

ДЖЕФФ САНДЕРС

ДОБРОЕ УТРО



КАК РАНО ВСТАВАТЬ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Джефф Сандерс

Доброе утро каждый день: Как рано вставать и все успевать

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22181730

Доброе утро каждый день: Как рано вставать и все успевать /

Джефф Сандерс: Альпина Паблишер; Москва; 2017

ISBN 978-5-9614-4532-9

Аннотация

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.

Содержание

Часть I	7
Введение	7
Глава 1	10
Впечатляющие положительные изменения благодаря чуду раннего утра	12
Найдите собственные пять утра	13
Вы готовы победить свой день еще до завтрака?	15
Четыре обязательства	17
Как читать эту книгу	18
Небольшое замечание об ожиданиях и инновациях	18
Резюме. Как победить свой день еще до завтрака	22
План действий к главе 1	23
Глава 2	24
Комфорт как враг великих целей	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Джефф Сандерс

Доброе утро каждый день: Как рано

вставать и все успевать

Переводчик *Т. Мамедова*

Редактор *О. Кропоткина*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *М. Константинова, Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *С. Хозин*

© Jeff Sanders, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной 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, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца ав-

торских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

** * **

*Моей милой жене Тессе и эксцентричному mopcy
Бенни – двум существам на белом свете, которые
знают меня настоящего и любят, несмотря на это*

Часть I

Чудо раннего утра

Введение

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

*...И разверзлись небеса, и сказал Господь:
«Да свершится чудо раннего утра, чтобы люди
радостно вскакивали с кровати и побеждали свой
день, и да не помешает им кнопка "Дремать"».
Библия фаната продуктивности*

Несколько лет назад я готовился к марафону. В то время я работал на полный день консультантом по карьере, а еще развивал дополнительный бизнес как коуч по продуктивности и автор подкаста. С каждым днем мне было все труднее находить время для ежедневной пробежки. Более того, я начал так часто пропускать тренировки, что в итоге у меня осталась одна длинная пробежка утром по субботам.

Любой тренер по марафонскому бегу скажет вам, что длинная пробежка – самая важная. Но, как и в случае с боль-

шинством прекрасных привычек, *последовательные усилия важнее отдельных спорадических действий*. Это означает, что лучше пять-шесть раз в неделю пробегать по несколько километров, чем импульсивно возлагать все марафонские мечты и надежды на одно долгое и тяжелое испытание.

Мне требовался новый план. Если я хотел бегать почти каждый будний день, выделяя достаточно времени для этой важнейшей цели, реалистичных вариантов оставалось очень мало: я мог бегать перед работой, во время рабочего дня или после него.

Завести привычку бегать во время рабочего дня я точно не мог, потому что мой перерыв на обед длился всего полчаса. Если мы лично знакомы, то вы знаете, что я очень люблю поесть и делаю это часто и помногу. Вариант пропускать обед мне никак не подходил. Кроме того, тренировка в середине дня вызывала сложности, которые возникают у большинства людей, работающих на полную ставку (нет спортивного зала или душа, надо носить с собой спортивную форму, приходится втискивать тренировку между деловыми встречами, нужно уговаривать начальника на более долгий перерыв и т. п.). Хотя теоретически все это можно считать отговорками, для меня это были настоящие препятствия, которые требовали настоящих решений.

Бег после работы представлялся лучшим вариантом, но что-то все время мешало. Я постоянно планировал сходить в ближайший парк или спортивный клуб вечером, надеясь,

что смена обстановки поможет выполнить план. Но как бы я не переиначивал вечерний распорядок, тренироваться после долгого дня в офисе оказалось так же сложно, как пробежать сам марафон!

Поскольку варианты закончились, я обратился к сценарию, оставленному на крайний случай: вставать раньше, чтобы тренироваться до работы. Знаю – это звучит ужасно.

В то время я ни за что не назвал бы себя «жаворонком». У меня была жуткая привычка вставать в самый последний момент и до этого как минимум дважды нажимать кнопку «Дремать». Я отказывался улыбаться, пока у меня в руке не оказывалась чашка с горячим кофе.

