

Содержание

Часть I

Чудо раннего утра	9
-------------------------	---

Введение

Как я стал рано вставать на пробежку, или Двойной «пинок под зад».....	11
--	----

Глава 1

Чудо пяти утра.....	13
<i>Впечатляющие положительные изменения благодаря чуду раннего утра</i>	<i>15</i>
<i>Найдите собственные пять утра.....</i>	<i>16</i>
<i>Вы готовы победить свой день еще до завтрака?</i>	<i>17</i>
<i>Четыре обязательства</i>	<i>18</i>
<i>Как читать эту книгу</i>	<i>19</i>
<i>Небольшое замечание об ожиданиях и инновациях</i>	<i>19</i>
<i>Резюме. Как победить свой день еще до завтрака.....</i>	<i>22</i>
<i>План действий к главе 1.....</i>	<i>22</i>

Глава 2

На пути к величию.....	23
<i>Комфорт как враг великих целей</i>	<i>24</i>
<i>10 веских причин для раннего подъема.....</i>	<i>28</i>
<i>Резюме. Почему рано вставать так здорово.....</i>	<i>36</i>
<i>План действий к главе 2.....</i>	<i>36</i>

Глава 3

Радостно вскакиваем с кровати.....	39
<i>Семь шагов на пути из «сов» в «жаворонки»</i>	<i>40</i>

<i>Быстрый и грубый метод</i>	45
<i>Я встал — и что теперь?</i>	49
<i>Резюме. Из «жаворонка» в «совы»</i>	51
<i>План действий к главе 3</i>	51

Часть II

Стратегия раннего утра	53
-------------------------------------	----

Глава 4

Закладываем основы	55
<i>Путеводная карта успеха</i>	55
<i>Самая лучшая и продвинутая версия вас</i>	57
<i>Семь шагов к экстраординарной продуктивности</i>	58
<i>Шаг 1: Определите главные цели в вашей жизни</i>	62
<i>Резюме. Стратегия раннего утра и главные цели</i>	65
<i>План действий к главе 4</i>	66

Глава 5

Забудьте о целях на год	69
<i>Почему долгосрочное планирование не работает</i>	70
<i>Что важнее прямо сейчас</i>	72
<i>Шаг 2: Квартальная система</i>	73
<i>Резюме. Ваша Квартальная система</i>	83
<i>План действий к главе 5</i>	84

Глава 6

Мощные привычки на всю жизнь	87
<i>Привычки и Квартальная система</i>	88
<i>Шаг 3: Опорные и сопутствующие привычки</i>	89
<i>Подчиняем ежедневные действия главным целям</i>	96
<i>Резюме. Опорные и сопутствующие привычки</i>	97
<i>План действий к главе 6</i>	97

Глава 7

Составьте идеальный распорядок на утро и вечер	101
<i>Шаг 4: Идеальный режим</i>	102
<i>Четыре типа утреннего распорядка</i>	109

<i>Создайте идеальный утренний распорядок</i>	111
<i>Резюме. Составьте идеальный утренний распорядок</i>	117
<i>План действий к главе 7</i>	118

Глава 8

Небывалая продуктивность.....	121
<i>Шаг 5: Принципы повышения продуктивности</i>	122
<i>Объединяем все методы</i>	133
<i>Резюме. Принципы повышения продуктивности</i>	135
<i>План действий к главе 8</i>	136

Глава 9

Показатели прогресса	139
<i>Шаг 6: Контролируем решительный прогресс</i>	140
<i>Ежедневный контроль</i>	141
<i>Еженедельный контроль</i>	143
<i>Ежемесячный контроль</i>	147
<i>Ежеквартальный контроль</i>	149
<i>Годовой контроль</i>	151
<i>Резюме. Контролируем решительный прогресс</i>	153
<i>План действий к главе 9</i>	153

Глава 10

Уровень профи.....	157
<i>Шаг 7: Продвинутые методы</i>	158
<i>Резюме. Продвинутые методы</i>	167
<i>План действий к главе 10</i>	167

