

ЧОМУ РАНКОВІ ГОДИНИ ВАЖЛИВІ (важливіші, ніж ви думаєте)

Щоранку треба вставати сповненими завзяття,
якщо увечері ви хочете лягати вдоволеними.

*Джордж Лорімер,
американський журналіст і письменник*

Молодим, я зазвичай прокидався пізно, але тепер спати о сьомій ранку — для мене неабияка рідкість. Навіть якщо напередодні доводиться пізно лягти, я зі самого рання вже на ногах — ця звичка тепер є невід’ємною частиною мого життя.

Першим, що «струснуло» мій графік, було усвідомлення, що відповідно до того, як збільшувалося коло моїх обов’язків, довго спати і працювати допізна ставало все важче. Ця стратегія була просто нежиттєздатною. Я не міг засиджуватися допізна за роботою і водночас наступного ж ранку прокидатися на світанні, приділяти час родині, керувати бізнесом і взаємодіяти зі світом, який усе більше вимагав, щоб я припинив свою нічну діяльність.

Це усвідомлення стало каталізатором змін — я неохоче перетворився на «жайворонка» лише тому, що це було конче необхідно. Та невдовзі збагнув: ранок — це значно більше, ніж

ранні підйоми, щоб якомога більше встигати. Я почав розуміти, що це ніби глибока таємниця, якої не помічав роками. Уранці я не просто міг робити більше — я міг робити те, до чого інакше не доходили б руки *взагалі*.

Тепер, багато років і доларів по тому, ритуал «Чудового ранку» не є для мене чимось обтяжливим, навпаки, це те, що я роблю з *радістю*. Важко уявити, як я жив би без нього.

«ТА» НОГА, «НЕ ТА» НОГА...

Почасти магія ранку проявляється в тому, що він задає тон усьому дню. Якщо ранок буде змістовним, структурованим, націленим на розвиток, ви помітите, що день буде ніяк не гіршим. Ви відчуватимете мету і шлях до неї, вас не так легко буде відволікти. Правильно спланований ранок — майже стовідсоткова запорука вдалого дня.

Це, напевно, контрастує з вашим типовим ранком. Більшість людей можна поділити на два типи, говорячи про те, як минає їхній ранок. У представників першого типу — *вічний цейтнот*. У ту саму мить, як вони (знехотя) розплющують очі, уже гарячково намагаються наздогнати час, їхні думки мчать галопом. Ще не встигнувши натягнути штани, вони вже кудись запізнились. У них завжди купа справ, на яку зовсім немає часу.

До другого типу належать ті, хто страждає від *вічної нудьги*. У них немає мети, немає енергії, вони довго сплять, зволікають і — *нареши!* — починають працювати. Але навіть тоді вони за першої ж нагоди відволікаються на дрібниці й ніколи не відчують, що їхня робота має сенс. Просто пливуть за течією. Без мети.

Перші проживають кожен день неначе в умовах пожежної тривоги. Хаос, галас і постійний поспіх. Водночас для других день схожий на найповільнішу у світі автокатастрофу — вони уявлення не мають, на яку педаль тиснути чи як крутити кермо, щоб зупинитися перед зіткненням.

Але для обох типів завжди десь на обрії з'являється питання фінансів. Ці люди відчувають постійний тиск через недостатню кількість грошей, вічно сушать голову над тим, де ще можна їх роздобути. І перші, і другі почуваються безпорадними, неспроможними керувати своїм фінансовим майбутнім. Фінансовий тиск — додаткове нашарування на стрес, який огортає все, що ви робите протягом дня.

У будь-якому разі, якщо ви не використовуєте ранок максимально, то, щойно прокинетесь, світ уже чигатиме на вас. Якщо починаєте день пізно, то як тільки розплющите очі, цей день уже буде *втрачений*. Якщо прокидаєтеся без мети чи напрямку руху, то кожен такий день майже напевне не приведе вас абсолютно нікуди. Усього цього достатньо, щоб не хотіти вилазити з ліжка.

Та що, як є ще й третій варіант?

