того, тренировка в середине дня вызывала сложности, которые возникают у большинства людей, работающих на полную ставку (нет спортивного зала или душа, надо носить с собой спортивную форму, приходится втискивать тренировку между деловыми встречами, нужно уговаривать начальника на более долгий перерыв и т. п.). Хотя теоретически все это можно считать отговорками, для меня это были настоящие препятствия, которые требовали настоящих решений.

Бег после работы представлялся лучшим вариантом, но что-то все время мешало. Я постоянно планировал сходить в ближайший парк или спортивный клуб вечером, надеясь, что смена обстановки поможет выполнить план. Но как бы я не переиначивал вечерний распорядок, тренироваться после долгого дня в офисе оказалось так же сложно, как пробежать сам марафон!

Поскольку варианты закончились, я обратился к сценарию, оставленному на крайний случай: вставать раньше, чтобы тренироваться до работы. Знаю — это звучит ужасно.

В то время я ни за что не назвал бы себя «жаворонком». У меня была жуткая привычка вставать в самый последний момент и до этого как минимум дважды нажимать кнопку «Дремать». Я отказывался улыбаться, пока у меня в руке не оказывалась чашка с горячим кофе.

Идея вставать рано и бегать казалась мне «двойным пинком под зад». Кто по добной воле соглашается на такие вещи, да еще и на две сразу?

Однако вскоре я обнаружил, что *обязательство вставать рано для работы над главными целями — самое лучшее профессиональное и личное решение, которое я принял за многие годы, а возможно, и за всю жизнь.*

Глава 1

Чудо пяти утра

Что значит «победить свой день до завтрака»

Чудо — сущ., удивительное и приятное событие, которое нельзя объяснить законами природы и которое связывают со сверхъестественными силами; крайне маловероятное или экстраординарное событие, явление или достижение¹.

Добро пожаловать на страницы книги «Доброе утро каждый день». Меня зовут Джейф Сандерс, и моя цель — рассказать вам, как победить ваш день еще до завтрака. Как и мой подкаст, который называется «Чудо пяти утра» (*The 5 AM Miracle*), эта книга поможет вам радостно вскакивать с кровати, развивать полезные привычки на всю жизнь и добиваться грандиозных целей с небывалой энергией.

Здесь я буду обсуждать преимущества раннего утра и подробно описывать такие вещи, как здоровые привычки, личностный рост и невероятная продуктивность.

Я начал выпускать свой подкаст благодаря одному ключевому правилу, которое произвело революцию в моей жизни, — *рано вставать по доброй воле*. Эта единственная привычка заложила основу для всего, что я делаю. За прошедшие годы я много раз объяснял, что такое «чудо раннего утра», и старался его описать.

¹ Определение «miracle» дано по Oxford Dictionaries, http://www.oxford-dictionaries.com/us/definition/american_english/miracle.

На своем опыте я убедился, что ранние подъемы приносят в жизнь массу чудесных изменений, и, чтобы дать четкое определение, пришлось хорошо покопаться в себе.

Для этой книги и ради большей ясности я сформулировал такое определение: это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни.*

Я встаю в пять утра и буду постоянно повторять и подчеркивать, что это фантастическое время дня — идеальный момент для пробуждения. Однако факт подъема в пять утра не впечатляет сам по себе, и, более того, это условное время, которое я выбрал для себя. Однако оно символизирует гораздо более впечатляющие и в конечном итоге чудесные вещи.

- 1.** Пять утра — это пора, когда кругом спокойно, безмятежно и мирно. В ранние утренние часы вас почти ничего не отвлекает, птицы только начинают петь и жизнь течет в более медленном ритме. Для многих это единственное время дня, которое можно выделить для себя.
- 2.** Пять утра — это символ контроля над собственной жизнью. Когда вы понимаете, что ваши жизнь и время только в ваших руках, это придает невероятно много сил и открывает изобилие возможностей. Мудро распоряжаясь минутами, вы можете достичь такого уровня самореализации, который доступен немногим.
- 3.** Пять утра могут стать вашим самым драгоценным активом. Если вы бережете время и расставляете приоритеты, приводите тело в оптимальное состояние и развиваете разум, живете со смыслом и стремитесь к великим целям, то вы пожинаете плоды бесконечных преимуществ, которые дарит чудо раннего утра. *Вы осознанно и целеустремленно проживаете прекрасную жизнь и получаете за это награду в виде преображения.*

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БЛАГОДАРЯ ЧУДУ РАННЕГО УТРА

У тех, кто переживает собственное чудо раннего утра, не бывает случайностей. Их жизнь осознанно распланирована на бумаге — на каждый день и без исключений. А значит, блага, которые они получают, тоже запланированы и удивительные результаты можно предвидеть и реализовать.

Я не могу гарантировать эффект, но могу утверждать, что бесчисленное множество людей, которые сознательно рано встают (и я в их числе) испытали на себе поразительные преимущества этого подхода. То же произойдет и с вами, если вы последуете плану, описанному в этой книге.