Часть III

Стратегия раннего утра: план действий	169
--	-----

Глава 11

Тридцатидневный план действий.....	171
<i>Тридцатидневный план для применения всех методов</i>	172
<i>Обзор всего и сразу. Чудо раннего утра в трех шагах</i>	179
<i>Резюме. Тридцатидневный план действий</i>	181
<i>План действий к главе 11</i>	181

Глава 12

Время для смелых действий	183
<i>Список амбициозных действий</i>	185
 Список источников и основной литературы	 187

ЧАСТЬ I

**ЧУДО
РАННЕГО
УТРА**

Введение

Как я стал рано вставать на пробежку, или Двойной «пинок под зад»

...И разверзлись небеса, и сказал Господь: «Да свершится чудо раннего утра, чтобы люди радостно вскакивали с кровати и побеждали свой день, и да не помешает им кнопка “Дремать”».

Библия фаната продуктивности

Несколько лет назад я готовился к марафону. В то время я работал на полный день консультантом по карьере, а еще развивал дополнительный бизнес как коуч по продуктивности и автор подкаста. С каждым днем мне было все труднее находить время для ежедневной пробежки. Более того, я начал так часто пропускать тренировки, что в итоге у меня осталась одна длинная пробежка утром по субботам.

Любой тренер по марафонскому бегу скажет вам, что длинная пробежка — самая важная. Но, как и в случае с большинством прекрасных привычек, *последовательные усилия важнее отдельных спорадических действий*. Это означает, что лучше пять-шесть раз в неделю пробежать по несколько километров, чем импульсивно возлагать все марафонские мечты и надежды на одно долгое и тяжелое испытание.

Мне требовался новый план. Если я хотел бегать почти каждый будний день, выделяя достаточно времени для этой важнейшей

цели, реалистичных вариантов оставалось очень мало: я мог бегать перед работой, во время рабочего дня или после него.

Завести привычку бегать во время рабочего дня я точно не мог, потому что мой перерыв на обед длился всего полчаса. Если мы лично знакомы, то вы знаете, что я очень люблю поесть и делаю это часто и помногу. Вариант пропускать обед мне никак не подходил. Кроме того, тренировка в середине дня вызывала сложности, которые возникают у большинства людей, работающих на полную ставку (нет спортивного зала или душа, надо носить с собой спортивную форму, приходится втискивать тренировку между деловыми встречами, нужно уговаривать начальника на более долгий перерыв и т.п.). Хотя теоретически все это можно считать отговорками, для меня это были настоящие препятствия, которые требовали настоящих решений.

Бег после работы представлялся лучшим вариантом, но что-то все время мешало. Я постоянно планировал сходить в ближайший парк или спортивный клуб вечером, надеясь, что смена обстановки поможет выполнить план. Но как бы я не переиначивал вечерний распорядок, тренироваться после долгого дня в офисе оказалось так же сложно, как пробежать сам марафон!

Поскольку варианты закончились, я обратился к сценарию, оставленному на крайний случай: вставать раньше, чтобы тренироваться до работы. Знаю — это звучит ужасно.

В то время я ни за что не назвал бы себя «жаворонком». У меня была жуткая привычка вставать в самый последний момент и до этого как минимум дважды нажимать кнопку «ДремаТЬ». Я отказывался улыбаться, пока у меня в руке не оказывалась чашка с горячим кофе.

Идея вставать рано и бегать казалась мне «двойным пинком под зад». Кто по доброй воле соглашается на такие вещи, да еще и на две сразу?

Однако вскоре я обнаружил, что *обязательство вставать рано для работы над главными целями — самое лучшее профессиональное и личное решение, которое я принял за многие годы, а возможно, и за всю жизнь.*

Глава 1

Чудо пяти утра

Что значит «победить свой день до завтрака»

Чудо — сущ., удивительное и приятное событие, которое нельзя объяснить законами природы и которое связывают со сверхъестественными силами; крайне маловероятное или экстраординарное событие, явление или достижение¹.

