

M&G
ИЗДАТЕЛЬСТВО

РЕЖИМ ДНЯ СУПЕРМЕНА

Стас Лозовский

Как за один день успевать то,
что другие не успевают за неделю



Стас Лозовский

Режим дня супермена. Как за один день успевать то, что другие не успевают за неделю

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71678848

ISBN 9785006550858

Аннотация

Эта книга научит грамотно выстраивать свой день, повышать энергию и фокус без выгорания. Вы узнаете о ранних подъемах, секретах быстрого восстановления и о том, как получать удовольствие от продуктивности, а не загонять себя в аврал. Практические советы и лёгкие ритуалы помогут вам перейти на «режим дня супермена» и успевать всё без стресса.

Содержание

От автора	5
Почему одни достигают невероятных результатов, а другие топчутся на месте	10
Ваш путь к режиму дня супермена	17
Как эта книга изменит вашу жизнь навсегда	22
Часть I: Утро, которое меняет всё	26
Ранний подъём: первый шаг к успеху	26
Победить вечернюю прокрастинацию	32
Два столпа мощного утра	38
Сила утреннего дневника	42
Научный взгляд на голод до 13:00	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Режим дня супермена
Как за один день
успевать то, что другие
не успевают за неделю**

Стас Лозовский

Составитель M&G Publishing

Редактор С. П. Маляров

Дизайнер обложки Ю. В. Гринько

© Стас Лозовский, 2025

© M&G Publishing, составитель, 2025

© Ю. В. Гринько, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0065-5085-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Представьте, что вы просыпаетесь утром не с мыслью «О нет, ещё один день каторги», а с дикой уверенностью, что сегодня вы успеете сделать всё, что задумали, и даже чуточку больше. Вы спокойно потягиваетесь, чувствуете приятный прилив сил и с улыбкой отправляетесь навстречу новым свершениям. И нет, это не фантастика – так живут те, кто однажды открыл для себя «секретный чит-код» под названием суперпродуктивность.

Их день почему-то не ограничен стандартными 24 часами, хотя, по всем законам физики, должно быть именно так. Они как будто находят способ растянуть время, да ещё и наслаждаются жизнью, вместо того чтобы с красными глазами и надорванной психикой сражаться с бесконечными дедлайнами. И вы, наверное, встречали таких людей – они всюду успевают, им всегда хватает энергии, у них не бывает бесконечных «не могу» и «не получается». Они не боги, не мутанты, не повелители времени. Просто в какой-то момент они поняли, что главная суперспособность – это не умение работать «на износ», а умение грамотно подходить к своему дню.

Все мы живём в бешеном потоке информации и задач: что-то отчаянно пытаемся запомнить, куда-то бежим, что-то

пишем, периодически забываем сделать самое важное и расстраиваемся из-за потерянных возможностей. А люди с «режимом дня супермена» успевают всё без лишней суеты. Они выстраивают свой распорядок так, что день напоминает отлаженный механизм, где каждая шестерёнка крутится в гармонии с остальными. Их секреты не сводятся к магическим заклинаниям или бесконечной чашке кофе. Всё гораздо интереснее: щепотка дисциплины, хорошая доза ясности ума, капля здорового эгоизма и – самое главное – постоянное стремление двигаться вперёд, а не застревать в привычном болоте.

Можно подумать, что они с детства «особенные», но нет – большинство из них когда-то тоже сидели по ночам над работой, ненавидели утра, вечно всё откладывали на завтра и искали оправдания. И вдруг что-то в их сознании перемкнуло. Кто-то встретил наставника, кто-то обнаружил, что не осталось сил на очередной аврал, кто-то просто прочёл книгу или статью, которая «щёлкнула» в голове, как тумблер. С того момента они начали собирать знания об эффективном планировании, о том, как быть в тонусе, как не растерять мотивацию и – что особенно важно – как при этом не превратиться в зануду, который только и знает, что бубнит про дедлайны.

Ведь суперпродуктивность – это не о том, чтобы закатать

рукава и работать в три смены. Наоборот, именно те, кто посвятил себя фанатичной многозадачности, чаще всего сходят с дистанции первыми. Суть в другом: научиться выделять главное и работать в состоянии потока, когда каждая минута наполнена смыслом, а не пустым сёрфингом в соцсетях. Да, соцсети, сериалы и все прочие радости жизни никуда не исчезнут. Но если вы освоите основные принципы «режима дня супермена», у вас возникнет удивительная способность расставлять приоритеты, не жертвуя при этом удовольствием и отдыхом.

Самое парадоксальное, что «обычные» люди никак не могут понять, почему же всё это так легко даётся «суперпродуктивным». Они видят лишь вершину айсберга – результаты, восторг и улыбку на лице. Но за этим – определённые привычки и чёткое понимание того, что ваш день не должен быть адом. Он может быть игрой, в которой вы сами выбираете правила, а не бегаєте в панике от одного шефа к другому, от одной цели к следующей. Разве не хочется иногда взять и победить эту систему вечного «не хватает времени»?

Вот в чём суть: когда знаешь несколько важных хитростей, прогресс становится почти неизбежным. Становится смешно вспоминать, как раньше верилось, что всё решает количество потраченных часов. Оказывается, куда важнее то, куда направлен ваш фокус и ваше вдохновение. А если

к этому добавить немного любопытства, азарт и желание достичь действительно значимых целей – вы уже на полпути к результатам, которые когда-то казались за пределами фантастики.

Мы живём в мире, где речь идёт не просто о том, чтобы сделать «чуть больше». Все хотят выжать максимум из жизни, успеть попробовать миллион возможностей и при этом не выгореть, не потерять интерес к работе и личным делам. Так что готовьтесь: впереди вас ждёт настоящее путешествие в мир продуктивности и очень вкусной жизни. Вы поймёте, что правильная настройка утренних ритуалов может запустить реакцию, где каждое действие приносит колоссальные дивиденды. Узнаете, как рассеять иллюзию многозадачности, когда вы на самом деле жонглируете сотней мелочей без особого толку. Раскроете секреты людей, которые с радостью начинают день, занимаются любимым делом, и при этом остаются в отличной форме и с сияющим взглядом.

Эта книга не о том, как быть послушным роботом и жить по жёсткому расписанию без права на эмоции и лень. Наоборот, здесь речь пойдёт о том, как, сохранив свободу и человеческие радости, обрести невиданное прежде ощущение: «Я могу всё, что захочу». Возможно, однажды вы даже поймаете себя на мысли, что стали испытывать к собственным будням лёгкое и приятное чувство предвкушения. Мир не меняет-

ся. Меняетесь вы. И когда вы меняетесь, мир послушно перестраивается под ваш ритм, как будто наконец обретает дирижёра, который умеет задавать идеальную темпоритмику.

