



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



С. Дж. Скотт

Самое продуктивное утро



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading

Ключевые идеи книги:

**Самое продуктивное
утро. С. Дж. Скотт**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55704589

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги С. Дж. Скотта «Самое продуктивное утро». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Почему успешные люди так много успевают? Потому что неукоснительно следуют распорядку дня. Они начинают утро так, чтобы весь день поддерживать себя в энергичном состоянии, готовые справиться с любой сложной задачей. Книга «Самое продуктивное утро» предлагает простой метод, благодаря которому вы научитесь быстро подниматься с постели и получать максимальную отдачу от драгоценных первых часов после пробуждения. Метод легко адаптировать к вашим уникальным

обстоятельствам, привыкнуть к режиму. В книге собрано 25 проверенных советов, которые помогают хорошо выспаться ночью, 8 стратегий, чтобы оставаться энергичным весь день, 2 образца, по которым можно составить собственный утренний ритуал. Кроме того, книга предлагает с помощью «часа силы» поставить любую цель и легко достичь ее.

Зачем читать

- Повысить личную эффективность, правильно начиная свой день.
- Улучшить ночной сон.
- Задуматься, на что вы напрасно тратите время по утрам, и оптимизировать свой распорядок дня.

Об авторе

Эс Джей Скотт – американский блогер, писатель в жанре «самопомощи», мотивирующей литературы. Родился и вырос в Нью-Джерси. В детстве, по его признанию, был застенчивым мальчиком, но втайне мечтал стать Люком Скайуокером. Стал психологом, получил степень магистра в области управления и некоторое время трудился в офисе. После этого поклялся, что никогда не будет работать ни на кого, кроме себя. Начал с интернет-подкастов, перешел к книгам. Автор бестселлеров по версии Wall Street Journal.

Содержание

Вступление	6
1. Важность утреннего распорядка	8
2. Как заставить эти принципы работать на вас	12
3. Как ваш вечерний распорядок влияет на утренний	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Краткое содержание книги: Самое продуктивное утро. С. Дж. Скотт

Оригинальное название:

Wake up successful

Автор:

С. Дж. Скотт

Тема:

Здоровый образ жизни

Правовую поддержку обеспечивает юридическая
фирма AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Вступление

Если у вас трудности с достижением важных для вас целей, то причина, вероятно, в том, что вы не управляете своим днем. Вы, как и многие, плывете по течению и надеетесь, что когда-то найдете время для важных решений и решительных действий.

По мнению автора, успешные люди начинают свой день в энергичном состоянии, готовые к выполнению намеченных дел. Их секрет в том, что они ежедневно определяют свои приоритеты, чтобы первым делом выполнить наиболее важную задачу. Другими словами, у успешных людей есть утренний распорядок, который заряжает их энергией и помогает им сосредоточиться на самом главном.

Книга «Самое продуктивное утро» научит вас жить так, как будто каждый день у вас последний. Вы больше не будете медленно выползать из кровати и без толку убивать первые утренние часы. Вы узнаете, как начинать день с заряда энергии и пускать его на решение основной задачи, которая кардинальным образом изменит вашу жизнь.

Утренний распорядок прост и эффективен, его легко приспособить к вашим конкретным целям и обстоятельствам. Кроме того, он прошел проверку временем. Вы узнаете проверенные техники, которые помогут вам извлечь наибольшую пользу из драгоценных первых утренних часов, и смо-

жете составить себе пошаговый план действий на утро.

1. Важность утреннего распорядка

Ключом к достижению целей, больших и маленьких, является **утренний распорядок**. Начиная день правильно, вы приобретаете целый ряд преимуществ:

- Вы получаете больше энергии, действуя в соответствии со здоровыми привычками.
- Улучшаете свое здоровье.
- Достигаете поставленных целей, сосредоточившись на чем-то одном.

Утренний распорядок прост и эффективен: всего 90 минут – 30 на физические упражнения и 60 на работу над собой – и вы полны энергии, четко понимаете на что ее расходовать и двигаетесь к намеченной цели.

Это саммари поможет вам составить действенный ритуал на каждый день, который поднимет вас с кровати и подтолкнет к осуществлению поставленных целей, наполнит энергией и подготовит к возможным трудностям.

Зачем нужен утренний распорядок? Распорядок поможет каждому, даже если вы думаете, что:

- «Утром у меня совсем нет времени».
- «Утром я занят детьми, животными и домашними делами».
- «По утрам мне надо на работу безумно рано».