Що якби ваш ранок починався інакше? Що якби ви *відчували*, що він інакший? Якби ви прокидалися енергійними й сповненими наснаги, а не наляканими? Якби хаос поступився місцем годині спокою й тиші, щоб ви могли самовдосконалитися, покращити свій фінансовий стан і життя загалом?

З чудовим ранком ясність мислення, про яку ви мріяли, може стати реальністю. Ваші думки зможуть набути колись втраченої чіткості, це підсилить почуття власної гідності, а також допоможе створити життя своєї мрії.

ЧОМУ РАНОК ТАКИЙ ВАЖЛИВИЙ

Я переконався на власному досвіді: що більше ви опановуєте силу ранніх підйомів і ранкових ритуалів, то підготовленіші стаєте до цілеспрямованого здобуття багатства. Хочете вірте, хочете — ні, та доказів того, що Бог дає тому, хто рано встає, стає дедалі більше. Ось лише кілька ключових переваг, які відчуєте, коли створите свій «Чудовий ранок»:

- **Ви станете активнішими й продуктивнішими.** У липневому випуску Harvard Business Review 2010 року професор біології Педагогічного університету Гейдельберга (Німеччина) Крістоф Рендлер писав, що «люди, продуктивність яких найвища вранці, мають більше шансів на успіхи в кар'єрі, бо вони активніші за тих, продуктивність яких досягає піку під вечір». Автор бестселерів за версією New York Times і всесвітньо відомий підприємець Робін Шарма стверджує, що, «вивчаючи досвід багатьох найпродуктивніших у світі людей, ви побачите одну спільну рису — всі вони ранні пташки».
- **Ви навчитеся передбачати проблеми й запобігати їм.** Рендлер пішов далі й припустив, що у «жайворонків» усі карти в руках. Вони «краще вміють передбачати й мінімізувати проблеми, є активнішими, успішнішими на роботі, а отже, і більше заробляють». Він зауважив, що ранні пташки здатні передбачати проблеми й розв'язувати їх легко й невимушено. А це означає, що ранок може стати ключем до зменшення рівня стресу, який неминуче виникає в різних непередбачуваних ситуаціях — від взаємодії з дітьми чи колегами до романтичних стосунків і фінансових питань.
- **Ви станете профі в плануванні.** Хтось якось сказав, що коли нам не вдається щось спланувати, то це план невдачі. Так і є, особливо тоді, коли йдеться про добробут. Ранні пташки мають час не лише на те, щоб організувати, передбачити й спланувати прийдешній день, а й на фінансове планування. А ті, що люблять більше поспати, сприйнятливі до зовнішніх подразнень і занадто покладаються на волю випадку. Чи ж не почуваетесь ви напруженішими, якщо прокидаєтеся під звук будильника? Устаючи разом із сонцем (або й раніше), ви отримуєте змогу надати новому дню імпульс. І поки всі довкола метушаться (і зазнають поразки), намагаючись узяти свій день під контроль, вам буде значно легше спокійно, розважливо й зібрано йти за визначеним планом.

- **У вас буде більше завзяття.** Одним зі складників вашого нового «Чудового ранку» будуть ранкові вправи, якими, однак, часто нехтують... ой, та майже всі. Хоча всього кілька хвилин фізичного навантаження здатні зарядити позитивом на цілий день. Кровообіг мозку покращиться, і це допоможе ясніше мислити й зосереджуватися на найважливіших речах. Свіжий кисень збагатить кожен вашу клітинку й наповнить вас енергією — ось чому люди, що роблять зарядку, мають кращий настрій і форму, краще сплять і продуктивніше працюють.
- **Ви зможете відчувати всі переваги підходу ранньої пташки.** Якось дослідники Університету Барселони порівняли «жайворонків» — людей, що встають на світанні, і «сов» — тих, хто любить не спати допізна й довго відсипатися вранці. Поміж відмінностями виявили, що «жайворонки» зазвичай наполегливіші й стійкіші до втоми, зневіри й труднощів. А отже, вони менше схильні до тривожності, депресії, зловживання алкоголем чи наркотиками і більше задоволені життям.