Готовы ли вы к тому, что ваше утро может превратиться из скучного «надо» в восхитительный старт дня? Готовы перестать страдать от избытка обязанностей и начать наслаждаться своим личным «расширением времени»? Если ответ «да», то эту книгу вы точно не зря держите в руках. Её страницы – то самое окно, в которое достаточно заглянуть, чтобы узнать главный секрет продуктивности: вы сильнее всех внешних ограничений. Сможете ли вы закрепить этот взгляд на жизнь и действительно изменить её к лучшему? Тут всё зависит лишь от одного: от вашей готовности открыть дверь в мир, где время, энергия и вдохновение – возобновляемые ресурсы, а не горькая данность.

Вперёд. Ощутите, как в грудной клетке рождается лёгкая вибрация предвкушения. Дайте ей раскрутиться и превратиться в мощный порыв энтузиазма. Почувствуйте, что вот-вот – и вы поймаете тот самый вкус свободы, когда каждый день насыщен, каждая цель достижима, а каждое утро обещает небольшое чудо. Добро пожаловать в новое измерение вашей жизни – измерение суперпродуктивности и радости! Здесь действительно всё возможно. И очень скоро вы в этом убедитесь.

Почему одни достигают невероятных результатов, а другие топчутся на месте

Наверняка вы замечали: кто-то ловко перепрыгивает через жизненные препятствия, словно мир у него в кармане, а у кого-то так и не получается сделать хотя бы один уверенный шаг вперёд – застрял, как в зыбучих песках. Обиднее всего, что и те и другие могут обладать одинаковым образованием, сходным опытом и плюс-минус равными возможностями. Но в итоге один расцветает и идёт на взлёт, а другой сидит, постукивает пальцами по столу и страдает от того, что жизнь несправедлива. Вопрос: что за магия кроется за этим контрастом?

Говорят, всё дело в привычках. Кому-то эта мысль кажется скучной: мол, какие там привычки, «я такой, какой я есть». Но фокус в том, что «какой я есть» и состоит из микроритуалов, которые мы совершаем изо дня в день. Одни привычки тянут нас в болото – например, привычка после рабочего дня провалиться на диван и оттуда не вылезать, бесцельно скролля соцсети. Другие привычки работают как мощный трамплин – к примеру, привычка по утрам устраивать себе мини-зарядку и планировать задачи так, чтобы

не тратить время на ерунду. И именно вот эти вторые делают всё самое удивительное, пока первые заняты жалобами на судьбу.

Но даже хорошие привычки невозможно вбить себе в голову насильно. Здесь вступает в игру мыслительная установка. Представьте человека, который сам верит, что он «неудачник» и «абсолютно неорганизованный». Он может сто раз прочитать статьи о ранних подъёмах, записаться на марафон «Измени себя за 21 день» и купить красивый ежедневник. Но если в глубине сознания он уже подписал себе приговор «ничего не выйдет», то даже сумка со спортивной формой у него будет пылиться в углу, а ежедневник окажется у ребёнка в качестве раскраски. Потому что мозг находит способы саботировать то, что не укладывается в наши внутренние убеждения.

Зато стоит этому же человеку один раз почувствовать вкус победы – даже самой маленькой, и это вкусное ощущение «ух ты, а у меня получается!» начинает прокладывать новые нейронные дорожки. Из «я ленивая плюшка» мы плавно переходим к «может, я не такой уж бесполезный, раз всё-таки довёл дело до конца». И этот сдвиг кажется пустяком, а на деле запускает настоящий каскад перемен: мы даём себе шансы и меняем окружающий мир.

Сами подумайте: как можно настроиться на великие дела, если при каждом «ну давай, поехали!» наш внутренний голос тоскливо поёт песню «ты так ни на что не годен»? Именно поэтому важнее не то, что мы говорим окружающим, а то, что мы нашёптываем себе самим. По сути, все мы ведём непрерывный диалог со своим «внутренним Я». И если этот диалог отравлен привычками принижать себя или жаловаться на невозможность что-то изменить, то результат закономерен: никакого прорыва не произойдёт. Как говорится, не стоит ждать от салата, политого майонезом, что он внезапно станет лёгким фитнес-блюдом.

Здесь мы выходим к понятию «ленивый интеллект» – особый вид умственной гимнастики, которую люди предпочитают не устраивать. Это когда мы не хотим заглядывать глубже и пытаемся найти оправдания: «Нет времени», «Ну кому это надо?», «И так живу неплохо». Конечно, иногда это безопасно и удобно: зачем напрягаться, если можно по течению плыть? Но в таком режиме мы, по сути, дарим своё потенциальное величие волнам, которые уносят нас в никуда. Зато «озабоченность делом» – противоположная модель – творит чудеса. Это когда вы не можете спокойно сидеть, потому что внутри кипит интерес и хочется попробовать, внедрить, изменить, сделать по-своему, поскорее увидеть результат. Такая «озабоченность» не даёт спокойно развалиться на диване. Она поднимает нас по утрам и говорит: «Ну же, разве те-

бе не хочется взять и свернуть горы?»

Разница между «ленивым интеллектом» и «озабоченностью делом» – это как между «я сдаюсь» и «я сделаю всё, что в моих силах». Первый вариант даёт оправдания и отговорки, второй – ищет возможности, использует любые шансы и не останавливается, пока не найдёт ответ. Пусть кто-то скажет: «Ну, это для фанатиков». А ведь именно «фанатики» в хорошем смысле строят успешные стартапы, пробивают невидимые стены, добиваются признания и живут насыщенной жизнью, пока остальные сетуют на судьбу.

Но не торопитесь клеить на себя ярлык: «Я не тот, кто там фанатеет». Здоровая «озабоченность делом» – это вовсе не о том, чтобы работать нон-стоп. Это скорее жгучая смесь интереса, спортивного азарта и уверенности, что мир гораздо более податлив, чем кажется на первый взгляд. Навык находить решения, упорствовать, экспериментировать, а не бросать – он как мышца. При должной тренировке разрастается, и человек, который вчера не мог заставить себя встать на полчаса раньше, сегодня уже легко запускает собственный проект или меняет профессию, наплевав на страх.

Почему одни так и остаются в зоне вечных сомнений и нытья, а другие ломают шаблоны? Да потому, что вторые – сознательно или нет – делают выбор: возвращать у себя новые,

более конструктивные привычки и менять установки «не могу» на «не пробовал, но давайте посмотрим». А потом эти новенькие привычки выстраивают им лестницу из болота. И вот они уже наверху, оглядываются и хмыкают: «Как же мне раньше не приходило в голову, что, оказывается, это так прикольно – пробовать и достигать?»