В зависимости от того, как вы решите распорядиться драгоценными утренними часами, в вашей жизни могут появиться следующие положительные изменения (и не только):

- 1.** Существенный рост возобновляемой энергии.
- 2.** Качественный крепкий сон.
- 3.** Потеря веса и укрепление здоровья.
- 4.** Устойчивое повышение ежедневной продуктивности.
- 5.** Способность не поддаваться отвлекающим факторам, особенно тем, которые одолевают нас ближе к вечеру.
- 6.** Хорошее настроение и позитивное отношение к повседневным делам.
- 7.** Улучшенная физическая форма, больше силы и выносливости.
- 8.** Способность добиваться феноменального прогресса в достижении самых важных целей.
- 9.** Более ясное мышление и больше творческих идей, особенно ранним утром.
- 10.** Способность контролировать и поддерживать здоровые и продуктивные привычки в долгосрочной перспективе.

НАЙДИТЕ СОБСТВЕННЫЕ ПЯТЬ УТРА

Прежде чем углубиться в тему этой книги, позволю себе прояснить один момент: хотя я, конечно, изо всех сил постараюсь убедить вас вставать в пять утра, *не обязательно просыпаться именно в это время*.

Итак, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь!

Нигде в этой книге или в приведенных в ней планах я не потребую от вас вставать в пять, в шесть или в любое другое время до, в процессе или сразу после рассвета.

Вам предстоит выбрать собственное чудо раннего утра, которое может случиться в семь утра, восемь утра или, как это бывает с некоторыми студентами, в половину первого. Что вам подойдет, то и хорошо.

Цель этой книги — не убедить вас завести будильник на пять, но скорее открыть для себя изобилие возможностей, которые появляются, когда проживаешь каждый день целенаправленно. Ваше ежедневное чудо может случиться в любой момент, который вы выберете сами.

Во время работы над этой книгой я ездил в Новый Орлеан на свадьбу. Однажды утром друзья пробрались в мой гостиничный номер и сфотографировали, как я сплю, а будильник показывает 9.46 — это стало доказательством, что я не встаю в пять утра каждый день.

Они считают эту фотографию истерически смешной, но никого не должно удивлять, что я не поднимаюсь каждый день на заре словно робот. Если я поздно лег, то высыпаюсь. Если мне нужен дополнительный отдых, я обеспечиваю его себе. Если пять утра — не лучшее время для подъема, значит, ничего не поделать.

Наша задача — приближаться к поставленным целям, не больше и не меньше.

Важно спать столько, сколько требуется, и использовать все часы бодрствования для достижения главной цели.

ВЫ ГОТОВЫ ПОБЕДИТЬ СВОЙ ДЕНЬ ЕЩЕ ДО ЗАВТРАКА?

Не так давно у меня была замечательная беседа с успешным коучем по личностному росту. Ему понравились мой блог и подкаст, однако вот эта любимая фраза вызывала сомнения.

Он прямо и без обиняков сообщил, что слоган «Победите свой день еще до завтрака» кажется ему агрессивным и, возможно, отпугивает людей, которым могли бы пойти на пользу мои идеи. Честно говоря, я был несколько удивлен. Мне казалось, что мой слоган весьма вдохновляет и призывает сворачивать горы еще до начала рабочего дня.

Я надеюсь, что на этом этапе идея «победы над днем» не пугает вас, но скорее бодрит и готовит к приключению, которое ждет впереди. Когда я воображаю, как побеждаю свой день, то представляю себя за активной работой — я спокойно перехожу от одной важной задачи к другой и улыбаюсь при мысли о том, сколько замечательного я успеваю сделать.

И меня до сих пор поражает, что этот сценарий все время реализуется. Когда я следую Стратегии раннего утра (масштабной системе для достижения целей, о которой я расскажу в Главе 4), мои высокопродуктивные утренние ритуалы легко переходят в высокопродуктивный день, и я чувствую себя на вершине мира.

Более того, эту книгу я в основном написал именно ранним утром благодаря чудесному утреннему распорядку. Я вскакивал с кровати в пять утра, набрасывался на утренние приоритеты и в шесть утра уже писал — в кофейне, библиотеке или кабинете.

А лучше всего то, что, как следует поработав утром, я обычно могу расслабиться до конца дня. Это возможно, потому что, «побеждая день до завтрака», мы идем на определенные жертвы ради благ, которые будут доступны позже. Другими словами, если с утра хорошо (и с умом) поработать несколько часов над самыми важными задачами, то можно освободить себе время и голову, а также сократить стресс на остаток дня.

За несколько часов вы можете полностью переделать все дела, а потом пожинать плоды своих усилий, свободно выбирая, как пройдет его оставшаяся часть.

Если помнить об этом, утренняя победа без труда станет для вас нормой. И для нее хватит продуманного плана, причины просыпаться раньше остальных и по-настоящему важной цели. Все это позволит вам *с легкостью сделать утренний распорядок самой мощной движущей силой в вашей жизни*.

Вы можете использовать несколько драгоценных часов настолько продуктивно, что главные цели перестанут быть фантазиями, отложенными на неопределенное время. Напротив, они станут Квартальными задачами (с. 73), и впечатляющий ежедневный прогресс в работе над ними станет для вас естественным.

Вот чего я хочу для вас — и знаю, что это возможно.

ЧЕТЫРЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, вы взяли на себя четыре обязательства. Эти обязательства заложат основу для вашего собственного чуда раннего утра.

1. У меня будет продуманный письменный план на каждый день.
2. Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.
3. Я определию краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.
4. Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые корректизы и отчитываться о происходящем.

Я знаю, что все это выглядит непросто. И действительно, четвертый пункт — скорее три в одном. Однако, как вы увидите в следующих

главах, эти обязательства вскоре превратятся в привычки. И со временем вы сможете убедиться, что идеи станут вашей реальностью.

В долгосрочной перспективе успех зависит от хорошо подобранных и последовательных ежедневных действий. Дав эти четыре обязательства, вы начинаете улучшать сегодняшний день, а это несомненно приведет к завтрашнему успеху.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я с жадностью глотаю книги и выделяю маркером все, что кажется мне важным, вдоль и поперек. Эта книга создана именно для такого чтения. Я хотел бы, чтобы вы мысленно разделили ее на части. Достаньте любимый маркер, обычную ручку или «умную ручку» для работы с гаджетами и приступайте!

В идеале в процессе чтения стоит составлять и обновлять список будущих действий, чтобы не забыть о прекрасных идеях, которые придут вам в голову. Я оставил место для списка в конце книги (с. 185), но вы можете делать заметки в любой удобной форме.

Еще в конце каждой главы я предлагаю конкретные шаги, выполнение которых будет очень полезно.

НЕБОЛЬШОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ОБ ОЖИДАНИЯХ И ИННОВАЦИЯХ

Прежде всего, я написал эту книгу, чтобы она давала результаты, и суперинновации здесь не предусмотрены. Многие люди приступают к чтению, ожидая, что их сразят наповал откровениями, высеченными на каменных скрижалях. Уроки, стратегии и идеи, представленные здесь, нельзя назвать новыми в этом смысле (может быть, в следующей книге?).

Здесь я хочу поделиться набором методов, которые будут работать в обычной жизни. Эти идеи были воплощены на практике, проверены, подкорректированы и оптимизированы. Если

вы ищете простую пошаговую систему, которая поможет взять хаос в вашей жизни под контроль, эта книга для вас. Если вы хотите быть продуктивнее, здоровее и счастливее, эта книга для вас. Если вы хотите просыпаться рано и побеждать свой день до завтрака, то эта книга определенно для вас.

Закончив работу над ней, я понял: у читателей может сложиться впечатление, что я встаю рано каждое утро, не делаю никаких ошибок и, словно супергерой, выжимаю максимум из любой свободной минуты. Увы, я просто обычный человек, который любит списки. Да, мне определенно нравится рано вставать и доводить дела до конца. Однако я не совершенен (моя жена это подтверждает) и ни в коем случае не хочу, чтобы вы сочли, что совершенство — и есть наша цель.

Путь к продуктивности — это бесконечное путешествие, во время которого надо каждое утро просыпаться и вновь принимать решение, что наступивший день важен для вас. Долгосрочный успех с книгой «Доброе утро каждый день» зависит от ежедневного выбора. Нужно снова и снова подтверждать свои главные цели и воспринимать каждый рассвет как возможность начать заново.

Но здорово, что ошибки, проблемы или промахи из прошлого вовсе не должны следовать за вами в завтрашнее утро. Когда в пять часов прокричит петух, вы сможете выбрать совершенно новое направление в жизни. Уверен, это вам понравится!

Как вы вскоре увидите, я люблю сжимать масштабные списки до коротких. Вот резюме всего содержания этой книги, разложенное на три простых шага. Если вы почувствуете, что начали паниковать, перегружены или не можете сконцентрироваться, вернитесь к этим трем шагам.

- 1.** Планируйте: составляйте целенаправленный план до начала каждого дня.
- 2.** Выполняйте: добивайтесь ощутимого прогресса на пути к главным целям, посвящая им специально выделенные блоки времени.

3. Контролируйте: каждую неделю подводите итоги всего сделанного и думайте, что будете делать дальше.

Планируйте, выполняйте и подводите итоги. Вот и все.

Мне уже не терпится получить от вас историю о том, как вашу жизнь изменило чудо раннего утра!

СЛОМАЙТЕ КНОПКУ «ДРЕМАТЬ»

Ловушки, ошибки и проблемы

Поспите завтра подольше.

В каждой главе есть раздел «**Сломайте кнопку “Дремать”**», где я описываю распространенные ловушки, ошибки и проблемы, которые вам придется обходить. В нем вы найдете несложные рекомендации, как не сойти с пути и избежать препятствий, уже повстречавшихся мне и другим людям.

Для начала разрешите мне дать вам самый важный совет: завтра не просыпайтесь в пять утра!

Не делайте этого.

Я знаю, что вам уже хочется, и знаю, как это соблазнительно, но пока стоит подождать.

Более того, если вы не привыкли рано вставать, то, проснувшись завтра в пять утра, вы, вероятно, возненавидите меня и никогда не дочитаете эту книгу.