Добро пожаловать на страницы книги «Доброе утро каждый день». Меня зовут Джефф Сандерс, и моя цель — рассказать вам, как победить ваш день еще до завтрака. Как и мой подкаст, который называется «Чудо пяти утра» (*The 5 AM Miracle*), эта книга поможет вам радостно вскакивать с кровати, развивать полезные привычки на всю жизнь и добиваться грандиозных целей с небывалой энергией.

Здесь я буду обсуждать преимущества раннего утра и подробно описывать такие вещи, как здоровые привычки, личностный рост и невероятная продуктивность.

Я начал выпускать свой подкаст благодаря одному ключевому правилу, которое произвело революцию в моей жизни, — *рано вставать по доброй воле*. Эта единственная привычка заложила основу для всего, что я делаю. За прошедшие годы я много раз объяснял, что такое «чудо раннего утра», и старался его описать.

¹ Определение «miracle» дано по Oxford Dictionaries, http://www.oxford-dictionaries.com/us/definition/american_english/miracle.

На своем опыте я убедился, что ранние подъемы приносят в жизнь массу чудесных изменений, и, чтобы дать четкое определение, пришлось хорошо покопаться в себе.

Для этой книги и ради большей ясности я сформулировал такое определение: это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни.*

Я встаю в пять утра и буду постоянно повторять и подчеркивать, что это фантастическое время дня — идеальный момент для пробуждения. Однако факт подъема в пять утра не впечатляет сам по себе, и, более того, это условное время, которое я выбрал для себя. Однако оно символизирует гораздо более впечатляющие и в конечном итоге чудесные вещи.

- 1.** Пять утра — это пора, когда кругом спокойно, безмятежно и мирно. В ранние утренние часы вас почти ничего не отвлекает, птицы только начинают петь и жизнь течет в более медленном ритме. Для многих это единственное время дня, которое можно выделить для себя.
- 2.** Пять утра — это символ контроля над собственной жизнью. Когда вы понимаете, что ваша жизнь и время только в ваших руках, это придает невероятно много сил и открывает изобилие возможностей. Мудро распоряжаясь минутами, вы можете достичь такого уровня самореализации, который доступен немногим.
- 3.** Пять утра могут стать вашим самым драгоценным активом. Если вы бережете время и расставляете приоритеты, приводите тело в оптимальное состояние и развиваете разум, живете со смыслом и стремитесь к великим целям, то вы пожинаете плоды бесконечных преимуществ, которые дарит чудо раннего утра. *Вы осознанно и целеустремленно проживаете прекрасную жизнь и получаете за это награду в виде преображения.*

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БЛАГОДАРЯ ЧУДУ РАННЕГО УТРА

У тех, кто переживает собственное чудо раннего утра, не бывает случайностей. Их жизнь осознанно распланирована на бумаге — на каждый день и без исключений. А значит, блага, которые они получают, тоже запланированы и удивительные результаты можно предвидеть и реализовать.

Я не могу гарантировать эффект, но могу утверждать, что бесчисленное множество людей, которые сознательно рано встают (и я в их числе) испытали на себе поразительные преимущества этого подхода. То же произойдет и с вами, если вы последуете плану, описанному в этой книге.

В зависимости от того, как вы решите распорядиться драгоценными утренними часами, в вашей жизни могут появиться следующие положительные изменения (и не только):

- 1.** Существенный рост возобновляемой энергии.
- 2.** Качественный крепкий сон.
- 3.** Потеря веса и укрепление здоровья.
- 4.** Устойчивое повышение ежедневной продуктивности.
- 5.** Способность не поддаваться отвлекающим факторам, особенно тем, которые одолевают нас ближе к вечеру.
- 6.** Хорошее настроение и позитивное отношение к повседневным делам.
- 7.** Улучшенная физическая форма, больше силы и выносливости.
- 8.** Способность добиваться феноменального прогресса в достижении самых важных целей.
- 9.** Более ясное мышление и больше творческих идей, особенно ранним утром.
- 10.** Способность контролировать и поддерживать здоровые и продуктивные привычки в долгосрочной перспективе.