Кто-то называет это «позитивным мышлением» и заразной верой в себя, кто-то уходит в термины «нейропластичность» и «перепрошивка нейронных связей», но суть остаётся одной и той же. Надо просто решиться выйти из своей раковины «ну, мне и так неплохо» и сделать что-то чуть-чуть по-новому. Возможно, в первые дни или недели будет странно и некомфортно. Зато потом радость от собственных достижений становится мощным наркотиком: вы начинаете чувствовать, что можете позволить себе мечтать смелее и, главное, воплощать эти мечты.

Вот почему именно привычки и мыслительные установки – ключ к разгадке вопроса: «Почему кто-то идёт сквозь стены, а кто-то грызёт ногти в ожидании очередной провальной попытки?» Если вы готовы сделать внутренний поворот от «ленивого интеллекта» к «озабоченности делом», то уже становитесь на рельсы, которые приведут к головокружительным результатам. И чтобы поезд не сошёл с этих рельс, ему нужно топливо – ваша мотивация. Где её взять?

Как укрепить? Об этом мы поговорим чуть позже. Но уже сейчас стоит запомнить главное: в какой-то момент нужно перестать убеждать себя, что всё сложно и бессмысленно, и просто довериться этому странному магическому ощущению, что в жизни гораздо больше путей, чем может показаться из вашей старой «резервации» привычек.

Посмотрите на тех, кто пашет над идеями и горит желанием сделать что-то великое. Они ведь не все из богатых семей и не все с уникальным образованием. Но у них есть одна общая черта: они позволяют себе верить, что это возможно. И, собственно, эта вера создаёт им лестницы туда, где остальные видят лишь глухую стену. Так что если вы чувствуете, что внутри уже пробуждается лёгкое жжение любопытства – поздравьте себя, вы близки к тому, чтобы вступить в ряды «людей действия» и переключиться с «лёгкой лени» на азарт движения. И именно этот азарт, как ни странно, даёт вам драгоценную свободу: больше не сидеть в углу и не роптать, а строить свою реальность, шаг за шагом выводя себя на новый уровень.

Все мы можем оставаться в вечном «я не уверен» и «ну, может, когда-нибудь». Или можем включить в себе любознательного искателя приключений и пойти на разведку к своим возможностям, узнавая новые грани, ломая старые барьеры и вырастая над самим собой вчерашним. Именно в этом

ключ: наша планка часто расположена на уровне усталости и страха. Но планка – штука подвижная. Её можно и нужно передвигать вверх, а там уже всё зависит от нашей решимости и того самого внутреннего голоса, который шепчет: «Не останавливайся». И вот так люди, учившиеся в одной школе, работающие в одном офисе, вдруг оказываются на противоположных полюсах успеха. Потому что одни поверили, что двигаются, а другие – что топчутся на месте.

В общем, если вас тоже манит перспектива жить на максималках – не для галочки и не по инерции, то забудьте про отговорки и увольте своего «ленивого интеллектуала». Пусть на смену придёт свежий персонаж: любопытный, деятельный, дерзкий. И кто знает, возможно, уже завтра вас будут спрашивать: «Как тебе удаётся столько всего делать, да ещё и с огоньком?» А вы, хитро улыбаясь, только подмигнёте в ответ и, может быть, намекнёте, что во всём виновата та самая перемена мышления, которая открыла путь к вашим целям. Потому что, по сути, в этом и есть главная тайна невероятного прогресса, которая всегда была у нас под носом.

Ваш путь к режиму дня супермена

Бывает, что мы рассматриваем свою жизнь как мозаичный узор: куда-то вставили кусочек семьи, впритык прижали кусочек работы, ещё где-то болтается кусочек отдыха, а между ними зияют дыры вечной нехватки времени. И вроде бы хочется выстроить всё в красивую картину, но мозаика норовит рассыпаться. Вот именно в такой момент на сцену выходит «режим дня супермена». Это не какой-то очередной свод правил «ложиться в девять, вставать в пять, не чавкать и не пялиться в телефон». Нет, тут речь про то, как превратить ваши 24 часа в оптимально настроенный механизм, где каждая секунда работает на вас, а не висит мёртвым грузом.

Многие книги обещают научить «лучше управлять временем», предлагая читателям очередные экстравагантные схемы и чарты. Но на самом деле главное не навешать на себя кучу новых обязанностей, а найти способ жить так, чтобы ваши привычки не высасывали энергию, а наоборот, направляли вас. Почему именно «режим дня»? Да потому что в сутках есть ритм, и мы все – вне зависимости от статуса, возраста и рода деятельности – встроены в него, как в общий оркестр. И если вы ловите этот ритм и узнаете, где спрятаны его «тайные бонусы», у вас получается гораздо больше, чем у тех, кто бежит вслепую, не ориентируясь на темп. Вдоба-

вок этот ритм даёт чувство целостности: вы не делите жизнь на работу и отдых, а сливаете их в гармоничную структуру, где всё успевается без перегрузок.

Эта книга не просто покажет, как «выкроить» часок-другой или «быть эффективным». Она замахивается на более масштабную задачу: полностью изменить вашу парадигму отношений со временем. Вы поймёте, что просыпаться можно без ощущения, будто на вас наехал бульдозер. Что обеденный перерыв – это не обязаловка, а крутая возможность перезагрузиться и войти во вторую половину дня в режиме «турбо». Что вечером можно не «отваливаться», а спокойно наслаждаться плодами сделанного, имея силы на семью, хобби, друзей. Словом, если вы прочувствуете суть «режима дня супермена», то окажется, что за одни и те же сутки вы успеваете реализовать вдвое больше планов и при этом успеваете ещё и жить в своё удовольствие.

Для кого-то это прозвучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. «Наверно, это либо для фанатиков, либо для счастливыхчиков, у которых нет моих проблем». Вот тут и начинается самая интересная часть. Потому что все мы привыкли к разным мифам о тайм-менеджменте. Например, есть расхожее заблуждение, что только супердисциплинированные и железобетонные личности способны придерживаться чёткого распорядка дня. На самом деле, достаточно быть просто

любопытным человеком, который не боится экспериментировать и готов замечать, что работает, а что нет. Причём если что-то не заходит, это тоже нормально – значит, найдём другой способ. Никакого «или пан, или пропал» здесь нет.

Ещё один миф: «Тайм-менеджмент – это про скуку, планирование и походку в ногу с секундомером». Как будто люди, которые умеют структурировать день, – ходячие роботы без личной жизни и самоиронии. Но реальность часто противоположна: именно те, кто грамотно управляет ритмом, становятся свободнее в своём времени, находят место для спонтанности и отдыха. Настоящий тайм-менеджмент – это, скорее, про осознание, что ваш день может быть гибким и весёлым, если главные вещи стоят на первом месте, а всякая шелуха куда-то сама теряется по пути.

