

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,
a member of Penguin Group (USA) LLC.

Перевод *Е. Деревянко*

Художественное оформление *С. Власова*

Вандеркам, Лора.
В17 Что самые успешные люди делают до завтрака. И на выход-
ных / Лора Вандеркам ; [перевод с английского Е. Деревянко]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-04-116013-5

Уж сколько раз твердили миру, что планирование и правильные привычки — залог успешной и счастливой жизни. Но как же тяжело сопротивляться лени... Лора Вандеркам предлагает раз и навсегда изменить подход к своему времени — чтобы сопротивляться больше не пришлось.

Опираясь на истории из жизни и научные исследования, Лора Вандеркам рассказывает, что самые успешные люди делают: до завтрака — чтобы начать новый день продуктивно; на работе — чтобы добиться большего за меньшее время; и на выходных — чтобы зарядиться энергией и подготовиться к следующей неделе.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-116013-5

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Вандеркам Лора

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ДО ЗАВТРАКА. И НА ВЫХОДНЫХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Бушунова*
Литературный редактор *Д. Смирнова*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *С. Власов*
Корректоры *Н. Сулова, К. Рыжов, П. Завируха*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуар белгiсi: «ЭКСМО»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қаблдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92, E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.07.2020. Формат 70x90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.
Тираж 3000 экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

-  [eksmlive](#)
-  [eksmo](#)
-  [eksmlive](#)
-  [eksmo.ru](#)
-  [eksmo_live](#)
-  [eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-116013-5



9 785041 116013 5 >

12+

В электронном виде книги и аудиокниги доступны вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: reception@eksmonn.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: server@szko.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: RDC-samara@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: info@rnd.eksmo.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru**

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: eksmo-khv@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермькова, 1а, 2 этаж, ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: exmoast@yandex.by**

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz**

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail: sales@forsukraine.com**

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение | 7 |
| Что самые успешные люди делают до завтрака | 11 |
| Утреннее безумие | 13 |
| Вопрос силы воли | 17 |
| Важно, но не срочно | 22 |
| Как перестроить свое утро | 33 |
| Что самые успешные люди делают на выходных | 41 |
| Парадокс выходных | 43 |
| Как спланировать выходные | 55 |
| Сократите список дел | 65 |
| Как сделать следующую неделю лучше | 73 |
| Не забывайте жить | 75 |
| Что самые успешные люди делают на работе | 79 |
| Секрет продуктивности | 81 |
| Осознавайте свое время | 89 |
| План | 94 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Создание возможностей для успеха | 99 |
| Что такое работа? | 103 |
| Практика | 112 |
| Карьерный капитал | 118 |
| Попробуйте получать удовольствие | 123 |
| Приложения | 127 |
| Утро по-другому — жизнь по-новому | 129 |
| Как перестроить свою жизнь | 169 |

ВВЕДЕНИЕ

Моя первая книга «168 часов»¹, посвященная планированию времени, вышла в мае 2010 года. После ее публикации я решила завести блог о тайм-менеджменте — у меня появлялось все больше информации, и я хотела транслировать ее онлайн, делиться с людьми новыми, свежими идеями. За все время существования блога самым интересным моментом для меня всегда оказывался выбор заголовка статьи — от него напрямую зависел успех. Получая каждое утро статистику посещений за предыдущий день, я понимала, какие заголовки нравятся читателям, а какие оставляют их равнодушными.

Однажды в мае 2011 года я написала пост на одну из своих любимых тем: как правильно использовать свое утро. Я давно заметила, что люди, которым удается больше, обычно проводят утренние часы с пользой. Многие из нас отключают по утрам будильник, чтобы поспать еще минут пятнадцать, в то время как ранние пташки уже вовсю тренируются — готовятся к... полумарафону. Если кому-то с трудом удастся собрать детей в школу и выставить их за порог, то у тех, кто рано встает, получается не только с удоволь-

¹ Оригинальное название книги: «168 Hours: You Have More Time Than You Think». — Здесь и далее прим. ред.

ствием позавтракать в кругу семьи, но и обсудить с детьми прочитанные ими книжки.

Так вот, я написала пост о том, что можно успеть сделать с утра, пока не поглотила привычная суматоха будней, а потом задумалась над заголовком. Сначала я хотела назвать пост «Проводите утро с пользой», но в последний момент, вспомнив статистику, напечатала: «Что самые успешные люди делают до завтрака».

