Что самые
успешные люди
делают
до завтрака
Лора Вандеркам

КнигиКратко

Ракова Екатерина

Краткое содержание «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро… и жизнь»

ООО "Актион управление и финансы"

Екатерина Р.

Краткое содержание «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро… и жизнь» / Р. Екатерина — ООО "Актион управление и финансы", — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро… и жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Какие ассоциации возникают у вас при слове «утро»? Суета, спешка, «армейские» сборы на работу, завтрак на бегу… Мы суетимся сами и поторапливаем детей, опаздывающих в школу или детский сад, и из-за этого изо дня в день испытываем ощущение стресса и бесконечного хаоса – неудивительно, что часто в таком суматошном ритме проходит и весь наш день. Этой ненужной скорости и малопродуктивной суеты можно избежать, если правильно начать свое утро, сделать его спокойным, вдохновляющим, настраивающим на продуктивный рабочий день. Люди, которые утром успели посвятить время себе и своим любимым занятиям, отмечают необыкновенный подъем сил и энергии, который сохраняется в течение всего дня. Лора Вандеркам, журналист, писатель и специалист по тайм-менеджменту (и по совместительству мама троих детей и руководитель хора) методом проб и ошибок нашла рецепт идеального утра, о котором рассказала в своей книге. Она также пообщалась с успешными топ-менеджерами и предпринимателями, чтобы узнать, как проводят свое утро они – ведь для большинства руководителей это единственное время, когда они могут побыть наедине с собой, пока их телефон не начал разрываться от звонков. Утро для них – не наказание, а самое приятное и продуктивное время суток, ведь в эти несколько часов они занимаются самыми приоритетными делами: разрабатывают стратегии, получают новые знания, занимаются спортом и проводят время с семьей. Из нашего обзора вы узнаете, как создать важные для вас утренние ритуалы и ввести их в привычку, как сделать начало дня более продуктивным и вдохновляющим и как правильно планировать свои уикенды: ведь отдых тоже должен быть качественным и дающим силы на новые свершения. Обо всем об этом мы

расскажем, ссылаясь на опыт успешных людей. Автор книги уверена, это поможет вам найти рецепт своего идеального утра. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Екатерина Р.
© ООО "Актион управление и финансы"

Авторский обзор по материалам книги «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро… и жизнь» Лора Вандеркам

Автор обзора: Екатерина Ракова

Рецепт идеального утра: как начинают день успешные люди

У многих из нас утро связано не с самыми приятными ассоциациями – конечно, если это не утро субботы или воскресенья, когда не нужно идти на работу и можно позволить себе подольше не вылезать из-под теплого одеяла и как следует полениться.

Между тем, по данным исследований, утро является самым продуктивным временем для большинства людей. В это время мы способны ясно и нестандартно мыслить, фокусироваться на важных задачах, и в целом настроены более оптимистично, чем днем или вечером. Так почему бы не использовать это время, чтобы добиться выдающихся результатов в том, что действительно для вас важно, вместо того, чтобы снова и снова переставлять звонок будильника, а потом в спешке собираться на работу?

Лора Вандеркам, журналист, писатель и специалист по тайм-менеджменту (и по совместительству мама троих детей и руководитель хора) методом проб и ошибок нашла рецепт идеального утра, о котором рассказала в своей книге. Она также пообщалась с успешными топ-менеджерами и предпринимателями, чтобы узнать, как проводят свое утро они – ведь для большинства руководителей это единственное время, когда они могут побыть наедине с собой, пока их телефон не начал разрываться от звонков. Утро для них – не наказание, а самое приятное и продуктивное время суток, ведь в эти несколько часов они занимаются самыми приоритетными делами: разрабатывают стратегии, получают новые знания, занимаются спортом и проводят время с семьей.

Из нашего обзора вы узнаете, как создать важные для вас утренние ритуалы и ввести их в привычку, как сделать начало дня более продуктивным и вдохновляющим и как правильно планировать свои уикенды: ведь отдых тоже должен быть качественным и дающим силы на новые свершения.

Итак, начнем.

Какие ассоциации возникают у вас при слове «утро»? Суета, спешка, «армейские» сборы на работу, завтрак на бегу… Мы суетимся сами и поторапливаем детей, опаздывающих в школу или детский сад, и из-за этого изо дня в день испытываем ощущение стресса и бесконечного хаоса – неудивительно, что часто в таком суматошном ритме проходит и весь наш день. Этой ненужной скорости и малопродуктивной суеты можно избежать, если правильно начать свое утро, сделать его спокойным, вдохновляющим, настраивающим на продуктивный рабочий день. Люди, которые утром успели посвятить время себе и своим любимым занятиям, отмечают необыкновенный подъем сил и энергии, который сохраняется в течение всего дня.

