



Тема VII

Продуктивний ранок: секрети успішних людей



Самий продуктивний ранок



Важливість ранкового розпорядку

Ранковий розпорядок – ключ до успіху, досягнення як великих так і малих цілей.

Починаючи день вірно, ви отримуєте:

- *Більше енергії, діючи відповідно здоровим звичкам*
- *Покращення стану власного здоров'я*
- *Досягнення поставленої мети, зосередженість на чомусь одному*

Ранковий розпорядок простий і ефективний: всього 90 хвилин – 30 на фізичні вправи і 60 на роботу над собою – і Ви сповнені енергією, чітко розумієте на що її будете витратити, рухаючись до кінцевої мети.

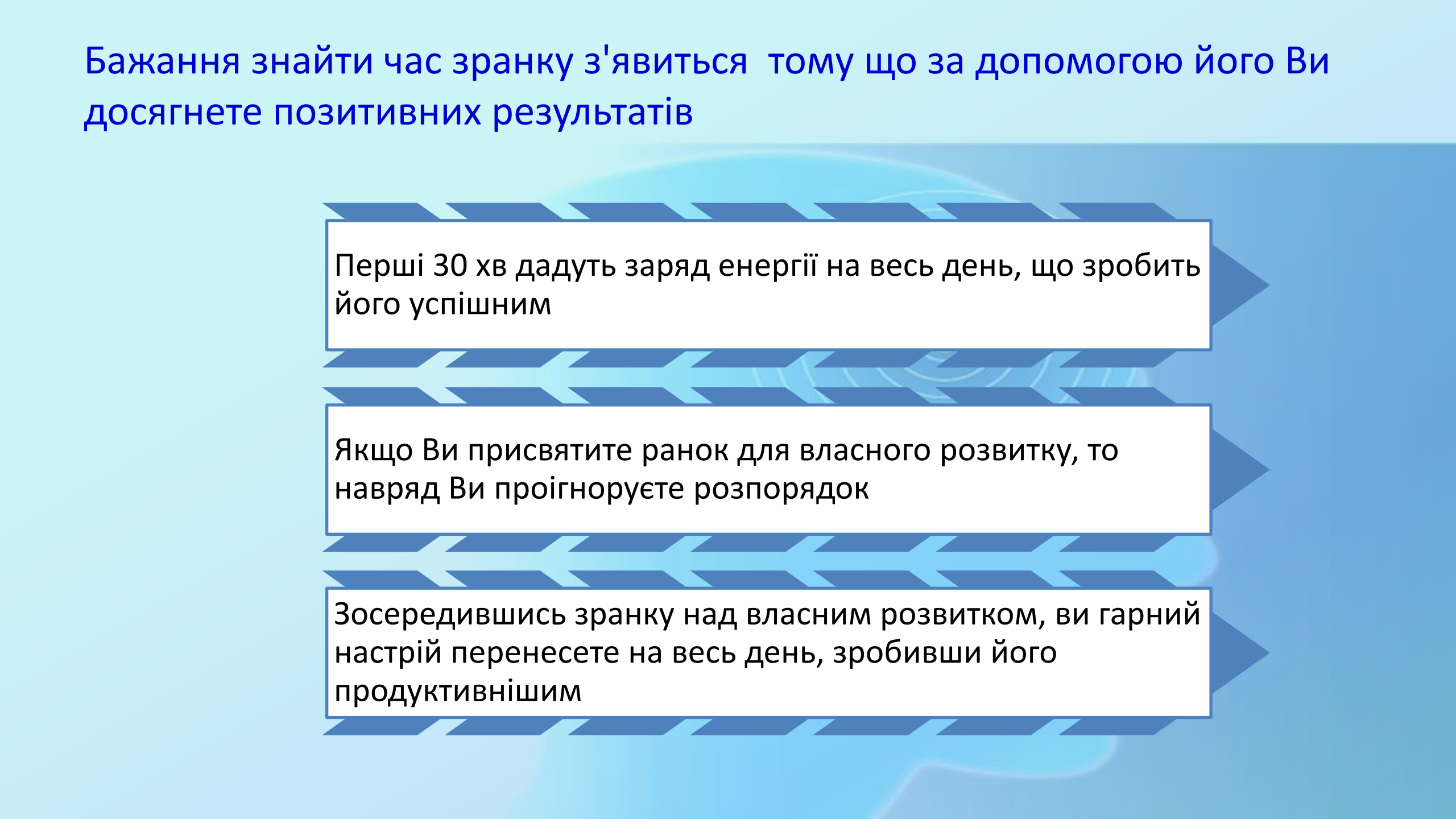
Навіщо необхідний ранковий розпорядок?