Давайте поступим так, чтобы мы оба остались довольны. Пожалуйста, утром оставайтесь в кровати подольше и насладитесь сном во всем его великолепии, пока у вас есть такая возможность... (Слышите зловещую музыку на заднем плане?)

Ну ладно, не так все драматично. Если серьезно, ниже я предложу вам очень конкретный пошаговый план, с помощью которого вы сможете вставать рано, не обрекая себя на страдания, которые, возможно, предвидите.

Кроме того, я дам план для мазохистов, которые любят начинать с места в карьер и готовы к серьезным переменам.

В любом случае завтра у вас свободный день. Воспользуйтесь этим по максимуму.

РЕЗЮМЕ. КАК ПОБЕДИТЬ СВОЙ ДЕНЬ ЕЩЕ ДО ЗАВТРАКА

- 1.** Чудо раннего утра — это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни.*
- 2.** Ранние подъемы обладают массой чудесных преимуществ — от повышенной продуктивности до умиротворенности, которую можно ощутить, пока никто еще не проснулся.
- 3.** Чтобы создать собственное чудо раннего утра, не обязательно вставать в пять! Можно выбрать любое время, когда вам будет удобно проснуться, и одержать победу над наступившим днем.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ К ГЛАВЕ 1

- 1.** Запишите четыре обязательства и разместите их так, чтобы они каждый день были у вас перед глазами:
 - У меня будет продуманный письменный план на каждый день.
 - Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.
 - Я определю краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.
 - Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые корректизы и отчитываться о происходящем.
- 2.** Возьмите маркер и ручку — и приступайте!

Глава 2

На пути к величию

Готовность делать то, что подействует

Я бы больше любил утро,
если бы оно начиналось попозже

Гарфилд¹

Как и у многих студентов-«сов», у меня тоже было время, когда я бодрствовал в пять утра, только если продолжалось веселье, начатое прошлым вечером.

Даже закончив учебу и начав работать полный день, я все равно вставал рано, только если не было другой возможности. Я совершенно не любил раннее утро и не получал удовольствия от рассветов. Более того, я планировал свое время так, чтобы утро было как можно короче.

Если мне надо было выйти на работу в семь утра, я просыпался не раньше половины седьмого. Все эти полчаса я метался по дому, как при пожаре — запихивал еду в рот, одновременно одеваясь, и причесываясь, выбегая из дверей.

С позиции меня нынешнего это было безумие — *абсолютное безумие*.

¹ Гарфилд —sarкастичный кот, персонаж одноименной серии комиксов американского художника Джима Дэвиса, мультсериала и отдельных мультфильмов.
(Прим. пер.)

Но почему я столько времени позволял себе так жить? Почему я упускал возможность просыпаться с целью и планом, а не только ради выживания?

В той точке, где я был, сегодня находятся многие люди. Их день начинается с безумия. Для них просыпаться в устроенном ими же хаосе — обычное дело.

На другом конце спектра находятся те, кто просыпается, не имея ни плана, ни энергии. По утрам они занимаются всякими пустяками, проверяют Facebook и просто теряют час за часом. Ничего таким образом не добившись, они приезжают на работу почти без желания действовать.

Я знаю, что такие люди существуют, потому что были времена, когда я сам принадлежал к их числу. Попасть в эту ловушку и каждый день просыпаться без чувства цели, смысла и направления очень легко.

Крайне досадно наблюдать, сколько потенциала пропадает впустую во мне и других, ведь эту проблему можно решить с помощью простых стратегий. Если ваше утро представляет собой безумную битву или просто потерю нескольких часов, значит, что-то идет не так.

Можно поступать лучше — гораздо лучше.

КОМФОРТ КАК ВРАГ ВЕЛИКИХ ЦЕЛЕЙ

Представляя свою идеальную жизнь, я обычно использую для ее описания одни и те же слова: амбиции, успех, процветание и величие.

Может быть, меня зомбировали сотни книг по личностному росту, которые я прочел за многие годы, а может, за этим кроется нечто глубокое.

Я долго и активно искал способ закрыть брешь между моим потенциалом и текущей ситуацией, пытаясь достичь великих целей. Будучи фанатом личностного роста, я обнаружил, что величие, как и успех, — благородная цель, к которой достойно стремиться.

С годами мне стало ясно, что простые повседневные привычки (например, ранний подъем или пробежка) — это основа, которая позволяет добиться великих целей. Проблема в том, что далеко не во всякий день я активно стараюсь к ним приблизиться. Вместо этого я ищу поблизости самое удобное место, где можно отдохнуть. Комфорт вызывает привыкание. Его легко получить, и он окружает нас повсюду. Все, что нам продают и предлагают, все, чем нас заманивают, — это инструменты, гаджеты и прибамбасы, которые должны сделать нашу жизнь легче.

Этого ли вы хотите?

Вы правда мечтаете, чтобы ваша жизнь была легче и комфорtnее? Или хотите сделать ее более осмысленной и достичь настоящего величия?

Для личных целей я определяю величие как *активное движение к реализации потенциала*. Это не окончательное положение и не итоговая цель. Это процесс, непрерывное сражение, ежедневный бой.

