

ЛОРА ВАНДЕРКАМ

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «КНИГА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ»

КАК ИЗМЕНИТЬ
К ЛУЧШЕМУ
СВОЕ УТРО...
И ЖИЗНЬ

**ЧТО САМЫЕ
УСПЕШНЫЕ
ЛЮДИ
ДЕЛАЮТ ДО
ЗАВТРАКА**

Лора Вандеркам

**Что самые успешные люди делают
до завтрака. Как изменить к
лучшему свое утро... и жизнь**

«ЭКСМО»

2012

УДК 159.9
ББК 88.3

Вандеркам Л.

Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь / Л. Вандеркам — «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-75517-2

Президенты, блестящие менеджеры и харизматичные лидеры, визионеры и гении – в чем секрет их успеха? Пока большинство пытается с утра выбраться из-под одеяла, эти люди уже начали свой день и побеждают в борьбе за карьеру и личную жизнь. Они на встречах, которые приносят миллионы от слияний и поглощений. Они на школьных выступлениях своих детей. Они на утренней пробежке. Они отключили телефон в субботу. Они фонтанируют идеями и знают, как «зажечь» свою команду. Опираясь на истории из жизни и научные исследования, эксперт по тайм-менеджменту Лора Вандеркам рассказывает, что и как по-настоящему успешные люди делают по утрам для достижения того, что другим кажется невозможным. А вы не боитесь проспать свой шанс? Книга также выходила под названием "Волшебное утро. Как начало дня может изменить всю твою жизнь"

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-75517-2

© Вандеркам Л., 2012
© Эксмо, 2012

Содержание

Как достичь успеха	6
Введение	8
Что самые успешные люди делают до завтрака	10
Утреннее безумие	10
Вопрос силы воли	13
Важно, но не срочно	16
Как перестроить свое утро	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Лора Вандеркам
Что самые успешные люди делают
до завтрака. Как изменить к
лучшему свое утро... и жизнь



Laura Vanderkam

What the Most Successful People Do Before Breakfast: A Short Guide to Making Over Your Mornings... and Life

Copyright © Laura Vanderkam, 2012. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) LLC.

Перевод *Е. Деревянко*

Как достичь успеха



РОМАН АРГАШОКОВ

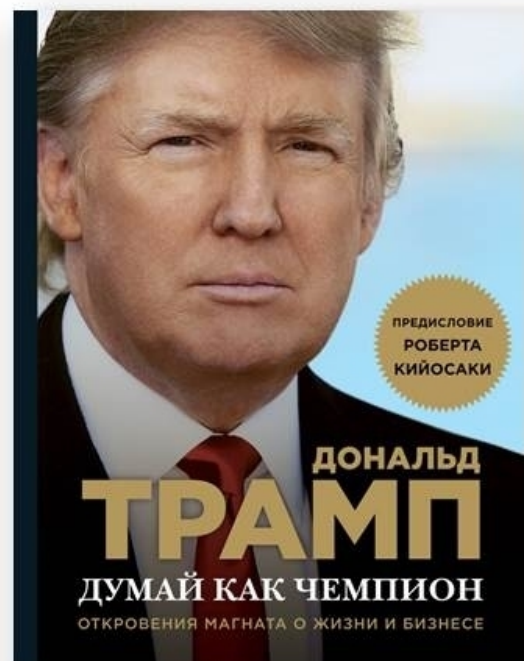
**ДЕНЬГИ
ЕСТЬ ВСЕГДА**

КАК ПРАВИЛЬНО ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ.
ЧТОБЫ ХВАТАЛО НА ВСЕ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

КНИГА-ТРЕНИНГ

ГОД	ДОХОДЫ ЗА МЕСЯЦ	РАСХОДЫ ЗА МЕСЯЦ	НАКОПЛЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ	НАКОПЛЕНИЯ ЗА ГОД
2017	30 000	25 000	5 000	60 000
2018	40 000	30 000	10 000	120 000
2019	50 000	35 000	15 000	180 000
2020	60 000	40 000	20 000	240 000
2021	70 000	45 000	25 000	300 000

ПРОСТО, ПОНЯТНО, РЕАЛЬНО



«Действуй! 10 заповедей успеха»

Тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве Ицхак Пинтосевич представляет

готовую программу действий по достижению успеха. Всего 30 минут день и вы научитесь добиваться поставленных целей, быть уверенным в себе, правильно распределять свое время и легко преодолевать неудачи.

«Код экстраординарности. 10 нестандартных способов добиться впечатляющих успехов»

Эта книга поможет заново взглянуть на свою жизнь – бросьте вызов устоявшимся представлениям о работе, дружбе, постановке целей, осознанности и счастье. 10 конкретных правил, которые разработал автор, основываясь на собственном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон.

«Деньги есть всегда. Как правильно тратить деньги, чтобы хватало на все и даже больше»

Максимально отшлифованная система управления деньгами, проверенная автором на себе и на тысячах своих учеников! Эта книга-тренинг содержит простые методики получения финансовых результатов. Вы остановите утечку денег «сквозь пальцы», избавитесь от долгов, достигнете крупных материальных целей, создадите финансовую защиту и обретете уверенность в завтрашнем дне.

«Думай как чемпион. Откровения магната о жизни и бизнесе»

Дональд Трамп – человек-легенда. Его имя стало брендом и продается за миллионы долларов. Его история полна взлетов и падений, но после любого кризиса он неизменно поднимался, превосходя свой прежний максимум. Его правила лидерства – это бесценные уроки для всех, кто всерьез намерен добиться успеха в бизнесе и в жизни.

Введение

Хотя сейчас вы держите в руках книгу в ее традиционной форме, работа «*Что самые успешные люди делают до завтрака*» появилась на свет и в цифровом виде.

Моя первая книга, посвященная планированию времени, – «168 часов» – вышла в мае 2010 года. Спустя некоторое время я начала вести блог, посвященный этой тематике, на *BNET* (который позже влился в *CBS Money Watch*).

Каждое утро я получала статистику посещений за предыдущий день, и такой способ обратной связи стал одновременно и увлекательным, и вдохновляющим.

Цифры в отчетах говорили о том, какие темы и заголовки привлекают внимание, а от каких люди явно отмахиваются – в виртуальном эквиваленте этого действия.

В мае 2011 года я написала пост на одну из своих любимых тем из области управления временем: как правильно использовать свое утро. Я уже давно обратила внимание на то, что люди, которым удастся больше, обычно проводят утренние часы с пользой. Однако большинству из нас это никак не удастся. Мы отключаем звенящий будильник, чтобы поспать еще пятнадцать минут, а они уже тренируются, собираясь бежать полумарафон. Нам с трудом удастся одеть детей и выставить их за порог, а у них получается не просто с удовольствием позавтракать в кругу семьи, но еще и обсудить с малышами книжки, которые те читают. Я написала о том, что можно успеть сделать с утра, пока вас не начнет засасывать суета дел, а потом задумалась над заглавием. Сначала я хотела назвать свой пост «Проводите утро с пользой», но затем, в самый последний момент, вспомнив о статистике посещений, переименовала его в «Чем заняты самые успешные люди с самого утра».

И это оказалось правильным решением. Что-то в этом заголовке привлекло читателей. Всем нам хочется стать успешными, но мысль о том, что для этого нужно будет полностью пересмотреть все занятия, которыми заполнены 168 часов нашей недели, может пугать. А вот если попробовать перекроить только утренние часы?

Это выглядит более реальным. Статистика посещений моей странички резко пошла вверх (в один прекрасный день достигнув шестизначной цифры), и народ в Сети начал делиться ссылками на нее.

Интернет-трафик вернулся в свое нормальное состояние примерно через неделю, но каждый раз, когда я включала это название в перечень ссылок, он снова резко подскакивал. Мне стало ясно, что я наткнулась на тему, которая по-настоящему волнует людей. Да, но что мне теперь нужно делать с этим знанием?