Навіть якщо ви думаєте:

- *Зранку у мене зовсім немає часу*
- *Зранку я зайнятий дітьми, тваринами і домашніми справами*
- *Біжу на роботу до сходу сонця.*
- *Мій партнер віднімає у мене весь ранок.*
- *Я зранку не люблю вставати*
- *Зранку я дуже сонний, для будь яких справ.*



Бажання знайти час зранку з'явиться тому що за допомогою його Ви досягнете позитивних результатів



Перші 30 хв дадуть заряд енергії на весь день, що зробить його успішним

Якщо Ви присвятите ранок для власного розвитку, то навряд Ви проігноруєте розпорядок

Зосередившись зранку над власним розвитком, ви гарний настрій перенесете на весь день, зробивши його продуктивнішим

Навіщо потрібні 30 хвилин діяльності заряджаючі енергією?



Що люди частіше роблять зранку:

- *Бездумно дивляться телевізор з новинами*
- *У фоновому режимі слухають старі жарти та пісні на радіо, які вже чули багато разів*
- *Видаляють лишні листи з пошти, чистка від спаму, що не є терміновим*
- *Розбирають робочий стіл, шафу.. що можна було прибрати ввечері*
- *Сонно і з поганим настроєм готують каву і сніданок, так як неважно себе почувають*
- *Перевіряють соціальні мережі, в яких також немає нічого цінного для вашого дня*
- *тощо*

Чому саме 60 хвилин на саморозвиток?

Після ритуалу «зарядки енергією» ці 60 хвилин варто витратити на себе, витрачайте цей час на те що докорінно змінить ваше життя.

Саме одна година надає кращий результат:

- Декілька хвилин на «розкачку»*
- Увагу вдається сконцентрувати тільки на годину, а потім продуктивність різко знижується*
- Набагато легше не упустити з виду ціль, якщо Ви приділите на неї хоча б 1 годину вдень.*

(Наприклад: написання кваліфікаційної роботи, книжки, бізнес плану, самонавчання, тощо.)

Чому важлива структура?

Коли немає регламенту зранку ми виконуємо справи, по мірі того як про них згадуємо

ПРИКЛАД: Ви плануєте приймати зранку вітаміни, але якщо ви не покладете їх на видному місці, то забудемося, хоча ця проста задача займає всього 10 секунд.

Як заставити ці принципи працювати на НАС

Необхідно виконати наступні кроки:

Крок I Вирішити о котрій годині прокидатись. Для цього розплануйте свій день в зворотному порядку.

- Скільки часу займає завести дітей в школу?
- О котрій годині треба бути на роботі? В університеті?
- Скільки часу займають ранкові збори?
- Скільки часу займає дорого до роботи? (маршрут, інтервал руху транспорту, пішки..)

ПОРАХУВАВШИ СКІЛЬКІ ЧАСУ НА ВСЕ ЦЕ ПОТРІАБНО ДОДАЙТЕ 1,5 ГОДИНИ

Крок II Плануйте наперед. Якщо ви цього не зробите, то впадете і боляче заб'єтесь і кинете. Запасіться всім необхідним і сплануйте час на кожну ранкову справу.

Крок III. Почніть з меншого. У вас не вийде скласти відразу весь план. Розпочніть складати його по частинам. Ціль – створити серію звичок, які змінять ваше життя і стануть невід'ємною частиною Вашого дня.