Есть и такой забавный стереотип: «Если я всё распланирую, то жизнь потеряет шарм неожиданности». Но самое смешное, что, научившись организовывать базовый каркас своих дел, вы как раз освободите время и энергию для непредсказуемых приключений. И теперь эти приключения будут приятными, а не в режиме «сгорел компьютер ночью, дедлайн завтра, привет паника».

В общем, «режим дня супермена» – это не приговор дисциплине, а шанс жить в потоке и при этом наслаждаться

осмысленностью каждого дня. Эта книга расскажет, как менять подход к утренним пробуждениям и приёмам пищи, как распределять работу по блокам, как совмещать творчество и рутинные задачи, и даже когда лучше всего отдыхать, чтобы не просыпаться с чугунной головой, а наоборот, чувствовать себя бодрым гением. Мы затронем множество моментов – от мелких хитростей в планировании до психологических ловушек, которые заставляют нас годами топтаться на месте.

«Что даст эта книга?» – спросите вы. Справедливый вопрос. Даст она, надеюсь, ваше новое «Я», которое будет обходиться без нытья «не хватило сил/времени», а вместо этого с ухмылкой скажет: «Что ж, попробую сделать это сегодня, если не успею – значит, есть повод побороться завтра». Вдобавок ко всему, она прокачает ваше умение ловить кайф от процессов, а не только ждать без конца результатов. Вы будете чётче понимать, чего именно хотите в течение дня (и жизни), где добавить скорости, а где дать себе поблажку, и как сделать так, чтобы сутки работали на вас, а не наоборот.

Согласитесь, звучит заманчиво. Но не ждите от меня очередного: «В пять утра – подъём, в шесть – пробежка, в семь – разминка, в восемь – завтрак из листьев салата». Мы вместе будем искать тот режим, который сойдётся с вашими лич-

ными биоритмами и интересами, чтобы он стал не обузой, а прочной опорой. И главное: вы увидите, что продуктивность и радость – не враги, а лучшая команда. Когда они объединяются, вы перестаёте быть заложником собственных планов и превращаетесь в режиссёра, который ставит свой жизненный фильм по собственной воле, выбирая интересные сценарии и снимая дубль «жизнь удалась» без всяких особых эффектов.

Так что перестанем верить сказкам про «тайм-менеджмент для роботов» и погрузимся в увлекательное исследование своих возможностей. Приготовьтесь: может случиться, что уже скоро вы будете рассказывать друзьям, как неожиданно много успеваете и при этом нисколько не похожи на закоренелого трудоголика, а вас в ответ спросят: «И как тебе это удалось?» И вы, конечно, пожмёте плечами, сделаете загадочное лицо и скажете: «Да так, просто решил разобраться с режимом дня по-новому». И этим всё будет сказано.

Как эта книга изменит вашу жизнь навсегда

Если вы привыкли скептически хмыкать при словах «эта книга изменит вашу жизнь», я понимаю ваше сомнение. Слишком много на рынке сборников, обещающих за пару дней превратить вас в супергероя, а на деле – остаётся только горькое послевкусие очередных нереалистичных советов. Но позвольте раскрыть маленькую тайну: настоящие перемены не происходят залпом. Они вырастают из одного крохотного шага, затем из следующего, потом из следующего... и вот вы уже не замечаете, как привычные «трудности» превращаются в лёгкие препятствия, которые преодолеваются с улыбкой. И именно этот пошаговый, почти незаметный, но неукротимый прогресс мы здесь и хотим запустить в вашей жизни.

Эта книга, возможно, не подарит вам способности летать или бить рекорды на марафоне через неделю, но она сделает кое-что куда более удивительное. Она научит вас целенаправленно выстраивать свой день так, чтобы он работал в вашу пользу, а не против вас. Мы не будем насиловать вашу природу, заставляя вставать в какие-то нечеловеческие 4 утра (если вам это не подходит), и не станем жёстко про-

писывать: «В 12:00 сделай то и только то». Мы будем постепенно «вскрывать» ваш старый распорядок и аккуратно добавлять в него новые паттерны. Шажок за шажком, привычка за привычкой – так, чтобы мозг не бунтовал, а с радостью принимал перемены, словно они всегда были вашей второй натурой.

Сначала вы, возможно, заметите, что у вас начали наводиться лишние полчаса на что-то, что давно хотели сделать, но откладывали. Потом вдруг поймаете себя на мысли: «Странно, я сегодня к обеду сделал большую часть дел... и ведь не устал». Дальше – больше: кто-то захочет добавить в свой распорядок лёгкий спорт, кто-то – новую технику планирования, а кто-то вообще перетрясёт отношения с гаджетами, научившись не отвлекаться на каждую мигалку и звук уведомлений. И вы сами поразитесь, насколько всё это приятно – видеть, как увеличивается ваша энергия, а внутри возникает азарт. Вы чувствуете, будто каждое утро получаете дополнительный заряд, позволяющий сделать на шаг больше, чем вчера.

Главное предупредить об одном нюансе. По мере освоения «режима дня супермена» вы рискуете столкнуться с неожиданными «побочными эффектами». Во-первых, у вас может внезапно появиться слишком много энергии. Да-да, вы по привычке будете думать: «Сейчас я свалюсь на ди-

ван и буду расхлебывать усталость», но организм вдруг покажет «полный бак», и придётся искать, куда эту энергию девать. Вы станете чаще соглашаться на прогулки, новые хобби, встречи с друзьями. Во-вторых, может образоваться позитивно много свободного времени. Вместо вечных жалоб «Я ничего не успеваю» вы начнёте удивляться: «Я всё сделал. Что бы ещё сделать, чтобы не простаивать?» Эти побочные эффекты, согласитесь, не такие уж и плохие.

Может показаться, что это всё звучит чересчур идеально: и энергии вагон, и дела в порядке, и часы как будто растянулись. Но весь фокус в том, что вы не в один момент перескочите из «Устал-ничего-не-хочу» в «Супермен-готов-ко-всему». Вы маленькими уверенными шажками двинетесь в эту сторону, и каждый день будет становиться чуть легче, чуть веселее. А там, глядишь, и ваше окружение заметит, что вы какой-то необычайно бодрый и улыбчивый, уже по утрам что-то мурлычете себе под нос, а вечером всё успеваете – может, и они захотят узнать секрет.