Той же осенью я оказалась на вечеринке в Нью-Йорке, которую мое издательство устраивало для другого своего автора, где пообщалась со своим издателем, Брук Кэри. Она и раньше рассказывала мне о том, что издательский дом *Penguin* собирается активнее заняться рынком электронных книг. Планшетные компьютеры и электронные ридеры стремительно меняют отрасль книгоиздания, и все мы пытаемся сообразить, каким образом это можно использовать с пользой. Электронный формат дает возможность публикации материалов любого размера, и мне показалось, что мой текст на тему правильного подхода к утреннему времени, который благодаря его относительно небольшому объему (10–15 тысяч слов) можно прочитать по дороге на работу, очень хорошо в него впишется. Я предложила издать «Чем заняты самые успешные люди с самого утра» в серии электронных книг, которые *Penguin* назвал *e-special*, и за несколько недель мы согласовали этот вопрос. Электронная книга появилась в продаже в июне 2012 года, и название вновь сделало свое удивительное дело: записанная мной аудиоверсия попала на первое место по продажам в *iTunes*, ненадолго опередив в этом отношении «Пятьдесят оттенков серого». И мы решили развить эту идею в серии электронных книг о том, как успешные люди проводят свои выходные и чем они заняты на работе.

Данное издание предназначено для тех, кто предпочитает полежать на диване, уткнувшись во что-то с обложкой и корешком. Опыт с короткими электронными книжками научил меня тому, что людям нравится разнообразие вариантов. Иногда нам надо с головой погрузиться в предмет, и для этого хорошо подходит полноценная бумажная книга, а иногда мы хотим получить кратковременное, но яркое мотивирующее воздействие, чтобы как следует потрудиться над изменением своей жизни. Здесь может помочь электронная книга, и если вы найдете время почитать ее с утра перед выходом из дому – отлично! Технологии наших дней позволяют приспособлять практически любой объект в соответствии с личными предпочтениями, и почему бы вам не поработать с текстом именно так, как вам удобно в данный момент? Для того чтобы печатная версия стала еще привлекательнее (должна признаться, что мне, как заядлой читательнице, бумажные книги нравятся больше), я включила в нее бонус – реальные истории успешного опыта использования времени моими читателями. Они стремились изменить свои утренние часы, чтобы получать больше пользы от них и от жизни в целом.

Создание новых привычек никогда не бывает простым делом. И тем не менее всем этим очень занятым людям удалось за несколько недель изменить свой режим так, как им хотелось.

Я писала эти три небольшие книжечки с превеликим удовольствием. Мне удалось поговорить с интересными людьми: руководителями компаний, кандидатом в президенты, знаменитым иллюстратором детских книг, автогонщиком. Я обнаружила массу любопытного научного материала об использовании времени. И несмотря на то что я довольно давно пишу об организации времени, я открыла для себя множество новых идей, которые стала применять на практике в собственной жизни. Наши семейные уик-энды заметно улучшились с тех пор, как мы стали подходить к ним более осмысленно. Теперь мне больше всего нравятся вечеринки по воскресным дням.

Не могу сказать, что я превратилась в жаворонка, но все же я стараюсь вовремя лечь спать. А начав отчитываться о проделанной работе перед подругой, я успешно продвигаюсь в делах, которые наверняка бы уже забросила.

Надеюсь, что эта книга подвигнет вас на некоторые изменения, которые в итоге приведут к значительным переменам. Я убеждена, что каждому из нас отпущено достаточно времени для того, чтобы выстроить жизнь так, как ему этого хочется. Даже несколько минут, посвященных планированию своего времени, в то время, когда все остальные еще только просыпаются, способны наполнить предстоящий день интересными возможностями, превратив серую рутину в увлекательное приключение.



Что самые успешные люди делают до завтрака

Утреннее безумие

Во многих домах утро – безумное время. Как и в моем. Чтобы не опоздать в школу, дети должны быть накормлены, одеты и усажены в машину к 8.45, а это значит, что я встаю, когда еще нет семи утра, и с этого момента пребываю в постоянной суете, непрерывно поглядывая на часы.

Стремясь заранее предупредить катастрофы, которые могут произойти в последнюю секунду перед выходом из дому, я заранее выставляю перед дверью всю одежду и обувь, но нет – у кого-то из детей всегда находится повод восстать против проявления домашней тирании (например, в виде необходимости надеть носки), и в самый последний момент мы вынуждены заниматься срочным решением проблем. Развезя детей по двум разным школам, к 9.15 я обычно уже оказываюсь дома за своим рабочим столом, но, вместо того чтобы приступить к работе, мне хочется просто какое-то время побездельничать в Сети за чашкой кофе.

Понаблюдав за тем, как люди используют свое время, я знаю, что нет ничего необычного в желании порасслабляться пару-тройку часов перед тем, как взяться за дело. Журналы пестрят историями о том, как победить утренний хаос.

Согласно результатам опроса «Сон в Америке», проведенного в 2011 году Национальным фондом сна, типичный гражданин или гражданка 30–45 лет от роду встают с постели по рабочим дням в 5.59, а их соотечественники в возрастном диапазоне 46–64 лет делают это в 5.57. Однако у большинства людей работа начинается в 8 или 9 утра (под «началом работы» я имею в виду «приход на работу»). Неудивительно, что люди, успевшие с утра пораньше помучиться «построением» маленьких детей, борьбой с пробками или даже просто 20-минутным ожиданием своей очереди в «Старбаксе», безотчетно воспринимают первые минуты своего пребывания в офисе как время, когда можно успокоиться и прийти в себя. Начинается просмотр личных почтовых ящиков, внимательное изучение Фейсбука и заголовков новостей, это прерывается только необходимостью пойти на совещание или ответить на телефонный звонок.

В итоге вы проводите от 3 до 4 часов в день в бессмысленных занятиях или в попытках загнать капризного ребенка в машину грозным рыком: «Сейчас же! Иначе уедем без тебя!», вместо того, чтобы посвятить их своим главным делам. Речь идет о делах действительно значимых: развитие карьеры, забота о близких (помимо самых элементарных вещей) и саморазвитие. Под саморазвитием я имею в виду физкультуру, хобби, медитацию, религиозные практики и тому подобные вещи. У многих людей именно утреннее безумие порождает ощущение, что времени не хватает ни на что. Времени достаточно, просто оно в основном уходит на малопродуктивную суету, шум, гам и тарарам, которыми обычно сопровождается выход из дому.

Но утро не обязательно должно быть таким. Внимательно изучив начало своего собственного дня даже в самые сумасшедшие будни, я вижу, как их усовершенствовать. Утро может стать очень полезным временем. Временем радости. Временем, которое можно посвятить развитию навыков и созданию привычек, направленных на самосовершенствование. Понятно, что способность научиться проводить утро с пользой в нашем безумном мире может выглядеть чем-то на грани подвига.

Но к тому моменту, когда все остальные только приступают к завтраку, самые успешные люди уже успевают заработать победные очки в своем движении к жизни, которой они хотят жить.

По крайней мере, таков мой вывод после изучения записей и рассказов высокорезультативных людей.

Вчера, просматривая *Wall Street Journal* за утренним кофе, я узнала, что, пока я еще сплю, преподобный Эл Шарптон¹ уже заканчивает свою утреннюю разминку. «В его доме в Верхнем Вест-Сайде есть спортзал, и обычно он – его единственный посетитель около 6 утра», – сообщила газета. Десять минут он разминается на велотренажере, затем полчаса бегаёт на дорожке, после чего наступает очередь фитбола и скручиваний. «Когда ему не удастся позаниматься с утра, он пользуется спортзалом на студии *NBC*. Шарптон посещает два-три других города в неделю и, по его словам, всегда просит своих сотрудников заранее проверять, есть ли в заказанной для него гостинице спортзал». Занимаясь рано утром, он может совершенно не беспокоиться о своем внешнем виде. «Обычно на мне старые треники и кроссовки «Найк», – рассказал он *WSJ*, – в такую рань меня все равно никто не увидит». Однако благодаря этому утреннему ритуалу в обносках, вкупе с новой диетой, преподобный выглядит просто замечательно – за последние несколько лет он сбросил 40 кг.

