



В серии

«Живи легко, будь в тренде!»

ВЫХОДЯТ КНИГИ:

Лора Вандеркам

ВОЛШЕБНОЕ УТРО

Как начало дня может изменить
всю твою жизнь



Елена Володина

ДЗЕН В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



Фрэнсин Джей

РАДОСТЬ МАЛОГО

Как избавиться от хлама,
привести себя в порядок и начать жить



Фиона Феррис

ТРИДЦАТЬ ШИКАРНЫХ ДНЕЙ

ЛОРА ВАНДЕРКАМ

Волшебное утро

КАК НАЧАЛО ДНЯ МОЖЕТ
ИЗМЕНИТЬ ВСЮ ТВОЮ ЖИЗНЬ

ОДРИ®
Москва 2019

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 *М. Клава-Янат*

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. – (Живи легко, будь в тренде!).

ISBN 978-5-04-092577-3

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

ISBN 978-5-04-092577-3

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



Содержание

Введение	8
----------------	---

Волшебное утро

Утреннее безумие	14
Вопрос силы воли	20
Важно, но не срочно	27
Как перестроить свое утро	43



Волшебный уик-энд

Парадокс уик-эндов	56
Как спланировать выходные	74
Минимизировать список необходимых дел	87
Как выиграть следующую неделю	99
В этом все дело	102

Волшебный рабочий день

Введение	108
Занятие 1. Осознавайте свое время	118
Занятие 2. План	123
Занятие 3. Создание возможностей для успеха	131
Занятие 4. Что такое работа	136



Занятие 5. Практика	149
Занятие 6. Вклад	157
Занятие 7. Попробуйте получить удовольствие	165

Приложение

Утро по-другому – жизнь по-новому	172
Как перекроить свое время	223
50 советов по управлению временем	228
Таблица учета времени	239



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 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 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 суeta 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 приспособливать 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.



*Волшебное
утро*

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 ощу-