

ГЛАВА 1

ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ УТРО

Больше, чем вы думаете

Если Джон Леннон прав и жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь совсем другие планы, то родительство — это то, что происходит, когда все вокруг переворачивается с ног на голову, ломается и разливается, а ты не можешь найти ни полотенце, ни губку, ни свой внутренний голос.

~ Келли Корриган, Lift («Подъем»)

«И-и-и приз за абсолютную неспособность быть жаворонком присуждается... Линдси!» Да-да, во время похода с ночевкой в седьмом классе ребята из моей команды присудили этот «почетный» приз именно мне. Видимо, моя ненависть к утру была настолько очевидной, что выделяла меня в глазах окружающих. Если бы мне тогда сказали, что однажды я вместе с мужем напишу книгу, убеждающую людей просыпаться раньше, чтобы

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

стать лучше, я, вероятно, сочла бы вас сумасшедшим. Но мы это сделали!

Вы начинаете свой день усталым и перегруженным делами? Могу поспорить, это свойственно большинству родителей. Многие люди даже не заводят вечером будильник. Их утро начинается с вторжения в спальню детей, полных энергии, голодных и остро нуждающихся в родительском внимании.

А что, если бы у вас был тот спокойный и безмятежный час, о котором вы в этот момент мечтаете? Что, если бы у вас было чистое, ничем не занятое психологическое пространство, где вы могли бы восстанавливать спокойствие и достоинство, где вы полностью контролируете ситуацию, благодаря чему получаете возможность действовать более организованно, упорядоченно и лучше управлять собой? Но вы знаете, что это невозможно, а если и возможно, то, конечно же, не сегодня. Может, когда дети пойдут в школу или поступят в колледж и уедут из дома.

Стоит ли удивляться, что большинство родителей начинают свой день с откладывания важных дел на потом, позволяя детям задавать повестку дня и отправляя в подсознание мысль, что им не хватает энергии или силы воли даже на то, чтобы встать с кровати. Они думают лишь о том, что сегодня их ждет очередной день суматохи и хаоса, настоящая куча-мала, — день, когда их личные цели и долгосрочные цели в отношении детей пойдут коту под хвост из-за привычных попыток удовлетворить насущные нужды. В конце концов, не будете же вы рассуждать, что важнее всего? Дети всегда в приоритете у родителя, ведь верно?

Добавьте к этому то, что большинство людей считают себя совами по хронотипу и убеждены, что склонность откладывать важные дела формируется в самом начале жизни человека и навсегда. Но что, если вы измените ситуацию? Что, если, услышав утром звонок будильника, вы будете считать его первым

в этот день подарком судьбы, — подарком в виде небольшого отрезка времени, которое можно посвятить тому, чтобы стать таким человеком, каким вам нужно быть для достижения всех ваших грандиозных целей и осуществления своей мечты в отношении себя и детей, пока остальной мир еще спит?

Возможно, вы сейчас думаете: *«Ну да, Линдси, все это звучит просто замечательно. Но я не жаворонок!»* Я отлично вас понимаю. Правда-правда! Вы не говорите ничего такого, чего я не говорила раньше тысячи раз. И, поверьте, прежде я много раз пыталась взять под контроль утра нашей семьи — и все мои попытки были неудачны. Но это происходило до того, как я узнала о «Чудесном утре».

Так что оставайтесь со мной. Я уверена, что помимо желания воспитать очередного Пейтона Мэннинга* вы хотите прекратить мечтать даже не о деньгах, а о свободном времени, перестать не достигать главных целей и освободиться от неприятных эмоций, которыми все это обычно сопровождается. Все это мешает быть эффективными родителями, потому что крайне негативно сказывается на самооценке и не позволяет хорошо относиться к себе и своей жизни.