Джо Ситрин, руководитель практики по подбору членов совета директоров и высших руководителей хедхантинговой фирмы *Spencer Stuart*, тоже частенько начинает свои занятия в шесть утра. Он использует это спокойное время для обдумывания своих приоритетных задач на предстоящий день. Как-то раз несколько лет назад он писал статью для *Yahoo! Finance* и решил поинтересоваться утренним распорядком руководителей, которых он особенно уважает. На его просьбу откликнулись 18 человек из 20 адресатов. И оказалось, что самое позднее время подъема для них было 6 утра. Так, из заметок, которыми поделился со мной Ситрин, следовало, что бывший председатель совета директоров и генеральный директор *PepsiCo* Стив Райнмунд вставал в 5 утра и направлялся на беговую дорожку для четырехмильной пробежки. После этого он проводил некоторое время в покое, молился, читал и просматривал заголовки новостей, прежде чем позавтракать со своими детьми, тогда еще подростками. Сейчас Райнмунд занимает пост декана школы бизнеса Университета *Wake Forest*, и когда я поинтересовалась его нынешним распорядком, он ответил, что пробегает по утрам эти четыре мили практически ежедневно уже пару десятков лет. Бывают ли нарушения распорядка? По его словам, в воскресенье он начинает чуть позже, а по четвергам он устраивает «Утро с деканом» – трехмильную пробежку со своими студентами, которая стартует в 6.30 утра.

Среди участников опроса Ситрина были такие, кто начинает еще раньше. Один из начальников рассказывал ему: «В городе есть дайнер (*Louie's*), куда я регулярно заезжаю выпить кофе и почитать газеты... Он открывается в 4.30 утра, газеты появляются у них к пяти... Они меня знают и, когда видят в окно, что я подъехал, сразу несут большой кофе и четыре газеты... Обычно за кассой стоит Билли – просто поразительно, как он запоминает всех завсегдатаев...»

Каким бы ни был сам ритуал, есть причина, по которой эти люди придерживаются определенного утреннего распорядка. Они хотят обдумать некие важные приоритеты или заняться чем-то, чем хотят заниматься, и именно утренние часы – время, которое можно использовать на свое усмотрение.

В мире руководства глобальными организациями, где возможны мгновенные коммуникации, время нередко улетучивается за счет вторжения приоритетов других (в том числе приоритетов горячо любимых вами людей, с которыми вы живете). Разговаривая с людьми по поводу их утренних часов, я часто слышала фразу: «Это время, которое я могу полностью потратить на себя». Как сказал Райнмунд: «Я очень жду каждое свое утро. Я очень ценю это время – мое личное время». Топ-менеджер вряд ли может позволить себе расслабиться на часочек в дайнере *Louie's* в два часа пополудни, а вот в пять утра это для него вполне возможно.

¹ Известный баптистский священник, теле- и радиоведущий и гражданский активист. – Прим. перев.

У меня нет возможности спокойно писать посты для своего журнала или заниматься с гантелями в 8.15 утра, поскольку надо собирать детей в школу, но я вполне могу заняться этим в 6.15. Кроме того, родители могут использовать время завтрака более осознанно с точки зрения воспитания детей, вместо того, чтобы поминутно сверяться с часами.

Взять под контроль свое утро – эквивалент разумного совета из финансовой области про то, что сначала нужно рассчитаться с самим собой, а уже потом оплачивать счета.

Если вы собираетесь посмотреть, что вам удастся оставить для себя, только в конце месяца, скорее всего к этому моменту у вас уже не будет ничего. Аналогично, если вы ждете конца дня, чтобы заняться чем-то важным, но не срочным: физкультурой, молитвой, чтением, обдумыванием путей развития вверенной вам организации, собственной карьеры или семейного досуга – то, скорее всего, у вас ничего не выйдет. Если это стоящее дело, надо выполнять его в первую очередь.

Вопрос силы воли

Если делить людей на сов и жаворонков (вроде Райнмунда, который говорит, что, даже будучи студентом, был на ногах уже в пять утра), то я бы скорее отнесла себя к совам. В колледже я брала подработки в вечернюю смену, например работу официанткой в кафе до часу ночи, и после этого еще занималась учебой.

Даже после колледжа, устроившись на «нормальную» работу в газету *USA Today*, которая требовала от меня вставать в одно и то же время, чтобы успеть на нужную электричку в город, я старалась отложить все творческие дела на вечер. Я так привыкла и до сих пор время от времени работаю именно в таком режиме.

Забавно, но большая часть этих ценных руководящих указаний (про то, чем заняты самые успешные люди с самого утра) писалась в кафе поздними вечерами.

Однако в тот период моей жизни, с маленькими детьми на руках и с работой, которая редко укладывалась в рамки обычного рабочего дня, для этого требовались самые разнообразные организационные ухищрения. Надо было договариваться с няньками о дополнительном времени, а кроме того, отвечать перед младшими членами семьи, которые обоснованно полагали, что после школы и выполненных уроков они могут рассчитывать на семейный досуг.

Таким образом, вечернее время не подходило для работы, которая требует сосредоточения, а уж про занятия спортом или какие-то другие подобные дела и речи быть не могло. И я стала подумывать о пользе, которую можно получить, постаравшись не откладывать начало дня в долгий ящик. В неделе 168 часов, но не все они одинаково хорошо подходят для тех или иных дел. Я убедилась в этом, когда стала контролировать свое время, работая над книгой об организации времени – «168 часов». Я завела журнал учета, куда заносила время, потраченное на любое свое занятие, если только не забывала это делать, и обратила внимание на некоторые закономерности. Так, утром в обычное рабочее время у меня, как правило, был всплеск производительности, когда я могла неотрывно заниматься чем-то одним по полтора часа и более.

С течением времени сбить меня с толку становилось легче – мне не просто хотелось переключиться на личную почту или полазить по Интернету, но я уже переставала активно реагировать на вещи, которые скапливались у меня на рабочем столе. То же самое я увидела и в отчетах о времени, которые по моей просьбе вели другие люди. По ходу дня интервал времени, уделяемого каждому делу, становится все меньше и меньше.

Что касается спорта, то да, я видела, что некоторым удастся заняться им после работы, но обычно это молодежь, не обремененная семейными узами. Тем из нас, кто работает на дому, порой удастся втиснуть время на спорт в свой трудовой день, поскольку отсутствие коллег в непосредственной близости означает, что душ после занятий принимать необязательно (или вообще необязательно). Но для тех, кто работает в обычном режиме, пот после тренировки имеет существенное значение, равно как и нежелание «засветиться» выходящим из офиса в разгар рабочего дня со спортивной сумкой (не говоря о срочных и непредвиденных ситуациях на работе, возникающих с пугающей регулярностью). С приближением сроков сдачи заданий рабочее время начинает затягиваться до позднего вечера, и уже не до спорта. И люди, которые серьезно относятся к своей физической форме, занимаются ее поддержанием по утрам. В это время до непредвиденных ситуаций еще далеко, и душ после тренировки совпадает с обычным утренним душем. Как сказал мне как-то раз тренер по триатлону Гордо Бирн,

«Всегда найдется причина, чтобы сачкануть тренировку, назначенную на четыре часа дня, и эта причина всегда будет очень уважительной».

Итак, с чисто организационной точки зрения кажется, что утро – оптимальное время для сосредоточенной работы или спортивных занятий. Но, немного перестроив свой обычный рас-

порядок и отодвинув большинство телефонных разговоров на послеобеденное время (чтобы по максимуму использовать свой утренний всплеск производительности), я стала задумываться, существуют ли какие-то другие аргументы в пользу того, что утро – самое лучшее время для работы.

И оказалось, что существуют. Новый интерес к стародавнему понятию «сила воли» породил шквал исследований в этой области. Кроме прочего, они выявили, что задачами, требующими самодисциплины, лучше заниматься по утрам.