- Почати зі змін вечірнього ритуалу (задаймо тон на ранок)
- Раніше вставати щоб звикнути до нового часу
- Додати півгодини енергетичної діяльності
- Завершити розпорядок саморозвитком, починаючи з 30 хвилин

Як вечірній розпорядок впливає на ранковий

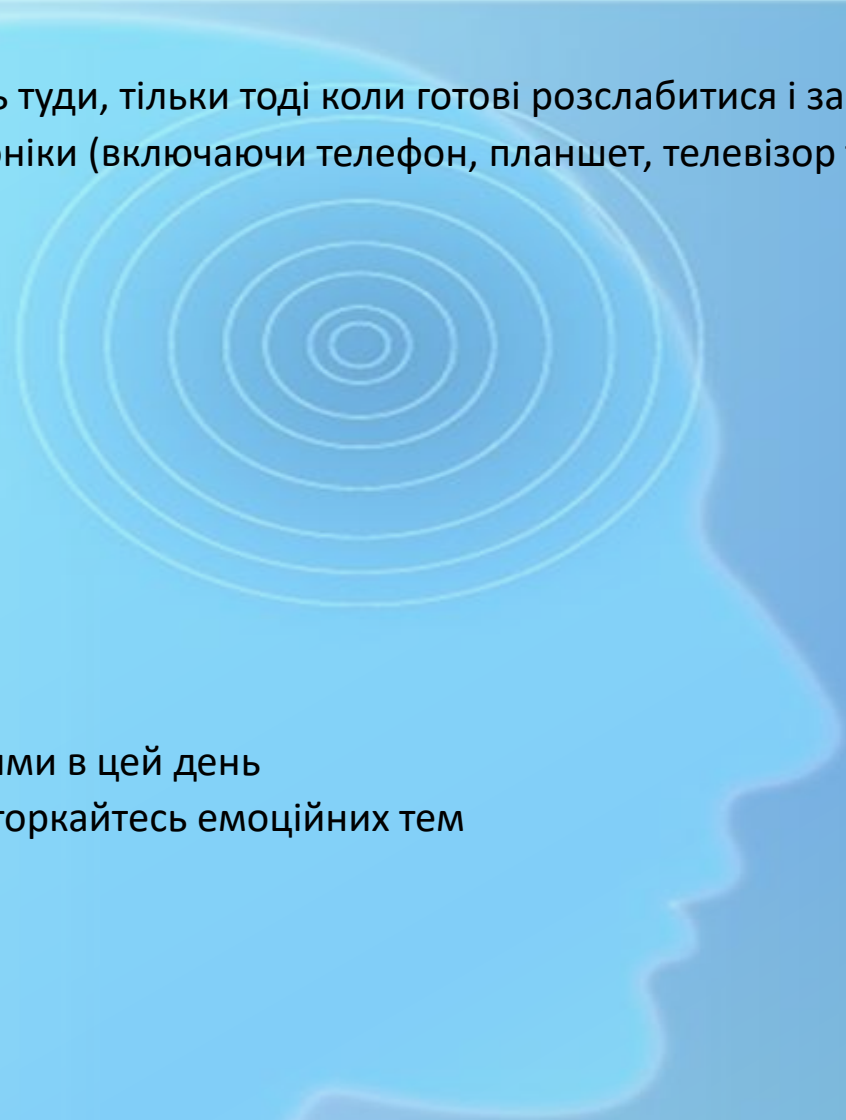
Дорослій людині необхідно від 7 до 9 годин сну.

1. Головна задача – визначити скільки годин сну необхідно саме Вам.
2. Враховуйте свої природні цикли сну.
3. Гарний сон – гарний ранок



25 способів покращення сну

- Після 14:00 не споживайте напої, які містять кофеїн
- Не їжте в останні 2 години перед сном
- За 2 години до сну займайтесь своїми вечірніми справами
- Не заходьте в спальню до останньої години перед сном і йдіть туди, тільки тоді коли готові розслабитися і заснути
- Проведіть останній час перед сном розслаблено і без електроніки (включаючи телефон, планшет, телевізор тощо). Її світло порушує сон.
- 15 хвилин зробіть вправи на розтяжку (йога, пілатес)
- Прийміть ванну або довгий гарячий душ
- Розпиліть у спальні масло лаванди або герані
- Приведіть себе в порядок – це заспокоює (манікюр ,бриття)
- Зробіть масаж
- Погладьте домашнього улюбленця (кішка ,собака)
- Послухайте розслаблюючу музику
- Спорт зранку а не на вечір
- Почитайте художню книгу або легкий журнал
- Запишіть три речі, які сподобались або показались Вам цікавими в цей день
- Поспілкуйтесь з ким небудь про те, що вважаєте цікавим. Не торкайтесь емоційних тем
- За годину до сну зробіть світло менш яскраве
- Запаліть свічки
- Послухайте мелодичну спокійну музику
- Прямо перед сном випийте чаю з ромашки або валеріани
- 15 хвилин відведіть на молитву чи медитацію