НАЙДИТЕ СОБСТВЕННЫЕ ПЯТЬ УТРА

Прежде чем углубиться в тему этой книги, позволю себе прояснить один момент: хотя я, конечно, изо всех сил постараюсь убедить вас вставать в пять утра, *не обязательно просыпаться именно в это время.*

Итак, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь!

Нигде в этой книге или в приведенных в ней планах я не требую от вас вставать в пять, в шесть или в любое другое время до, в процессе или сразу после рассвета.

Вам предстоит выбрать собственное чудо раннего утра, которое может случиться в семь утра, восемь утра или, как это бывает с некоторыми студентами, в половину первого. Что вам подойдет, то и хорошо.

Цель этой книги — не убедить вас завести будильник на пять, но скорее открыть для себя изобилие возможностей, которые появляются, когда проживаешь каждый день целенаправленно. Ваше ежедневное чудо может случиться в любой момент, который вы выберете сами.

Во время работы над этой книгой я ездил в Новый Орлеан на свадьбу. Однажды утром друзья пробрались в мой гостиничный номер и сфотографировали, как я сплю, а будильник показывает 9.46 — это стало доказательством, что я не встаю в пять утра каждый день.

Они считают эту фотографию истерически смешной, но никого не должно удивлять, что я не поднимаюсь каждый день на заре словно робот. Если я поздно лег, то высыпаюсь. Если мне нужен дополнительный отдых, я обеспечиваю его себе. Если пять утра — не лучшее время для подъема, значит, ничего не поделаешь.

Наша задача — приближаться к поставленным целям, не больше и не меньше.

Важно спать столько, сколько требуется, и использовать все часы бодрствования для достижения главной цели.

ВЫ ГОТОВЫ ПОБЕДИТЬ СВОЙ ДЕНЬ ЕЩЕ ДО ЗАВТРАКА?

Не так давно у меня была замечательная беседа с успешным коучем по личностному росту. Ему понравились мой блог и подкаст, однако вот эта любимая фраза вызывала сомнения.

Он прямо и без обиняков сообщил, что слоган «Победите свой день еще до завтрака» кажется ему агрессивным и, возможно, отпугивает людей, которым могли бы пойти на пользу мои идеи. Честно говоря, я был несколько удивлен. Мне казалось, что мой слоган весьма вдохновляет и призывает сворачивать горы еще до начала рабочего дня.

Я надеюсь, что на этом этапе идея «победы над днем» не пугает вас, но скорее бодрит и готовит к приключению, которое ждет впереди. Когда я воображаю, как побеждаю свой день, то представляю себя за активной работой — я спокойно перехожу от одной важной задачи к другой и улыбаюсь при мысли о том, сколько замечательного я успеваю сделать.

И меня до сих пор поражает, что этот сценарий все время реализуется. Когда я следую Стратегии раннего утра (масштабной системе для достижения целей, о которой я расскажу в Главе 4), мои высокопродуктивные утренние ритуалы легко переходят в высокопродуктивный день, и я чувствую себя на вершине мира.

Более того, эту книгу я в основном написал именно ранним утром благодаря чудесному утреннему распорядку. Я вскакивал с кровати в пять утра, набрасывался на утренние приоритеты и в шесть утра уже писал — в кофейне, библиотеке или кабинете.

А лучше всего то, что, как следует поработав утром, я обычно могу расслабиться до конца дня. Это возможно, потому что, «побеждая день до завтрака», мы идем на определенные жертвы ради благ, которые будут доступны позже. Другими словами, если с утра хорошо (и с умом) поработать несколько часов над самыми важными задачами, то можно освободить себе время и голову, а также сократить стресс на остаток дня.

За несколько часов вы можете полностью переделать все дела, а потом пожинать плоды своих усилий, свободно выбирая, как пройдет его оставшаяся часть.