Профессор психологии из Университета штата Флорида Рой Ф. Баумайстер на протяжении всей своей карьеры занимается исследованиями в сфере самодисциплины. В одном из своих наиболее известных опытов он попросил студентов поголодать, а затем посадил их в комнату, где на столах были редиска, шоколадные пирожные и конфеты. По описанию, которое Баумайстер и научный обозреватель Джон Тирни приводят в своей книге «Сила воли», опубликованной в 2011 году, некоторым студентам разрешили есть все, что угодно, а другим – только редиску. Затем студентам дали решать нерешаемые геометрические задачи. «Студенты, которым разрешили есть шоколадные пирожные, в среднем работали над головоломками по 20 минут. Такие же результаты показала контрольная группа, которую вообще никак не кормили. А вот без нужды искушавшиеся поедатели редиски сдавались в среднем через 8 минут – очень большой разрыв с точки зрения статистики. Они успешно сопротивлялись пирожным, но это волевое усилие забрало у них слишком много энергии, чтобы заниматься головоломками»².

По итогам эксперимента Баумайстер и его коллеги пришли к выводу о том, что «сила воли походит на мускул, который подвержен усталости в случае интенсивного использования». И это проблема.

Мы продолжаем мыслить в категориях «работа/дом», хотя на самом деле, как сказал мне Баумайстер: «У нас есть единственный источник энергии для всех случаев, когда нам требуется прибегнуть к самоконтролю. И это не только сопротивление соблазнам, но и контроль над мыслями, управление эмоциями, контроль над всеми формами влечений и старательность при выполнении рабочих и иных задач. Еще более удивительно, что этот же ресурс используется и для принятия решений, поэтому в процессе выбора мы расходует часть того, что нам необходимо для самоконтроля. А еще он нужен в логическом мышлении и при серьезных раздумьях».

В течение дня, наполненного невыносимыми пробками, раздражающими начальниками, пререкающимися детьми и – что выглядит уже полным предательством – электронными соблазнами, действующими не хуже шоколадных пирожных, человеческий запас силы воли просто-напросто иссякает.

«Существует общая тенденция к тому, что серьезные провалы самоконтроля и неверные решения случаются ближе к концу дня, – говорит Баумайстер. – Диеты нарушают по вечерам, а не по утрам. Большинство импульсивных преступлений происходит после 23 часов. Срывы с наркотиками, алкоголем, сексуальной распущенностью, азартными играми и тому подобными вещами обычно случаются вечером».

Однако к утру, после нормального ночного сна, ресурс силы воли восстанавливается. Мы становимся оптимистичнее: результаты одного из анализов твитов показали, что люди больше склонны использовать слова «классно» и «супер» между 6 и 9 утра, чем в любые другие отрезки дня.

В утренние часы у нас достаточно силы воли, чтобы заниматься вещами, которые требуют внутренней мотивации и не подразумевают немедленной отдачи или поощрения от внешнего мира.

Мы поговорим о них подробнее чуть позже.

² Цитируется по переводу С. Богданова, © 2012.

Это важный аргумент в пользу того, чтобы заняться приоритетными вопросами в первую очередь. Между тем в метафоре с мускулом есть кое-что еще. Мускулы можно укрепить, затратив на это определенное время. Бодибилдер упорно работает, чтобы развить огромные бицепсы, но в дальнейшем он может просто поддерживать их в таком состоянии, сохраняя накаченный вид. Это может показаться парадоксальным, но людям с доказанно высоким уровнем самоконтроля он практически не требуется для их обычных занятий, например таких, как выполнение домашних заданий или приход на работу вовремя. Для успешного человека это уже не выбор, а привычка. «Для того чтобы сделать что-то частью распорядка или привычкой, сначала требуется сила воли, но в долгосрочной перспективе это ведет к экономии силы воли, — говорит Баумайстер. — Как только что-то становится привычным, это происходит автоматически и потребляет меньше силы воли».

Например, чистка зубов. Мы не задаемся вопросами: надо ли чистить зубы? стоит ли тратить силы на подход к умывальнику? приятны ли ощущения от движений зубной щетки во рту? Это самый обычный утренний ритуал. Аналогично успешные люди превращают важные дела в свой утренний ритуал и сохраняют энергию «на потом» — как раз для нудных коллег, трафика и прочих пожирателей силы воли, из-за которых к концу дня хочется не в спортзал, а как следует выпить. Напиваться — плохая идея, но, если вы уже позанимались спортом с утра пораньше, вы будете знать, что эта задача выполнена, если все-таки соберетесь выпивать вечером. Эти повседневные привычки обеспечивают ваше медленное, но верное продвижение вперед и закладывают фундамент счастья, здоровья и благополучия. По словам Тирни и Баумайстера, «в конечном счете самоконтроль позволяет вам расслабиться, потому что он снимает стресс и позволяет вам сохранить силу воли для решения действительно важных проблем».

Важно, но не срочно

Ну и какие же утренние привычки лучше всех?

В привычку можно превратить все, что угодно. По привычке можно заниматься постирками с раннего утра или смотреть телевизор, пока дети не проснулись. Можно назначать телеконференцию на 20 участников на самый драгоценный первый утренний час рабочего времени. Но большинству людей не нужна сила воли для того, чтобы смотреть телевизор, а стирают обычно тогда, когда нужно что-то постирать. Телеконференции появляются во главе списка приоритетов (неважно, стоят они того или нет), поскольку в них принимают участие другие люди и потому, что для них, так или иначе, уже отведено определенное время в расписании. Лучшими утренними ритуалами бывают дела, которые *не* относятся к обязанностям и совершенно определенно *не* должны делаться в строго определенное время. Такие дела требуют внутренней мотивации. Отдача от них не столь очевидна, как удовольствие от просмотра телепередачи или отправка ответа на несрочную электронную почту, но тем не менее она есть. К лучшим утренним ритуалам относятся занятия, которые, став регулярными, приносят долгосрочные положительные результаты.

Самые успешные люди заняты по утрам следующими вещами:

1. Развитием своей карьеры – стратегическим планированием и целенаправленными задачами.
 2. Развитием отношений с окружающими – полной самоотдачей для семьи и друзей.
 3. Саморазвитием – физическими, духовными и творческими практиками.
- Рассмотрим каждую из них поочередно.

1. Развитие карьеры

В 2010 году Дебби Мойсичин начала работать над созданием факультета здравоохранения в Университете Брэндмэна. Она участвовала в моем семинаре для Женской ассоциации работников здравоохранения и потому завела журнал учета своего времени. Просмотрев записи своих занятий за несколько дней, она обратила внимание на «до боли очевидные вещи!», и в первую очередь на то, что ее постоянно прерывают. Ее день был заполнен внеплановыми совещаниями и получасовыми беседами то на одну, то на другую тему. В определенной степени это было результатом ее собственной позиции – она хотела создать атмосферу сотрудничества и придерживалась «политики открытых дверей» в отношении членов своего коллектива. С этой точки зрения все такие встречи, беседы и прочие «отвлечения» были важнейшей составной частью ее рабочего дня. Проблема заключалась в том, что у нее были и другие задачи, над которыми надо было работать, но из-за ее рваного графика эта работа с трудом продвигалась вперед.

Решение проблемы нашлось благодаря одной детали ее личной жизни. Ее дочь-подросток занималась водным поло и часто должна была быть в бассейне задолго до 7 утра. Мойсичин отвозила ее, а после этого либо возвращалась домой смотреть телевизор, либо ехала в офис и использовала эти утренние часы для разбора входящей почты. Я обратила ее внимание, что разбором входящих писем можно заниматься и в любое другое время – например, во время коротких пауз между посетителями в середине рабочего дня, а в 6.30 утра к ней в кабинет совершенно точно никто не зайдет. Таким образом, это самое подходящее время для сосредоточенной работы. Она может выбирать приоритет на каждый день, спокойно заниматься этим вопросом с раннего утра и потом спокойно работать с коллегами-посетителями.

