

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПРОДУКТИВНО

ЛОРА ВАНДЕРКАМ

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ДО ЗАВТРАКА

КАК ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ СВОЕ УТРО...
И ЖИЗНЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

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.

Вандеркам, Лора.

В17 Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь / Лора Вандеркам ; [перевод с английского Е. Деревянко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-171917-3

Президенты, блестящие менеджеры и харизматичные лидеры, визионеры и гении, — в чем секрет их успеха?

Пока большинство пытается с утра выбраться из-под одеяла, эти люди уже начали свой день и побеждают в борьбе за карьеру и личную жизнь.

Они на встречах, которые приносят миллионы от слияний и поглощений. Они на школьных выступлениях своих детей. Они на утренней пробежке. Они отключили телефон в субботу. Они фонтанируют идеями и знают, как «зажечь» свою команду.

Опираясь на истории из жизни и научные исследования, эксперт по тайм-менеджменту Лора Вандеркам рассказывает, что и как по-настоящему успешные люди делают по утрам для достижения того, что другим кажется невозможным.

А вы не боитесь проспать свой шанс?

УДК 159.9
ББК 88.3

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-171917-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 7

**Что самые успешные люди делают
до завтрака** 11

Утреннее безумие 13

Вопрос силы воли 18

Важно, но не срочно 23

Как перестроить свое утро 35

**Что самые успешные люди делают
на выходных** 45

Парадокс выходных 47

Как спланировать выходные 61

Сократите список дел 73

Как сделать следующую неделю лучше 82

Не забывайте жить 85

Что самые успешные люди делают на работе.....	89
Секрет продуктивности	91
Осознавайте свое время	100
План	105
Создание возможностей для успеха	111
Что такое работа?	116
Практика	127
Карьерный капитал	134
Попробуйте получать удовольствие	140
 Приложения	 145
Утро по-другому — жизнь по-новому	147
Как перестроить свою жизнь.....	199

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,

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

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 удовольствием 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 Брука Кэри, что *Penguin* планирует активно развивать рынок электронных книг. Появление планшетных компьютеров и электронных книг тогда стремительно меняло отрасль 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, которую *Penguin* назвал *e-special*², 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»³. После мы решили дополнить серию книгами о том, как успешные люди проводят свои выходные и чем они заняты на работе.

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

² E-special — серия электронных книг издательства Penguin.

³ «Пятьдесят оттенков серого» (англ. *Fifty Shades of Grey*) — популярный эротический роман британской писательницы Э. Л. Джеймс, написанный и изданный в 2011 году.

В издание, которое 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 лежать 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 книгочею) 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 социальных сетей 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 поговорить 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, преподобный 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 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-менеджеров 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 позд-

Зачастую именно утреннее безумие порождает ощущение, что времени катастрофически не хватает. Однако его всегда достаточно.

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.