Отже, ось вам і свідчення, і наукове підтвердження: ранок важливий — майже для всього. Як людина, яка розбагатіла, можу сказати, що кожна перевага раннього підйому — це неабияка підмога на шляху до першого мільйона. Погляньте на цей список:

- продуктивність,
- далекоглядність у розв'язанні проблем,
- вищий дохід,
- щоденне планування,
- більше завзяття,
- піднесений настрій і душевна стійкість.

Може, знаєте кращий список рис, які необхідні, щоб досягти добробуту? Сумніваюся, що такий існує. Кожна із цих рис пов'язана з раннім підйомом, і дослідження це підтверджують.

Отже, наразі не має бути сумніву в тому, що ранок є певною мірою магічним часом доби. Вам, мабуть, не дає спокою питання:

Якщо ранок — такий чудовий час доби, чому ми всі не встаємо на світанні?

Це запитання не просто важливе — на нього конче треба відповісти, перш ніж у другому розділі ми почнемо втілювати п'ятикрокову практику ранкового пробудження.

СПРАВЖНЯ ПРОБЛЕМА РАНЬОГО ПІДЙОМУ

Якщо вам важко рано вставати, ви знаєте не із чуток, що сила волі й завзяття, які сповнюють перед сном, мають тенденцію поступно зникати, щойно починає звучати сигнал будильника.

Таке трапляється не лише з вами. Обіцянка раніше прокидатися — одна з тих новорічних цілей, про які люди дуже часто майже одразу забувають. Щоб таки досягти цієї мети, потрібно розуміти певні механізми ранніх підйомів, про які ви, можливо, раніше не замислювалися. Вони є основою п'ятикрокової стратегії раннього підйому, яку ви почнете застосовувати від завтрашнього дня.

1. Наші механізми сну є набутими

Чи справді деякі люди за природою активніші вечорами, а інші — ранками? Гадаю, так. Це підтверджують і дослідження. Та ця схильність — лише схильність, *тенденція*, а не генетичне прощтво. Також треба брати до уваги той простий факт, що у вас чимало звичок, пов'язаних зі сном. Майже напевне ви виконували ті самі дії перед сном і після пробудження *роками*. А все, що ви послідовно робите протягом такого тривалого часу, перетворюється на звичку.

Звички — потужна сила. Буває, що на тумбочці біля ліжка розривається будильник, а ви не можете розтулити повік. Та важ-

ливо пам'ятати, що почасти ви боретесь з нейронними зв'язками в мозку, які змушують вас повторювати ті самі дії, до пуття не замислюючись над ними.

Але є хороша новина: звички можна змінити. Ранні підйоми — це *навичка*, і її можна виробити, опанувати так само, як їзду на велосипеді або управління бізнесом. І в наступних розділах ви дізнаєтеся, як саме цього досягти.

2. Те, як ви прокидаєтеся, зумовлюється днем, що чекає на вас

Бувало, що вам хотілося щільніше закутатися в ковдру, щоб «ну ще трошечки поспати», бо знали, що вдень на вас чекає щось складне, нудне чи емоційно виснажливе?

Прокидатися в очікуванні чогось захопливого — це зовсім не те, що прокидатися в страху перед днем, що настає. Навіть «жайворонки» воліють не вилазити з-під ковдри, коли їх лякає новий день.

Підхід «Чудового ранку» пропонує два способи подолати це. По-перше, варто на кожен день планувати щось таке, на що ви чекатимете з нетерпінням — особистий час на покращення фінансового становища, здоров'я, настрою і життя загалом.

А по-друге, що частіше ви почнете практикувати таке вранці, то привабливішими стануть для вас прийдешні дні. Відчувши всі незаперечні переваги підходу «Чудового ранку», ви почнете змінювати своє життя, і кутатися в ковдру хотітиметься дедалі рідше.

3. Вам здається, що ви егоїстичні

Одна з головних перешкод на шляху до ранніх підйомів — це, як не дивно, не боротьба із собою, щоб нарешті вилізти з ліжка. А підступна форма шкоди самим собі, що переконую: *щодня приділяти час собі — егоїстично*.

Багатьох із нас учили і вчать, що успіху можна досягти, відсунувши свої потреби на задній план. Нам кажуть, що треба потур-