Идея вставать рано и бегать казалась мне «двойным пинком под зад». Кто по доброй воле соглашается на такие вещи, да еще и на две сразу?

Однако вскоре я обнаружил, что *обязательство вставать рано для работы над главными целями – самое лучшее профессиональное и личное решение, которое я принял за многие годы, а возможно, и за всю жизнь.*

Глава 1

Чудо пяти утра

Что значит «победить свой день до завтрака»

Чудо – суц., удивительное и приятное событие, которое нельзя объяснить законами природы и которое связывают со сверхъестественными силами; крайне маловероятное или экстраординарное событие, явление или достижение¹.

Добро пожаловать на страницы книги «Доброе утро каждый день». Меня зовут Джефф Сандерс, и моя цель – рассказать вам, как победить ваш день еще до завтрака. Как и мой подкаст, который называется «Чудо пяти утра» (*The 5 AM Miracle*), эта книга поможет вам радостно вскакивать с кровати, развивать полезные привычки на всю жизнь и добиваться грандиозных целей с небывалой энергией.

Здесь я буду обсуждать преимущества раннего утра и подробно описывать такие вещи, как здоровые привычки, личностный рост и невероятная продуктивность.

Я начал выпускать свой подкаст благодаря одному ключ-

¹ Определение «miracle» дано по Oxford Dictionaries, http://www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/miracle.

чевому правилу, которое произвело революцию в моей жизни, – *рано вставать по доброй воле*. Эта единственная привычка заложила основу для всего, что я делаю. За прошедшие годы я много раз объяснял, что такое «чудо раннего утра», и старался его описать. На своем опыте я убедился, что ранние подъемы приносят в жизнь массу чудесных изменений, и, чтобы дать четкое определение, пришлось хорошо покопаться в себе.

Для этой книги и ради большей ясности я сформулировал такое определение: это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни*.

Я встаю в пять утра и буду постоянно повторять и подчеркивать, что это фантастическое время дня – идеальный момент для пробуждения. Однако факт подъема в пять утра не впечатляет сам по себе, и, более того, это условное время, которое я выбрал для себя. Однако оно символизирует гораздо более впечатляющие и в конечном итоге чудесные вещи.

1. Пять утра – это пора, когда кругом спокойно, безмятежно и мирно. В ранние утренние часы вас почти ничего не отвлекает, птицы только начинают петь и жизнь течет в более медленном ритме. Для многих это единственное время дня, которое можно выделить для себя.

2. Пять утра – это символ контроля над собственной жиз-

нию. Когда вы понимаете, что ваша жизнь и время только в ваших руках, это придает невероятно много сил и открывает изобилие возможностей. мудро распоряжаясь минутами, вы можете достичь такого уровня самореализации, который доступен немногим.

3. Пять утра могут стать вашим самым драгоценным активом. Если вы бережете время и расставляете приоритеты, приводите тело в оптимальное состояние и развиваете разум, живете со смыслом и стремитесь к великим целям, то вы пожинаете плоды бесконечных преимуществ, которые дарит чудо раннего утра. *Вы осознанно и целеустремленно проживаете прекрасную жизнь и получаете за это награду в виде преображения.*

Впечатляющие положительные изменения благодаря чуду раннего утра

У тех, кто переживает собственное чудо раннего утра, не бывает случайностей. Их жизнь осознанно распланирована на бумаге – на каждый день и без исключений. А значит, блага, которые они получают, тоже запланированы и удивительные результаты можно предвидеть и реализовать.

Я не могу гарантировать эффект, но могу утверждать, что бесчисленное множество людей, которые сознательно рано встают (и я в их числе) испытали на себе поразительные преимущества этого подхода. То же произойдет и с вами, если

вы последуете плану, описанному в этой книге.