Конечно, не бывает волшебного рецепта, который подошёл бы всем до единого. Но зато есть набор принципов и идей, которые вдохновляют, помогают перезагрузить мозг и поднимают самооценку так, что вы вдруг начинаете понимать: «Да, я действительно способен на большее». Именно это мы и хотим передать вам на страницах этой книги:

не «чудо-пилюлю», а вполне реальную систему, где всё становится возможным, если вы готовы на эти самые шажки – не сломя голову, а аккуратно, с удовольствием и верой в результат.

Так что да, эта книга может изменить вашу жизнь. Но не потому, что авторы великие пророки или что здесь найдётся магическое заклинание, а потому что она создаст для вас пространство, где вы сами убедитесь: у вас гораздо больше сил, времени и фокуса, чем вы привыкли думать. А как только вы это поймёте и прочувствуете, обратной дороги не будет. Старые уловки лени и «у меня нет времени» уже не сработают, ведь вы раскусите главный трюк: вы можете планировать свою реальность, а не идти у неё на поводу. И тогда весь ваш привычный мир станет полигоном для новых побед.

Предупреждаю: возможны осложнения в виде внезапно-го вылета из зоны комфорта, странной охоты до необычных проектов и стойкого презрения к фразе «я не могу». Но, поверьте, это приятная плата за возможность завтра проснуться и улыбнуться новому дню без страха и без ощущения, что кто-то украл у вас часть времени. Просто начните шагать в эту сторону, и уже скоро вы будете смеяться над самим собой прежним, задаваясь вопросом: «Почему же я не сделал этого раньше?»

Часть I: Утро, которое меняет всё

Ранний подъём: первый шаг к успеху

Представьте мир, где ваш будильник не является вашим злейшим врагом, а лучшим другом, который тихонько говорит: «Эй, вставай, вперёд тебя ждут новые открытия». Многие морщатся при слове «ранний подъём», ведь в голове тут же возникает картина: вы ползёте с кровати на ощупь, проклиная всё и вся, лишь бы добавить заветные пять минут сна. Но что, если сам подъём может стать таким же приятным, как растянуться в субботу на диване с чашкой горячего чая? Важно только понять, зачем вам это и как грамотно переформатировать процесс пробуждения.

Научные исследования давно говорят, что люди, которые успевают хотя бы на полчаса раньше «общепринятого», частенько чувствуют себя бодрее, легче справляются со стрессом и больше успевают в течение дня. Мозг, оказывается, обожает ясные утренние часы, когда город ещё дремлет, а вы уже можете потихоньку колдовать над своими делами или ритуалами. Вопреки популярному мифу, не обязательно рождаться «жаворонком», чтобы научиться вставать на заре с улыбкой. Часто это вопрос привычки, и, если к этому де-

ду подойти с юмором и любопытством, то приручить раннее утро проще, чем вам кажется.

Один мой приятель, программист с репутацией «сова, которая бунтует против рассвета», однажды решил провести эксперимент: завёл будильник на 6:00, чтобы каждый день заниматься лёгкой зарядкой и медленно потягивать кофе перед работой. Поначалу это была комедия ошибок: он сбрасывал будильник и пробуждался часом позже, ругаясь на себя. Но буквально через неделю он заметил: в те дни, когда всё же выкарабкивался из постели раньше, к обеду оказывалось, что он уже выполнил «львиную долю» задач и чувствовал прилив сил, как будто залил в голову дополнительный литр вдохновения. На второй месяц эта «странная» практика стала для него привычной, а ещё спустя месяц приятель и вовсе перешёл в ранг «этих людей, которые всё успевают». Теперь, когда кто-то из коллег жалуется на вечный завал, он пожимает плечами и говорит: «Да встань хотя бы на 20 минут раньше, мир заиграет новыми красками».

Естественно, есть у всего этого и физиологическое обоснование: наш организм любит стабильность в циклах сна и бодрствования. Когда вы встаёте в плюс-минус одно и то же время, ваше тело подстраивается, выбрасывает правильные гормоны, и вы начинаете просыпаться не с гримасой, а с нормальным уровнем энергии. Так что главное пра-

вило – дайте себе шанс привыкнуть. Вместо того чтобы сразу шокировать себя подъёмом в 5:00, попробуйте поставить будильник хотя бы на 15 минут пораньше, чем обычно, и подготовьте вечером всё, что нужно для хорошего старта дня. Может, это будет спортивная форма на стуле, или уже выбранная «удачная» одежда для работы, или список идей, которые хочется набросать, пока свежая голова. Любой из этих ритуалов помогает снизить утренний саботаж и превратить пробуждение в маленькое приключение.

Секрет ещё и в том, чтобы не давать себе команду «Отложить» – этот проклятый Snooze-будильник, который формально продлевает сон, но на деле лишь обманывает мозг, растягивая полусонное состояние и уводя вас в пучину хаотичного утра. Приучаясь вставать по первому звуку, вы создаёте простой, но очень действенный сигнал: «Я сам управляю своим днём, а не наоборот». И знаете что? Это работает как пусковой крючок для всего дня. Когда вы рано встаёте, у вас не возникает резкой необходимости бежать по квартире в попытках найти ключи, почему-то лежащие в холодильнике. Вы можете спокойно сделать несколько вдохов, настроиться, решить, чем позавтракать, заглянуть в план на день и понять, что всё под контролем. Если раньше утро у вас ассоциировалось с хаосом и нервьяком, новая привычка, наоборот, придаёт уверенности.

И есть во всём этом особая тихая магия – когда улицы ещё пустынные, а вы уже бодрствуете, возникает ощущение, будто вам подарили дополнительный карман времени. Вас не обгоняет никто с криком «Подвинься, мне срочно надо!». И этот небольшой отрезок тишины, даже если он длится 20—30 минут, заражает чувством, что день ваш и вы свободны в выборе, что с ним делать. Люди, которые освоили этот навык, часто признаются, что даже выходные начинают вставать пораньше – не потому, что им лень поспать, а потому что они не хотят пропускать этот утренний заряд вдохновения.

Так что если вы ищете первый, самый маленький шаг к тому, чтобы по-настоящему разобраться со своими целями и делами, то он находится в раннем подъёме. Дальше пойдёт цепная реакция: чуть раньше проснулись – успели спокойно выпить чай, сделать пару записей или сделать разминку; сделали разминку – к обеду чувствуете себя легче и позитивнее; чувствуете себя легче – начинаете действовать решительнее и успеваете больше; успеваете больше – находите время на отдых, общение и творчество, а это в свою очередь заряжает вас дополнительным энтузиазмом. Порочный круг хаоса превращается в благотворный цикл развития.