Если помнить об этом, утренняя победа без труда станет для вас нормой. И для нее хватит продуманного плана, причины просыпаться раньше остальных и по-настоящему важной цели. Все это позволит вам *с легкостью сделать утренний распорядок самой мощной движущей силой в вашей жизни.*

Вы можете использовать несколько драгоценных часов настолько продуктивно, что главные цели перестанут быть фантазиями, отложенными на неопределенное время. Напротив, они станут Квартальными задачами (с. 73), и впечатляющий ежедневный прогресс в работе над ними станет для вас естественным.

Вот чего я хочу для вас — и знаю, что это возможно.

ЧЕТЫРЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, вы взяли на себя четыре обязательства. Эти обязательства заложат основу для вашего собственного чуда раннего утра.

- 1.** У меня будет продуманный письменный план на каждый день.
- 2.** Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.
- 3.** Я определяю краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.
- 4.** Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые коррективы и отчитываться о происходящем.

Я знаю, что все это выглядит непросто. И действительно, четвертый пункт — скорее три в одном. Однако, как вы увидите в следующих

главах, эти обязательства вскоре превратятся в привычки. И со временем вы сможете убедиться, что идеи станут вашей реальностью.

В долгосрочной перспективе успех зависит от хорошо подобранных и последовательных ежедневных действий. Дав эти четыре обязательства, вы начинаете улучшать сегодняшний день, а это несомненно приведет к завтрашнему успеху.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я с жадностью глотаю книги и выделяю маркером все, что кажется мне важным, вдоль и поперек. Эта книга создана именно для такого чтения. Я хотел бы, чтобы вы мысленно разделили ее на части. Достаньте любимый маркер, обычную ручку или «умную ручку» для работы с гаджетами и приступайте!

В идеале в процессе чтения стоит составлять и обновлять список будущих действий, чтобы не забыть о прекрасных идеях, которые придут вам в голову. Я оставил место для списка в конце книги (с. 185), но вы можете делать заметки в любой удобной форме.

Еще в конце каждой главы я предлагаю конкретные шаги, выполнение которых будет очень полезно.

НЕБОЛЬШОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ОБ ОЖИДАНИЯХ И ИННОВАЦИЯХ

Прежде всего, я написал эту книгу, чтобы она давала результаты, и суперинновации здесь не предусмотрены. Многие люди приступают к чтению, ожидая, что их сразу навалит откровениями, высеченными на каменных скрижалях. Уроки, стратегии и идеи, представленные здесь, нельзя назвать новыми в этом смысле (может быть, в следующей книге?).

Здесь я хочу поделиться набором методов, которые будут работать в обычной жизни. Эти идеи были воплощены на практике, проверены, подкорректированы и оптимизированы. Если

вы ищете простую пошаговую систему, которая поможет взять хаос в вашей жизни под контроль, эта книга для вас. Если вы хотите быть продуктивнее, здоровее и счастливее, эта книга для вас. Если вы хотите просыпаться рано и побеждать свой день до завтрака, то эта книга определенно для вас.

Закончив работу над ней, я понял: у читателей может сложиться впечатление, что я встаю рано каждое утро, не делаю никаких ошибок и, словно супергерой, выжимаю максимум из любой свободной минуты. Увы, я просто обычный человек, который любит списки. Да, мне определенно нравится рано вставать и доводить дела до конца. Однако я не совершенен (моя жена это подтвердит) и ни в коем случае не хочу, чтобы вы сочли, что совершенство — и есть наша цель.

Путь к продуктивности — это бесконечное путешествие, во время которого надо каждое утро просыпаться и вновь принимать решение, что наступивший день важен для вас. Долгосрочный успех с книгой «Доброе утро каждый день» зависит от ежедневного выбора. Нужно снова и снова подтверждать свои главные цели и воспринимать каждый рассвет как возможность начать заново.

