

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| Об авторе | 7 |
| От автора | 9 |
| Как пользоваться этой книгой | 15 |
| Для кого эта книга? | 16 |
| Порядок правил | 17 |
| Личная анкета | 19 |
| Успех в здоровье | 22 |
| Начинай день с благодарности | 22 |
| Не усложняй простые вещи | 25 |
| Вставай рано | 28 |
| Делай зарядку | 33 |
| Пей много воды | 37 |
| Следи за своим весом | 41 |
| Принимай контрастный душ | 44 |
| Чаще бывай на свежем воздухе | 47 |
| Выполняй дыхательные упражнения | 49 |
| Расслабляйся | 52 |
| Если хочешь — плачь | 55 |
| Успех в достижении целей | 57 |
| Сохраняй жизненный баланс | 57 |
| Ставь цели | 62 |
| Найди свою миссию | 72 |
| Планируй свой день | 75 |
| Разработай стратегию | 82 |
| Читай книги | 86 |
| Учись у лучших | 88 |
| Верь в свой успех | 90 |
| Ищи мотивацию | 93 |
| Веди дневник успеха | 96 |
| Успех в личной эффективности | 99 |
| Развивай в себе уверенность | 99 |
| Будь собой | 104 |
| Создавай свой образ | 108 |

| | |
|--|------------|
| Никогда не спорь | 111 |
| Выходи из зоны комфорта | 113 |
| Игнорируй критику | 115 |
| Улыбайся | 119 |
| Не думай на работе о доме | 120 |
| Слушай любимую музыку. | 121 |
| Развивай способность концентрировать внимание | 124 |
| Занимайся творчеством | 126 |
| Проводи меньше времени в социальных сетях. | 128 |
| Учись принимать лень | 131 |
| Успех в личных отношениях | 134 |
| Начни работать над собой | 134 |
| Избегай конфликтных ситуаций. | 140 |
| Не совершай ошибок. | 143 |
| Разрыв отношений — это не конец жизни | 146 |
| Успех в коммуникации | 153 |
| Избегай негативного окружения. | 153 |
| Занимайся благотворительностью | 155 |
| Принимай людей такими, какие они есть | 157 |
| Вдохновляй других | 160 |
| Говори «нет» | 162 |
| Оказывай влияние | 165 |
| Заключение | 169 |
| Приложение I. Дополнительная информация | 170 |
| Рекомендуемая литература | 170 |
| Рекомендуемые фильмы | 171 |
| Мои цели | 173 |
| Отчет об усвоенных правилах. | 174 |
| Еще тридцать правил успеха | 176 |
| Приложение II. Основы психологии успеха | 177 |
| Что такое успех? | 177 |
| Каждый ли человек может добиться успеха? | 179 |
| Типы людей и их основные мотивы | 181 |
| Переход из одного типа в другой (смена мотива) | 183 |
| Концепция «От себя» — «К себе» | 186 |
| Послесловие. | 190 |



ОТ АВТОРА

Писал он обычно напряженно и остроумно, с такой краткостью, что мыслей было больше, чем слов.

Порфирий о Плотине

Здравствуй, дорогой друг! Меня зовут Александр Верещагин, и я автор книги, которую ты держишь в руках. Надеюсь, она станет твоей настольной книгой, ведь в ней я собрал правила, которые обязательно приведут тебя к жизненному успеху. Почему я в этом так уверен? Все дело в том, что я прочитал очень много книг о личностном росте и достижении успеха. В одних книгах были одни правила, в других — другие, а за свою жизнь я поработал трети. И в этой книге я постарался совместить все те правила, которые помогают мне и другим людям двигаться по жизни и добиваться успеха. А в дополнение к системе достижения успеха в приложении я опубликовал новую работу «Основы психологии успеха».

Сейчас меня знают как успешного человека, но еще несколько лет назад я не то что не мог об этом подумать — у меня не было даже мыслей на этот счет. Мысли были только о том, почему одним все, а другим ничего. Одни добиваются и славы, и признания, и денег, а

другие всю жизнь проживают по единственному алгоритму «школа — университет — работа — дом — работа».

Я тоже жил по этому алгоритму, пока в моей жизни не случилась череда неприятностей (как я думал на тот момент). Но теперь понимаю, что любая неудача — это новый шанс, который дает жизнь, тем самым как бы намекая, что пора что-то менять, и говоря: «Раз у тебя не хватает смелости на изменения, я тебе помогу».