Конечно, на первых порах возможны огрехи. Возможно, вы вдруг ляжете слишком поздно, или вас выбьет из ко-

леи командировка, или коварная кнопка «Отложить» всё-таки заманит вас к себе. Но не ругайте себя строго, а просто вернитесь к выбранной модели подъёма, как только сможете. Важно не идеальное соблюдение, а то, что ваш организм начнёт понимать: «Ага, мы теперь так живём». И с каждым разом эта мысль будет восприниматься всё естественнее. А там – кто знает, может, через пару месяцев вы будете вставать на час раньше и смеяться над собой прежним, который ждал «чуда» и думал, что утро – это пытка.

Ранний подъём – это совсем не о том, чтобы быть «безумным фанатом самодисциплины», это о том, чтобы ощутить, как много потенциала днём мы теряем, просыпая свои самые ресурсные часы. Да и потом, у вас же наверняка полно прекрасных идей, которые так и просятся наружу? Так вот, утро – лучшее время, когда мозг ещё не зашумлён потоками дел и внешней суетой. Представьте, сколько вы сможете успеть, если начнёте днём раньше, чем большинство окружающих. В какой-то момент вы даже не заметите, что окончательно перешли на «режим, который меняет всё», и станете одним из тех удивительных людей, которым время всегда благоволит.

Так что если внутри вас уже зреет симпатия к этой авантуре, совет один: не откладывайте, начните когда угодно, хоть завтра. Возможно, именно это утро и станет первым ша-

гом к новой версии вас, где слова «я не успеваю» и «я ужасно ненавижу утро» уйдут в прошлое. Приятно же думать, что впереди целый день, а вы его уже встречаете лицом к лицу, без страха и жалости. Так начинается путь к успешному дню – он стартует прямо на заре, когда кто-то ещё сладко спит, а вы уже настраиваетесь на волну побед.

Победить вечернюю прокрастинацию

Самое обидное в вечернем времени – это когда головой уже понимаешь, что пора бы лечь спать, а ноги тебя уносят к холодильнику «на последний перекус», руки тянутся к сериалам «просто на одну серию», а глаза сами лезут в ленту новостей, чтобы «проверить, что там нового». В итоге часы пробивают полночь, ты обречённо осознаёшь, что завтра надо вставать рано, а на сон остаётся какой-то крохотный кусок ночи. На следующий день, разумеется, просыпаешься разбитым, ругаешь себя, но ближе к вечеру всё повторяется – как заколдованное колесо. И почему так происходит?

Оказывается, мозг иногда слишком сильно хочет ощутить ту самую «компенсацию»: весь день ты был в делах, бегал, пахал, а тут вечером появляется мысль: «Мне нужно хоть чуть-чуть своего личного времени, полистать, посмотреть, побездельничать». Проблема в том, что порой мы эту идею немного перегибаем. Стараясь «выгрызть» дополнительный кусочек удовольствия, берём не полчаса, а все два часа (или даже три), и в результате крадём их у сна. Потом, конечно же, утром расплачиваемся сонливостью и мыслями «блин, зачем я так сделал»... Но наш мозг – хитрец, он быстро прощает себе эти оплошности, и вечером цикл повторяется, ведь день опять был сложным и опять хочется «отдохнуть».

И вот тут появляется важная штука: если вечером мы делаем всё правильно, то утро автоматически становится союзником, а не врагом. Ведь чтобы встать пораньше, нужно как минимум лечь пораньше, а для этого надо победить вечернюю прокрастинацию. Когда ты знаешь, что всё самое важное днём выполнил и тебе не надо срочно бросаться на почту или доделывать дела, вечер становится просторнее. Можно уделить время семье, почитать что-то интересное, да хоть поиграть в какую-нибудь игру на приставке – главное, чтобы это не растягивалось до часа ночи. Мы зачастую заигрываемся и забываем о стоп-сигнале, который должен прозвучать в голове: «Всё, хватит, давай-ка завершим день».

«Завершить день» – звучит так буднично, но на деле это отдельный приятный ритуал: ты смываешь с себя пыль суеты, как будто говоря себе: «Сегодня я уже сделал всё, что мог. Теперь моя задача – отключить мозг, чтобы завтра проснуться бодрым». Какие способы придуманы людьми, чтобы «разгрузить» голову и не таскать в кровать половину мира? У кого-то отлично работают простые разговоры вслух или на бумаге: например, выписать все задачи на завтра, все беспокойства, все идеи, которые крутятся в голове, чтобы они не зудели ночью и не подрывали сон. Другому помогает тёплый душ или ванна со спокойной музыкой, когда вода буквально смывает накопившиеся мысли. Третьему – ко-

роткая прогулка или растяжка перед сном, которая даёт телу сигнал «расслабься, мы заканчиваем». Есть даже люди, которые включают «белый шум» или звуки природы, и это чудесным образом уводит их в мир грёз без всяких напряжений. Суть в том, чтобы найти тот ритуал, который мягко переключит мозг в режим «выключаюсь» и не даст ему прилипнуть к сериалу на всю ночь.

Когда у тебя появляется осознанный «правильный вечер», ты вдруг замечаешь, что ситуация «лягу не по плану, зато ещё посмотрю пару тиктоков» теряет свою привлекательность. Потому что ты уже прочувствовал, насколько круто, когда ложишься на час раньше и получаешь полноценный сон. Ведь утром не надо скрипеть всеми суставами и проклинать себя за ночной кинопросмотр. А если вдруг всё равно потянуло на «только один эпизод», достаточно вспомнить, что завтра, после хорошего сна, ты проснёшься в адекватном настроении, успеешь выпить кофе без паники и можешь посмотреть этот эпизод с ещё большим удовольствием – но уже без риска лишиться драгоценных часов сна.

Многие боятся, что «правильный вечер» – это скучно, будто он превратится в унылую повинность «доделать всё до девяти и запереться в тёмной комнате». На самом деле, никто не говорит лишать себя удовольствий. Но здорово, когда развлечения дозируются и не съедают всё время,

а в конце всё-таки остаётся чёткое «торможение». В противном случае день никак формально не заканчивается: мы тащим его проблемы и усталость далеко за полночь, заматываем себя неврастеническим досугом и уже не отдыхаем, а просто оттягиваем момент, когда придётся закрыть глаза. И если изменить этот паттерн, получается, что мы не теряем «приятный вечер», а приобретаем новую привычку завершать день без суеты, обеспечивая себе роскошное утро.

Ведь утро – отражение вечера, и если вечером мы были в меру активны и вовремя выключились, организм говорит «спасибо». Никаких полубессонных часов, никаких сожалений – просто плавная дорожка ко сну, хорошее восстановление и потом бодрое пробуждение. А бодрое пробуждение, как уже говорилось, – это счастливый шанс набрать очки продуктивности до того, как наш мир захлестнёт рутинная волна. Так что побеждать вечернюю прокрастинацию стоит хотя бы ради того, чтобы утро не превращалось в пытку.

