

ДЖЕФ САНДЕРЗ

ДИВО П'ЯТОЇ РАНКУ

ЯК ПІДКОРИТИ СВІЙ ДЕНЬ
ЩЕ ДО СНІДАНКУ

*Переклала з англійської
Олександра Асташова*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2018

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Частина перша · Диво п'ятої ранку

<i>Вступ</i>	11
1. Диво п'ятої ранку	13
2. На шляху до величі	22
3. Схоплюйтеся з ліжка з ентузіазмом	35

Частина друга · «Програма п'ятої ранку»

4. Фундамент	49
5. Забудьте про річні цілі	61
6. Міцні звички на все життя	76
7. Ідеальний ранковий режим	88
8. Шалена продуктивність	103
9. Стрімкий прогрес під наглядом	119
10. Ранковий профі	134

Частина третя · План дій п'ятої ранку

11. Ранковий план дій	147
12. Час для сміливих кроків	156

<i>Подяки</i>	160
---------------------	-----

<i>Бібліографія</i>	163
---------------------------	-----

1 ДИВО П'ЯТОЇ РАНКУ

Що означає
«ПІДКОРИТИ СВІЙ ДЕНЬ ДО СНІДАНКУ»

Диво, ім. Несподівана і приємна подія, переважно божественного походження, яку неможливо пояснити законами науки чи природи; вкрай малоймовірна або надзвичайна подія чи досягнення.

Ласкаво прошу до «Дива п'ятої ранку». З вами Джеф Сандерз — і ця книжка присвячена підкоренню дня ще до сніданку.

Як і мій однойменний подкаст, ця книжка допоможе вам бадьоро схопитися з ліжка, набути корисних звичок на все життя і досягти грандіозних цілей із надзвичайною енергією.

Тут я розглядатиму переваги ранніх підйомів і заглиблюся в такі теми, як корисні звички, особистісний розвиток і шалена продуктивність.

Започаткував я подкаст завдяки одній-єдиній головній звичці, що поставила моє життя догори дригом: *прокидатися рано самохіть*. Саме ця звичка заклала основу всього, що я роблю.

Останніми роками я давав безліч різних пояснень тому, що таке диво п'ятої ранку. На собі переконався, скільки принад у ранніх підйомах. Тож заради точного визначення довелося трохи поламати голову.

Задля більшої ясності в цій книжці я сформулював таке пояснення: диво п'ятої ранку — це неймовірне підкорення дня ще до сніданку, бадьорий і жвавий підйом із ліжка зрання, щоб зробити

значний крок уперед у головних цілях. Із власного досвіду можу сказати, що п'ята ранку — фантастична частина доби й ідеальний час для щоденного підйому, на чому я й зосереджуватиму пильну увагу до кінця книжки.

Сам факт підйому о п'ятій не вельми вражає. Зрештою, час досить довільний. Однак п'ята ранку символізує щось більш приголомшливе і таки дивовижне.

1. П'ята ранку — це час, коли навкруги лише злагода, спокій і безтурботність. Рано-вранці вас майже ніщо не відволікає, птахи от-от почнуть весело виспівувати, а життя рухається в повільному темпі. Для деяких це єдиний час, який вони можуть присвятити собі.
2. П'ята ранку символізує контроль. Усвідомлення того, що ви керуєте власним життям і часом, додає сил і відкриває безліч можливостей. Мудро використовуйте кожну хвилину — і ви підкорите вершини, на які не можуть зійти інші.
3. П'ята ранку може стати вашим найдорожчим активом. Якщо ви цінуєте час і визначаєте пріоритети, якщо працюєте над тілом і муштруєте розум, якщо живете з метою і заради мети, то пожинаєте численні плоди дива п'ятої ранку: прекрасне життя, сповнене сенсу, енергії та винагород у вигляді перетворень.

НЕАБИЯКА КОРИСТЬ ДИВА П'ЯТОЇ РАНКУ

У тих, хто знайшов власне диво п'ятої ранку, не буває випадковостей. Їхнє життя по пунктах розплановане на папері — щодня, без жодних винятків. Тож уся користь також спланована: дивовижні результати цілком очікувані й осмислені.