Все началось с того, что меня уволили с работы. Она мне скорее нравилась, чем нет, хотя я чувствовал из-за нее эмоциональное истощение. Потом ушла девушка и закончились деньги. Я стал искать варианты заработать, чтобы заплатить за общежитие и потом спокойно найти постоянную работу. Но заработать я так и не смог, и меня выселили за неуплату.

У меня не было другого выхода, кроме как вернуться в деревню, где я родился. Там выбор вакансий невелик и везде требуются люди, которые готовы работать сутками, дышать пылью и стойко переносить все тяготы деревенской жизни. Такой жизненный вариант меня не очень привлекал, а точнее — вообще не привлекал. Я чувствовал, что родился для чего-то другого, более значительного. И я не ошибся. Ведь каждый человек рождается с определенной миссией на этой земле, или, как говорят эзотерики, с определенной миссией в данном воплощении. Когда человек осознает свою миссию, ему открываются все пути, где он сможет реализовать свое предназначение. Это приносит ему, во-первых, удовольствие, а во-вторых — хорошие деньги.

Подумай: что объединяет всех богатых, знаменитых и успешных людей? Жизненная цель, миссия, а следовательно, то, что все, чем они занимаются, приносит им

огромное удовольствие. И я лично не знаю ни одного богатого человека, который заработал большие деньги на нелюбимой работе.

Так вот, я вернулся в деревню и решил от всего отдохнуть — так сказать, перевести дух и с новыми силами спланировать, что мне делать дальше. Но этот отдых затянулся на несколько месяцев. Целыми днями я проводил время перед телевизором и компьютером. Питался плохо, пил кофе литрами и много курил. Мой график был такой: проснулся в два часа дня, кое-как оклемался, приготовил кофе, включил телевизор, включил компьютер — и все... Спать лег в четыре часа утра. И так ежедневно...

Но в один судьбоносный день я проснулся и сказал себе: «Хватит! Так дальше продолжаться не может». И начал действовать!

Сейчас я востребованный эксперт в области повышения личной продуктивности. Мои книги выпускают самые крупные издательства. Каждый день мне пишут люди с просьбами помочь им разобраться в жизненных ситуациях. Меня приглашают крупные фирмы, чтобы я провел коуч-сессии и тренинги для их лучших сотрудников. Меня зовут в университеты провести для студентов тренинги на постановку жизненных целей. У меня берут интервью журналы, телевидение и радиостанции. Я пишу статьи для журналов и интернет-порталов на тему личностного роста.

Кроме этого, я организовал несколько проектов для помощи тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Сейчас работу над этими проектами возглавляют люди, которых я смог мотивировать и обучить нужным навыкам. Плюс ко всему у меня очень много друзей, которыми я дорожу, и вот что они говорят про меня.



Саша очень интересный, общительный и умный человек. Очень веселый. Рассмешит любого. Поэтому является душой любой компании. С ним очень легко и интересно общаться.

Елена Селицкая, консультант

Александр добрый и честный человек. Мне нравится, что он умеет располагать к себе людей. Помогать им и выводить их жизнь на новый уровень.

Сергей Черненко, бизнес-тренер

Восхищен творчеством Александра. Несмотря на то что он пишет в жанре нон-фикшн, его книги с интересом могут читать люди всех возрастов. Он сильно отличается от всех бизнес-тренеров: если одни в книгах пишут чуть ли не в каждой главе, чтобы купили их тренинги и записались на курсы по низкой цене, то он никогда такого не допускает и скромно пишет: «Есть вопросы? Пишите на почту». А самого его я считаю талантливым писателем и хорошим человеком.

Олег Наливалкин, бизнесмен

Александр очень интересный и разносторонний человек. У него всегда есть ответ на любой вопрос. Даже интересно, откуда он черпает знания. Несмотря на молодой возраст, он преуспевает во многих сферах и всегда достигает успеха во всем, за что берется.

Мария Санталова-Сергеева



Могу бесконечно продолжать говорить о своих успехах, так как я все их записываю, но об этом позднее. Я не особо люблю «якать», но в этой книге просто необходимо

сделать сильный акцент на своих успехах, так как я добился их благодаря осознанию своей жизненной миссии. Как я люблю говорить про себя, выбрался из грязи в князи. И это действительно так.