На мой взгляд, перед каждым рейсом пассажиры самолета слышат очень мудрый совет: в случае необходимости сначала наденьте кислородную маску на себя и только потом помогите сделать это своему ребенку. И это разумно, ведь вы уже никому не поможете, если потеряете сознание из-за недостатка кислорода. Но многие родители, к сожалению, не понимают этой простой истины. Они думают, что тот, кто любит своего ребенка, должен отодвинуть собственные нужды на задний план, а дел у них каждый день столько, что до удовлетворения своих потребностей так и не доходит. И это нередко заканчивается

* Легенда американского футбола. *Прим. перев.*

эмоциональным истощением, депрессией, чрезмерной обидчивостью и крайней усталостью.

Звучит знакомо? Тогда знайте: *ключ к решению всех этих проблем — утро*. И намного важнее, чем даже это время, мысли, с которыми вы его начинаете.

Вполне вероятно, вы читаете эту книгу, уже имея за плечами немалый опыт в воспитании детей, а может, отправились в это путешествие совсем недавно. Это означает, что вы столкнулись с немалыми трудностями и у вас накопились вопросы. В этом случае, начав практиковать метод «Чудесное утро», пока дети спят, вы сделаете важный шаг к тому, чтобы получить в распоряжение время, когда вам никто не помешает заняться собой. И еще одна хорошая новость: игра действительно стоит свеч и занятия эти гораздо интереснее и плодотворнее, чем вы, возможно, думаете.

Прежде чем я перейду к *способам* усовершенствования утра, позвольте объяснить, *зачем* вам это нужно. Поверьте, как только вы узнаете правду о значении этого прекрасного времени, вы больше никогда не согласитесь бездарно его тратить.

ПОЧЕМУ УТРО ТАК ВАЖНО

Чем глубже копаешь, отвечая на вопрос о значении утра, тем больше получаешь доказательств того, что, как гласит народная мудрость, кто рано встает, тому Бог дает. И дает *очень щедро*. Вот лишь несколько важнейших преимуществ, которые получает человек, отказавшись от последнего часа ночного сна.

Вы становитесь более активным. Кристоф Рэндлер, профессор биологии Гейдельбергского университета в Германии, в одном из выпусков Harvard Business Review сказал, что «люди, чья эффективность на пике по утрам, больше настроены на успех в карьере, потому что они активнее тех, чей пик

эффективности приходится на вечер». А в какой *карьере* активность — жизненно важный фактор успеха? Правильно, в родительской. Каждому родителю приходится заранее готовить сцену для очередного дня, только так можно создать в доме спокойную обстановку, без суматохи и хаоса.

Вы получаете возможность предвидеть и предотвращать проблемы. Далее в той же статье Рэндлер приходит к выводу, что все важные карты находятся в руках жаворонков. Они «лучше приспособлены к тому, чтобы предвидеть и минимизировать проблемы; они проактивны, достигают большего успеха на профессиональной ниве и, следовательно, обычно больше зарабатывают». Профессор утверждает, что ранние пташки способны предвидеть проблемы и справляются с ними легко и изящно. А если подумать, это верный способ снизить уровень неизбежного стресса, связанного с появлением младенца.

Вы начинаете профессионально подходить к планированию. Правильное планирование чрезвычайно важно для хорошего родительства. Говорят, что, *не планируя будущее, мы сплунду планируем неудачу*. У жаворонков есть время на то, чтобы организовать и спрогнозировать очередной день и подготовиться к нему. А вот совы ведут себя реактивно, многое в жизни оставляя на волю случая. Разве вы не испытываете стресс, когда из сна вас вырывает звонок будильника? А между тем подъем вместе с солнцем (или даже раньше) дает шанс начать день с многообещающего старта. Пока другие семьи носятся по дому как оглашенные, стараясь, преимущественно неудачно, взять под контроль свой день, вы спокойны и собраны.

Вы с утра заряжаетесь энергией. Один из обязательных компонентов нового «Чудесного утра» — утренняя зарядка, которую, к сожалению, вечно занятые родители часто игнорируют. А между тем достаточно нескольких минут физической активности, чтобы задать позитивный тон всему дню. Благодаря притоку в мозг большего количества крови вы мыслите более

ясно и можете сосредоточиться на самом важном. Кислород питает каждую клетку тела, придает заряд бодрости, поэтому родители, делающие зарядку, пребывают в лучшем настроении и в лучшей физической форме, хорошо спят и продуктивнее во всех своих начинаниях.

Вы получаете все преимущества менталитета ранней пташки. Недавно исследователи Университета Барселоны сравнили жаворонков, то есть тех, кто любит рано ложиться и вставать на рассвете, с совами, которые предпочитают поздно ложиться и поздно вставать. Так вот, среди ряда различий они обнаружили, что первые более настойчивы и меньше устают, а также меньше подвержены расстройствам и приступам раздражительности и лучше справляются с проблемами. А это, в свою очередь, означает более низкую тревожность и склонность к депрессии, а также меньшую вероятность злоупотребления алкоголем и психотропными веществами; кроме того, им свойственна более высокая удовлетворенность жизнью. Согласитесь, звучит неплохо! Позитивный настрой помог нам с Майком изменить мышление, благодаря чему мы стали лучшими лидерами для семьи и достигли большего единства в роли матери и отца.

Так что вот вам доказательства; ученые сказали свое слово. *Наши утра действительно хранят в себе секрет экстраординарно успешной семейной жизни.*

УТРО? ВЫ СЕРЬЕЗНО?

Это факт, и я, конечно, признаю его. Переход от настроев «я не жаворонок» к установке «я действительно хочу стать жаворонком» и далее к «я встаю рано каждое утро, и это, черт побери, потрясающе!» — не однодневный, а длительный процесс. Но после ряда проб и ошибок вы непременно найдете

способ перехитрить, обойти, упредить и победить в себе привычку поздно вставать, что позволит вам стать жаворонком. На словах, безусловно, все это здорово, но, возможно, вы сейчас, качая головой, говорите себе: «Да ни за что на свете. Я уже и так впихиваю в двадцать четыре часа дела, на выполнение которых требуется не меньше двадцати семи. Скажите на милость, разве я могу вставать еще на час раньше?» В ответ я задам вам встречный вопрос: «А разве вы можете этого не сделать?»

Прежде всего вам нужно понять, что метод «Чудесное утро» ни в коем случае не нацелен на то, чтобы вы лишили себя еще одного часа сна и ваш обычный день стал еще длиннее и изнурительнее, и даже не на то, чтобы вы стали раньше просыпаться. Его цель — сделать пробуждение *приятнее и эффективнее*. Тысячи людей на планете уже наслаждаются чудесными утрами, и, заметьте, многие из них раньше были совами. Но у них все получилось. И получилось просто замечательно: теперь они *процветают*. И отнюдь не потому, что их день стал на час длиннее, а потому, что они добавили *правильный, полезный* час. И вы тоже можете это сделать.

Вы все еще настроены скептически? Тогда позвольте заметить: *самое трудное в том, чтобы встать на час раньше, — пережить первые пять минут*. Это решающее время, когда, уютно лежа в теплой постели, вы принимаете решение либо сейчас же встать, либо нажать кнопку повтора на будильнике. Это момент истины, и если вы примете верное решение, оно в корне изменит ваш день, а может, и всю вашу жизнь.

Эти первые пять минут начинающегося дня послужили отправной точкой для написания этой книги. Пришло время становиться победителем каждое утро! Если мы, родители, это делаем, наши дети научатся делать то же самое.

В следующих двух главах я подробно расскажу о том, как сделать так, чтобы просыпаться по утрам стало легче и интереснее, даже если вы *никогда* не были жаворонком, и покажу, как

ВСТУПЛЕНИЕ

извлечь максимум пользы из вновь обретенных дополнительных утренних минут. В главах 4, 5 и 6 речь пойдет о неочевидных принципах родительства, прогрессе в личностном росте, о том, как организовать свою жизнь, чтобы получить доступ к бесконечным источникам энергии, и как отточить способность сосредотачиваться на поставленных целях и самых важных делах. И наконец, в главах 7, 8 и 9 рассказывается о важнейших навыках, которые нужно освоить каждому, кто хочет стать исключительно хорошим родителем. А еще в финале вас ждет подарок от Хэла — глава, которая, по нашему мнению, вам очень понравится!

Нам с вами предстоит поговорить о многом, так что давайте начинать.