Хоч я й не можу гарантувати результат вам особисто, ми з багатьма іншими «ранніми птахами» на собі відчули всі блага цього підходу. Напевно, що план, окреслений у цій книжці, допоможе і вам набути цих переваг.

Залежно від того, на що ви витратите свої дорогоцінні ранкові години, перед вами відкриються такі перспективи (і не лише вони):

1. Швидке збільшення запасу енергії.
2. Якісний і постійний сон.
3. Втрата зайвої ваги і поліпшення стану здоров'я.
4. Щоденне зростання продуктивності.
5. Уміння протистояти відволікальним факторам, що особливо «штурмують» нас у другій половині дня.
6. Ліпший настрій і позитивний погляд на звичні речі.
7. Краща фізична форма, більше сили й витривалості.
8. Феноменальний прогрес у досягненні важливих для вас цілей.
9. Ясне мислення і креативність, особливо вранці.
10. Здатність контролювати і підтримувати корисні й продуктивні звички упродовж тривалого часу.

ЗНАЙДІТЬ ВЛАСНУ П'ЯТУ РАНКУ

Перед тим як заглибитися в тему, варто дещо прояснити: хоч я і буду активно переконувати вас, що п'ята ранку — ідеальний час, щоб схопитися з ліжка, вам не потрібно прокидатися саме о п'ятій.

Добре, а тепер глибоко вдихнули і посміхнулися!

Жодне слово чи пункт плану в цій книжці не ставить за умову прокидатися рівно о п'ятій, шостій чи о будь-якій іншій годині до, під час чи після світанку.

Диво п'ятої ранку досить індивідуальне: воно може трапитися о сьомій, о пів на дев'яту або — зараз зрадіють деякі студенти — о пів на першу. Лише ви знаєте, який час вас задовольняє.

Мета книжки — не переконати вас налаштувати будильник на п'яту, а відкрити цілий світ можливостей, що кожному з нас пропонує із сенсом прожитий день. Ви самі визначаєте час для щоденного дива.

Якось під час роботи над книжкою я вирушив до Нового Орлеана на весілля. Одного ранку друзі прокралися в мій номер і сфотографували мене із годинником, який показував 9:46 — промовистий доказ того, що я не підскакую з ліжка о п'ятій щоранку.

4 ФУНДАМЕНТ

ГОТУЙМОСЯ ДО НЕЙМОВІРНОЇ ПРИГОДИ

Ще з раннього дитинства я мріяв стати дослідником. Уже тоді в моїй голові склався образ мандрівника, який мешкає у джунглях із тубільцями і купкою диких тварин. Для мене кращої роботи й годі було шукати! У період дорослішання більшість хлопців уже кілька разів змінили плани щодо професії, однак я ніколи не відступав від своєї мети.

*Джон Годард, шукач пригод, дослідник,
письменник й амбітний підкорювач цілей*

ДОРОЖНЯ КАРТА УСПІХУ

Я був зовсім не схожий на Джона Годарда і, як оті хлопці, постійно змінював плани на майбутнє. Навіть написав книжку «З дипломом і розгублений». Історія мого життя — експеримент, а не концентрація. Мені до душі різноманітність. Я не люблю ухвалювати остаточні рішення й, варто визнати, не завжди усвідомлюю, що роблю.

Однак я певен, що коли рішення все-таки ухвалюю, то отримую безцінний досвід. Я концентруюся на цікавих для мене речах і прямую за захопленнями, не цураючись темних провулків і бездоріжжя.

Як і в Джона Годарда, моє життя схоже на велику пригоду за одним винятком: я керуюся не впевненістю, а допитливістю. Інколи я не знаю, чого хочу, однак будь-що хочу спробувати. А може, саме це мені й потрібно?