В зависимости от того, как вы решите распорядиться драгоценными утренними часами, в вашей жизни могут появиться следующие положительные изменения (и не только):

1. Существенный рост возобновляемой энергии.
2. Качественный крепкий сон.
3. Потеря веса и укрепление здоровья.
4. Устойчивое повышение ежедневной продуктивности.
5. Способность не поддаваться отвлекающим факторам, особенно тем, которые одолевают нас ближе к вечеру.
6. Хорошее настроение и позитивное отношение к повседневным делам.
7. Улучшенная физическая форма, больше силы и выносливости.
8. Способность добиваться феноменального прогресса в достижении самых важных целей.
9. Более ясное мышление и больше творческих идей, особенно ранним утром.
10. Способность контролировать и поддерживать здоровые и продуктивные привычки в долгосрочной перспективе.

Найдите собственные пять утра

Прежде чем углубиться в тему этой книги, позволю себе прояснить один момент: хотя я, конечно, изо всех сил постараюсь убедить вас вставать в пять утра, *не обязательно про-*

сыпаться именно в это время.

Итак, сделайте глубокий вдох и улыбнитесь!

Нигде в этой книге или в приведенных в ней планах я не потребую от вас вставать в пять, в шесть или в любое другое время до, в процессе или сразу после рассвета.

Вам предстоит выбрать собственное чудо раннего утра, которое может случиться в семь утра, восемь утра или, как это бывает с некоторыми студентами, в половину первого. Что вам подойдет, то и хорошо.

Цель этой книги – не убедить вас завести будильник на пять, но скорее открыть для себя изобилие возможностей, которые появляются, когда проживаешь каждый день целенаправленно. Ваше ежедневное чудо может случиться в любой момент, который вы выберете сами.

Во время работы над этой книгой я ездил в Новый Орлеан на свадьбу. Однажды утром друзья пробрались в мой гостиничный номер и сфотографировали, как я сплю, а будильник показывает 9.46 – это стало доказательством, что я не встаю в пять утра каждый день.

Они считают эту фотографию истерически смешной, но никого не должно удивлять, что я не поднимаюсь каждый день на заре словно робот. Если я поздно лег, то высыпаюсь. Если мне нужен дополнительный отдых, я обеспечиваю его себе. Если пять утра – не лучшее время для подъема, значит, ничего не поделать.

Наша задача – приближаться к поставленным целям, не

больше и не меньше.

Важно спать столько, сколько требуется, и использовать все часы бодрствования для достижения главной цели.

Вы готовы победить свой день еще до завтрака?

Не так давно у меня была замечательная беседа с успешным коучем по личностному росту. Ему понравились мой блог и подкаст, однако вот эта любимая фраза вызывала сомнения.

Он прямо и без обиняков сообщил, что слоган «Победите свой день еще до завтрака» кажется ему агрессивным и, возможно, отпугивает людей, которым могли бы пойти на пользу мои идеи. Честно говоря, я был несколько удивлен. Мне казалось, что мой слоган весьма вдохновляет и призывает сворачивать горы еще до начала рабочего дня.

Я надеюсь, что на этом этапе идея «победы над днем» не пугает вас, но скорее бодрит и готовит к приключению, которое ждет впереди. Когда я воображаю, как побеждаю свой день, то представляю себя за активной работой – я спокойно перехожу от одной важной задачи к другой и улыбаюсь при мысли о том, сколько замечательного я успеваю сделать.

И меня до сих пор поражает, что этот сценарий все время реализуется. Когда я следую Стратегии раннего утра (масштабной системе для достижения целей, о которой я расска-

жу в Главе 4), мои высокопродуктивные утренние ритуалы легко переходят в высокопродуктивный день, и я чувствую себя на вершине мира.

Более того, эту книгу я в основном написал именно ранним утром благодаря чудесному утреннему распорядку. Я вскакивал с кровати в пять утра, набрасывался на утренние приоритеты и в шесть утра уже писал – в кофейне, библиотеке или кабинете.

А лучше всего то, что, как следует поработав утром, я обычно могу расслабиться до конца дня. Это возможно, потому что, «побеждая день до завтрака», мы идем на определенные жертвы ради благ, которые будут доступны позже. Другими словами, если с утра хорошо (и с умом) поработать несколько часов над самыми важными задачами, то можно освободить себе время и голову, а также сократить стресс на остаток дня.

За несколько часов вы можете полностью переделать все дела, а потом пожинать плоды своих усилий, свободно выбирая, как пройдет его оставшаяся часть.

