

УДК 159.947.3
ББК 88.252.2-8
С18

Переводчик Т. Мамедова
Редактор О. Кропоткина

Сандерс Д.

С18 Доброе утро каждый день: Как рано вставать и все успевать / Джефф Сандерс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 190 с.

ISBN 978-5-9614-5903-6

По статистике, 40 % людей считают себя «совами» и только 25 % — «жаворонками». При этом раннее утро, согласно современной науке, идеальное время для творческой работы, уединения и сосредоточения, фитнеса и даже для занятия сексом! Если вы всю жизнь думали, что вы «сова» и с трудом вставали по утрам, эта книга полностью изменит вашу жизнь. Она поможет вам просыпаться рано с удовольствием. Вы позабудете о кнопке «дремать» на будильнике и вскоре поймете, что ранний подъем — это самый щедрый подарок, который вы себе сделали. Джефф Сандерс написал простое в использовании руководство, которое поможет вам отличать важное от второстепенного, больше успевать и в результате достичь самых амбициозных целей. Вы также найдете здесь рекомендации, как избежать распространенных ловушек и ошибок. Простая привычка рано вставать позволит вам получать больше удовольствия от жизни и уверенности в себе.

Книга будет полезна всем тем, кто хочет бодро вставать по утрам и быть энергичным и продуктивным каждый день.

УДК 159.947.3
ББК 88.252.2-8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

© Jeff Sanders, 2015
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5903-6 (рус.)
ISBN 978-1-61243-500-8 (англ.)

Содержание

Часть I

Чудо раннего утра	9
-------------------------	---

Введение

Как я стал рано вставать на пробежку, или Двойной «пинок под зад».....	11
--	----

Глава 1

Чудо пяти утра.....	13
<i>Впечатляющие положительные изменения благодаря чуду раннего утра</i>	15
<i>Найдите собственные пять утра.....</i>	16
<i>Вы готовы победить свой день еще до завтрака?</i>	17
<i>Четыре обязательства</i>	18
<i>Как читать эту книгу</i>	19
<i>Небольшое замечание об ожиданиях и инновациях</i>	19
<i>Резюме. Как победить свой день еще до завтрака.....</i>	22
<i>План действий к главе 1.....</i>	22

Глава 2

На пути к величию.....	23
<i>Комфорт как враг великих целей</i>	24
<i>10 веских причин для раннего подъема.....</i>	28
<i>Резюме. Почему рано вставать так здорово.....</i>	36
<i>План действий к главе 2.....</i>	36

Глава 3

Радостно вскакиваем с кровати.....	39
<i>Семь шагов на пути из «сов» в «жаворонки»</i>	40

<i>Быстрый и грубый метод</i>	45
<i>Я встал — и что теперь?</i>	49
<i>Резюме. Из «жаворонка» в «совы»</i>	51
<i>План действий к главе 3</i>	51

Часть II

Стратегия раннего утра	53
-------------------------------------	----

Глава 4

Закладываем основы	55
<i>Путеводная карта успеха</i>	55
<i>Самая лучшая и продвинутая версия вас</i>	57
<i>Семь шагов к экстраординарной продуктивности</i>	58
<i>Шаг 1: Определите главные цели в вашей жизни</i>	62
<i>Резюме. Стратегия раннего утра и главные цели</i>	65
<i>План действий к главе 4</i>	66

Глава 5

Забудьте о целях на год	69
<i>Почему долгосрочное планирование не работает</i>	70
<i>Что важнее прямо сейчас</i>	72
<i>Шаг 2: Квартальная система</i>	73
<i>Резюме. Ваша Квартальная система</i>	83
<i>План действий к главе 5</i>	84

Глава 6

Мощные привычки на всю жизнь	87
<i>Привычки и Квартальная система</i>	88
<i>Шаг 3: Опорные и сопутствующие привычки</i>	89
<i>Поднимаем ежедневные действия главным целям</i>	96
<i>Резюме. Опорные и сопутствующие привычки</i>	97
<i>План действий к главе 6</i>	97

Глава 7

Составьте идеальный распорядок на утро и вечер	101
<i>Шаг 4: Идеальный режим</i>	102
<i>Четыре типа утреннего распорядка</i>	109

<i>Создайте идеальный утренний распорядок</i>	111
<i>Резюме. Составьте идеальный утренний распорядок.....</i>	117
<i>План действий к главе 7.....</i>	118

Глава 8

Небывалая продуктивность.....	121
<i>Шаг 5: Принципы повышения продуктивности.....</i>	122
<i>Объединяем все методы</i>	133
<i>Резюме. Принципы повышения продуктивности</i>	135
<i>План действий к главе 8.....</i>	136

Глава 9

Показатели прогресса	139
<i>Шаг 6: Контролируем решительный прогресс</i>	140
<i>Ежедневный контроль</i>	141
<i>Еженедельный контроль</i>	143
<i>Ежемесячный контроль</i>	147
<i>Ежеквартальный контроль</i>	149
<i>Годовой контроль</i>	151
<i>Резюме. Контролируем решительный прогресс.....</i>	153
<i>План действий к главе 9.....</i>	153

Глава 10

Уровень профи.....	157
<i>Шаг 7: Продвинутые методы.....</i>	158
<i>Резюме. Продвинутые методы</i>	167
<i>План действий к главе 10.....</i>	167

Часть III

Стратегия раннего утра: план действий.....	169
--	-----

Глава 11

Тридцатидневный план действий.....	171
<i>Тридцатидневный план для применения всех методов.....</i>	172
<i>Обзор всего и сразу. Чудо раннего утра в трех шагах.....</i>	179
<i>Резюме. Тридцатидневный план действий.....</i>	181
<i>План действий к главе 11.....</i>	181

Глава 12

Время для смелых действий	183
<i>Список амбициозных действий</i>	185
Список источников и основной литературы	187