Сначала заплати себе

К утренним часам применяйте важное правило управления личными финансами: «Сначала заплати себе!». Если с зарплаты вы не отложили определенную сумму на долгожданный отпуск или не отнесли 10 % дохода в банк, как вы это обычно делаете, скорее всего, к концу месяца, вы уже не найдете «лишних» средств. Так же и со временем – если вы откладываете важные для вас дела на вечер, существует большая вероятность того, что вы до них так и не доберетесь.

К тому же, «провалы» в наших благих намерениях (диета, занятия спортом, отказ от курения и т. д.) чаще всего случаются именно по вечерам. Например, утром вы обещали себе не есть сладкого, мужественно держались весь день, а вечером съели пирожное. Или утром решили поспать, а в спортзал сходить после работы, но к концу дня так устали, что, конечно, никуда не пошли. Знакомая картина? Поэтому то, что действительно важно для вас, лучше выполнять именно с утра, а не откладывать в самый хвост списка дел.

Лучшие утренние привычки

Как правило, утром мы просыпаемся с мыслями о том, как много нам предстоит сделать, тем самым изначально настраивая себя на тяжелый день. Утренние ритуалы позволят избежать этого или как минимум сделать так, чтобы эти мысли стали более позитивными.

Утром полезно заниматься тем, что требует от вас самодисциплины и внутренней мотивации. То, за что вы ответственны сами перед собой и за что не ждете похвалы от кого-то. Лора Вандеркам долгое время вела журнал учета производительности, из которого сделала выводы, что утро для нее – самое продуктивное время, несмотря на тот факт, что она считает себя «совой». Чем ближе к вечеру, тем больше падает мотивация, концентрация и способность сосредоточиться на одном деле.

Кроме того, утро – идеальное время, чтобы прислушаться к себе и своим желаниям. Лучшие утренние ритуалы – это не рабочие или домашние обязанности, а то, что действительно приносит вам удовольствие – физическое, умственное или эмоциональное. Итак, какие же утренние привычки как нельзя лучше впишутся в ваш утренний распорядок?

Личное развитие

В течение рабочего дня у нас редко появляется возможность побыть наедине с собой – это можно сказать как о топ-менеджере компании, так и о молодой маме в декретном отпуске, поэтому утренние часы – идеальное время, чтобы посвятить его себе: например, почитать художественную книгу, заняться йогой, музицированием или работой над своим проектом. Например, учитель истории Шарлотта Уолкер-Саид каждое утро (с 6 до 9 часов) посвящает написанию своей книги о религиозной политике в Западной Африке. А вот как выглядит утро Рендипа Рекхи из Колорадо – он встает в 5 утра и в течение часа тренируется в домашнем спортзале. С 6-00 до 7-30 он отвечает на письма клиентов, затем проверяет, как идут дела в его личном бизнесе, и к 9-00 отправляется на работу (он работает в компании сферы финансовых услуг). Рендип отмечает, что после 10-00 у него уже нет возможности быть таким вовлеченным и сконцентрированным, а после работы он занят посещением различных социальных мероприятий, поэтому утро – единственное время, когда он может уделить время себе и своим делам не в ущерб своей основной работе.

Занятия спортом или духовными практиками

Многие успешные люди начинают день с занятий спортом: пробежки, силовой тренировки или йоги. Например, бывший председатель совета директоров и гендиректор PepsiCo Стив Раймонд вот уже более 20 лет не изменяет своей привычке вставать в 5 утра и пробегать 4 мили (около 6.4 км) на беговой дорожке, после чего он читает новости и завтракает со своими детьми – подростками. По данным исследований, люди, которые посвящают утро физическому развитию, спят более крепким и спокойным сном ночью. Дело в том, что когда мы просыпаемся, организм выделяет гормоны стресса, а занятия спортом успешно нейтрализуют эти гормоны. Чем раньше вы пойдете на пробежку или в тренажерный зал, тем быстрее нейтрализуете их негативное воздействие. А если вы перенесете спорт на вечер, ваш организм к этому времени может получить изрядную «интоксикацию» стрессом. Кроме того, утренние занятия спортом влияют и на продуктивность в течение всего дня. Духовные практики, например, медитация или молитва, также очень хорошо воздействуют на настроение и самочувствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.