И это сработало! Заголовок зацепил читателей — каждому хочется быть успешным. Но мысль о том, что ради этого придется пересмотреть весь свой недельный график, пугает и блокирует дальнейшие действия. А вот перспектива перекроить только утренние часы выглядит вполне реальной. После публикации поста у моей странички резко увеличилось количество посещений, и в сети стали активно делиться ссылками на нее.

Только через неделю все успокоилось и охват моей страницы вернулся к своим обычным показателям. Но каждый раз, когда я делала ссылку на этот пост в других своих публикациях, статистика снова показывала резкий рост вовлеченности. Я поняла, что наткнулась на тему, которая волнует людей. Но что с этим знанием делать?

Той же осенью я оказалась на вечеринке издательского дома *Penguin*¹ в Нью-Йорке. Там я узнала от своего издателя Брук Кэри, что *Penguin* планирует активно развивать рынок электронных книг. Появление планшетных компьютеров и электронных книг тогда стремительно меняло отрасль

¹ Речь идет о британском издательстве Penguin Group, основанном в 1935 году в Лондоне. На сегодняшний день Penguin является одним из крупнейших издательств мира.

книгоиздания, и все пытались сообразить, каким образом это можно использовать. Электронный формат давал возможность публиковать материалы любого объема, и мне показалось, что мой относительно небольшой текст про наполненные пользой утренние часы отлично в него впишется.

Я предложила издать «Что самые успешные люди делают до завтрака» в серии электронных книг, которые *Penguin* назвал *e-special*¹, и за несколько недель мы согласовали этот проект. Книга появилась в продаже в июне 2012 года, и название вновь сработало на ура: записанная мной аудиOVERсия книги заняла первое место по продажам в *iTunes*, ненадолго опередив «Пятьдесят оттенков серого»². После мы решили дополнить серию книгами о том, как успешные люди проводят свои выходные и чем они заняты на работе.

В издание, которые вы читаете, вошли три моих мини-книги — «Что самые успешные люди делают до завтрака», «Что самые успешные люди делают на выходных» и «Что самые успешные люди делают на работе». Во время их создания мне удалось пообщаться со множеством интересных людей: руководителями компаний, знаменитым иллюстратором детских книг, автогонщиком и даже кандидатом в президенты. Несмотря на то, что я пишу о тайм-менеджменте довольно давно, я открыла для себя массу новых идей, которые сегодня применяю на практике в собственной жизни.

Эта книга создана специально для тех, кому нравится ле-

¹ E-special — серия электронных книг издательства Penguin.

² «Пятьдесят оттенков серого» (англ. «Fifty Shades of Grey») — популярный эротический роман британской писательницы Э. Л. Джеймс, написанный и изданный в 2011 году.

жать на диване, уткнувшись в настоящую книгу, с переплетом и корешком. Иногда нам нужно с головой погрузиться в предмет, и бумажная книга подходит для этого куда больше, чем электронная. В печатную версию издания (которая мне, если честно, нравится больше, как заядлому книго-чею) я включила истории успешного опыта моих читателей. А в конце вы найдете реальные расписания дня людей, у которых получилось изменить свою жизнь. Своеобразный бонус, делающий книгу еще лучше.

Я верю, что моя книга вдохновит вас на качественные перемены: каждый из нас способен построить свою жизнь так, как ему хочется. И всего несколько утренних минут, потраченных на себя, способны превратить рутину будней в увлекательное путешествие.

**ЧТО САМЫЕ
УСПЕШНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
ДО ЗАВТРАКА**

УТРЕННЕЕ БЕЗУМИЕ

Во многих семьях утро — безумное время. Моя семья не исключение — нужно накормить детей, одеть их и отправить школу. Я просыпаюсь и сразу же окунаюсь в суматоху. И как бы я ни старалась все успеть, обязательно кто-нибудь из младших найдет повод восстать против утреннего распорядка (например, не захочет надевать носки), и в самый последний момент нам придется срочно решать проблемы.

Я отвожу детей в школу и к 9:15 обычно оказываюсь дома. Но вместо того чтобы приступить к работе, какое-то время бездельничаю, листая ленту Инстаграма за чашкой кофе. И так делают многие.

Согласно результатам опроса «Сон в Америке», проведенного в 2011 году Национальным фондом сна, типичный житель США в возрасте 30–45 лет встает с постели по рабочим дням в 5:59, а их соотечественники в возрасте 46–64 лет делают это в 5:57. Однако у большинства людей работа начинается в 8:00 или 9:00 (во всяком случае, к этому времени они должны на нее явиться). Не удивительно, что сотрудники, успевшие с утра повоевать с детьми, преодолеть пробки или толкучку в метро, в первые минуты своего пребывания в офисе пытаются расслабиться и прийти в себя. Они не

спеша просматривают почту, внимательно изучают социальные сети и новостную ленту. Прерывает их только необходимость пойти на совещание или ответить на телефонный звонок. В итоге от трех до четырех часов в день уходит на бессмысленные занятия или на попытки уговорить ребенка пойти в школу, а не на что-то действительно важное.