Через два місяці після закінчення університету я переїхав за кілька тисяч кілометрів з рідного Міссурі до успішного Бостона, штат Массачусетс. Я не мав ні роботи, ні грошей, ні плану. Лише невимовне бажання перетворити Бостон на свою нову домівку. Як виходець із Середнього Заходу, я завжди мріяв перебраться до великого міста. І коли трапилася нагода (до речі, завдяки моїй на той час дівчині — теперішній дружині, — яка вступила там до аспірантури), я вхопився за неї, щоб почати нове життя бостонця й майбутнього фаната Boston Red Sox*.

За кілька днів я оселився в новій, шалено дорогій квартирі і влаштувався виїзним менеджером із продажів. Не варто романтизувати — я обрав першу-ліпшу й посильну для кожного роботу на Craigslist**. Автівки я не мав, тож на дорогу до роботи витрачав півтори години в бостонській підземці. Я досить швидко звільнився — уже за дев'ять тижнів страждань, — збувши товар лише невеликій купці клієнтів.

Моїм рятувальним кругом у цьому бурхливому досвіді став бос. Він був просто схиблений на Джоні Максвелі — відомому ораторові й авторові понад сімдесяти книжок. Бос позичив мені одну з них — «Дорожню карту успіху» — і попросив прочитати її й за кілька днів доповісти про здобуті уроки.

Це стало для мене переломним моментом. Усі 23 роки я жажався необхідності читати, однак ця книжка повністю захопила мою увагу й змінила мій погляд на успіх, досягнення і справжню мету в житті. Найвагомішим відкриттям став світ особистісного розвитку. Джон відкрив мені очі на той факт, що я сам можу обирати майбутнє, прокладати власну стежку й творити життя своєї мрії. Може, це й схоже на гіпертрофовані балачки хіпі, однак зміни в моїй голові тягнули на справжню революцію.

* Професійна бейсбольна команда, що тренується в місті Бостон у штаті Массачусетс. — *Прим. пер.*

** Сайт електронних оголошень, що користується шаленою популярністю серед американських користувачів інтернету. — *Прим. пер.*

НАЙКРАЩА ВЕРСІЯ СЕБЕ

Мое невтомне прагнення до особистісного розвитку націлене на самий вершечок: створити найкращу версію себе. Мене не вдовольнить жоден інший сценарій. Навіщо марнувати свій потенціал, коли його стане аж до верхівки? Протягом кількох років я експериментував із тим, щоб сягнути вище: радикально змінював харчування, фізичні вправи, віру й спосіб життя. Бігав найдовші марафони, бавився із фруктових-овочевими дієтами й когортами сотнями книжки на різноманітні теми: від відкриття додаткового бізнесу до незвичайних поз йоги.

Однак найбільше мене здивувало те, що мої прозріння й успіхи відбулися не завдяки геніальним інноваціям на зразок панацеї від голоду. І тоді, і зараз правдою є те, що мої найбільші досягнення постають із фундаментальних процесів.

У вступі я розповів, як прокидався раніше, щоб устигнути потрапити до марафону ще до роботи. Завершив я цю історію словами: «...Ранній підйом заради великої мети — моє найкраще особисте і професійне рішення за останні роки, ба навіть за все життя».

Ранній підйом — не унікальна і не геніальна інновація. Він не виликує рак і не здолає безробіття. Однак мої життєві перемоги лише свідчать, що підйоми о п'ятій — правильний шлях до розкриття найкращого в собі. Наче маленькі петлі, що утримують важкі двері, вони стануть могутнім стимулом до реалізації будь-яких задумів, завдяки яким ви зробите велетенський крок назустріч цілям, що визначають прийдешнє і якнайшвидше формують найкращу версію вас.

СІМ КРОКІВ

ДО НЕЙМОВІРНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

За роки ранніх підйомів заради життєвих цілей я згрупував найкращі ідеї, стратегії й принципи в покрокову систему під назвою «Програма п'ятої ранку».

