

1

Найпродуктивніший ранок

С. Дж. Скотт

Wake Up Successful: How to Increase Your Energy
and Achieve Any Goal with a Morning Routine
by S.J. Scott

Вступ

Якщо вам складно досягати важливих цілей, то причина, ймовірно, криється в тому, що ви не керуєте своїм днем. Ви, як і багато хто, пливете за течією і сподіваєтеся, що колись знайдете час для важливих рішень і рішучих дій.

На думку автора, успішні люди розпочинають свій день енергійно, готові до виконання попередньо визначених справ. Їхній секрет полягає в тому, що вони щодня визначають свої пріоритети, щоб насамперед виконати найважливіші завдання. Іншими словами, успішні люди мають ранковий розпорядок, який заряджає їх енергією і допомагає їм зосередитися на найголовнішому.

Книжка «Найпродуктивніший ранок» навчить вас жити так, ніби кожен день — це ваш останній день. Ви більше не виповзатимете повільно з ліжка і не псуватимете безглуздо першої ранкової години. Ви дізнаєтеся, як починати день із заряду енергії і спрямовувати його на виконання основного завдання, яке кардинально змінить ваше життя.

Ранковий розпорядок простий і ефективний, його легко пристосувати до конкретних цілей і обставин. Окрім того, він пройшов перевірку часом. Ви дізнаєтеся про вивірені техніки, які допоможуть вам отримати найбільшу користь від такої важливої першої ранкової години, і зможете скласти собі покроковий план дій на ранок.

2

Сила у спокої

Потужність трансцендентальної медитації

Боб Рот

Strength in Stillness: The Power of Transcendental Meditation
by Bob Roth

• Що таке трансцендентальна медитація

Човен і океан

Усі щось чули про медитацію. Відомо, що ця ментальна практика допомагає заспокоїти розум, упорядкувати нерви. На полицях книгарень є чимало книжок, а в YouTube — відеороликів, які допомагають освоїти різні медитативні техніки. Яка з них найефективніша?

Уявіть собі безмежний океан, а в ньому — човен із мандрівником. Починається шторм, водяна гладінь укривається брижами, потім здіймаються хвилі, одна вища за другу. Величезний океан — це наша психіка з усіма її різноманітними функціями й особливостями. Людина в човні — це наше свідоме «я», яке є лише частиною мислення. Хвилі — це ті тривожні емоції, які розбурхують наше «я» щодня. У цьому океані майже ніколи не буває штилю. Така аналогія допомагає зрозуміти суть базових практик медитації — їх три:

- **сфокусована увага:** людина концентрується на якомусь об'єкті, не даючи думкам змоги захопити свідомість, або, користуючись метафорою океану, намагаючись не помічати хвилі;
- **споглядання:** людина не намагається очистити розум від думок, а навчається спостерігати їх безпристрасно, без осуду, перебуваючи тут і зараз, запевняючи себе, що погані не самі негативні думки, а довіра до них.

Боб Рот освоїв обидві техніки медитації і впевнився щодо того, що обидві допомагають лише на деякий час, оскільки охоплюють лише поверхневий рівень мислення — ті самі хвилі. А тепер уявіть океан цілком.

3

Від сили до сили

Набуття успіху, щастя і глибокої мети
у другій половині життя

Артур Брукс

From Strength to Strength: Finding Success, Happiness,
and Deep Purpose in the Second Half of Life
by Arthur C. Brooks

❖ Джерело нової сили

Коли починається друга половина дорослого життя? А коли — старість? Як люди, які досягли значних кар'єрних висот, проживають перехід від активної професійної діяльності до менш інтенсивної?

Перечитавши біографії багатьох успішних людей, узявши сотні інтерв'ю у тих, хто піднявся кар'єрними сходами на самий верх, Артур Брукс знайшов приховане джерело страждань, із якого п'ють усі, хто досяг успіху в кар'єрі. Це джерело пов'язане зі звичними діями, які у віці 40–50 років перестають працювати.