Чтобы достичь величия, надо каждый день без исключения становиться самой лучшей и продвинутой версией себя. И важно здесь не как вас воспринимают другие, но как вы решаете проживать свою жизнь каждым утром на рассвете и как воплощаете это решение в течение всего дня.

Эрл Найтингейл, который положил начало современному движению личностного роста, определял успех как «прогресс в воплощении достойного идеала». Другими словами, если вы активно и последовательно работаете над вдохновляющими и непростыми целями, которые помогают реализовать ваш потенциал, то вы успешны, а значит, в вашей жизни есть величие.

В одном из эпизодов моего подкаста я позаимствовал блестящую мысль у Даррена Харди, издателя журнала *SUCCESS*, и рассказал, что *способность сосредоточиться*, возможно, является самым важным навыком в XXI в. Также я объяснил, почему отвлекающие факторы сильнее всего мешают развитию этого навыка.

В современном мире комфорт порой бывает самым главным отвлекающим фактором и врагом, который не даст добиться

величия. Он, как ничто другое, заставляет сдаться, ослабить хватку или просто потерять концентрацию.

Естественные желания вашего мозга — это комфорт, традиции и постоянство, поэтому привычки могут стать автоматическими и приобрести такую силу. Чтобы преодолеть естественные тенденции и научиться избегать комфорта, нужно хорошо поработать. Комфорт не способствует росту, а, напротив, активно противодействует ему.

Есть жареную пищу, пить алкоголь, брать кредиты, не ложиться спать допоздна, смотреть телевизор и избегать общения, когда мы чувствуем себя неловко, — все это примеры естественного стремления выбрать легкую дорогу вместо верной.

У вас есть выбор. Альтернатива для этих примеров не так обольстительна, и поэтому они настолько не привлекательны в краткосрочной перспективе, но могут привести к выдающимся результатам в течение нашей жизни.

- Можно заказать салат вместо жирного и жареного.
- Можно выбрать воду вместо алкоголя.
- Можно копить на будущее, а не брать деньги взаймы.
- Можно ложиться рано, а не бодрствовать допоздна.
- Можно не уклоняться от разговора, а вступить в интересный диалог.

Да, альтернативы нашим естественным склонностям не так обольстительны. Они не так удобны и требуют чуть больше усилий. Однако эти простые ежедневные изменения и приводят к монументальным сдвигам, если последовательно вводить их в течение какого-то времени. Именно они в результате приведут к величию.

У вас есть выбор. Можно ухватиться за эти возможности или стать жертвой такого доступного комфорта, который следует за вами, словно очаровательный щенок.

Чтобы достичь грандиозных целей и преодолеть противодействие комфорта, придется научиться принимать боль и сделаться до какой-то степени мазохистом.

Мазохизм — это «удовольствие от вещей, которые представляются болезненными или утомительными»¹. Открыввшись для мазохизма, вы признаете и даже начинаете ценить тяготы роста.

Со временем вы сможете победить стремление ориентироваться на комфорт, натренировав свои «мускулы мазохизма». Вы сможете буквально натренировать себя наслаждаться процессом роста, укрепляя решительность и превращаясь в более продвинутую и улучшенную версию себя.

Я не утверждаю, что вы станете человеком, которому нравится боль, однако вы сможете укрепить свою способность и готовность бороться даже в сложные времена, вместо того чтобы отступить или вообще сдаться.

Когда эти мускулы укрепятся, вы начнете делать больше и противостоять отвлекающему комфорту. Также можно повысить продуктивность и стать успешнее, если научиться копить энергию и вводить в свою жизнь системы, которые помогут делать тяжелую работу каждый день.

Чтобы натренировать «мускулы мазохизма», нужно приобрести несколько привычек. Именно маленькие вещи, которые вы каждый день делаете во многих областях жизни, приведут к значительному росту в долгосрочной перспективе.

В этой книге и особенно в «Стратегии раннего утра» (с. 53) я буду призывать вас подталкивать себя к большему. У вас будет масса возможностей, чтобы сформировать новые привычки, начать новые проекты и взять на вооружение новое отношение к жизни — и все это укрепит ваши «мускулы мазохизма».

В контексте ранних подъемов тенденция очевидна: начав рано вставать, вы будете испытывать страдания. Не буду говорить вам, что это легко. Более того, вероятно, вы захотите все бросить.

Не делайте этого.

¹ Определение «masochism» дано по Oxford Dictionaries, http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/masochism?q=Masochism.

Сегодня может быть больно, но в будущем дискомфорт пройдет, потому что мускулы станут сильнее, мощнее и выносливее.

Это вполне реалистичный проект, и в то же время пассивных попыток здесь недостаточно. Для значительных перемен нужны значительные вложения. Но есть и хорошие новости: этих перемен можно достичь медленно, со временем, и благодаря этой книге и моему подкасту я буду рядом с вами в течение всего пути.

10 ВЕСКИХ ПРИЧИН ДЛЯ РАННЕГО ПОДЪЕМА

Вставать рано — это прекрасно, и есть масса отличных причин, по которым стоит завести будильник на пять утра. Если вы еще не можете решиться, вот список, способный окончательно вас убедить.

1. БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ И ЭФФЕКТИВНО ЕГО ВОПЛОТИТЬ

Из всех причин для раннего подъема в первый день эта будет, наверное, самой подходящей. Если вы встанете хотя бы на 15 минут раньше обычного и используете это время, чтобы распланировать свой день, то уже войдете в режим победителя.

Когда те, кто встает поздно, вываливаются из кровати в последнюю минуту и мечутся в поисках зубных щеток и портфелей (интересно, кто-нибудь еще ходит с портфелем?), вы уже составили точный письменный план на предстоящий день. Вы заранее знаете, что выбросить, а что оставить. Вы знаете, когда у вас запланированы встречи и деловые визиты и какие ресурсы вам понадобятся. Вы знаете, в каком порядке должны идти события дня, потому что составили оптимальное расписание и обновили список задач.

Написать продуманный план на день с правильно расставленными приоритетами — это наше все. Распределение времени — главная стратегия, которая приведет вас к собственному чуду

раннего утра, и важнейший элемент в этой книге, определяющий разницу между успехом и неудачей.

Если вы еще не написали план, выделите маркером последний абзац.

Потому что он не простой, а золотой!

2. ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОБЫТЬ В ТИШИНЕ

Ранние утренние часы — вероятно, единственное время в течение всего дня, которое можно выделить для себя. Так обстоит дело у многих людей. Время между пятью часами утра и моментом, когда поднимаются остальные члены семьи, невероятно важно. Это ваш шанс насладиться драгоценными моментами и заняться вещами, которыми позже легко пренебречь из-за разных хлопот.

Что бы вы ни выбрали — чтение, медитацию, молитву, йогу или любое другое тихое занятие — насладитесь этим по максимуму. Зажгите свечу, включите фоновую музыку или просто посидите в тишине.

Годами я отказывался медитировать, потому что считал себя слишком суетливым для этого. Но за последние несколько лет я обнаружил, что некоторое время в тишине позволяет собраться с мыслями, снизить стресс и сохранять душевное спокойствие. Даже если вы, подобно мне, считаете себя фанатом продуктивности и «личностью типа А»¹, если вы упорно добиваетесь амбициозных целей, не пренебрегайте возможностью сбавить темпы хотя бы на несколько минут — это пойдет вам на пользу.

3. БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ И КРЕПКИЙ СОН

Когда вы начнете постоянно просыпаться в одно и то же время, у вас не останется других вариантов, кроме как ложиться спать в одно и то же время, чтобы получить необходимый объем сна.

¹ «Личность типа А» отличается честолюбием, внутренним напряжением, агрессивностью, высокой мотивированностью. Термин ввели американские кардиологи Р. Розенман и М. Фридман, описывая тип людей, склонных к ишемической болезни сердца. (Прим. пер.)

Одним из дополнительных эффектов от такого перехода будет то, что сон, вероятно, улучшится.

На качество сна влияют разные факторы, но постоянство — один из самых важных. Когда я начал рано просыпаться, ранний отбой автоматически стал приоритетом, и в результате я был вынужден сделать приоритетом и более раннее завершение работы, а это потребовало целеустремленной и эффективной работы в течение всего дня. Видите, какой принцип здесь работает? Если вы установите для себя хотя бы одну четкую временную границу, это может оказать резонансный эффект на все остальные ваши решения.

Чтобы спать лучше, прежде всего необходимы последовательность и подготовка.

Если вы знаете, что необходимо быть в постели в определенное время, вы начнете к этому готовиться, а значит, ваши тело и душа настроются на отдых.

4. БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ И ОПТИМИЗМА

Я знаю многих людей (кхе-кхе, например, себя), которые не слишком здорово выглядят по утрам. Мои волосы всклокочены, к ресницам прилипла странная слизь, изо рта ужасно пахнет — в общем, очевидно, что я не из тех людей, которые родились со способностью вскакивать с кровати с широкой улыбкой на лице.

Когда-то я просыпался в таком состоянии каждый день, но теперь это случается редко. Услышав звонок будильника, я буквально вскакиваю с кровати и с энтузиазмом приступаю к утреннему распорядку. И это не было запрограммировано генетически. Я таким не родился. Все дело в привычках, системах и личном выборе.

Я готов повторять эту мысль снова и снова: лучший утренний распорядок прежде всего придает вам энергии, потому что это основа для продуктивности. Энергия — естественный побочный продукт отличного здоровья, и это прекрасно!

Возможно, во мне говорит бойкая «личность типа А» и любитель эспрессо, но я не понимаю, зачем чувствовать себя усталым,

когда можно быть бодрым? Зачем лежать на диване, когда можно бегать на свежем воздухе? Зачем сознательно сдерживать себя, когда вы знаете, что топливом для движения вперед станет именно возобновляемая энергия?

Мы подробнее обсудим эту тему в Главе 7, но сейчас просто отметьте для себя, что, если вы хотите заполнить свое утро радостью и оптимизмом, это реально. Вы можете сделать для себя такой выбор, и он определенно стоит усилий.

5. ВЫШЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Если, просыпаясь на рассвете, вы будете единственным бодрствующим человеком в доме, для вас откроется прекрасная возможность. Одно из главнейших преимуществ, которые дает ранний подъем, — гарантированное отсутствие шума и помех. Между вами и вашей целью ничего не стоит. Отвлекающих факторов нет, если вы не создадите их сами.