Но здорово, что ошибки, проблемы или промахи из прошлого вовсе не должны следовать за вами в завтрашнее утро. Когда в пять часов прокричит петух, вы сможете выбрать совершенно новое направление в жизни. Уверен, это вам понравится!

Как вы вскоре увидите, я люблю сжимать масштабные списки до коротких. Вот резюме всего содержания этой книги, разложенное на три простых шага. Если вы почувствуете, что начали паниковать, перегружены или не можете сконцентрироваться, вернитесь к этим трем шагам.

- 1.** Планируйте: составляйте целенаправленный план до начала каждого дня.
- 2.** Выполняйте: добивайтесь ощутимого прогресса на пути к главным целям, посвящая им специально выделенные блоки времени.

3. Контролируйте: каждую неделю подводите итоги всего сделанного и думайте, что будете делать дальше.

Планируйте, выполняйте и подводите итоги. Вот и все.

Мне уже не терпится получить от вас историю о том, как вашу жизнь изменило чудо раннего утра!

СЛОМАЙТЕ КНОПКУ «ДРЕМАТЬ»

Ловушки, ошибки и проблемы

Поспите завтра подольше.

В каждой главе есть раздел «Сломайте кнопку “ДремаТЬ”», где я описываю распространенные ловушки, ошибки и проблемы, которые вам придется обходить. В нем вы найдете несложные рекомендации, как не сойти с пути и избежать препятствий, уже повстречавшихся мне и другим людям.

Для начала разрешите мне дать вам самый важный совет: завтра не просыпайтесь в пять утра!

Не делайте этого.

Я знаю, что вам уже хочется, и знаю, как это соблазнительно, но пока стоит подождать.

Более того, если вы не привыкли рано вставать, то, проснувшись завтра в пять утра, вы, вероятно, возненавидите меня и никогда не дочитаете эту книгу.

Давайте поступим так, чтобы мы оба остались довольны. Пожалуйста, утром оставайтесь в кровати подольше и насладитесь сном во всем его великолепии, пока у вас есть такая возможность... (Слышите зловещую музыку на заднем плане?)

Ну ладно, не так все драматично. Если серьезно, ниже я предложу вам очень конкретный пошаговый план, с помощью которого вы сможете вставать рано, не обрекая себя на страдания, которые, возможно, предвидите.

Кроме того, я дам план для мазохистов, которые любят начинать с места в карьер и готовы к серьезным переменам.

В любом случае завтра у вас свободный день. Воспользуйтесь этим по максимуму.

РЕЗЮМЕ. КАК ПОБЕДИТЬ СВОЙ ДЕНЬ ЕЩЕ ДО ЗАВТРАКА

- 1.** Чудо раннего утра — это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни.*
- 2.** Ранние подъемы обладают массой чудесных преимуществ — от повышенной продуктивности до умиротворенности, которую можно ощутить, пока никто еще не проснулся.
- 3.** Чтобы создать собственное чудо раннего утра, не обязательно вставать в пять! Можно выбрать любое время, когда вам будет удобно проснуться, и одержать победу над наступившим днем.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ К ГЛАВЕ 1

- 1.** Запишите четыре обязательства и разместите их так, чтобы они каждый день были у вас перед глазами:
 - У меня будет продуманный письменный план на каждый день.
 - Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.
 - Я определю краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.
 - Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые коррективы и отчитываться о происходящем.
- 2.** Возьмите маркер и ручку — и приступайте!

Глава 2

На пути к величию

Готовность делать то, что подействует

Я бы больше любил утро,
если бы оно начиналось попозже

*Гарфилд*¹

Как и у многих студентов-«сов», у меня тоже было время, когда я бодрствовал в пять утра, только если продолжалось веселье, начатое прошлым вечером.

Даже закончив учебу и начав работать полный день, я все равно вставал рано, только если не было другой возможности. Я совершенно не любил раннее утро и не получал удовольствия от рассветов. Более того, я планировал свое время так, чтобы утро было как можно короче.