Она согласилась попробовать, и оказалось, что это очень простое изменение. Она была уже на ногах. Ей нужно было всего лишь взять в привычку строго соблюдать это «проектное время», не отвлекаясь на электронную почту. Как она рассказывала на нашем семинаре, всего

за несколько дней такой работы ей удалось справиться со всеми задачами. Спустя несколько недель я поинтересовалась, что у нее происходит, и получила ответ, что она «по-прежнему использует раннее утро для перетаскивания тяжестей». По ее словам, «до завтрака мне удастся сделать больше, чем за весь остальной день. Ну, может быть, и не совсем так, но из моего перечня задач исчезают пункты, которые образовались в нем очень-очень давно».

Минимум помех – главная причина, почему раннее утро наиболее удобное время для требующей сосредоточенности работы.

Можно работать быстро и плодотворно; романист Энтони Троллоп был известен тем, что каждое утро работал над своими произведениями по несколько часов подряд. Шарлотта Уокер-Саид, научный сотрудник кафедры истории Чикагского университета, ежедневно использует период между 6 и 9 часами утра для работы над книгой о религиозных политиках Западной Африки. В это время, прежде чем приступить к своей преподавательской работе, она может изучать журнальные статьи и писать. «Стоит только заглянуть в почту, и весь день превращается в бесконечный поток электронной переписки», – говорит она. Эти утренние часы служат ей отличным лекарством от стресса, в котором она пребывает. По ее словам, «днем у меня работа, но по утрам я, как мне кажется, делаю карьеру». Шарлотта на правильном пути. Одно исследование, проводившееся среди молодых ученых, показало, что те из них, кто пишет понемногу, но каждый день, чаще получают штатные преподавательские должности по сравнению с теми, кто работает только в порыве вдохновения (и ничего не делает в остальное время).

Конечно, кому-то удобнее общаться с внешним миром по утрам: работая с письмами, которые требуют продуманных ответов, и решая, что они сообщат сегодня в социальных медиа. Автор бестселлера «Проект Счастье»³ Гретхен Рубин встает в 6 утра, на час раньше всех остальных членов ее семьи, и таким образом получает время в свое полное распоряжение. «Раньше я пробовала использовать это время для литературной работы, потому что читала о том, что с самого утра думается лучше, – рассказывает она, – но после года мучений мне стало понятно, что этот час мне стоит посвятить ознакомлению с электронной почтой и социальными медиа, планированию и организационным вопросам, дабы, покончив с этим, я могла сосредоточенно работать. И сейчас время с 6 до 7 я использую именно так». Она считает этот ритуал «крайне полезным».

В развитие темы профессиональных контактов: я уже давно пришла к выводу о том, что идея «деловых завтраков» остается сильно недооцененной. Ведь родители и непьющие часто вынуждены отказываться от вечерних деловых коктейлей, да и от присутствия на них обычно бывает мало толку: наличие алкоголя и конец рабочего дня создают у людей настрой не на работу, а на неформальное общение. Даже визитными карточками забывают обмениваться, а если ими и обмениваются, то потом с трудом вспоминают, что именно нужно было снова обсудить с этим человеком. А по утрам «люди засучивают рукава и приступают к работе» – так говорит Кристофер Колвин, партнер в юридической фирме «Крамер, Левин, Нафталин и Френкель», который обычно встает в 5.30 утра, чтобы погулять с собакой и почитать рабочие материалы до того, как нужно будет кормить детей завтраком. Чтобы воспользоваться этим, он создал *IvyLife* — группу бизнесменов, окончивших элитарные университеты в Новой Англии, которая (кроме всего прочего) проводит в Нью-Йорке еженедельные завтраки по средам. «Я считаю, что по утрам я бодрее и креативнее. Я более восприимчив к историям, которые рассказывают за столом, – говорит Кристофер, – а к концу дня мои мозги уже слегка захламлены». С ним согласятся многие из ветеранов деловых коктейлей – они знают, что несколько джи-тоников добавляют хлама в мозги.

³ На русском языке книга вышла в 2010 году в издательстве «ЭКСМО».

2. Развитие отношений

Впервые я поняла, что семьи могут относиться к утренним часам не как к утрюмому маршу на выход с вещами, после общения с налоговым юристом Кэтрин Бомонт Мэрфи. О том, как она перестроила свое время, я упоминала в книге «168 часов». Когда мы познакомились, Кэтрин работала первый год, и возвращаться домой вовремя, чтобы проводить побольше времени со своей дочкой, ей было очень сложно. Это очень огорчало Кэтрин, несмотря на то что по выходным она могла оставаться с ребенком подолгу. Я в ту пору изучила ее отчет об использовании времени и обратила внимание на то, что поздним вечером она тратит очень много времени на всякую ерунду, а приехав на работу с утра, долго пьет кофе, читает личную почту и просматривает заголовки новостей и только после этого приступает к делам. Поэтому я предложила ей ложиться спать вовремя, вставать вместе с дочкой, проводить утро как «наше-с-мамой-время», а затем отправляться на работу. Идея ей понравилась. «Это будет очень просто, странно, что мне это не приходило в голову раньше», – сказала она. Особенно ей понравилось предложение заранее планировать, чем они займутся с дочкой. Несколько следующих месяцев они вместе готовили завтрак, обнимались-целовались и читали книжки до прихода няньки. Учитывая, что фирма, на которой трудилась Мэрфи, поощряла задержки на работе, а не ранний приход в офис, было сомнительно, что кто-то обратит внимание на то, что Кэтрин стала появляться немного позже – примерно в то же время, когда она до этого начинала собственноручно работать.

Это было хорошее начало дня, хороший способ отдать ребенку самое лучшее, а не то, что осталось после дня, проведенного на работе. На самом деле утро стало таким замечательным временем, что, когда пару лет спустя я решила поинтересоваться, что у них происходит, Кэтрин сообщила, что супруг отобрал у нее утренние часы и использует их как свое личное время с дочкой и сыном, который появился у них в 2010 году.

«Завтрак теперь стал для нас большим делом! – сказала мне Кэтрин. – Я думаю, это всем нравится».

Мысль о том, чтобы использовать утро в качестве позитивного семейного досуга, осенила меня, когда я внимательнее присмотрелась к собственной жизни. Хотя мои дети встают попозже, многие малыши просыпаются с рассветом. И если вы работаете вне дома, то почему бы не воспользоваться этим обстоятельством? Вместо того чтобы нервно поглядывать на часы все утро, можно ставить будильник на 15 минут пораньше и после этого не напрягаться. У нас принято рассуждать о важности семейного ужина, но это совершенно нереальная вещь в семьях, где один или оба родителя работают: ведь маленькие дети хотят есть в 17.30 или 18 часов вечера. И ничего особенно выдающегося в ужине нет. Наоборот, если верить исследователям силы воли, за ужином мы бываем раздражительнее, чем за завтраком.

Семейные завтраки, если относиться к ним как к удовольствию, являются отличной заменой ужину в кругу семьи. Поэтому теперь я все чаще соглашаюсь на приготовление блинчиков, стараюсь не заглядывать в газету, а просто болтаю с детьми о том, что будет происходить в течение предстоящего дня, или о чем-то еще, что может прийти им в голову.

Так поступает Джуди Розенталь, специалист по финансовому планированию и основательница сообщества женщин – финансовых консультантов компании *Ameriprise*. Базовые родительские обязанности возложены на ее супруга, но, как говорит Джуди: «Если я не в отъезде, мой утренний распорядок обязательно предусматривает время для дочки. Я всегда готовлю ей завтрак (обязательно с беконом) и сажаю ее на лучшее место за нашим столом. Мы садимся рядом и болтаем обо всем на свете. Если есть время, мы занимаемся раскрасками и «вырезалками» с помощью клея и цветной бумаги. Потом мы вместе заправляем ее постель,

и я помогаю ей одеться и причесаться, продолжая болтать и напевая песенки. Это мои самые любимые 45 минут за весь день».