Многие люди начинают день с телевизора. Они просыпаются и сразу же включают утреннее ток-шоу, новости, мультфильмы или повтор вечерней юмористической программы, которую пропустили.

Если ваша цель — сосредоточенность и движение к целям, такие отвлекающие факторы необходимо отбросить. Феноменальное преимущество сосредоточенности состоит в том, что она доступна всегда, если вы сами не решите от нее отказаться. Чтобы сконцентрироваться, надо отбросить все, кроме одной-единственной вещи, которая имеет самое большое значение. Возьмите на вооружение простой утренний ритуал, и вы сможете пользоваться этим преимуществом снова и снова.

6. ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ МОЗГ — В ГОЛОВЕ ПРОЯСНЯЕТСЯ, ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РАСТЕТ

Вы когда-нибудь пытались сделать что-нибудь действительно важное поздно ночью? И что у вас получилось? Если мы с вами хоть в чем-то похожи, то ночью вам очень трудно соображать. Если мозг устал, ясно мыслить трудно и даже больно.

Годы проб и ошибок подтвердили, что я мыслю яснее всего в первую половину дня, а не во вторую. Это справедливо для всех. Сила воли — конечный ресурс, который возобновляется во время сна, — об этом пишет Келли Макгонигал в своей книге «Сила воли». В течение дня ресурсы дисциплины и желание работать постепенно сокращаются. В результате даже для простых заданий нам требуются серьезные усилия.

Если вы хотите воспользоваться преимуществами естественных циклов, которые уже действуют для вашего мозга, постарайтесь сделать свою лучшую работу рано утром. Необязательно прямо после пробуждения — просто не ждите, пока в барах начнется «счастливый час», чтобы начать писать свой следующий роман.

7. БОЛЕЕ ЗДОРОВОЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ТЕЛО

Чаще всего я посвящаю утро либо важному проекту, либо здоровью. Если в пять утра я не читаю, не пишу и не заканчиваю срочный проект, значит, я пью зеленый смузи, выхожу на пробежку или вишу вниз головой в гравитационных ботинках.

Утренние часы — идеальное время для заботы о себе. Большинство людей выделяют лишь несколько минут для быстрого визита в спортзал или вообще не имеют на это времени. Но среди всех вещей, которые можно сделать в пять утра, здоровый завтрак и физические упражнения стоят на первом месте.

Ранние подъемы не станут волшебным решением, из-за которого вы автоматически похудеете, но тенденция однозначна: именно те, кто встает рано, обычно и занимаются физическими упражнениями. А те, кто ими занимается, обычно и питаются более правильно. Те же, кто правильно питается, как правило, сбрасывают лишний вес, а значит, приобретают больше уверенности и чувствуют себя привлекательнее.

Этот принцип сработал для меня и бесчисленного множества людей, а значит, он может подойти и вам.

8. УСТОЙЧИВОЕ ПОВЫШЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

У раннего пробуждения есть абсолютно замечательный остаточный эффект: благодаря нему у вас повышается продуктивность на весь день. Если вы начинаете день осмысленно, то, вероятно, и закончите его так же.

У меня тоже бывают дни, когда я долго сплю (это безобразие, я знаю). Обычно в такие дни моя эффективность совсем не та, нежели чем при ранних подъемах. Это работает как часы. Если я проснулся с планом, то и завершу день с планом. Если я проснулся и решил действовать по обстоятельствам, то ожидаемо получаю результаты не на должном уровне.

Если вы хотите весь день продвигаться вперед, выполняя поставленные задачи, как прославленный военачальник, лучше всего начать день так, как вы хотите его закончить. Начните его продуктивно и целенаправленно, и закончите продуктивно и целенаправленно.

9. БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТИ ДОСТИЧЬ ГЛАВНЫХ ЦЕЛЕЙ

Быть продуктивным — значит делать дела, но в случае с чудом раннего утра ваша цель — не просто успеть больше. Когда вы начнете вставать раньше, перед вами откроются новые возможности. Вы сможете делать буквально все, что угодно. У вас освободится время, которого до этого не существовало, и появится выбор.

Вы можете либо оптимально использовать это время, либо потратить его попусту. Реализовать его по максимуму или упустить. Трюк в том, чтобы заранее решить, как вы его проведете. Больше всего чудо раннего утра идет на пользу тем, кто просыпается с основательным планом, как преуспеть в выполнении своих главных целей.

Когда вы выделите время для своих наивысших устремлений, у вас появится способность добиваться феноменального прогресса. У вас будет время пробежать марафон, написать книгу,

получить ученую степень или достичь любой другой достойной цели.

Даже одного часа в день и пяти дней в неделю может оказаться достаточно, чтобы продвинуться в каких-то вещах, ценных для вас и вашей миссии. Используйте преимущества этого времени и охраняйте их как драгоценности короны.