- «Мой партнер отнимает у меня все утро».
- «Я по утрам терпеть не могу вставать».
- «Я по утрам слишком сонный для каких-либо свершений».

У вас появится желание найти по утрам время для этого распорядка, потому что с его помощью вы добьетесь следующих трех положительных результатов:

- Первые 30 минут зарядят вас энергией на день, что делает его успешным.
- Если вы посвятите утро работе над собой, то вряд ли проигнорируете этот распорядок.
- Сосредоточившись утром на работе над собой, вы естественным образом перенесете этот настрой на весь оставшийся день, сделав его продуктивным.

Зачем нужны 30 минут деятельности, заряжающей энергией? Мы просыпаемся медленно, теряя драгоценные минуты в самое ценное время суток; выбираем дела, которые идут вразрез с нашими целями только потому, что не знаем, что еще делать. Задумайтесь, что вы обычно делаете по утрам:

- Бездумно смотрите телевизор с новостями, которые не касаются вас.
- Вполуха слушаете старые шутки и песни по радио, которые уже слышали миллион раз.
- Удаляете лишние сообщения электронной почты, что можно сделать потом.

- Разбираете завалы, которые можно было разобрать накануне вечером.
- С ворчанием готовите кофе и завтрак, так как ужасно чувствуете себя.
- Проверяете социальные сети, что не содержит ничего ценного для вашего дня.

Почему именно час на работу над собой? После того как вы совершите «заряжающий ритуал», посвятите час работе над собой. Потратьте это время на то, что в наибольшей степени повлияет на вашу жизнь, сосредоточьтесь на той главной цели, которую вы всегда хотели достичь. Именно час приносит наилучшие результаты, и вот почему:

- Несколько минут уходит на «раскачку».
- Внимание удастся сконцентрировать только на час, а потом продуктивность резко снижается.
- Гораздо легче не упустить из виду цель, если вы посвящаете ей хотя бы час в день.

Почему важна структура? Предлагаемая автором программа очень регламентирована, и этому есть причина. В ходе нерегламентированного утра мы выполняем нужные дела по мере того, как вспоминаем о них, что неэффективно и заставляет нас пропускать важные действия.

Пример: Вы «планируете» принимать по утрам витамины, но если вы не положите их на виду, то забудете, хотя эта простая задача занимает всего 10 секунд.

Именно структура имеет решающее значение в том,

сложится ли у вас утренний распорядок. Ее назначение в том, чтобы делать одно и то же день за днем. Привычки складываются из повторения. Если у вас утро будет регламентировано 30 дней подряд, то это войдет в привычку. Потом вы уже будете действовать по плану автоматически, не думая.

2. Как заставить эти принципы работать на вас

Изучив жизнь успешных предпринимателей, автор обнаружил, что у них был определенный утренний распорядок, которого они строго придерживались. По их примеру он начал планировать свой день, сосредоточившись на тех делах, которые окажут наибольшее влияние на жизнь. Вам надо будет проделать следующее:

Шаг 1: Решить, в какое время вставать. Для этого распланируйте свой день в обратном порядке.

- Сколько времени занимает отвести детей в школу?
- Во сколько вам надо быть на работе?
- Сколько времени у вас занимают утренние сборы?
- Сколько времени занимает дорога на работу?

Разберитесь, сколько времени вам надо на выполнение всех утренних дел и прибавьте к этому еще полтора часа.

Шаг 2: Планируйте заранее. Если вы этого не сделаете, то упадете, больно ударитесь и бросите. Заранее запаситесь всем необходимым и спланируйте время на каждое утреннее дело.

Шаг 3: Начните с небольшого. У вас не получится составить сразу весь план целиком. Начните составлять его по частям. Цель – создать серию привычек, которые изменят ва-

шу жизнь и станут неотъемлемой частью дня. Вам надо:

- Начать с изменения вечернего ритуала (это задаст приятный тон утру).
- Пораньше вставать, чтобы привыкнуть к новому времени подъема.
- Добавить полчаса энергетической деятельности, пока это не войдет в привычку.
- Завершить распорядок работой над собой, начиная с получаса.

3. Как ваш вечерний распорядок влияет на утренний

Для того чтобы система заработала, вам понадобятся правила на вечер. Взрослому человеку в среднем требуется от семи до девяти часов сна. Ученые называют это базовой нормой сна: количество сна, необходимое для оптимального функционирования. Ключевая задача – определить, сколько часов сна необходимо именно вам. **Принимайте во внимание свои природные циклы сна.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.