На щастя, виявивши причину проблем, Артур Брукс опрацював стратегічний план, який допомагає не лише уникнути безплідних зусиль, розчарування й самотності, а й досягти душевного спокою і зберегти здорові емоційні зв'язки з тими, хто важливі для вас.

Цей шлях геть не простий: доведеться визнати, що старі правила вже не діють, почати розвивати нові навички й формувати новий спосіб мислення. Важливо: замість того щоб заперечувати той факт, що у сфері компетенцій і здібностей відбуваються зміни, можна перетворити ці зміни на джерело сили, а отже, знайти новий тип успіху — і нову формулу щастя.

4

Чому мені раніше цього не казали?

Стратегія спокійного життя
в буремні часи

Джулі Сміт

Why Has Nobody Told Me This Before?
by Dr. Julie Smith

🕒 Як зрозуміти свої емоції

Цикл поганого настрою

Почнімо з найпростішої знайомої ситуації: ви прокинулися і зрозуміли, що настрій перебуває на нулі, хоча начебто нічого лихого не сталося.

Звідки взагалі береться настрій? Це дуже широкий термін, і в ньому чимало криється. **Настрій — це вердикт, який наш мозок виніс про навколишню реальність і про наше місце в ній саме зараз.** Не всі рішення мозку свідомі (як ми б хотіли вважати). Щомиті, чи ми спимо, чи не спимо, мозок опрацьовує безліч зовнішніх (зі світу довкола) й внутрішніх (від систем нашого організму) сигналів. А потім визначає «загальне арифметичне». Це і є наш настрій.

Отже, уявімо, що день напередодні минув без значних проблем, але вечеряли ви пізніше, ніж зазвичай, і вечеря була досить калорійною. Через це ви не хотіли спати у звичний час, а ті пів години, які ви зазвичай перебуваєте у ліжку, були присвячені перегляданню соцмереж. Потім ви заснули. Ну, а мозок узявся за те, що зазвичай робить, поки ми йому не заважаємо своїми міркуваннями: почав аналізувати подію.

Ваше вечірнє дозвілля не схоже на суцільне жахиття, проте кожна подія окремо додала децицю до поганого настрою вранці. **Переїдання, порушений режим, хаотичний контент соцмереж — усе це дратівливі чинники.** Вони цілком конкретно змінили біохімію вашого організму, і не на краще. І ось ви від ранку невдоволені, хоча й не розумієте, чому. Запускається цикл поганого настрою:

5

Життя на повній потужності

Керування енергією —
це ключ до високої ефективності,
здоров'я і щастя

Джим Лоер, Тоні Шварц

*The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time,
Is the Key to High Performance and Personal Renewal
by Jim Loehr and Tony Schwartz*

Вступ

Ми звикли вважати, що один із головних наших ресурсів — це час, і саме у правильному тайм-менеджменті криється секрет ефективності. Книжка «Життя на повній потужності» твердить, що головна цінність сучасної людини — це енергія. Можна скласти ідеальний план дня, в якому достатньо часу на все, та якщо вам забракне енергії на реалізацію задуманого, то не врятує навіть продуманий таймінг. Енергія дає можливість не тільки ефективно працювати, а й підтримувати гармонійні взаємини всередині сім'ї, пам'ятати про здоров'я і власні захоплення, зберігати позитивний настрій.

«Життя на повній потужності» аналізує чотири основні типи енергії: фізичну, емоційну, розумову й духовну. Ці енергії взаємопов'язані, їх можна витрачати й накопичувати. Їх треба розвивати і зміцнювати, зберігаючи баланс між інтенсивною роботою й повноцінним відновленням, тренуючи свої енергетичні «м'язи» так само, як тренують м'язи спортсмени.

Автори книжки Джим Лоер і Тоні Шварц аргументовано пояснюють, як це робити і чому це важливо. Крім того, вони пропонують нові підходи до керування нашою потужністю й розповідають про різні аспекти, суттєві для формування резервів позитивної енергії.