А если у вас нет детей, утреннее время отлично подойдет для укрепления отношений между супругами, другими членами семьи или близкими друзьями. Одна из самых тревожных статистических цифр, которую я узнала, исследуя шаблоны времяпрепровождения:

Работающие супруги разговаривают друг с другом в среднем всего по 12 минут в день.

Если они не могут найти для этого побольше времени, они плохо ищут. В неделе 168 часов; если вы работаете 50 часов и спите 56 (по 8 часов в сутки), то у вас все равно остается целых 62 часа на что угодно еще. Наверное, среди них можно найти и побольше, чем 84 минуты (12 × 7). И тем не менее пары, подобно океанским кораблям, оказываются рядом только в порту – в конце дня на диване перед телевизором.

Правда, некоторым удастся прекрасно проводить вместе массу времени. К 9 часам утра каждого буднего дня управляющий директор отделения по работе с глобальными клиентами инвестиционной компании *Black Rock* Оби Маккензи и его жена уже проговорили друг с другом те самые 84 минуты – они вместе едут в Нью-Йорк из своего дома в Энглвуде, Нью-Джерси. Таким образом, раздражающая поездка в час пик превращается в ежедневное свидание. «Это объединяет нас на целый день», – говорит Маккензи. Они обсуждают различные домашние дела, вроде недавнего ремонта лопнувших труб, финансовые вопросы или просто говорят за жизнь.

А вот другой вариант (так описал свое идеальное утро один из комментаторов в моем блоге) – секс на рассвете. Неплохой способ провести время перед завтраком, если вдуматься.

3. Саморазвитие

Утренний распорядок большинства из топ-менеджеров, которых опрашивал Джеймс Ситрин, включал занятия спортом в какой-либо форме. Фритс ван Паашен, в то время президент и генеральный директор *Coors Brewing Company*, ставил себе цель начинать пробежку в 5.50 утра, чтобы быть дома к 6.30. Урсула Бернс, работавшая тогда вице-президентом в *Xerox* (теперь она – генеральный директор компании), назначала занятия с личным тренером на 6.00 утра дважды в неделю. Тогдашний генеральный директор *Rodale* Стив Мэрфи резервировал для занятий йогой по полтора часа 3 раза в неделю.

Это невероятно занятые люди. Если они тратят время на физические упражнения, значит, это имеет для них большое значение, а если они посвящают тренировкам утро, тому есть веские причины. Действительно, данные некоторых исследований свидетельствуют, что физическая активность по утрам полезнее, чем в другое время суток. Опыт, проведенный в Университете Аппалачей, показал, что люди, которые тренируются по утрам, засыпают быстрее и спят более крепким сном, чем те, кто тренируется в течение дня. Одно из возможных объяснений этому состоит в том, что при пробуждении организм выделяет гормоны стресса, и физическая активность по утрам с успехом нейтрализует их. Если заниматься спортом позже, гормоны стресса получают больше времени для своего негативного воздействия. Другой опыт показал, что утренние интенсивные занятия спортом на голодный желудок снижают уровень сахара в крови, который является следствием рациона с высоким содержанием жиров. Правда, есть иные данные, свидетельствующие о пользе физических упражнений после легкого завтрака. Независимо от этого ряд исследований подтвердил, что утренние занятия спортом эффективнее, поскольку высока вероятность того, что человек будет продолжать их выполнять. Возможно, так происходит именно из-за влияния факторов силы воли, о которых говорилось выше, и потому, что это удобнее с организационной точки зрения.

Одна пробежка не даст вам практически ничего. Но если вы регулярно совершаете по 5 пробежек в неделю, это полностью изменит ваше здоровье.

Бегать мне нравилось и так, но летом 2011 года я решила проверить, не окажется ли еще приятнее бегать на заре. И что в результате? Конечно, да! После того как мы переехали с Манхэттена в сельскую идиллию пенсильванского пригорода, я стала бегать по утрам в те дни, когда мой муж оставался дома. Я сворачивала свою спортивную одежду в кулек и ставила будильник на 6.20 утра. В 6.30 я уже была за дверью, и следующие за этим 45 минут я проводила, бегая по естественным лесным тропинкам в окрестностях дома. Густые зеленые заросли хранили утреннюю прохладу даже в дни, когда температура поднималась выше 38 градусов, – это было для меня очень важно, потому что я начинала бегать беременной и опасалась перегрева. Я видела червяков, переползающих мостовую, и однажды встретила оленя в лесу. Одним особенно чудесным утром, повернув к дому, я увидела в небе радугу. Бегая много раз одним и тем же маршрутом, я стала обращать внимание на свои успехи, например, я уже могла, не останавливаясь, взбежать на крутой холм. Было прекрасно оставаться наедине с собой, обдумывать книгу, которую я тогда старалась завершить, и предаваться мечтам о маленькой девочке, которая весело попинывала меня внутри живота, пока мы с ней бегали.

Возможно, учитывая замечательный эффект, который утренние тренировки оказывают на настроение, многие спортзалы стали организовывать занятия, предназначенные для утренних посетителей. Джули Делкамиллер, доцент кафедры специального обучения глухих и сурдоперевода Университета штата Небраска в Омахе, занимается джаз-аэробикой в 5.30 утра 4–5 раз в неделю. «Занятия проходят в десяти минутах от дома, и в отсутствие пробок ранним утром добраться туда очень просто, – рассказывает она. – Мне нравится компания женщин, которые помогают друг другу быть результативнее, а наши инструкторы умеют замечательно мотивировать. Забавно, но для меня это еще и время, когда я могу поразмышлять на какую-то тему. И, если честно, народу немного, а я люблю простор». Около 6.35 она возвращается домой. «Все еще спят, и поэтому я вряд ли упускаю нечто важное. Зато тем временем я уже себя порадовала, и это очень положительно сказывается на моей продуктивности в течение дня».

Если перспективы сделаться продуктивнее недостаточно, чтобы вытащить вас из постели, существует стратегия предварительного обязательства. В этом смысле очень помогает предоплата тренеру за то, чтобы он проследил за вашими занятиями. Когда Дэвид Эделман учился в бизнес-школе Университета Пенсильвании, он решил подкачаться к своей свадьбе и нанял действующего «мистера Балтимора» тренировать его в зале *Philly Sports Club* по утрам несколько раз в неделю. Он привык к режиму ранних тренировок – со своей будущей женой они встретились на изнурительно тяжелых спортивных занятиях, которые начинались в 6 утра в лос-анджелесском *Barry's Bootcamp*, когда оба работали в *Bain & Company*. «В то время мы были просто знакомы, но совместные мучения способствовали началу романа», – рассказывает Дэвид. После встреч с «мистером Балтимором», которые происходили в 7 утра 3–4 раза в неделю, Эделман обзавелся весьма эффектным телосложением, которое хорошо подходило для свадебной церемонии на пляже. И даже теперь, когда он возглавляет компанию *Reel Tributes*, создающую документальную кинохронику по личным заказам, и у него гораздо больше возможностей использовать время по своему усмотрению, он продолжает тренироваться с самого утра. «Я предпочитаю выполнить это сразу», – говорит он.

Если вы назначите тренировку на какое-то более позднее время дня, вы рискуете саботировать ее. А если вы приступите к ней, когда большинство людей еще и завтракать не садятся, у вас не будет времени на сомнения.

Разумеется, спорт – не единственное, что вы можете делать для саморазвития. Духовные практики, такие как индивидуальная и коллективная молитва, изучение религиозных текстов или медитация, тоже очень хороши. Кристин Галиб работала в управлении благосостоянием

Morgan Stanley, а сейчас в качестве члена американского корпуса учителей-добровольцев *Teach for America* преподает в филадельфийском гетто, в школе для мальчиков латиноамериканского происхождения.

По будням Кристин встает в 5 утра. Она выполняет несколько силовых упражнений и упражнений на растяжку, затем читает вслух фрагмент из Библии и размышляет над ним несколько минут, прежде чем приступить к завтраку. «Все, что я делала на Уолл-стрит, никак не поможет мне вести занятия с 25–30 мальчиками, – говорит она, – а этот ритуал заметно облегчает мою работу».

Уэнди Кэй занималась реорганизацией нескольких станций переливания крови (в том числе приведением одной из них в соответствие с требованиями контролирующих органов после принудительного закрытия). Она говорит: «Утренний ритуал медитации и установления духовной связи – главный ключ к профессиональным достижениям моей жизни». Все годы своей работы в области фармацевтики она встает за два часа до выхода из дома и посвящает большую часть этого времени беседе с Богом, выражая ему свою признательность, обращаясь за советом и вдохновением. Затем она записывает свои мысли. «К приезду на работу у меня уже складывается ясное представление о том, что нужно делать, намечены цели и четкий план действий, которые я могла донести до своих сотрудников в конкретном виде», – рассказывает она.

Основательница и руководитель компании *MoneyZen Wealth Management* Маниша Тхакор хвалебно отзывается о трансцендентной медитации. Она занимается ею ежедневно, дважды по 20 минут. Во время практики она сосредоточивается на своем дыхании и мысленно повторяет мантру. Первое занятие происходит утром до завтрака, а второе помогает ей перейти к домашней жизни по вечерам. Она стала заниматься медитацией, когда превратилась из руководителя в предпринимателя. «Это совершенно иной уровень требований. Мне казалось, что 24 часа в сутки семь дней в неделю на протяжении всего года моя голова занята только мыслями о работе, и я не могла успокоиться, чтобы стать настолько креативной, насколько хотела». Вместе со своим мужем она записалась на тренинг, и «оказалось, что это одна из самых духовноподъемных вещей, которые я когда-либо испытывала. Я стала мыслить ясно. Творческие идеи «взбредают» мне в голову намного чаще. Я стала спокойной и могу стратегически рассматривать перечень дел на текущий день». В результате «эта свихнувшаяся на рейтингах финансовой устойчивости трудоголичка стала куда более милым человеком».

Как перестроить свое утро

Изучив утренние привычки людей, я поняла, что для извлечения максимальной пользы из этого времени потребуется процесс, состоящий из пяти этапов.

1. Отслеживайте свое время

Для того чтобы лучше использовать свое время, надо узнать, как именно вы тратите его сейчас. Если вы когда-нибудь пробовали сбросить вес, то вы знаете, что диетологи просят вести дневник питания, который помогает удержаться от бессмысленного потребления пищи. То же самое со временем. Записывайте, чем вы заняты, как можно чаще и как можно подробнее. Вы можете загрузить таблицу с <http://lauravanderkam.com/books/168-hours/manage-your-time> или просто записывать на своем компьютере в вордовском файле или в обычной записной книжке.

Хотя вас больше интересует утро, попробуйте отследить все 168 часов недели. Это нужно потому, что решение утренних проблем часто кроется в других периодах дня. Вы можете ощущать усталость с утра, потому что поздно ложитесь спать. И если вы внимательно посмотрите на то, как проводите вечера, вы увидите, что не занимались ничем особенно ценным или приятным. Телешоу Джона Стюарта можно записать и посмотреть в другое время – например, когда вы встаете на беговую дорожку в 6.30 утра. Большинство ваших коллег не ожидают срочного ответа на электронные письма, отправленные между 23 часами вечера и 8 утра, а в таком случае зачем вам париться проверкой входящих? Если вы посвящаете вечер уборке дома, имейте в виду, что на завтра пыль появится снова, а вот вернуть потраченное время нельзя. Если вы не можете спать среди беспорядка, уберитесь только в спальне и закройте двери в остальные комнаты.

Что же касается утра, то, возможно, вы проводите утро очень организованно, и все же не так, как следовало бы в свете ваших жизненных ценностей. Внимательно проследите за тем, что происходит, и поставьте под сомнение ваши устоявшиеся привычки и представления. Что обязательно, а что нет? Вы убеждены, что «хорошая мать готовит своим детям завтраки в школу», но найдется немало преданных матерей, которые просто дают своим детям деньги на завтрак. Вы пребываете в уверенности, что «работник, который не хочет, чтобы его уволили, всегда приезжает в офис раньше своего начальника», потому что так говорил ваш отец, а ваш начальник, может быть, сокрушается о том, что ему не удастся побыть в офисе одному, даже если он приходит туда раньше положенного. И не слишком ли вы дотошны в своих утренних гигиенических процедурах? Возможно, ваши дети привычно просят вас помочь в том, что они и сами прекрасно могут делать в своем возрасте? Такая проблема была у меня. И частью утренней перестройки было время, потраченное на то, чтобы объяснить детям, как они могут проявлять свою самостоятельность. Время, которое не понадобится для поисков исчезнувшего школьного рюкзака, можно будет посвятить разговорам с ребенком. Если вы все же сочтете, что школьный завтрак или проезд в офис первым являются вашими приоритетами, не забывайте, что это ваш выбор, но никак не абсолютная необходимость.

2. Нарисуйте картину своего идеального утра

После того как вам стало понятно, на что вы тратите свое утро, задайтесь вопросом, как бы вы хотели проводить его в идеале. Например, для меня оно начиналось бы с пробежки (или с утреннего секса, как предложил мой читатель), за которым следовал бы душевный семейный завтрак с крепким кофе, после чего, проводив всех из дому, можно сосредоточенно поработать над долгосрочным проектом вроде книги или написать что-нибудь в личный блог. Вот несколько других идей на тему возможных утренних привычек:

живопись, рисование, фотография, оформление семейных фотоальбомов, рукоделие, стихотворчество, музыкальные упражнения (только для одиноких), чтение религиозных текстов, йога, зумба, прогулка, тренировка к полумарафону, велосипедные прогулки, плавание, персональная фитнес-тренировка, вейтлифтинг, молитва, чтение требника, просмотр личного фотоальбома или списка контактов с поименной молитвой, медитация, составление списка благодарений, заметки в своем блоге, заполнение «утренних страниц» (по книге Джулии Кэмерон «Путь Художника»), тысяча слов в свой новый роман, дневниковая запись, благодарственные письма, чтение статей в профессиональных изданиях, участие в регулярном деловом завтраке, семейный завтрак, приготовление пирожков или блинчиков вместе с детьми, обсуждение прочитанных книжек в кругу семьи, чтение вслух детям, чтение всех пьес Шекспира, чтение лучших романов XX столетия, прослушивание серьезной музыки (вроде вагнеровского «Кольца Нибелунгов»), игры с детьми, художественное творчество с детьми, совместные физические упражнения, новый кулинарный рецепт каждое утро, стратегическое обдумывание карьеры, планирование карьеры заслуженного сотрудника, мозговой штурм новых бизнес-идей, придумывание новых проектов и инициатив, учеба, самостоятельные занятия на курсах онлайн.

3. Продумайте организационные вопросы

И как же встроить этот план в ваш образ жизни? Сколько времени займет ваш утренний ритуал? Не стоит думать, что его можно просто добавить к тому времени, которое вы сейчас тратите на приготовления. Прелесть утренних занятий важными делами в том, что при этом вы избавляетесь от трат времени на ненужные вещи. Дайте себе 15 минут на душ, и вы потратите на него все 15; но, позволив себе только 5, вы отлично в них уложитесь (если только расслабление под душем не является как раз вашим утренним ритуалом – тогда вы можете стоять под ним хоть час). Набросайте свой утренний график.

Что нужно, чтобы претворить его в жизнь? Во сколько нужно будет вставать и (самое главное) во сколько ложиться спать, чтобы выспаться? Сможете ли вы заснуть в такое время? Люди, привыкшие бодрствовать допоздна, возможно, сочтут время отхода ко сну слишком ранним (оно рассчитывается так: от времени подъема отнять 8 часов). Однако существует множество способов расслабления, которые позволяют быстро заснуть, не ворочаясь полночи с боку на бок.

Прекратите смотреть телевизор и проверять электронную почту как минимум за час до отхода ко сну (есть научные подтверждения того, что излучение экрана нарушает биоритмы сна).