Зачастую именно утреннее безумие порождает ощущение, что времени катастрофически не хватает. Однако его *всегда* достаточно. Просто оно уходит на малопродуктивную суету, шум и гам, которыми обычно сопровождается выход из дома. Но утро не обязательно должно быть таким. Утро может стать полезным временем. Временем, которое можно посвятить развитию необходимых навыков и созданию «правильных» привычек.

Кажется, что это настоящий подвиг — в этом безумном мире научиться проводить утро с пользой. Но это возможно! К тому моменту, когда большинство из нас только приступает к завтраку, успешные люди уже заканчивают важные дела. Во всяком случае, к такому выводу я пришла, изучая их истории.

Из *Wall Street Journal*¹ я узнала, что, пока я еще сплю, предподобный Эл Шарптон² уже заканчивает свою утреннюю разминку. «В его доме в Верхнем Вест-Сайде есть спортзал, и обычно Шарптон — его единственный посетитель в шесть утра», — писали в газете. «За рабочую неделю Шарптон бывает в двух-трех разных городах, и, по его словам, всегда

¹ The Wall Street Journal — ежедневная американская деловая газета на английском языке. Издается в Нью-Йорке.

² Эл Шарптон — известный баптистский священник, телерадиоведущий и гражданский активист.

просит своих сотрудников заранее проверять, есть ли в заказанной для него гостинице спортзал». Благодаря своему утреннему ритуалу (и конечно же, диете), преподобный Эл Шарптон шикарно выглядит — за последние несколько лет он сбросил сорок килограммов.

Джо Ситрин, руководитель совета директоров и топ-менеджер хедхантинговой фирмы *Spencer Stuart*, тоже частенько встает в шесть утра. Он использует свои утренние часы для обдумывания задач на предстоящий день. Когда Ситрин писал статью для *Yahoo! Finance*, он решил узнать, что делают по утрам менеджеры, которых он особенно уважает. Оказалось, что для них шесть утра — это самое позднее время подъема. Из заметок, которыми Ситрин со мной поделился, я узнала, что генеральный директор *PepsiCo* Стив Райнмунд вставал в пять утра и пробегал два километра на беговой дорожке. После этого он проводил время в покое: молился, читал и просматривал новости, а затем завтракал со своими детьми. Даже сейчас, когда Райнмунд занимает пост декана школы бизнеса университета *Wake Forest*¹, он все еще пробегает свои утренние километры ежедневно. А по четвергам устраивает «Утро с деканом» — трехмильную пробежку со своими студентами, которая начинается в 6:30 утра.

¹ Частный исследовательский университет США, расположенный в Уинстон-Сейлеме, штат Северная Каролина. Основан в 1834 году. Университет получил свое имя в честь первоначального местоположения в городе Уэйк-Форест.

Были среди участников опроса Ситрина и те, кто начинает день еще раньше. Один из руководителей компании *Spencer Stuart* рассказывал ему, что любит выпить кофе и почитать газеты в дайнере¹ *Louie's*, который открывается в 4:30:

— Там меня знают и, когда видят, что я подъезжаю, сразу несут большой кофе и четыре газеты. Обычно за кассой стоит Билли — просто поразительно, как он запоминает всегда.

Все эти люди придерживаются определенных утренних ритуалов, потому что именно утро — время, которое можно потратить только на себя. Стив Райнмунд говорит, что ждет начала каждого своего утра:

— Я очень ценю это время — мое *личное* время.

Топ-менеджер вряд ли может позволить себе расслабиться на пару часов в середине рабочего дня, а вот рано утром это вполне возможно. Я не могу спокойно писать посты для блога или заниматься спортом в восемь утра, потому что мне надо собирать детей в школу, но я вполне могу заняться этим раньше — например, в шесть. Если же вы ждете конца рабочего дня, чтобы заняться чем-то важным, но не срочным — тренировкой, молитвой, чтением, размышлениями о карьере или семье, — то, скорее всего, у вас ничего не выйдет. Если дело важное, выполните его в первую очередь.

¹ Дайнер — тип ресторана быстрого обслуживания, наиболее популярный в Северной Америке. Для дайнеров характерны американская кухня, непринужденная атмосфера и режим работы допоздна. В оформлении дайнеров широко используется нержавеющая сталь и элементы в стиле ар-деко.