Енергії

Баланс між витрачанням і відновленням енергії

Уявімо спосіб життя пересічного амбітного менеджера середнього віку, який працює у компанії, що розвивається. Сотні електронних листів

6

Тією горою є ви

Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення

Бріанна Вест

The Mountain Is You: Transforming Self-Sabotage Into Self-Mastery
by Brianna Wiest

❖ Що таке самосаботаж

Усвідомлений і неусвідомлений

Самосаботаж — це тип поведінки, який заважає нам домагатися більшого й отримувати бажане. Ми хочемо розпочати нові взаємини, зустрічаємо відповідну людину, проте лякаємось і відкладаємо плани на безрік. Ми мріємо взятися за улюблену справу, та не можемо піти з роботи, яка забирає весь час і сили. Чи, навпаки, ніде не затримуємося надовго, змінюючи роботодавців і не отримуючи жодного задоволення.

Коли ми звикаємо робити те, що рухає нас уперед, то називаємо ці звички навичками. А коли наші звичні дії й учинки заважають нам, утримують і тягнуть назад, то ми це називаємо самосаботажем.

Іноді самосаботаж легко помітити, але частіше він має системний характер і заважає нам побачити шлях, яким ми хотіли б піти. Щоб упоратися з цією деструктивною поведінкою й думками та ліпше розуміти себе і свої потреби, ми можемо навчитися ставити собі правильні запитання.

У деяких випадках ми чудово усвідомлюємо самосаботаж: ми знаємо, що хочемо перестати палити, скинути вагу, проводити менше часу в соцмережах або заробляти більше. Також ми знаємо, що не робимо для цього нічого через мільйон дрібних причин.

Але часто ми просто відчуваємо невизначене занепокоєння, відчуваємося неуспішними, нещасними і пригніченими чи наражаємося на

7

Як подолати неспокій і почати жити*

Дейл Карнегі

How to Stop Worrying and Start Living
by Dale Carnegie

* Варто зважити на те, що книжка Карнегі була вперше опублікована 1948 року, тож деякі поради з огляду на реалії сучасного світу втратили актуальність.

Вступ

Наше життя сповнене страхів і занепокоєння. Ми живемо у постійній напрузі, боїмося кудись не встигнути, не впоратися з важливою роботою, припуститися помилки. І зрештою ми не діємо, а непокоїмося. Витрачаємо сили, нерви, душевний спокій, усоте дорікаємо собі за неправильне рішення — і не досягаємо результату. Занепокоєння заважає нам жити, позбавляє волі, руйнує здоров'я.

Як же навчитися не мучитися через дрібниці, не отруювати собі життя страхами, не знемагати через дурні образи, а жити повноцінно й тішитися життям? Як подолати звичку турбуватися? Дейл Карнегі стверджує, що це саме погана звичка, і її можна викоринити, якщо бути завзятим і послідовним у дотриманні кількох нескладних правил. «Життя варте того, щоб за нього боротися, — нагадує Карнегі. — Якщо ви любите життя, то навчіться зберігати душевний спокій».

Книжка, яку ми пропонуємо читачеві, — це не науковий трактат, не підручник психології, а книжка життєвої мудрості, простих правил і порад, про які начебто всі знають, але яких ми рідко дотримуємося насправді. Книжку дуже легко читати, у ній немає порожніх міркувань і настанов, зате дуже багато життєвих прикладів. Саме ці приклади і становлять основний сенс книжки, роблять її переконливою, наочною й цікавою.

Книжка вельми конкретна: вона дає поради, пояснює, резюмує. Не думайте, що, прочитавши книжку один раз, ви назавжди позбавитеся занепокоєння, — погані звички йдуть важко і вимагають зусиль волі. Якщо ви хочете отримати максимальну користь від цієї книжки, то мусите до неї