Если помнить об этом, утренняя победа без труда станет для вас нормой. И для нее хватит продуманного плана, причины просыпаться раньше остальных и по-настоящему важной цели. Все это позволит вам *с легкостью сделать утренний распорядок самой мощной движущей силой в вашей жизни.*

Вы можете использовать несколько драгоценных часов

настолько продуктивно, что главные цели перестанут быть фантазиями, отложенными на неопределенное время. Напротив, они станут Квартальными задачами, и впечатляющий ежедневный прогресс в работе над ними станет для вас естественным.

Вот чего я хочу для вас – и знаю, что это возможно.

Четыре обязательства

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, вы взяли на себя четыре обязательства. Эти обязательства заложат основу для вашего собственного чуда раннего утра.

1. У меня будет продуманный письменный план на каждый день.
2. Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.
3. Я определю краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.
4. Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые коррективы и отчитываться о происходящем.

Я знаю, что все это выглядит непросто. И действительно, четвертый пункт – скорее три в одном. Однако, как вы увидите в следующих главах, эти обязательства вскоре превратятся в привычки. И со временем вы сможете убедиться, что идеи станут вашей реальностью.

В долгосрочной перспективе успех зависит от хорошо подобранных и последовательных ежедневных действий. Дав эти четыре обязательства, вы начинаете улучшать сегодняшний день, а это несомненно приведет к завтрашнему успеху.

Как читать эту книгу

Я с жадностью глотаю книги и выделяю маркером все, что кажется мне важным, вдоль и поперек. Эта книга создана именно для такого чтения. Я хотел бы, чтобы вы мысленно разделили ее на части. Достаньте любимый маркер, обычную ручку или «умную ручку» для работы с гаджетами и приступайте!

В идеале в процессе чтения стоит составлять и обновлять список будущих действий, чтобы не забыть о прекрасных идеях, которые придут вам в голову. Я оставил место для списка в конце книги, но вы можете делать заметки в любой удобной форме.

Еще в конце каждой главы я предлагаю конкретные шаги, выполнение которых будет очень полезно.

Небольшое замечание об ожиданиях и инновациях

Прежде всего, я написал эту книгу, чтобы она давала результаты, и суперинновации здесь не предусмотрены. Мно-

гие люди приступают к чтению, ожидая, что их сразят наповал откровениями, высеченными на каменных скрижалях. Уроки, стратегии и идеи, представленные здесь, нельзя назвать новыми в этом смысле (может быть, в следующей книге?).

Здесь я хочу поделиться набором методов, которые будут работать в обычной жизни. Эти идеи были воплощены на практике, проверены, подкорректированы и оптимизированы. Если вы ищете простую пошаговую систему, которая поможет взять хаос в вашей жизни под контроль, эта книга для вас. Если вы хотите быть продуктивнее, здоровее и счастливее, эта книга для вас. Если вы хотите просыпаться рано и побеждать свой день до завтрака, то эта книга определенно для вас.

Закончив работу над ней, я понял: у читателей может сложиться впечатление, что я встаю рано каждое утро, не делаю никаких ошибок и, словно супергерой, выжимаю максимум из любой свободной минуты. Увы, я просто обычный человек, который любит списки. Да, мне определенно нравится рано вставать и доводить дела до конца. Однако я не совершенен (моя жена это подтвердит) и ни в коем случае не хочу, чтобы вы сочли, что совершенство – и есть наша цель.

Путь к продуктивности – это бесконечное путешествие, во время которого надо каждое утро просыпаться и вновь принимать решение, что наступивший день важен для вас. Долгосрочный успех с книгой «Доброе утро каждый день»

зависит от ежедневного выбора. Нужно снова и снова подтверждать свои главные цели и воспринимать каждый расцвет как возможность начать заново.

Но здорово, что ошибки, проблемы или промахи из прошлого вовсе не должны следовать за вами в завтрашнее утро. Когда в пять часов прокричит петух, вы сможете выбрать совершенно новое направление в жизни. Уверен, это вам понравится!