Як уникнути порушень сну

- Якщо вас відволікають звуки, придбайте апарат фонового шуму. Він імітує шум океану, дощу, шелест дерев, які вас захистять від подразнюючого звуку.
- Якщо Вас будять неприємні сни, необхідно вирішити свої проблеми в день ,а не «брати їх з собою в ліжко». Поспілкуйтесь з психотерапевтом, поділіться з другом, активно позаймайтесь спортом, викладіть рішення на папері – все це дозволить позбутись стресу.
- Якщо вночі Ви встаєте до ванної кімнати, поспілкуйтесь з лікарем щоб перевіритись на діабет. Менше вживайте рідини після 18:00. Спробуйте виключити кофеїн і зменшить вживання солі, так як вона утримує рідину в організмі.
- Якщо Вас будять діти чи тварини вирішіть питання їх сну
- Якщо Ви споживаєте алкоголь и прокидаєтесь вночі, то маєте обмежитись одним бокалом. Бо заснете ви легко, але організм буде будити вас по мірі обробки алкоголю.

Покроковий розпорядок для ідеального сну

- 17:00 – завершення роботи. Легкий перекус по дорозі до спортзалу
- 17:30 – тренування протягом 30-60 хв
- 18:30 – душ, дорога додому (якщо Ви не дома) ще один перекус по дорозі додому
- 19:00 – маленька корисна вечеря
- 20-21:00 приємно проведіть час. Подивіться телевізор, почитайте книгу, побудьте з родиною, поспілкуйтесь з другом, «погуляйте» по інтернету
- 22 години – час виключити електроніку і перейти до спальні. Випийте ромашковий чай одночасно слухаючи спокійну музику, займаючись особистою гігієною
- 22:30 – виключіть світло, залиште тільки нічник, 15-30 хвилин що лишилися почитайте, промедитуйте тощо
- 22:45 – 23:00 – включіть шумовий апарат і виключіть нічник. Ляжте в ліжку. До 23:00 ви маєте заснути

Як Ви можете побачити як розпорядок, який включає в себе спортивні вправи, заряджає Вас енергією? Хоча ваші плани на ранок і вечір можуть виглядати по – різному, вони повинні включати в себе наступні елементи: спорт, підготовку до завтрашнього дня і розслаблення.

8 інструментів, щоб зранку відчувати себе повним енергії

- 1: Забезпечте ярке світло.
- 2: Складіть постіль, проведіть ранкові гігієнічні процедури
3. В перші 30 хвилин випийте не менше склянки рідини – води або травяного чаю
4. Поснідайте
5. Примусьте свою кров побігати
6. Розбудіть власні почуття
7. Розбудіть своє серце
8. Розпочніть улюблену справу