Вона складається із семи кроків, що приведуть вас до неймовірної продуктивності й розчищать шлях до мети впродовж

5 ЗАБУДЬТЕ ПРО РІЧНІ ЦІЛІ

ЯК ДОСЯГНУТИ ГОЛОВНИХ ЦІЛЕЙ
ПРОСТО ЗАРАЗ

Ми помилково вважаємо, що в році ще так багато часу, і поведимося відповідно. Нам бракує відчуття терміновості й розуміння того, що кожен тиждень важить, кожен день важить, кожна хвилина важить. Зрештою, ефективність вимірюється днями і тижнями!

Браян Моран. Дванадцять тижнів на рік

У 1955-му Сиріл Норткот Паркінсон, британський політичний аналітик й історик, помітив, що «робота заповнює весь відведений на неї час» — цей вислів увійшов в історію як закон Паркінсона. Уроки, що можна здобути із цього простого принципу, здатні помітно вплинути на ваш підхід до виконання завдань у контексті часу.

Із точки зору продуктивності, у вас або нестача часу, що змушує метушитися, або його надлишок, що призводить до шаленої неефективності.

Ми вкрай рідко можемо знайти на завдання стільки часу, скільки потрібно. Практика показує, що більшість людей дуже погано розподіляють час на довгострокові проекти й беруться виконувати лише ті з них, на реалізацію яких відведено значно більший термін.

Чому?

Така людська природа. Ми ледачі. Ми прагнемо простих відповідей і віримо, що завтра будемо продуктивнішими, ніж сьогодні. Віримо, що коли в нас «купа часу» на проект, то можна посунути

все на довільну дату пізніше. Проблема в тому, що сьогодні — це вчорашнє завтра.

Ми втілюємо в життя фантазії минулого тут і зараз. Напевно, вчора ви думали, що сьогодні буде більше часу, ніж є насправді. А сьогодні вірите, що часу буде значно більше завтра. Це не так. Не вводьте себе в оману.

Правда в тому, що час — обмежений ресурс. Він швидко спливає. У вас є лише теперішній момент, щоб міцно вхопитися за важливі цілі. Замість того щоб планувати на далеке майбутнє і вірити, що на вагомій проекті ще є достатньо часу, подивіться на це з іншого боку й беріться до роботи просто зараз.

ЧОМУ ДОВГОСТРОКОВЕ ПЛАНУВАННЯ НЕ ПРАЦЮЄ

Як ми зазвичай ставимо собі цілі? Правильно, раз на рік пишемо список новорічних обіцянок й побажань. А це означає, що першого січня ви починаєте працювати над проектами, останній термін яких — тридцять перше грудня.

Як термін завдовжки в рік узагалі може когось мотивувати? Як багато ви ставите на карту, коли немає жодного прогресу сьогодні, завтра, наступного тижня чи місяця?

І справа не лише у відсутності почуття нагальності. Ви й гадки не маєте, як складеться ваш рік. Майже жодного контролю над тим, які траплятимуться проекти, які виникатимуть ідеї, які перспективи вартуватимуть вашої уваги, енергії, часу і грошей.

Якось у генерального директора Apple Тіма Кука поцікавилися, що там з його 25-річним планом, який він склав після закінчення університету. Інтерв'ю відбувалося 25 років по тому, як Тім отримав ступінь магістра ділового адміністрування. Журналіст запитав: «Чи справдився ваш план?».

Тім відповів:

У цілому він був досить точним перші півтора-два роки, однак після цього не справдилось жодного пункту. Жодного. Нуль. Принаймні для мене це стало уроком: наш шлях завжди непередбачуваний.

Тім Кук вважається одним з найвпливовіших людей світу, але навіть він не зміг передбачити, де опиниться сьогодні. Що це каже на користь довгострокового планування? Аж нічого.

Одна з найкращих книжок із продуктивності на моїй пам'яті — «Як упорядкувати справи» Девіда Аллена. Філософія продуктивності Девіда — феноменальний урок на майбутнє.

На практиці раджу йти від конкретного до загального, а не навпаки. Я тренував людей і так, і так, однак можу запевнити, що з позиції часу краще спочатку взяти під контроль деталі фізичного світу, а вже потім творити цілісну картину. Завжди спрацює.