Но больше всего мне хочется, чтобы ты смог говорить то же самое, но хвастаться при этом уже своими успехами! Для этого я и составил привычки, которые изменят твою жизнь, как когда-то изменили мою. Уверен, у тебя все получится! По-другому и быть не может. Ведь подобные книги — это самые лучшие инвестиции в свое будущее. То же самое говорили Билл Гейтс, Элон Маск, Уоррен Баффет, Стив Джобс, Роберт Кийосаки и многие другие. Это самое эффективное вложение средств.

Но я должен сразу тебя предупредить, что у успеха есть и обратная сторона — зависть и критика. Будь готов к тому, что далеко не для всех ты окажешься белым и пушистым, которого просто невозможно не любить. Самое главное — всегда оставайся собой и иди к своей цели, даже если в тебя никто не верит. Знай, что некоторые люди могут даже отвернуться от тебя из-за зависти. В особенности старые знакомые или друзья. Но на этом не стоит заикливаться. Кто захочет — пусть отворачивается. У каждого человека свой путь. Мой путь и мой выбор — общаться с лучшими и быть лучшим! И наша с тобой встреча на страницах этой книги случилась не просто так.

Отличие моей книги от других подобных книг в том, что я написал не просто привычки, а привычки, основанные на личном опыте, дополнив их упражнениями для самостоятельной проработки и разбавив интересными афоризмами, анекдотами, притчами и мотивирующими цитатами. Поэтому я могу быть уверен, что ты не просто

прочитаешь эту книгу и положишь на полку, а прочитаешь, выполнишь все упражнения и, следовательно, достигнешь успеха!

Моя задача — дать тебе все самое необходимое без лишних разглагольствований, и думаю, что с этой задачей я вполне справился.



Ваш конечный успех будет определяться тем, насколько вы способны пронести свою мечту через все испытания.

Орисон Марден



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

*Путь в тысячу ли
начинается с первого шага.*

Лао-цзы

Книга-тренинг — это новый этап в развитии прикладной литературы. Потому что она выполняет сразу три функции:

- ▶ сообщает информацию;
- ▶ обучает теории по теме;
- ▶ дает работающие схемы, алгоритмы и упражнения, которые нужно выполнять, и объясняет, КАК их выполнять, чтобы приобрести необходимые навыки.

Система очень проста: читай правила и выполняй упражнения. С таким подходом изучать подобную литературу очень интересно, а самое главное — эффективно.

Еще одна отличительная особенность этой книги состоит в том, что все описанные здесь правила самостоятельны и независимы друг от друга. Книгу можно начать читать и с начала, и с середины, и с конца. Можно

придерживаться последовательности правил, а можно читать по одному правилу на выбор в день. В любом случае ты ничего не потеряешь.



Для кого эта книга?

Хочу сразу предупредить, что эта книга подойдет не всем. Книга и мои методики предназначены исключительно для людей, которые хотят научиться:

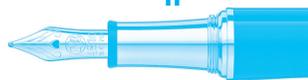
- ▶ достигать максимальных результатов во всем;
- ▶ быть эффективными во всех сферах жизни;
- ▶ эффективно планировать свое время;
- ▶ регулярно приобретать новые навыки;
- ▶ правильно ставить цели;
- ▶ изменить свой образ мышления;
- ▶ стать продуктивными на все 200%.

Многие авторы из опасения потерять собственную значимость считают, что в книге следует рассказывать, ЧТО нужно делать, но не КАК. А также в конце книги они обязательно предлагают купить их тренинг или консультацию, где и будет дана информация о том, КАК нужно делать. И порой такие консультации стоят бешеных денег. Но какой смысл покупать книгу, в которой нет никакой ценности?

Я считаю, что сам по себе тренинг не так эффективен, как личный контакт человека с человеком. Поэтому эта книга сочетает в себе и тренинг, и личный контакт. Я рассказываю абсолютно все, что сам знаю по этой теме. А для лучшего контакта обращаюсь к читателю на «ты», так как считаю, что, когда автор беседует с читателем на

равных, это улучшает их взаимодействие. Мне самому нравятся такие книги, когда в центре внимания — читатель. Поэтому использую такую «фишку» и в своих книгах.