Всё это, конечно, выглядит логичным только на бумаге, но при желании реально работает в жизни. Главное – не путать «маленький приятный вечерний отдых» с бесконтрольным зависанием, пока глаза не закроются сами. Первый сценарий даёт нам спокойствие и свободу, второй ведёт к загнанности. Как только понимаешь, что «сейчас я могу сделать по-другому, ради завтрашней версии себя», мозг на-

чинает потихоньку смещать приоритеты. И вот уже сериал не кажется таким вкусным в третьем часу ночи, а работа, экстренно доделываемая под лампой, не кажется самым крутым планом. Хочется включить режим «завершения», дать себе заслуженную паузу, чтобы лечь чуть пораньше. А утром, когда вы встаёте без тоски в глазах, вы сами себе говорите спасибо за то, что не загнали вечер в чертоги бессмысленной прокрастинации.

Получается, что «правильное утро» растёт из «правильного вечера». Это как два звена одной цепи. И если вы всё время откладываете сон, не стоит удивляться, что будильник по утрам звучит как приговор. Но, меняя сценарий вечера, мы запускаем новую волну: внезапно осознаём, что сон может быть полноценным, а подъем – лёгким, и в конце концов перестаём ненавидеть утро, зато учимся наслаждаться им. Звучит амбициозно, но ведь ради этого всё и затевается, верно? Как только вечерняя рутина начнёт работать на вас, а не против, вы почувствуете, что «кусачий» недостаток времени в сутках становится намного мягче. И тогда уже никакая бессонная ночь не украдёт ваш потенциал – потому что вечером вы успеете и расслабиться, и сохранить ресурс для завтрашнего дня, избавившись от хаотичного «ещё одну серию, ещё одну страницу, ещё один пост в ленте». И пусть все эти вещи останутся, но в разумных дозах, с пониманием, что самое сладкое – это лечь в кровать с чувством «всё

сделано, можно спокойно выспаться», а завтра будет новый удивительный день.

Два столпа мощного утра

Когда мы слышим «мощное утро», в голове сразу всплывает какая-нибудь картинка: человек в яркой форме делает зарядку на восходе солнца, птицы поют, вокруг тишина. В реальности же у большинства утром не хватает и пяти минут, чтобы допить кофе, поэтому идея «физической активации» кажется чем-то из параллельной вселенной. Но давайте посмотрим на это немного по-другому.

Во-первых, ваш организм с самого утра жаждет пробудиться не только умом, но и телом. Пробежка, растяжка, лёгкий комплекс упражнений на коврике, короткая прогулка – всё это даёт ощущение «я жив и уже действую». Кому-то комфортнее лишь потянуться пару раз и сделать пару приседаний, кому-то хочется подышать свежим воздухом во дворе или в парке. Главное – почувствовать, как кровь начинает циркулировать быстрее, а мозг выходит из режима «спать хочу» в режим «двигаюсь вперёд». Важно не выставлять себе жесткие требования, мол, надо пробежать три километра или не считается. Иногда достаточно пяти-десяти минут разминки, чтобы день, как по волшебству, стал веселее. Тело посылает мозгу сигнал: «У нас всё норм, мы готовы к нагрузкам». И мозг такой: «Ладно, уговорили, включаюсь в работу».

Вторая вещь, которая творит настоящее утреннее волшебство, – это ментальная настройка. Есть люди, которым нравится повторять вслух аффирмации: «Сегодня я спокоен, силен, готов к новым вызовам». Или: «Я уверен, что все двери для меня открыты» – ну вдруг работает именно такая формулировка, почему нет? Другие предпочитают минутку медитации: вы просто садитесь на стул, закрываете глаза, делаете несколько осознанных вдохов и даёте мыслям пробежать мимо, как проходим на улице. И тот факт, что всего-то минута или две такой тишины снижают градус утренней суеты, уже бесценен. Ещё один вариант – визуализация. Закройте глаза и представьте в деталях, как вы сегодня добиваетесь того, что задумали: подписываете важный контракт, отлично выступаете на совещании, спокойно решаете накопившиеся задачи. Чем ярче вы представляете, тем сильнее мозг принимает это за реальность и выстраивает ваше поведение в соответствии с «картинкой успеха».

Самое интересное начинается, когда вы совмещаете оба этих столпа – физическое и ментальное пробуждение. Вы чуть подвигались и уже ощущаете бодрость, а затем парой минут медитации или простыми словами «я готов к победе» подкрепляете этот настрой. Или, наоборот, сначала садитесь в тишине, настраиваетесь, а потом делаете лёгкие упражнения, чтобы тело догнало ум. Итог один: вы вдруг обнаружи-

ваете, что ваше утро перестаёт быть какой-то унылой и рваной попыткой «лишь бы не опоздать на работу», а превращается в приятный запуск дня. Да, у кого-то это всего 10—15 минут, но этих минут хватает, чтобы мозг понял: «Окей, мы сегодня не чужой пассажир этого дня, а настоящий пилот».

В результате сил и мотивации прибавляется. И не надо насиловать себя жёсткими требованиями. Хотите всегда добавлять растяжку – добавляйте. Хотите медитировать лежа в кровати – пожалуйста, лишь бы не провалиться обратно в сон. Кому-то по душе сразу выскакивать из дома на пробежку под музыку, а кто-то просто умывается холодной водой и пинает своё сердце к жизни фразами типа: «Ну что ж, мир ждёт меня, пора его покорять». Нет универсального рецепта, но есть общая идея: разбудить тело и ум так, чтобы внутренняя батарейка засияла зелёным индикатором и день начался на вашей волне, а не на волне случайных обстоятельств.

Некоторые люди до смешного скептически: «Да я с утра чуть жив, о чём вы говорите – какая там медитация или зарядка?» Но, как показывает практика, даже эти скептики, попробовав нескольких «утренних микродействий», замечают, что день складывается спокойнее. Когда ты успел хотя бы сделать пять приседаний и сказать себе что-то позитивное,

мозг чувствует: «Ух ты, я что-то сделал, ничего не провалил». И это маленькое чувство достижения придаёт вам сил сделать ещё и день полноценным и успешным.

Так что, если хочется прожить день бодро, с куражом и внутренней гармонией, держите курс на «два столпа» по утрам: физическое пробуждение и ментальная настройка. В меру, по-своему, не доводя до крайностей, но понимая, что каждое утро – это новый шанс задать тон всей последующей суете. И если вы воспользуетесь этим шансом, оно уже не будет похоже на танец с двух левых ног. Вы встанете и как минимум пару-тройку ритмичных па на своём личном танцполе сделаете, а там – кто знает, может, у вас раскроется настоящий талант жить ярко с самого рассвета.