Если мне надо было выйти на работу в семь утра, я просыпался не раньше половины седьмого. Все эти полчаса я метался по дому, как при пожаре — запихивал еду в рот, одновременно одеваясь, и причесывался, выбегая из дверей.

С позиции меня нынешнего это было безумие — *абсолютное безумие*.

¹ Гарфилд — саркастичный кот, персонаж одноименной серии комиксов американского художника Джима Дэвиса, мультсериала и отдельных мультфильмов. (Прим. пер.)

Но почему я столько времени позволял себе так жить? Почему я упустил возможность просыпаться с целью и планом, а не только ради выживания?

В той точке, где я был, сегодня находятся многие люди. Их день начинается с безумия. Для них просыпаться в устроенном ими же хаосе — обычное дело.

На другом конце спектра находятся те, кто просыпается, не имея ни плана, ни энергии. По утрам они занимаются всякими пустяками, проверяют Facebook и просто теряют час за часом. Ничего таким образом не добившись, они приезжают на работу почти без желания действовать.

Я знаю, что такие люди существуют, потому что были времена, когда я сам принадлежал к их числу. Попасть в эту ловушку и каждый день просыпаться без чувства цели, смысла и направления очень легко.

Крайне досадно наблюдать, сколько потенциала пропадает впустую во мне и других, ведь эту проблему можно решить с помощью простых стратегий. Если ваше утро представляет собой безумную битву или просто потерю нескольких часов, значит, что-то идет не так.

Можно поступать лучше — гораздо лучше.

КОМФОРТ КАК ВРАГ ВЕЛИКИХ ЦЕЛЕЙ

Представляя свою идеальную жизнь, я обычно использую для ее описания одни и те же слова: амбиции, успех, процветание и величие.

Может быть, меня зомбировали сотни книг по личностному росту, которые я прочел за многие годы, а может, за этим кроется нечто глубокое.

Я долго и активно искал способ закрыть брешь между моим потенциалом и текущей ситуацией, пытаюсь достичь великих целей. Будучи фанатом личностного роста, я обнаружил, что величие, как и успех, — благородная цель, к которой достойно стремиться.

С годами мне стало ясно, что простые повседневные привычки (например, ранний подъем или пробежка) — это основа, которая позволяет добиться великих целей. Проблема в том, что далеко не во всякий день я активно стараюсь к ним приблизиться. Вместо этого я ищу поблизости самое удобное место, где можно отдохнуть. Комфорт вызывает привыкание. Его легко получить, и он окружает нас повсюду. Все, что нам продают и предлагают, все, чем нас заманивают, — это инструменты, гаджеты и прибабасы, которые должны сделать нашу жизнь легче.

Этого ли вы хотите?

Вы правда мечтаете, чтобы ваша жизнь была легче и комфортнее? Или хотите сделать ее более осмысленной и достичь настоящего величия?

Для личных целей я определяю величие как *активное движение к реализации потенциала*. Это не окончательное положение и не итоговая цель. Это процесс, непрерывное сражение, ежедневный бой.

Чтобы достичь величия, надо каждый день без исключения становиться самой лучшей и продвинутой версией себя. И важно здесь не как вас воспринимают другие, но как вы решаете проживать свою жизнь каждым утром на рассвете и как воплощаете это решение в течение всего дня.

Эрл Найтингейл, который положил начало современному движению личного роста, определял успех как «прогресс в воплощении достойного идеала». Другими словами, если вы активно и последовательно работаете над вдохновляющими и непростыми целями, которые помогают реализовать ваш потенциал, то вы успешны, а значит, в вашей жизни есть величие.

В одном из эпизодов моего подкаста я позаимствовал блестящую мысль у Даррена Харди, издателя журнала *SUCCESS*, и рассказал, что *способность сосредоточиться*, возможно, является самым важным навыком в XXI в. Также я объяснил, почему отвлекающие факторы сильнее всего мешают развитию этого навыка.

В современном мире комфорт порой бывает самым главным отвлекающим фактором и врагом, который не даст добиться

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru