

Японский
метод
планирования
жизни
и достижения
целей

A stylized illustration of a Japanese landscape. A large, vibrant red sun is partially obscured by a green silhouette of a mountain range. In the foreground, there are green bamboo leaves. The sun is reflected in a body of water below it. The text 'ТИЭ ИКЭДА' is centered over the sun.

ТИЭ
ИКЭДА

ЧАС
ТВОЕГО
РАССВЕТА

Перевод
Анны Слащевой

МИОО

Тиэ Икэда
Час твоего рассвета.
Японский метод планирования
жизни и достижения целей
Серия «МИФ Психология»
Серия «Час твоего рассвета»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70300426

*Тиэ Икэда. Час твоего рассвета. Японский метод планирования жизни и достижения целей: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2024
ISBN 9785002143955*

Аннотация

Икэда Тиэ 11 лет занимается изучением утренней активности. Она написала книгу, которая поможет вам научиться вставать раньше, успевать делать задачи, сохранять мотивацию и превратиться в человека, которым вы давно хотели стать.

Как изменить свою жизнь благодаря всего нескольким действиям после пробуждения? Просто вставать рано недостаточно, нужно научиться грамотно распределять свое время в первые утренние часы.

Икэда Тиэ 11 лет занимается изучением утренней активности. Основываясь на своем опыте превращения из совы в жаворонка, она приучила многих вставать рано и благодаря этому чувствовать себя реализованными и удовлетворенными жизнью.

Эта книга поможет вам:

- научиться вставать раньше и испытывать ощущение легкого утра;
- изменить жизнь в лучшую сторону, достигнув своих целей;
- превратиться в человека, которым вы давно хотели стать;
- успевать решать задачи в первые часы после пробуждения, сохранив мотивацию;
- доделывать все дела до конца.

Помните, что 90 % дневной работы можно выполнить всего за один час утром! И в этом вам поможет максимально простая утренняя система, описанная в этой книге.

Для кого книга

Для всех, у кого есть проблемы с тайм-менеджментом и самоорганизацией.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение. Как утреннее определение приоритетов поможет вам управлять жизнью	7
Часть первая. Почему вам не удастся вставать рано?	19
Определение приоритетов – ключ к раннему подъему	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тиэ Икэда
Час твоего рассвета.
Японский метод
планирования жизни
и достижения целей

Оригинальное название:

「朝1時間」ですべてが変わる モーニングルーティン

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

“ASA 1-JIKAN” DE SUBETE GA KAWARU
MORNING ROUTINE

Copyright © Chie Ikeda 2020

Russian translation rights arranged with Nippon Jitsugyo
Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Введение. Как утреннее определение приоритетов поможет вам управлять жизнью

Эта книга для тех, кто сталкивается со следующими проблемами:

1) нехваткой времени:

- не могу рано вставать: либо не получается выработать привычку, либо это не приносит никаких результатов;
- встаю рано, но не успеваю сделать ничего из запланированного;
- хочу заняться каким-нибудь хобби, но постоянно работаю, и времени на себя не остается;
- хочу меньше перерабатывать, вовремя достигать целей и доводить начатое до конца;
- работа отнимает все время, и я не вижу никаких перспектив для себя;

2) тревогой о карьере и будущем:

- выполняю много срочных задач, но опыта мне это не прибавляет, радости не приносит, поэтому не знаю, что делать дальше;
- хочу перепробовать все и везде, и пусть это никак не связано с моей нынешней работой и карьерой;

- с годами мне дают все больше и больше поручений, кажется, что я живу только ради работы.

Начнем утро с самого важного

Доброе утро! Меня зовут Тиэ Икэда, и я ваш утренний консультант по планированию времени.

Сейчас я руковожу сообществом «Утренняя карьера», которое помогает людям обрести уверенность в вопросах карьерного роста, смены работы, подработки, открытия своего бизнеса, выхода на пенсию и т. п. Я провожу корпоративные тренинги и лекции, посвященные планированию утреннего распорядка сотрудников, а также консультирую тех людей, которые хотят изменить свою жизнь, помогаю им научиться вставать рано по утрам и осознать, куда двигаться дальше.

Вот уже двадцать шесть лет я встаю рано утром и одиннадцать лет занимаюсь изучением утренней активности. В ходе исследований я узнала, что проблемы **«мне не хватает времени»** и **«я беспокоюсь о карьере и будущем»** легко решить, если грамотно использовать свое утро, а точнее, первый час дня. Однако многие люди не умеют рано вставать и не могут выделить этот час. Для них в этой книге я представляю конкретные техники, которые, во-первых, научат подниматься спозаранку, а во-вторых, расскажут, что надо делать после раннего подъема.

Но сначала позвольте рассказать, почему я выступаю

за ранний подъем. Когда я оглядываюсь на свой жизненный путь, то осознаю, что поворотным моментом в моей судьбе стало именно раннее пробуждение. У меня было много комплексов, я не знала, кто я на самом деле, постоянно обвиняла во всем окружающих, злилась и жаловалась на то, что меня обманули, – и только ранний подъем изменил меня.

Я всегда была совой, но в девятнадцать лет, после того как дважды провалила вступительные экзамены в университет, решила бросить себе вызов. Я поняла, что так дальше продолжаться не может: этот путь ведет меня в тупик.

Именно поэтому я перестала учиться спустя рукава, начала рано вставать и заниматься на свежую голову. Так мне стало проще концентрироваться, я ощутила бодрость, мои результаты улучшились – и я поступила на факультет политологии Университета Кэйо. Это был мой первый успешный опыт раннего пробуждения.

Итак, я поступила туда, куда хотела, и решила, что теперь-то все будет хорошо. Но я ошибалась. Я с трудом сдала вступительные экзамены, а теперь едва получала зачеты, и оценки мне ставили весьма посредственные. Кроме того, у меня не было никаких увлечений, а меня окружали умные и сообразительные студенты, которые жили на полную и выглядели очень ярко. «Почему я не такая, как они?» – целыми днями мучилась я вопросом, а потом впадала в апатию и хандру.

Наступило время искать работу, но и тут все пошло не так:

я получила отказы от тридцати компаний. В конце концов меня взяли только в ресторанный венчурную фирму. Однако мне не удавалось работать и развиваться, и вскоре меня отсадили подальше к окошку и перестали давать важные поручения.

В тот момент я вспомнила, как успешно поступила в университет, и снова начала рано вставать. Постепенно моя репутация на работе изменилась к лучшему. Потом я устроилась по внештатному договору в компанию, которая занималась стратегическим консалтингом. Чтобы повысить квалификацию, я поднималась ни свет ни заря и усердно работала, и вскоре меня перевели на постоянную должность – и у меня появилось время на хобби. Чуть позже я получила от компании разрешение открыть собственное дело и заниматься им вне рабочего времени.

Свой опыт я описала в книге «Вставай в четыре часа утра, и все получится», которая вышла в 2009 году. С тех пор было продано более 120 тысяч экземпляров издания, а я стала известна как эксперт по утренней активности. В 2010 году я разработала специальный блокнот для утренних дел, который вот уже более десяти лет пользуется популярностью.

За прошедшие годы многие узнали об утренней активности и стали сторонниками этой стратегии, участниками моих мероприятий. Я очень благодарна за это. Многих людей отпугивает необходимость просыпаться в четыре утра. Но на самом деле неважно, во сколько вы поднимаетесь.

Не надо жертвовать сном, чтобы вставать именно в четыре утра.

Делайте то, что важно именно для вас, и делайте это утром, когда вы можете сконцентрироваться, но не закликайтесь на времени пробуждения.

Так чем же важным можно заняться за время, отведенное для концентрации? Это так называемый **утренний распорядок**, который займет один час вашего утра. В частности, первые полчаса стоит посвятить задачам **на текущий день**, а **вторые полчаса – тем делам, которые помогут приблизить исполнение вашей мечты**.

Эту книгу можно назвать окончательным и полным изданием, посвященным утренней деятельности. Все годы после выхода «Вставай в четыре часа утра, и все получится» я продолжала рассказывать об этой стратегии и провела множество консультаций, благодаря которым поняла, насколько важно обозначить приоритеты утром. Если, используя утренний распорядок, вы определите главные задачи и будете управлять ими по предложенному мной шаблону, то сможете решить те проблемы, которые перечислены в самом начале.

Книга состоит из трех частей и дополнения.

В первой части я объясняю, почему вам не удастся встать рано, даже если вы этого хотите, и рассказываю, как можно это исправить.

Во второй части я привожу конкретные способы по поста-

новке задач на день (это первые полчаса вашего утреннего распорядка).

В третьей части я советую, какие меры принять, чтобы достичь своего идеального будущего (задачи на оставшиеся полчаса), и рассказываю о своей системе посева.

В качестве приложения представлено «Руководство по утренней деятельности START UP», которое поможет вам выработать привычку вставать рано утром и находить час свободного времени.

Что такое утренний распорядок?

Утренний распорядок – это последовательность действий, которую вы определяете для себя каждое утро. В целом распорядком называют привычный и неизменный шаблон действий, но я предлагаю стратегически изменить это представление, добавив ему прицел на будущее, к которому вы стремитесь. Известная поговорка гласит: путь в тысячу ли начинается с одного шага. Так и здесь: если вы мечтаете добиться результатов и изменить настоящее, то множество мелких ежедневных действий помогут вам приблизиться к своему идеалу и стать тем, кем вы хотите.

Преимущество раннего подъема – возможность выделить время для посева, который поможет вам приблизиться к идеальному будущему и стать тем, кем вы хотите.

Изменив привычки, вы, несомненно, сможете изменить и свою жизнь. На каждом этапе моего пути, когда я думала: «Хочу стать такой-то и такой-то», мне удавалось воплотить эти намерения в жизнь благодаря изменениям, внесенным в утренний распорядок.

Когда я была абитуриенткой, мое «хочу стать» означало «хочу поступить в университет». И когда я осознала, что так дальше продолжаться не может, то прекратила учиться как ни попадя. Вместо того чтобы вяло засиживаться за учебниками до ночи или ходить только на лекции популярных профессоров, я сузила фокус занятий, сконцентрировалась на конкретных вещах, внесла их в свой утренний распорядок и смогла сдать экзамены.

В ресторанной компании, куда меня взяли на работу после вуза, я часто расстраивалась. Меня не приглашали на встречи, хотя я хотела в них участвовать, а в те дни, когда я была готова на трудовые подвиги, мне говорили: «Лучше возьми выходной». Я не могла ощущать себя частью команды и стала думать, что неспособна к работе. В этой ситуации мое «хочу стать» означало «хочу успешную карьеру в компании и получить признание». Во время утреннего распорядка я внимательно проанализировала свою работу и сформулировала план действий: тщательно наблюдать за людьми, которые успешно трудились, и читать книги, чтобы улучшить деловые навыки. В результате отношение ко мне в компании постепенно

изменилось.

После смены работы меня взяли вне штата на контракт с почасовой ставкой в тысячу иен. И тут мое «хочу стать» стало значить «хочу работать в штате!». В мои обязанности входила коммуникация с консультантами и подготовка необходимых материалов для переговоров. Здесь я снова использовала утренний распорядок как возможность совершенствоваться – продумать тайминг коммуникации и техники переговоров, а также методы составления вспомогательных материалов. В результате через год меня взяли в штат.

Когда с работой у меня все наладилось, я решила: «Хочу улучшить свои кулинарные навыки» – и принялась по утрам оттачивать это мастерство. С разрешения компании я стала по выходным проводить занятия по хлебопечению и научилась совмещать работу и хобби.

Начав собственный бизнес, я решила: «Хочу рассказать как можно большему числу людей о преимуществах раннего подъема». И в качестве утреннего распорядка я выбрала написание и рассылку текстов. В результате я уже десять лет выпускаю блокнот, посвященный утренней деятельности, провожу консультации по улучшению бизнеса под названием «Всего один утренний час» и руковожу сообществом «Утренняя карьера».

На каждом жизненном этапе повторяйте: «Я хочу стать

тем-то или быть таким-то!» – уделите этому часть своего утреннего распорядка, и вы сможете добиться всего, чего хотите. Выполнив задачи, которые вы назначили себе утром, вы получите ощущение самореализации и самоутверждения, поскольку смогли сдержать данное себе обещание и потратить время на важное дело.

Стремительное распространение удаленной работы и гибкого рабочего графика показало: до сих пор мы нередко достигали поставленных целей с помощью принуждения – «приходи на работу и делай вот это до назначенного времени», «беспрекословно следуй установленным правилам». Однако в будущем, когда необходимость приходить в офис исчезнет или когда обязательной работы больше не будет, придется самому думать о себе, смело смотреть в свое будущее и создавать систему, которая жестко упорядочит жизнь в соответствии с принципом «хочу стать!».

Лучший способ изменить себя в пока еще не определенном будущем – утренний распорядок, который поможет вам достичь идеала. Настало время обзавестись привычкой к утреннему распорядку как ко времени самосовершенствования.

Не откладывайте на пенсию то, что можете сделать за утренний час

На одной недавней консультации меня шокировали сло-

ва клиента, которому только-только исполнилось тридцать: «Мечтаю открыть небольшой магазинчик, когда выйду на пенсию».

Возможно, он говорил так из скромности или стеснения, но до пенсии еще было очень далеко.

От слов «мечта» и «пенсия» мне стало неловко, ведь за ними стояли такие мысли и чувства:

- откажись от мечты, пока не состаришься;
- я откладываю исполнение своей мечты, не хочу пока начинать;
- я думаю, что смогу реализовать ее потом, например в старости;
- самоотрицание: я не могу исполнить свою мечту сейчас.

Если вы думаете: «Надо подождать, еще не время», то имейте в виду: «нужное» время никогда не настанет. Почему бы не избавиться от привычки ждать у моря погоды, полагая, что сейчас – не самый лучший момент?