Комната должна быть совершенно темной и немного прохладной. Если окружающие еще не спят, используйте беруши. Чтобы успокоиться, попробуйте глубоко и размеренно подышать, помедитировать, помолиться, сделать дневниковую запись или почитать что-то расслабляющее.

Вернемся непосредственно к утру. Понадобится ли вам меняться обязанностями по уходу за детьми с вашим партнером, или нанять няньку, или отвозить детей в школу либо садик пораньше? Нужно ли будет спортивное оборудование? Нельзя ли перейти на дистанционную работу (не выходя из дома), вернув себе время, которое сейчас тратится на дорогу? Нельзя ли чередовать использование машины с членом семьи или с друзьями?

Что упростит ваш ритуал? Понадобится ли вам пюпитр для чтения рядом с кроватью? Может быть, стоит поискать будильник с менее раздражающим сигналом или такой, выключить который будет не просто?

Придумайте план и соберите все необходимое, но, что бы вы ни собирались делать, не считайте это несбыточным. Очень просто поверить собственным оправданиям, особенно если они выглядят разумными. Например, вы можете сказать себе, что утро не подходит вам для занятий спортом, поскольку вы – единственный родитель маленьких детей (или становитесь таковым на неделю – время от времени такая проблема возникает у меня). В любом случае не думайте о финансовой стороне вопроса. Представьте себе, что денег у вас сколько угодно, и переберите все возможности, которые только придут в голову, – вы убедитесь, что они различаются по стоимости и сложности реализации. Скажем, можно нанять няню с проживанием либо помощницу по хозяйству или уговорить кого-то из родственников пожить с вами. Можно поискать среди соседей – вдруг найдется еще один-единственный родитель, которого вы, в свою очередь, сможете прикрыть в случае необходимости. Возможно, стоит нанять утреннюю няню только на те дни, когда вы намерены позаниматься спортом, или попросить, чтобы в эти дни к вам заезжал кто-то из родственников либо друзей. Можно найти детский сад или школу, где есть программы раннего утра. Можно купить новую или поддержанную беговую дорожку, поставить ее в подвале (перед телевизором) и бегать по утрам, пока дети еще спят. Можно купить двухместную беговую коляску и брать детей с собой. Из всего этого списка поддержанная беговая дорожка кажется мне наиболее экономичным и организационно несложным решением, но, возможно, вас больше привлечет какой-то другой вариант.

4. Создайте привычку

Это самый важный этап. Для превращения желания в ритуал требуются значительные усилия воли, и не только поначалу. В первые несколько дней ваша мотивация будет настолько сильной, что в 5.30 утра вы будете готовы горы свернуть, но затем (примерно на 13-й день) вы станете колебаться, а ваша постель начнет казаться вам особенно соблазнительной. Что в этом случае делать?

Первый ответ – начинайте постепенно. Ложитесь на 15 минут раньше и вставайте на 15 минут раньше, чем накануне, на протяжении нескольких дней, пока новый график не покажется привычным и выполнимым.

Следите за уровнем своей энергии. Новые привычки требуют усилий, поэтому не забывайте позаботиться о себе. Правильно и достаточно питайтесь, делайте перерывы в работе, обеспечьте поддержку ваших начинаний со стороны окружающих.

Не стремитесь приобрести несколько новых привычек одновременно. Если вы хотите каждое утро бегать, молиться и делать запись в дневнике, выберите одно из этих занятий и приложите все силы, чтобы ввести его в привычку, а потом переходите к следующему.

Отмечайте свой прогресс. Приобретение привычки занимает несколько недель, поэтому записывайте свои достижения как минимум за последние 30 дней. Бен Франклин писал о том, как он ставил себе оценки за успехи в определенных добродетелях (умеренность, скромность и т. п.). Эту же идею развивает и Гретхен Рубин в «Проекте Счастье», когда отмечает продвижение к поставленным целям в «Таблице Решений». Если, пропустив один день, вы начнете ощущать себя так, словно забыли почистить зубы, значит, вы приобрели привычку и внесли очередную лепту в создание своего ритуала.

Не стесняйтесь делать себе мелкие подарки. С течением времени занятия спортом станут мотивировать сами себя, поскольку вы будете лучше выглядеть и чувствовать себя намного энергичнее. Но до той поры поддерживать продвижение вперед вам помогут поощрения, которые вы обещаете себе сами, – например, билеты на концерт или сеанс массажа. Не забывайте, что ваши утренние ритуалы не должны напоминать самоистязание – выбирайте то, что вам действительно нравится. Шон Ачор, автор книги «Преимущество Счастья», считал себя совой, но добился того, чтобы сделаться жаворонком благодаря ритуалам, которые поощряли его вставать из кровати. Он начинает свой день с размышлений о том, за что он благодарен судьбе

и людям. «Мы остаемся по утрам в постели, потому что нас угнетают мысли о необходимых делах, которыми нам придется заниматься в течение дня. Мы думаем о задачах, а не о том, что нас радует», – говорит он.

Но верно и обратное. «Если вы подумаете о чем-то, чего с – нетерпением ожидаете, встать становится намного легче. То, на чем вы сосредоточены, становится вашей реальностью».

Кроме перечисления вещей, за которые он благодарен, Ачор находит несколько утренних минут, чтобы написать короткое электронное письмо-благодарность кому-то из друзей или родственников или даже своему школьному – учителю английского. Это приводит его в добродушное и приятное расположение духа. «Обычно это моя самая любимая часть дня», – говорит он. Если время сразу после пробуждения посвятить чему-то хорошему, утро не покажется хмурым.

5. Подстраивайтесь под ситуацию

Жизнь меняется. Ритуалы тоже могут изменяться. Мой утренний ритуал пробежки с рассветом исчез к концу лета, когда я стала для него «слишком беременной». После рождения Рут я вернулась к пробежкам в начале второй половины дня, потому что в это время было светлее и теплее, и, кроме того, я никогда не знала, когда мне придется кормить ее утром. Вместо пробежек я начала устраивать спокойные семейные завтраки с детьми и даже успевала иногда почитать с ними сказки до своего утреннего всплеска продуктивности, посвящаемого работе над одним из своих больших литературных проектов. Но как только моя младшая немного подрастет, я планирую вернуться к утренним пробежкам, когда свежий ветерок навеивает мысли о том, что каждый новый день приносит новые возможности.

У утра есть одно изумительное свойство – чувствуешь себя так, словно получил новую возможность сделать все правильно. И каждая победа служит созданию «каскада успехов», по выражению Ачор. Он говорит: «Как только ваш мозг отметил успех, следующие шаги становятся все более и более вероятными». Человеческий разум черпает оптимизм (или лучше сказать – надежду) в понимании значимости совершенных действий.

Самые успешные люди знают, что многообещающие часы раннего утра, когда иные еще не собираются завтракать, представляют собой слишком большую ценность, чтобы растрачивать их на полубессознательные занятия.

Рендип Рекхи из Колорадо – штатный сотрудник компании из сектора финансовых услуг. И к моменту, когда он появляется на пороге офиса в 9.00, он уже успел позаниматься спортом и посмотреть, что происходит в его собственном бизнесе – на веб-сайте его семейного винного магазина *WineDelight.com*. Он встает в 5 утра и сразу же направляется в домашний спортзал, чтобы потренироваться примерно до 6 часов. Следующие полтора часа он проводит у компьютера, проверяя входящий трафик сайта и отвечая на письма клиентов. «Время после работы обычно очень быстро заполняется социальными мероприятиями, коктейлями и тому подобным. Поэтому утро – единственное время, которое я могу гарантированно посвятить самому себе, не жертвуя при этом другими возможностями», – говорит он. Я съеживаюсь при мысли о подъеме в 5 утра, но на самом деле у меня редко получается последовательно заниматься чем-либо после 10 утра. И когда меня подмывает сказать, что у меня нет времени на что-то, я напоминаю себе, что могла бы это сделать, встав пораньше. У всех нас есть эти часы, стоит только захотеть их использовать.

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.