Порядок правил



Правила в книге представлены в определенном порядке:

- ▶ успех в здоровье;
- ▶ успех в достижении целей;
- ▶ успех в личной эффективности;
- ▶ успех в личных отношениях;
- ▶ успех в коммуникации.

Этот порядок правил я называю системой ДОМ™, потому что построение успеха здесь описывается по аналогии со строительством дома.

Я не встречал подобного порядка изложения в книгах. Объясню, почему у меня он именно такой. В подавляющем большинстве книг по теме успеха в самом начале говорится: чтобы добиться результата, нужно ставить цели. И порой такой мотивирующий текст разливается на полкниги. А потом даются упражнения и техники. И вот человек, мотивированный историями, ставит себе цель и весь упор начинает делать только на нее. Вот тут и начинаются проблемы: он перестает уделять должное внимание здоровью, а из-за этого снижаются мотивация и продуктивность. Но ведь цель поставлена и нужно двигаться как можно быстрее, и он начинает читать книги о том, как повысить свою эффективность. И если эффективность в продвижении к цели он увеличивает, то семейные или другие личные отношения начинают у него

портиться и отходят за задний план. И, как правило, в таких книгах не пишут про нормальное взаимодействие с близкими людьми.

Моя система построена следующим образом (рис. 1).

- ▶ Сначала выстраивается фундамент из хорошего здоровья — ведь оно залог энергичности, мотивированности и продуктивности.
- ▶ Как только фундамент выстроен, выстраивается каркас будущего дома. Каркас поможет сохранить баланс во всех сферах жизни. Также на этом этапе определяется жизненная цель и составляется план по ее достижению.
- ▶ Далее упор делается на личную эффективность. Это поможет добиться большей отдачи.
- ▶ Когда основа успеха построена, ставится крыша — правила личных отношений и коммуникации с другими людьми. Если дом останется без крыши, ты сам понимаешь, что никакого прока от него не будет.

Согласись, моя система, может, и не очень новаторская, но достаточно эффективная. В этом ты убедишься.



Рис. 1. Сферы жизни, достижение успеха в которых делает тебя успешным человеком

Как ты думаешь, что самое важное в строительстве дома? Нет, не материал, хотя он тоже не маловажен. Самое главное — видение конечного результата. Когда строитель видит конечный результат — как будет выглядеть дом, он с легкостью начинает его строить. А как можно построить то, не зная что? Никак. Поэтому давай сейчас станем строителями успеха и построим свой дом успеха (пока визуально, в воображении):

Представь, как выглядит в идеале твое психологическое и физическое здоровье.

Представь гармоничную жизнь, когда существует баланс во всех сферах жизни.

Представь себя достигшим цели.

Представь себя эффективным человеком, который при меньшей затрате сил получает наибольшую отдачу.

Представь себя уверенным в себе мастером коммуникаций и отличным семьянином.

Хорошо. Но прежде чем перейти к правилам, которые приблизят тебя к успеху, заполни свою личную анкету.

Личная анкета



Закончи, пожалуйста, следующие предложения. Попробуй сформулировать ответы как можно четче. Так мы с тобой поймем твое настоящее положение и твое видение будущего.

Я хочу стать успешным человеком, потому что

Свое здоровье/умение ставить цели и планировать/
личную эффективность/личные отношения/навыки ком-
муникации в данный момент я оцениваю на... (поставь
оценку по 5-балльной шкале), потому что

Больше всего в жизни я хочу

Я выбрал свою нынешнюю компанию (работу/про-
фессию/личное дело), потому что

Больше всего в моей профессии мне нравится

Меньше всего в моей профессии мне нравится

Как пользоваться этой книгой

За год я зарабатываю

Через пять лет я планирую зарабатывать

Планируемое мной продвижение по карьерной лестнице за один год/пять лет — это

Моя конечная цель —

Я планирую ее добиться



Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.

Бенджамин Франклин



УСПЕХ В ЗДОРОВЬЕ



Начинай день с благодарности

Хоть вы и расстались, но ты говоришь о ней с благодарностью. Это прекрасно. Благодарность — синоним любви.

Эльчин Сафарли, «Я хочу домой»

Ученые считают, что секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. И если правильно начать свое утро, то и весь день пройдет намного удачнее, ярче и веселее. А самое главное — возрастет удовлетворение от жизни.