Дані процедури краще закінчити за 30 хвилин

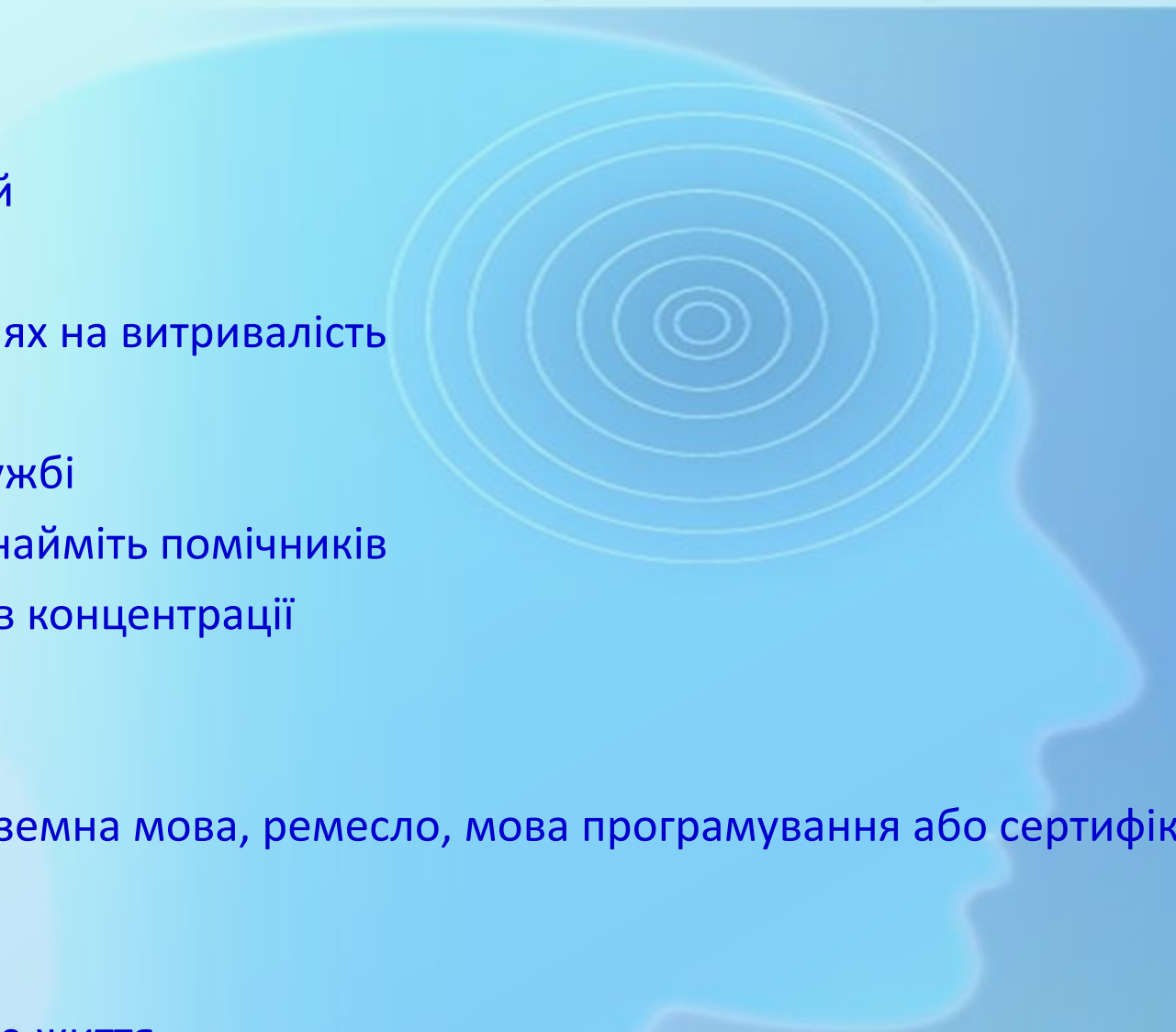
Як досягти цілі за допомогою «години енергії»

Важливо виділити конкретну кількість часу на діяльність, яка змінить Ваше життя (найкраще 1 година)

Спочатку потрібно зосередитись

Потім вибрати вид діяльності – головне одну справу! Яка має найвищий пріоритет

15 способів саморозвитку

1. Схудніть
 2. Відкрийте інтернет – бізнес
 3. Напишіть книгу або сценарій
 4. Зростаєте духовно
 5. Приймайте участь у змаганнях на витривалість
 6. Досягніть впевненості в собі
 7. Досягніть просування по службі
 8. Зареєструйте свій бізнес та найміть помічників
 9. Досягніть кращих показників концентрації
 10. Киньте деструктивні звички
 11. «Накачайтесь»
 12. Навчіться новій навичці. Іноземна мова, ремесло, мова програмування або сертифікація
 13. Вживайте здорову їжу
 14. Віддайте борги
 15. Приведіть до порядку власне життя
- 

Як зробити ранковий розпорядок звичкою

Чому у багато хто терпить невдачу, коли намагається щось змінити? Тому що розпочинає з багатьох справ відразу. Якщо Ви хочете щоб зміни залишились на все життя то необхідно йти маленькими кроками, змінюючи одну характеристику за раз, перетворюючи її в звичку, і лише потім обирати іншу ціль.

Правило 1

Намагайтесь закріпити звички на все життя

Правило 2

Уникайте змін «багатьох звичок» Неможливо змінити всі і відразу – виснаження его

Правило 3

Перетворіть власний ранковий план у звичку

Правило 4

План на випадок труднощів та випробувань