Мораль така: якщо хочете в перспективі розв'язати проблеми масштабом у 25 років, спочатку розв'яжіть проблему масштабом у 25 хвилин. Далі у своїй книзі Девід розповідає, що, коли він допомагає клієнтові впоратися зі щоденними завданнями, той почувається більш упевнено, позитивно і сповнений віри в далеке майбутнє.

Якщо хочете взяти на озброєння цей метод і спланувати наперед кілька десятків років, то почніть із планування наступних кількох годин, днів і, може, навіть тижнів.

Із часом вам буде дедалі легше складати плани на короткий термін — тоді можна вже перейти до цілісної картини. Однак на досвіді Тіма Кука бачимо, що довгострокове планування відбувається за законом спадної віддачі*. Інакше кажучи, ви можете все чудово спланувати на наступні 30 днів, однак скласти план на 30 років буде значно складніше. Крім того, у якомусь сенсі ви просто змарнуєте час. Багато хто жахається далекого майбутнього, проте майже нічого не робить у даний момент, щоб змінити обставини. Запитайте себе: «Якщо я і далі йтиму по цій дорозі, де опинюся через 5, 10 або 20 років? Чи хочу я там опинитися?». Лише трохи ясності докорінно змінить те, як ви беретеся до нагальних завдань.

* Один із законів ринкової економіки, який полягає в тому, що безперервне збільшення використання одного ресурсу в поєднанні з незмінною кількістю інших ресурсів на певному етапі призводить до припинення зростання віддачі від нього, а потім і до її скорочення. — Прим. ред.

1 1 Ранковий план дій

ПРОГРАМА НА ТРИДЦЯТЬ ДНІВ

Переможці не знають втоми. Вони живі. Кожного дня ми бачимо, як вони пориваються втілити задуми в життя. Справжні переможці — не просто мрійники. Так, мрії в них є, але насамперед вони — люди дії. Вони реалізують фантазії. Вони дзвонарі, що постійно намагаються пробудити інших і відкрити їм очі на численні можливості, що пропонує життя.

*Боб Проктор, легендарний автор книжок
з особистісного розвитку й спікер*

Дія — це наше все. Вона відрізняє успіх від провалу, досягнення від розчарування, прогрес від застою. Ви вже пройшли всі сім кроків «Програми п'ятої ранку» — настав час утілити ці ідеї в життя. У попередніх розділах ми розібрали безліч важливих понять, тож я не вимагаю від вас спробувати все й одразу. Ваша мета — зосередитися на кількох життєво важливих діях, що матимуть максимальний вплив на найближче майбутнє. Підкорення дня до сніданку, врешті-решт, залежить від концентрації на поточних цілях. Наостанок залишається 30-денний план зі втілення ключових стратегій «Програми». Це ваш шанс відкрити календар і розпланувати головні заняття, що приведуть до омріяного життя.

ТРИДЦЯТИДЕННИЙ УНІВЕРСАЛЬНИЙ ПЛАН

День 1: Підготуйтеся

- Прочитайте цю книжку від початку до кінця.

- Перегляньте нотатки, виділені абзаци й примітки на полях. Проаналізуйте, які стратегії вам найбільше до душі, з яких хочете розпочати негайно.

День 2: Об'єднайтеся з іншими амбітними «жайворонками»

- Знайдіть неподалік від себе групу, що збирається рановранці, як-от місцевий клуб бігунів чи бізнесова спілка, яка зустрічається за сніданком. Або розділіть ранок з людьми, що живуть з вами чи поряд.
- Зв'яжіться з рештою по інтернету через віртуальні групи. Спробуйте знайти на фейсбуці «Чудову вранішню спільноту» Гела Елрода (facebook.com/groups/mytmmcommunity) чи «Спільноту п'ятої ранку» (facebook.com/groups/the5ammiraclecommunity).

День 3: Почніть працювати над дивом п'ятої ранку

- Почніть перехід до більш ранніх підйомів.
- Або налаштуйте будильник на п'ятнадцять хвилин раніше, ніж зазвичай, або готуйтеся прокинутися бадьорим у бажаний час уже завтра.