Как вы вскоре увидите, я люблю сжимать масштабные списки до коротких. Вот резюме всего содержания этой книги, разложенное на три простых шага. Если вы почувствуете, что начали паниковать, перегружены или не можете сконцентрироваться, вернитесь к этим трем шагам.

1. Планируйте: составляйте целенаправленный план до начала каждого дня.

2. Выполняйте: добивайтесь ощутимого прогресса на пути к главным целям, посвящая им специально выделенные блоки времени.

3. Контролируйте: каждую неделю подводите итоги всего сделанного и думайте, что будете делать дальше.

Планируйте, выполняйте и подводите итоги. Вот и все.

Мне уже не терпится получить от вас историю о том, как вашу жизнь изменило чудо раннего утра!

Сломайте кнопку «Дремать»

Ловушки, ошибки и проблемы

Поспите завтра подольше.

В каждой главе есть раздел *«Сломайте кнопку "Дремать"»*, где я описываю распространенные ловушки, ошибки и проблемы, которые вам придется обходить. В нем вы найдете несложные рекомендации, как не сойти с пути и избежать препятствий, уже повстречавшихся мне и другим людям.

Для начала разрешите мне дать вам самый важный совет: завтра не просыпайтесь в пять утра!

Не делайте этого.

Я знаю, что вам уже хочется, и знаю, как это соблазнительно, но пока стоит подождать.

Более того, если вы не привыкли рано вставать, то, проснувшись завтра в пять утра, вы, вероятно, возненавидите меня и никогда не дочитаете эту книгу.

Давайте поступим так, чтобы мы оба остались довольны. Пожалуйста, утром оставайтесь в кровати подольше и насладитесь сном во всем его великолепии, пока у вас есть такая возможность... (Слышите зловещую музыку на заднем плане?)

Ну ладно, не так все драматично. Если серьезно, ниже я предложу вам очень конкретный пошаговый

план, с помощью которого вы сможете вставать рано, не обрекая себя на страдания, которые, возможно, предвидите.

Кроме того, я дам план для мазохистов, которые любят начинать с места в карьер и готовы к серьезным переменам.

В любом случае завтра у вас свободный день. Воспользуйтесь этим по максимуму.

Резюме. Как победить свой день еще до завтрака

1. Чудо раннего утра – это *победа над вашим днем еще до завтрака, которую вы одержите, радостно вскакивая с кровати ранним утром, чтобы добиться значительного прогресса на пути к главным целям вашей жизни.*

2. Ранние подъемы обладают массой чудесных преимуществ – от повышенной продуктивности до умиротворенности, которую можно ощутить, пока никто еще не проснулся.

3. Чтобы создать собственное чудо раннего утра, не обязательно вставать в пять! Можно выбрать любое время, когда вам будет удобно проснуться, и одержать победу над наступившим днем.

План действий к главе 1

1. Запишите четыре обязательства и разместите их так, чтобы они каждый день были у вас перед глазами:

У меня будет продуманный письменный план на каждый день.

Я буду последовательно развивать здоровые привычки, чтобы добиться оптимального уровня энергии и энтузиазма.

Я определяю краткосрочные задачи, которые помогут мне добиться главных целей в своей жизни.

Я буду контролировать свой прогресс, вносить необходимые коррективы и отчитываться о происходящем.

2. Возьмите маркер и ручку – и приступайте!

Глава 2

На пути к величию

Готовность делать

то, что подействует

*Я бы больше любил утро, если бы оно начиналось
позже
Гарфилд²*

Как и у многих студентов-«сов», у меня тоже было время, когда я бодрствовал в пять утра, только если продолжалось веселье, начатое прошлым вечером.

Даже закончив учебу и начав работать полный день, я все равно вставал рано, только если не было другой возможности. Я совершенно не любил раннее утро и не получал удовольствия от рассветов. Более того, я планировал свое время так, чтобы утро было как можно короче.

Если мне надо было выйти на работу в семь утра, я просыпался не раньше половины седьмого. Все эти полчаса я метался по дому, как при пожаре – запихивал еду в рот, одновременно одеваясь, и причесывался, выбегая из дверей.