Сила утреннего дневника

Когда утро только вступает в свои права, а вы ещё окончательно не проснулись, внутри головы обычно творится куча всего: обрывки снов, обрывки планов, «а не забыл ли я чему-то научить кота?» и «почему у меня опять вся раковина в посуде?» – ну, вы понимаете. И чтобы эта ментальная солянка не съела вашу утреннюю ясность, люди придумали восхитительный способ: взять ручку и бумагу (или ноутбук, если душа просит технологий) и просто выложить все мысли наружу. Считайте, это как отправить утренние «сигналы» из хаоса в упорядоченную колею.

Вы могли слышать об идее «утренних страниц», когда предлагается писать три страницы подряд обо всём, что приходит в голову, без цензуры и без редактуры. Некоторые доходят до фанатизма, ведя такие записи годами. И что самое забавное: почти каждый, кто всерьёз занялся этой практикой, замечает, как мысли становятся чётче, эмоции успокаиваются, а среди размышлений вдруг рождаются крутые идеи – порой даже решения проблем, которые грызли вас месяцами. Другими словами, превращая неоформленные обрывки в слова на бумаге, мы даём мозгу возможность сказать: «Спасибо, я наконец-то всё прояснил, а теперь давайте двигаться дальше».

Можно, конечно, делать это и менее фундаментально, чем три страницы. Некоторые садятся каждое утро и пишут просто несколько строчек о том, что им снится, что беспокоит, что хочется успеть за день. Другие предпочитают сразу переходить к некоему плану – типа «Сегодня главное – XYZ», а всё лишнее записывать после. Главное – что вы позволяете себе заглянуть внутрь: спросить «Ну что, дружок, о чём мы сегодня волнуемся? Что нам мешает? Какие мысли нас одолевают?». Это как завтрак для души: вместо глотка кофейной спешки – глоток осознанности.

Есть и забавное побочное явление: люди вдруг замечают, что в процессе утренних записей их мозг начинает выдавать идею за идеей. Мол, «А что, если поменять подход к работе?», «А не попробовать ли мне написать сценарий для короткого фильма?». Всё, что раньше таилось где-то в глубинах, всплывает на поверхность, потому что вы освободили пространство. И тут уже дело за вами: можно подчёркивать эти вспышки прозрения и переводить их в действие, а можно просто похмыкнуться и отложить на потом. Но факт в том, что дневник становится своеобразным фильтром, который отсеивает мусор и сохраняет золото.

Что до планирования, то тут тоже помогает пара минут утреннего письма. Вы набрасываете в дневнике: «Сегодня

хочу заняться тем-то и тем-то. Самочувствие у меня такое-то. Может, вечером ещё сделаю то-то». Кажется простой мелочью, но при этом у вас уже к полудню нет хаотичного «за что хвататься», ведь вы смогли хоть немного структурировать мысли и найти порядок в текучке дел. А ещё вы, возможно, удержитесь от вечной паранойи, что вдруг не успеете того или другого, – ведь чётко выписали приоритеты.

Необязательно быть писателем, чтобы вести утренние записи. Можно даже каракули рисовать, если мысли не складываются в слова. Или делать короткие списки вроде «Доброе утро, в голове у меня: проект, мама, погодка, желание сбежать на море». Чувствуете, как только написали, – немножко отлегло? Стало понятнее, на чём зациклен мозг и что с этим делать. Пускай для кого-то это будет почти психотерапевтический акт, а для кого-то – просто минутка утренней болтовни с собой, смысл один: вы даёте себе возможность очистить ум, прежде чем кинуться в гущу дня.

Многие говорят: «Да у меня нет времени по утрам». Но ведь можете попробовать урезать излишнее листание ленты в телефоне. Пять-десять минут в дневнике иногда меняют весь день. И потом, может же оказаться, что вы на самом деле сэкономите массу сил, избавившись от беготни мыслей внутри черепной коробки. Особенно, если по вечерам тоже тратили часы на переживания. Стоит лишь дать

этим переживаниям голос на бумаге утром, и они перестают терзать вас в течение суток.

Короче, если вы уже раздумываете, как вплести в своё начало дня чуточку большего осознания, утренний дневник – неплохой ход. Это ваша личная мини-терапия, ваш блокнот открытый, ваш способ сделать из каши в голове нечто более удобоваримое. Да и просто прикольно иногда через месяц перечитать и посмотреть, сколько всего интересного вы там писали и как, оказывается, мозг тайно подбрасывал идеи, которые теперь воплощаются в реальность.

Так что, если вы попробуете, скорее всего, заметите: у дня появляется некое «настроенное звучание». Вы не просто встали, дернулись куда-то, помчались на автомате и незаметно перевалились в вечер. Вы потратили немного времени, чтобы взглянуть на свою жизнь со стороны, поймать мысли и запустить их в осмысленный поток. И тогда сила утреннего дневника перестаёт быть легендой – вы лично проверяете, что, когда голова становится яснее, день проходит продуктивнее и спокойнее. А кому из нас не хочется обрести лишнюю толику внутреннего спокойствия, особенно перед тем, как начать интенсивно покорять очередную гору дел?

Научный взгляд на голод до 13:00

Иногда мы привыкли думать, будто не позавтракать – всё равно что пойти против самой природы, ведь нас столько лет убеждали в непреложности утренней трапезы. Но на практике всё больше людей решаются отложить еду до обеда и, к своему удивлению, получают прилив бодрости и ясную голову. Секрет здесь вполне приземлён: когда организм временно не получает новую порцию калорий, у него включаются особые режимы, которые способствуют концентрации и оптимизируют работу мозга. Попросту говоря, тело воспринимает отсутствие завтрака как сигнал: «Надо быть собраннее!», и начинает выделять целый коктейль гормонов, придающих энергии и даже легкую эйфорию вместо привычной утренней сонливости.

Если заглянуть в биохимию, всё выглядит логично: пока вы не снабжаете себя ежечасно углеводами, уровень инсулина остаётся стабильно низким, а некоторые гормоны (кортизол, адреналин) повышают тонус и готовят к активным действиям. К тому же в такие промежутки, по некоторым данным, могут запускаться процессы автофагии – внутренняя «генеральная уборка» клеток. Многие, кто попробовал не есть по утрам, рассказывают, что концентрация заметно улучшается, а мысли складываются чётче. Разумеется, этот

метод далеко не универсален и кому-то может быть некомфортен, но если идея легкого голодания будоражит ваше любопытство, почему бы не проверить на себе?

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.