День 4: Створіть власний ПЮ

- Розробіть план індивідуальної оптимізації — низку обставин, за яких ваше життя працює, як добре змащений механізм.
- Як виглядає найкраща версія вас?
- Що робите, коли все йде як треба?

День 5: Перший крок програми

- Проштурмуйте список головних життєвих цілей.
- Відчуйте себе дитиною й злітайте на Місяць. Подумки станьте пожежником, принцесою чи космонавтом, якими завжди мріяли бути.
- Чого ви весь час бажали, але ніколи не знаходили для цього часу?

День 6: Другий крок програми

- Створіть власну квартальну систему.
- Визначте часові рамки кварталів (наприклад, із січня по березень) і розчистіть календар.

- Оберіть дві чи три головні цілі на цей квартал і розпочніть блокнот цілей.

День 7: Третій крок програми

- Визначтеся зі щоденними базовими й комплементарними звичками, що відповідають вашим цілям. Найпоширеніші базові звички — це ранній підйом, тренування й початок робочого дня.
- Оберіть конкретний час для кожної базової звички й доповніть відповідними комплементарними.

День 8: Четвертий крок програми

- Розробіть шаблон ідеального тижня й заповніть його.
- Не забудьте про час для ідеального ранкового режиму, ідеального вечірнього режиму й блоків концентрації на поточних цілях.
- Пам'ятайте, що ваша мета — ідеальний, а не досконалий тиждень. Ідеальний саме для вас. Урахуйте додатковий час, щоб підстрахуватися, раптом щось піде не за планом.

День 9: Ідеальний ранок

- Створіть ідеальний ранковий режим.
- Плануйте ранок ззаду наперед: із початку роботи до моменту підйому.
- Виділіть час на найважливіші базові й комплементарні звички, акцентувавши особливу увагу накопиченню енергії й догляду за собою.

День 10: Ідеальний вечір

- Створіть ідеальний вечірній режим.
- Плануйте вечір ззаду наперед: з моменту, коли засинаєте, до припинення всієї роботи.
- Установіть межу, яка позначає закінчення роботи й початок вечірнього режиму.

День 11: П'ятий крок програми

- Зберіть усі завдання, проекти й події в призначений для цього органайзер.
Вибір таких органайзерів у вас величезний, однак успіху я, приміром, досягнув із Nozbe.

- Метою є оптимізувати програму, зібравши кожне завдання — важливе чи ні — в одній системі, щоб усе зберігалось в єдиному місці.

День 12: Без папірців

- Об'єднайте всі документи, файли і теки в єдиній електронній файлової системі.
- Dropbox, Google Drive, Microsoft OneDrive і Apple's iCloud Drive — прекрасні варіанти.
- Краще обрати одну систему, ніж розкидати дані по кількох платформах.

День 13: Скористайтесь Evernote

- Зберіть усі статті, записи й ідеї в додатку для нотаток.
- Evernote — найкраща електронна система для зберігання записів.

День 14: Сконцентруйтеся

- Додайте в календар безперервні блоки концентрації для роботи над головними цілями.
- Знайдіть два-три місця, де можна відгородитися від людей, які можуть змусити вас відхилитися від курсу під час роботи.
- Візьміть собі за звичку вимикати соціальні мережі, мобільні пристрої й не відволікатися на інші дрібниці.

День 15: Нульова пошта

- Розчистіть електронну скриньку до нульового стану.
- Розтягніть це на кілька днів, якщо пошта заповнена вщент.
- Запишіть у календарі час, коли повертатиметеся до нуля повідомлень — хоча б раз на добу.

День 16: Нульовий органайзер

- Переробіть усю незавершену роботу, щоб звести органайзер до нуля.
- Уважно розгляньте кожен проект і пошукайте «хвости», які варто підтягнути.
- Принаймні раз на тиждень знайдіть час на те, щоб упоратися із проектами й визначитися з наступними діями.

День 17: Нульовий робочий стіл

- Розчистіть робочий стіл до нульового стану.