² Гарфилд – саркастичный кот, персонаж одноименной серии комиксов американского художника Джима Дэвиса, мультсериала и отдельных мультфильмов. (Прим. пер.)

С позиции меня нынешнего это было безумие – *абсолютное безумие*.

Но почему я столько времени позволял себе так жить? Почему я упускал возможность просыпаться с целью и планом, а не только ради выживания?

В той точке, где я был, сегодня находятся многие люди. Их день начинается с безумия. Для них просыпаться в устроенном ими же хаосе – обычное дело.

На другом конце спектра находятся те, кто просыпается, не имея ни плана, ни энергии. По утрам они занимаются всякими пустяками, проверяют Facebook и просто теряют час за часом. Ничего таким образом не добившись, они приезжают на работу почти без желания действовать.

Я знаю, что такие люди существуют, потому что были времена, когда я сам принадлежал к их числу. Попасть в эту ловушку и каждый день просыпаться без чувства цели, смысла и направления очень легко.

Крайне досадно наблюдать, сколько потенциала пропадает впустую во мне и других, ведь эту проблему можно решить с помощью простых стратегий. Если ваше утро представляет собой безумную битву или просто потерю нескольких часов, значит, что-то идет не так.

Можно поступать лучше – гораздо лучше.

Комфорт как враг великих целей

Представляя свою идеальную жизнь, я обычно использую для ее описания одни и те же слова: амбиции, успех, процветание и величие.

Может быть, меня зомбировали сотни книг по личностному росту, которые я прочел за многие годы, а может, за этим кроется нечто глубокое.

Я долго и активно искал способ закрыть брешь между моим потенциалом и текущей ситуацией, пытаюсь достичь великих целей. Будучи фанатом личного роста, я обнаружил, что величие, как и успех, – благородная цель, к которой достойно стремиться.

С годами мне стало ясно, что простые повседневные привычки (например, ранний подъем или пробежка) – это основа, которая позволяет добиться великих целей. Проблема в том, что далеко не во всякий день я активно стараюсь к ним приблизиться. Вместо этого я ищу поблизости самое удобное место, где можно отдохнуть. Комфорт вызывает привыкание. Его легко получить, и он окружает нас повсюду. Все, что нам продают и предлагают, все, чем нас заманивают, – это инструменты, гаджеты и прибаамбасы, которые должны сделать нашу жизнь легче.

Этого ли вы хотите?

Вы правда мечтаете, чтобы ваша жизнь была легче и ком-

фортнее? Или хотите сделать ее более осмысленной и достичь настоящего величия?

Для личных целей я определяю величие как *активное движение к реализации потенциала*. Это не окончательное положение и не итоговая цель. Это процесс, непрерывное сражение, ежедневный бой.

Чтобы достичь величия, надо каждый день без исключения становиться самой лучшей и продвинутой версией себя. И важно здесь не как вас воспринимают другие, но как вы решаете проживать свою жизнь каждым утром на рассвете и как воплощаете это решение в течение всего дня.

Эрл Найтингейл, который положил начало современному движению личностного роста, определял успех как «прогресс в воплощении достойного идеала». Другими словами, если вы активно и последовательно работаете над вдохновляющими и непростыми целями, которые помогают реализовать ваш потенциал, то вы успешны, а значит, в вашей жизни есть величие.

В одном из эпизодов моего подкаста я позаимствовал блестящую мысль у Даррена Харди, издателя журнала *SUCCESS*, и рассказал, что *способность сосредоточиться*, возможно, является самым важным навыком в XXI в. Также я объяснил, почему отвлекающие факторы сильнее всего мешают развитию этого навыка.

В современном мире комфорт порой бывает самым главным отвлекающим фактором и врагом, который не даст до-

биться величия. Он, как ничто другое, заставляет сдаться, ослабить хватку или просто потерять концентрацию.

Естественные желания вашего мозга – это комфорт, традиции и постоянство, поэтому привычки могут стать автоматическими и приобрести такую силу. Чтобы преодолеть естественные тенденции и научиться избегать комфорта, нужно хорошо поработать. Комфорт не способствует росту, а, напротив, активно противодействует ему.

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.