Многие люди утром спешат, суетятся, опаздывают, злятся и все время что-то просят у Бога: дай мне это, дай мне то. Сделай наоборот! В течение целого месяца возьми себе за правило каждое утро выражать благодарность за свою жизнь, за возможность стать лучше, успешнее, принести в мир добро. И ты удивишься, как кардинально изменится твоя жизнь.

Каждое утро я просыпаюсь с улыбкой на лице и благодарю Бога за то, что он дает мне еще один день, когда я смогу реализовать свои идеи, планы. Ведь однажды я,

ство и пришла в деревню на закате. Ренгетсу про-сила приюта на ночь. Но жители деревни захлопнули двери перед ней. Они, должно быть, были ортодоксальными буддистами и не могли оставить у себя женщину дзен, они выгнали ее из деревни.

Ночь была холодна, и женщина осталась голодная и без приюта. Вишня в поле дала ей приют. Ночью было очень холодно, и она все не могла заснуть... И это было опасно — дикие звери... В полночь она проснулась, дрожа от холода, и увидела: в весеннем ночном небе распустившиеся цветы вишни улыбаются туманной луне. Переполненная, побежденная красотой, она встала и сделала реверанс в сторону деревни: «Благодаря им я осталась без ночлега, но нашла саму себя ночью под цветущей вишней и туманной луной!» С большой искренностью она благодарила этих людей, которые отказали ей в ночлеге; ведь иначе она спала бы под обычной крышей и пропустила бы эти цветы вишни, этот шепот цветов и луны и это молчание ночи, такое полное молчание ночи. Она не сердилась, она приняла это, не только приняла, она приветствовала это. Она чувствовала себя благодарной.

Жизнь великолепна, и каждый момент она приходит с тысячью и одним подарком для вас. Но вы так заняты, так поглощены мыслями с вашим желающим умом, вы так полны вашими мыслями, что вы отвергаете все эти подарки. Бог приходит постоянно, а вы продолжаете отказываться.

Не усложняй простые вещи



*Хорошие вещи не ценятся, пока они не уйдут
и их не найдет кто-то другой.*

Из кинофильма «Сплетница» (*“Gossip Girl”*)

Чтобы освоить это правило, нужно в первую очередь научиться ценить то, что уже имеешь. Но, к сожалению, что-то ценить человек начинает лишь после того, как теряет это. Например, мало кто в должной мере ценит отношения с любимым человеком, пока не потеряет его. В душе, может быть, и ценит, но внимание на этом не акцентирует. Так же и со здоровьем. Мы его начинаем ценить, когда заболеваем. Или когда умирает очень близкий человек, мы начинаем понимать, что мало уделяли ему времени, внимания и не досказали что-то очень важное. Нужно всегда помнить, что наша жизнь конечна, но мы почему-то живем так, будто никогда не умрем. Время — ограниченный ресурс.

Помимо того что следует ценить простые вещи, нужно уметь не усложнять их. С возрастом мы все больше и больше все усложняем. Нам кажется, что чем сложнее — тем правильнее, лучше. Но это не так. Абсолютно не так. Оскар Уайльд говорил, что в жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь — простая штука, и в ней чем проще, тем правильнее. И я с ним полностью согласен — не нужно ничего усложнять.

Попробуй сейчас ответить на вопрос: ты ценишь свою жизнь? Я уверен, что ответ будет положительный. Лично я ни разу не слышал, чтобы кто-то заявил, что не ценит свою жизнь. Но сказать «да» очень просто,

особого труда не надо. Только вот насколько ты серьезен? В любом случае ты мог бы ценить жизнь гораздо больше, чем сейчас.

Мне нравится, как поэт Александр Кушнер в интервью Инге Земзаре высказался о том, почему он ценит простые вещи:



И когда меня спрашивают, хотел бы я жить в каком-нибудь другом веке, я отвечаю: «Нет». «Нет» потому, что тяжкий опыт нас кое-чему научил. Научил ценить простые вещи: домашнюю тишину, чистое белье, паровое отопление, книги на книжной полке. Научил ценить любовь, дружеский разговор, настоящие стихи.