10. ВЫ ВСТУПИТЕ В ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ КЛУБ ВЫСОКОПРОДУКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Что общего у Говарда Шульца (главы Starbucks), Ричарда Брэнсона (основателя Virgin Group), Анны Винтур (главного редактора Vogue) и Тима Кука (генерального директора Apple), помимо поразительных успехов в бизнесе? Все эти сильные мира сего встают рано утром. Ричард Брэнсон и Анна Винтур просыпаются в 5.45, а Говард Шульц и Тим Кук — в 4.30.

Не стоит забывать и о таких выдающихся людях как Бенджамин Франклин, Томас Джефферсон, Маргарет Тэтчер, Барак Обама, Джордж Буш-младший, Фрэнк Ллойд Райт¹ и Чарльз Дарвин.

Между целеустремленностью и успехом, ранними подъемами и высокими достижениями, имеющимися утра планом и способностью изменить мир есть явная связь. Если вы хотите начать путь к высоким достижениям, ранний подъем должен быть первым в вашем списке дел на завтра.

СЛОМАЙТЕ КНОПКУ «ДРЕМАТЬ»

Ловушки, ошибки и проблемы

Подумайте о том, как себя называть.

Прежде чем стать марафонцем, я им не был. Прежде чем я стал создателем подкаста, я им не был. Прежде чем стать автором, мужем, выпускником университета и всеми теми, кем я также стал, я таким не был.

¹ Фрэнк Ллойд Райт (1867–1959) — американский архитектор-новатор. (Прим. пер.)

Вы не увидите себя в новом качестве, пока не проживете это на самом деле. Вы не сможете назвать себя спортсменом, успешным человеком или «жаворонком», пока действительно им не станете.

Когда я только начал практиковать бег, у меня появилось серьезное препятствие: я не считал себя бегуном. Более того, я не только не использовал этот термин, чтобы описать себя, но и боялся его.

В моем понимании «бегуны» были элитой спорта. Эти стройные и быстрые люди могли делать вещи, на которые, как мне казалось, я был абсолютно не способен (или не способен делать их хорошо).

Летом 2006 года, вернувшись домой после учебы в Праге, я оказался в самой плохой физической форме за всю жизнь.

Я быстро решил сделать бег центральным пунктом в моей новой фитнес-программе. И стал бегать каждый день — сначала не больше чем по пять минут.

К концу того лета я пробегал 5 миль (8 км) в день. Стал ли я бегуном? Мне казалось, что да.

Но был ли я бегуном, когда бегал только пять минут в день? По моему мнению, нет.

Только когда я начал бегать по 5 миль в день, я разрешил себе привилегию называться бегуном.

Не знаю, почему я установил эту границу, но почему-то я сделал именно так. Это была совершенно произвольная точка отсчета. Таким образом я определил для себя настоящий прогресс.

История, как я стал бегуном, станет и вашей историей о том, как вы стали кем-то новым. Сегодня вы ни за что не назовете себя ранней пташкой, но вскоре это выражение войдет в ваш лексикон. Снаружи ничего особенно не изменится, но внутри произойдет монументальный сдвиг.

Начинайте с малого и дайте себе свободу. Это все, что необходимо для важнейшего сдвига, который приведет к значительным переменам. Для начала поверьте, что сможете соответствовать новому званию и не сдерживайте себя — разрешите его принять.

Я слишком долго ждал, чтобы признать себя бегуном. Пять минут в день — то же самое, что 5 миль. И то, и другое говорит, что вы действуете и что ваши слова не расходятся с делом.

Даже закоренелые «совы» могут однажды назвать себя «жаворонками».

РЕЗЮМЕ. ПОЧЕМУ РАНО ВСТАВАТЬ ТАК ЗДОРОВО

- 1.** У вас будет драгоценное время, чтобы эффективно спланировать свой день.
- 2.** Раннее утро идеально для медитации, молитвы, йоги или просто покоя.
- 3.** Ваш сон, вероятно, радикально улучшится, когда вы начнете ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- 4.** Можно почти точно утверждать, что у вас появится много энергии и взгляд на жизнь станет более позитивным.
- 5.** Будет легче сосредоточиться на главных целях.
- 6.** Поскольку голова заработает яснее, творческие идеи будут приходить быстрее.
- 7.** Те, кто рано встает, обычно больше занимаются физкультурой, едят более здоровую пищу и выглядят привлекательнее. Сплошные плюсы!
- 8.** Если вы встаёте с готовностью победить свой день, то почти наверняка сделаете больше.
- 9.** Когда чудо раннего утра станет постоянным в вашей жизни, у вас повысится вероятность достичь главных целей.
- 10.** Многие очень успешные люди просыпаются рано, и скоро вы к ним присоединитесь.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ К ГЛАВЕ 2

- 1.** Как можно описать типичное утро в вашем мире? Занятое и напряженное? Медленное и мирное? Продуктивное и радостное?
-
-

-
-
- 2.** Можно ли назвать вашу жизнь слишком комфортной? Какие тенденции, привычки и ритуалы, способствующие комфорту, уводят вас в сторону от великих целей?
-
-
-

-
- 3.** Какие преимущества ранних подъемов кажутся вам наиболее привлекательными? Почему вообще стоит рано вставать? Чего вы надеетесь добиться в пять утра?
-
-
-