

УДК 159.9  
ББК 88.3  
В17

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,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin  
Random House LLC.

Перевод *Е. Деревянко*

**Вандеркам, Лора.**

В17 Волшебное утро. Как начало дня может изменить  
всю твою жизнь / Лора Вандеркам ; [пер. с англ.  
Е. Деревянко]. – Москва : Эксмо, 2019. – 256 с. –  
(Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-100189-6

Самый простой способ преобразить жизнь – взять под контроль свое утро. Всего один час перед завтраком может помочь тебе похудеть, накачать пресс, написать книгу или выучить иностранный язык. Лора Вандеркам – международный специалист по тайм-менеджменту и автор четырех бестселлеров по саморазвитию – предлагает простую систему приемов и ритуалов, которые позволят справиться с утренним цейтнотом и сделают твоё утро по-настоящему волшебным.

Эта книга поможет тебе:

- повысить работоспособность;
- улучшить настроение;
- сфокусироваться на главных задачах дня;
- реализовать мечты, которые долго ждали своего часа;
- наладить отношения с близкими.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

© Деревянко Е., перевод на русский  
язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-100189-6

# Содержание

Введение .....	9
----------------	---

## Волшебное утро

Утреннее безумие .....	16
Вопрос силы воли .....	23
Важно, но не срочно .....	30
Как перестроить свое утро .....	46

## *Волшебный уик-энд*

Парадокс уик-эндов .....	60
Как спланировать выходные .....	78
Минимизировать список необходимых дел .....	91
Как выиграть следующую неделю .....	103
В этом все дело .....	106

## *Волшебный рабочий день*

Введение .....	112
Занятие 1. Осознавайте свое время .....	122
Занятие 2. План .....	127
Занятие 3. Создание возможностей для успеха .....	134
Занятие 4. Что такое работа .....	140

Занятие 5. Практика .....	152
Занятие 6. Вклад .....	160
Занятие 7. Попробуйте получить удовольствие .....	168

## *Приложение*

Утро по-другому – жизнь по-новому .....	176
Как перекроить свое время .....	227
50 советов по управлению временем .....	232
Таблица учета времени .....	243



# Введение

Хотя сейчас вы держите в руках книгу в ее традиционной форме, эта работа 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 посетителей 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 удается больше, обычно проводят утрен-

ние 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 тот вариант, который есть сейчас.

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 свою книгу 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 аудиOVERсия 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, кото-

рые 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.



Волшебное  
утро