Кроме того, я понимаю, что зло из этого мира изъять нельзя. Что Добро и Зло сосуществуют как две лошадки, впряженные в одну повозку, — и нельзя выпрячь Зло и ехать только на Добре, так не бывает. Обязательно на смену той злой лошади, которую мы выпрягли, придет другое брыкающееся существо — и на долю человека всегда хватит огорчений и тяжелых испытаний.



Упражнение

Каждый день задавай себе следующие вопросы:

- ▶ Что делает меня счастливым?
- ▶ Что сейчас больше всего волнует меня в жизни?
- ▶ Чем я горжусь в данный момент?
- ▶ Что больше всего в жизни меня сейчас радует?
- ▶ Кого я люблю?
- ▶ Кто любит меня?

Ответь прямо сейчас на эти вопросы, чтобы ответы укрепились у тебя в памяти.

ПРИТЧА

Однажды в весьма богатой семье отец взял своего сына в деревню, чтобы показать ему, как живут бедные люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи, а когда вернулись домой, отец спросил сына:

— Как тебе понравилось путешествие?

— Это было замечательно, папа!

— Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? — спросил отец.

— Да.

— И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

— Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн до середины двора, а у них есть река, у которой нет конца. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звезды. У нас патио на заднем дворе, а у них — целый горизонт. Мы покупаем свою еду, они выращивают свою или берут из леса. Нас будит будильник, их — солнце. Мы платим

деньги, чтобы посмотреть на природу в зоопарке, они живут среди природы. Нас защищают стены — они находятся под защитой всего мира. Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди.



Вставай рано

Вставай рано на рассвете и помни, что закат придет, когда его совсем не ждешь.

Из кинофильма «ТАВОР УХОДИТ В НЕБО»

Как я писал в начале книги, у меня был период жизненного застоя. Тогда я ложился спать в четыре часа утра, а просыпался в два часа дня. Это очень сильно сказывалось на моем здоровье. Причем во всех аспектах и весьма негативно. Помню, как меня стало раздражать абсолютно все. Раздражал даже звук дыхания людей. Я злился на них из-за этого. Вот только проблема была не в них, а во мне. И когда я решил начать новую жизнь, первым делом поменял свой ежедневный уклад жизни и поставил будильник на шесть утра. В первый день встать было трудно, потому что по привычке лег спать поздно. В течение всего дня сильно хотелось спать, но я не поддавался. Потому что знал: если я днем посплю, то ночью уснуть не смогу, а утром буду чувствовать себя точно так же. Мне потребовалась неделя, чтобы перестроиться, войти в нормальный режим. И насколько об этом не жалею! Ранний подъем очень круто изменил мою жизнь. Точно так же сказала Дэн Лука, тренер по личностному росту и продуктивности, и еще добавила, что всем, что у нее сейчас есть, она обязана именно этой привычке.

После того как нормализуется твой сон, попробуй начать просыпаться без будильника. Для этого перед сном задавай себе установку: «Я проснусь во столько-то, потому что мне нужно успеть туда-то».

По данным ученых, взрослый человек должен спать от семи до девяти часов. Я спал как минимум десять часов, при этом совершенно не выспался и каждое утро чувствовал себя просто ужасно. Почему? Потому, что ценность сна варьируется в зависимости от времени суток.

Есть интересная методика «Алфеевичи», ее авторы — В. А. Будилов и С. А. Будилов. Она получила широкое распространение в Интернете. И, как у любой методики, у нее нашлись и последователи, и ненавистники. Кто-то соглашается с таблицей сна и в доказательство приводит собственные примеры, а кто-то относится к ней скептически, утверждая, что она бессмысленная. Но мы ради объективности, пока не проверим эту методику на собственном опыте, не будем воспринимать ее как догму.

Табл. 1. Зависимость ценности сна от времени суток

| Время суток | Ценность 1 часа сна |
|------------------------|---------------------|
| С 19:00 до 20:00 часов | 7 часов |
| С 20:00 до 21:00 часов | 6 часов |
| С 21:00 до 22:00 часов | 5 часов |
| С 22:00 до 23:00 часов | 4 часа |
| С 23:00 до 24:00 часов | 3 часа |
| С 00:00 до 1:00 часов | 2 часа |
| С 1:00 до 2:00 часов | 1 час |
| С 2:00 до 3:00 часов | 30 минут |
| С 3:00 до 4:00 часов | 15 минут |
| С 4:00 до 5:00 часов | 7 минут |
| С 5:00 до 6:00 часов | 1 минута |

Попробуй сейчас посчитать, какая ценность сна была у меня, и заодно посчитай свою ценность сегодняшнего сна.