Раньше я часто сравнивала себя с другими и впадала в уныние. Мне знакомы эти чувства – многие люди игнорируют свою ценность. Но не стоит тратить время впустую, замечая только то, чего у вас нет, и мечтая об этом.

Не стоит извиняться за то, что вы недостаточно хороши. Ведь наверняка есть что-то, что поддержит вас на пути вперед. А утренний час поможет вам сделать первый шаг.

Вот цитата, которая всегда ободряет меня. Это слова американского предпринимателя Бена Хоровица из книги «Легко не будет»: «Прими свою необычность, свое воспитание, свою интуицию. Если все это не станет залогом твоей победы, то его не существует вообще»¹.

В конце концов, у вас есть только то, что у вас есть, и вы можете сражаться только этим.

Почему бы вам не поискать в настоящем, где вы можете одержать победу?

Будущее не обязательно является следствием прошлого. Каким бы безысходным ни казалось прошлое, в любой момент могут произойти большие перемены, в чем я убедилась на примере утренней деятельности. У вас может быть прекрасное будущее, которое вы сейчас и представить не можете. Но оно не случится, если вы будете думать: «Я сделаю это на пенсии, а сейчас подожду».

Оружие для воплощения вашей мечты – час с утра, необходимый для утреннего распорядка. Если в течение утреннего часа вы сможете сосредоточиться на том, что необходимо сделать, определить приоритеты, а затем в течение дня завершить намеченное, то будете двигаться вперед не с тревогой, а с чувством удовлетворения.

Даже если в какой-то день вы не справитесь с задачами утреннего часа, это всего лишь один день из трехсот шести-

¹ Хоровиц Б. Легко не будет. Как построить бизнес, когда вопросов больше, чем ответов / пер. с англ. Э. В. Кондуковой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

десяти пяти. Чтобы каждый день бросать себе вызов и становиться лучше, обзаведитесь ежедневной привычкой определять приоритеты, спокойно обрабатывать задачи и анализировать, насколько вам удалось их выполнить, оценивать, была ли постановка задачи подходящей. Когда вы сможете заниматься важными вещами благодаря утреннему часу, ваша жизнь кардинально изменится.

Часть первая. Почему вам не удается вставать рано?

Определение приоритетов – ключ к раннему подъему

Уже более десяти лет я учу людей раннему подъему и заметила схожие сложности как у тех, кто не может встать рано, так и у тех, у кого не формируется привычка к раннему подъему либо кто ничего не добивается даже при раннем пробуждении. Перечислю эти сложности и наиболее распространенные проблемы.

1. Я не знаю, как определить приоритеты.

- У меня много задач, которые я должен сделать, но я не могу выполнить их все.
- Ничего не знаю, мне сейчас нужны только сон и отдых.
- Я работаю над важным проектом, но мои старания не оценивают.

2. Я неправильно определяю приоритеты.

- Начальник постоянно спрашивает у меня: «Как продвигается проект?» Я стараюсь аккуратно выполнять все поручения.

чения, но босс думает, что я работаю медленно, и низко оценивает меня.

- Не могу похудеть: то сижу на рискованных диетах и худею на три килограмма за три дня, то компульсивно пере-eдаю.
- Я хочу замуж и ребенка («часики тикают»), но не могу планировать брак и семью, потому что много работаю.
- Я хочу работать за рубежом! Я даже начал учить английский, но забываю оттачивать другие навыки и вряд ли когда-нибудь добьюсь своей цели.

3. По пути я теряю цель из виду.

- Я либо раз в полгода меняю модель для подражания, либо ищу ее годами.
- Поступил в аспирантуру для работающих взрослых по программе «Сто лет активной жизни», но только учусь и не знаю, что делать дальше.
- В компании сняли запрет на подработку, и теперь я подрабатываю. Однако не ощущаю синергии с основной работой и трачу все свое время только на работы и подработки.

Может, и вам знакомы такие проблемы? Если хотя бы в одном из этих примеров вы узнали себя, вероятно, вы в замешательстве и не знаете, что делать дальше.

Как показывает мой опыт, в таком состоянии человек не знает, куда движется его карьера или жизнь, не понимает,

что нужно сделать или чего он хочет, и поэтому действует строго по чужой указке. Как результат, ему не удастся верно обозначить приоритеты, он упускает время, когда нужно действовать, или, напротив, тратит его впустую.

Чтобы выйти из подобного состояния, я рекомендую утренний распорядок: утром надо составить список самых важных для вас задач и выполнить их. Ранний подъем поможет вам потренироваться в определении приоритетов и сделать три важных шага:

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.