Ученые говорят, что мозг лучше всего отдыхает с 21:00 до 23:00. Если человек ложится спать после 23:00, то постепенно к нему придет умственное истощение. Если же он засыпает после часа ночи, то от него начинают уходить жизненные силы. А вот если его сон начинается только после трех ночи, то происходит серьезное нарушение нервной системы, появляется раздражительность и агрессивность. У женщин, как правило, увядает красота, стареет кожа и появляется хроническая усталость. Хорошая мотивация ложиться и вставать раньше, не правда ли?

Давай вспомним, во сколько просыпаются некоторые известные и довольно продуктивные люди.

Роберт Айгер (генеральный директор *Disney*) — 4:30.

Тим Кук (генеральный директор *Apple*) — 4:30.

Говард Шульц (генеральный директор *Starbucks*) — 5:00.

Андреа Юнг (генеральный директор *AVON*) — 4:00.

Ричард Брэнсон (генеральный директор *Virgin*) — 5:45.

Но неужели все знаменитости встают так рано? Нет, но все же большинство. И для объективности упомянем других выдающихся людей. Например, Оноре де Бальзак спал с 18 до 1 ночи и с 8 до 9:30 утра. Практически все остальное время он занимался писательством и ежегодно публиковал три, четыре и даже пять, шесть книг. Гюстав Флобер во время написания «Мадам Бовари» (1851–1856) ложился спать в 3 часа утра, а просыпался в 10.

Первым делом ты должен найти мотивацию, причину, зачем тебе просыпаться рано.

Утро — самое лучшее время для важных дел. Не нужно их откладывать на вечер или ночь, объясняя это тем, что якобы у тебя только под вечер появляется продуктивность

и просыпается вдохновение. Это только отговорка. Знаю по себе. «Совы» и «жаворонки» — это всего лишь шаблон запрограммированного поведения и не более того.

Выработать привычку вставать рано в первую очередь необходимо фрилансерам — тем, кто работает дома через Интернет. Эти люди должны отличаться наибольшей дисциплиной, чем кто-либо еще.

Ученые доказали, что наибольшую активность наш мозг проявляет в период с 7:00 до 9:00 утра. Именно поэтому все важные встречи рекомендуется назначать на утреннее время. К тому же известно, что за один час утром мы успеваем сделать намного больше, чем за тот же период вечером. Также рекомендуется посвящать утреннее время физическим упражнениям — например, делать простенькую зарядку, чтобы запастись энергией на весь день.

Харуки Мураками в книге «О чем я говорю, когда говорю о беге» пишет:



Я, без сомнения, человек утренний. В утренние часы мне легче всего сосредоточиться, сделать все важные и необходимые дела. Днем я занимаюсь спортом, хозяйственными делами или просто чем-то таким, что не требует особого напряжения душевных сил. Ближе к концу дня я откладываю всякую работу и расслабляюсь с книжкой или слушаю музыку. Спать ложусь рано. Я придерживаюсь этого распорядка до сих пор и благодаря этому последние двадцать три года работал, как мне кажется, довольно эффективно. Однако такой образ жизни никак не сочетается с ночными и даже вечерними развлечениями, и это иногда осложняет наши отношения с людьми. Некоторые впадают буквально в бешенство из-за того, что, куда нас вечером ни позови, мы вечно отказываемся.



Упражнение

Перед тем как заснуть, дай себе установку проснуться в определенное время. Поставь будильник на нужное время и отключи все повторы. А сам будильник убери подальше от кровати. Вставай сразу, как только он зазвонит. Обещание каждый день вставать рано развивает самодисциплину и тренирует силу воли.

Каждое утро задавай себе вопросы:

- ▶ Какие действия я могу совершить сегодня, чтобы добиться своей цели?
- ▶ Что для меня сегодня наиболее важно?
- ▶ На чем мне необходимо сегодня сосредоточиться?
- ▶ Что мне стоит сделать сегодня, чтобы вечером не испытывать сожалений?

Ответь на эти вопросы прямо сейчас, чтобы они отложились у тебя в памяти.

АФОРИЗМ

Главное — встать, проснемся потом.