

# Содержание

Предисловие. Утреннее пробуждение. Великая битва, которая научит нас ценить время . . . . .	5
Глава 1. Они просыпаются с первыми лучами солнца: правила успешных людей . . . . .	17
Новый день должен начинаться в 4:30 утра . . . . .	18
Никогда не тратьте время впустую: руководство по тайм-менеджменту от Гарвардского университета . . . . .	22
Они успевают закончить все дела до завтрака . . . . .	28
Не успеваете сегодня — не успеете и завтра . . . . .	32
В любом деле стоит выкладываться «на полную». . . . .	37

Как достичь успеха на «пять с плюсом», имея способности на «три с минусом» . . . . .	41
Раскройте свой потенциал! Вы способны распоряжаться не только временем. . . . .	45

## **ГЛАВА 2. Измените свое мышление:**

<b>утро — это не просто обозначение времени . . . . .</b>	<b>51</b>
Силой разума мы сможем изменить ценность времени . . . . .	52
Эффект «длинного хвоста»: пополнение духовной энергии . . . . .	56
Относительность времени: как прибавить к суткам еще один час. . . . .	61
Микроэкономика: эффективное использование времени. . . . .	65
Ощущение течения времени: разница между восприятием утреннего и вечернего времени . . . . .	68
По утрам в выходные вы теряете 20 000 часов . . . . .	72

<b>ГЛАВА 3. Необязательно вставать рано, главное — раньше просыпаться. . . . .</b>	<b>77</b>
Пока вы отсыпаетесь, жизнь проходит мимо . . . . .	78
Упорный труд не главное, потому что рассудительность важнее усилий . . . . .	82
Хватит лежать пластом, следуйте за своей мечтой! . . . . .	86

Внутреннее пробуждение: развивайте свой образ мышления . . . . .	90
Откройте свое сознание: простые шаги для обретения счастья . . . . .	95
Внутреннее созерцание: когда нужно «сеять» и «жать» . . . . .	99
«Золотой мозг» — когда левое и правое полушарие действуют сообща . . . . .	103
Вы думаете или выдумываете? . . . . .	107

## **ГЛАВА 4. Золотой час:**

### **первое, что необходимо делать**

<b>после пробуждения . . . . .</b>	<b>113</b>
Эффективный утренний распорядок . . . . .	114
Избавьтесь от лишнего для максимальной концентрации . . . . .	118
Синдром неясной головы — «сенсорный сбой» . . . . .	123
Секрет организованности: еженедельник и числовые показатели . . . . .	127
Чтение книг по утрам: создайте свое хранилище знаний. . . . .	132
Утренняя пробежка: на полной скорости в гонке жизни . . . . .	136
Встречи за завтраком: удобное время для развития социальных связей . . . . .	139
Учиться и отдыхать с полной отдачей на пути к мечте. . . . .	143

<b>ГЛАВА 5. Если не получается рано просыпаться, сделайте что-нибудь непривычное . . . . .</b>	<b>149</b>
Каждый день вставайте на пять минут раньше — подарите жизни новую надежду . . . . .	150
Выйдите из зоны комфорта . . . . .	154
То, что вошло в привычку, — не всегда правильно . . . . .	158
Не говорите, что виноград кислый, пока не попробуете его . . . . .	162
Избавьтесь от привычки «еще пять минут» . . . . .	166
«С завтрашнего дня начну рано вставать!» — когда вы дадите себе зеленый свет, жизнь даст вам красный . . . . .	170
Разорвите порочный круг, внедрив новую привычку в свою жизнь . . . . .	174
Своевременная запись этапов процесса формирования привычек . . . . .	178
 <b>ГЛАВА 6. Мотивация усиливается, когда вы знаете, что в итоге достигнете цели . . . . .</b>	 <b>183</b>
Определитесь, кто вы есть, и начните трансформацию . . . . .	184
Письмо-предсказание, от которого начинает биться сердце . . . . .	188
Разница между тем, что вы хотите, и тем, что вы можете . . . . .	192

Все цели должны соответствовать принципу разумного управления . . . . .	195
Методы «чистки лука» и «раскидистого дерева» помогут определить ваши цели . . . . .	199
Ключ к продолжительному успеху: микроцели. . . . .	203
Цикл PDCA: самоконтроль для достижения целей . . . . .	207
Анализ: бессмысленные и осмысленные неудачи . . . . .	211

## **ГЛАВА 7. Тайм-менеджмент поможет**

<b>в личностном развитии . . . . .</b>	<b>217</b>
Определите «свое» время и избавьтесь от бездумной траты времени. . . . .	218
Ментальная карта: начните контролировать свой график. . . . .	222
Закон Парето: делайте 80% дел за 20% времени . . . . .	227
Принцип четырех квадрантов: расстановка приоритетов в списке дел. . . . .	231
Метод помидора: управление концентрацией . . . . .	235
Диаграмма Ганта: управляйте временем так же, как проектами . . . . .	238
Расширьте свое представление о времени с помощью фильма «Интерстеллар» . . . . .	242

## **ГЛАВА 8. Зарядитесь энергией и позвольте**

<b>своему телу и душе работать сообща . . . . .</b>	<b>247</b>
День неэффективного трудоголика: усилий много, толку — ноль. . . . .	248

Капитал с наименьшим перерасходом — ваше тело. . . . .	253
Выученная беспомощность: психологическая причина постоянной депрессии . . . . .	258
Самое эффективное усилие — сделать все правильно с первого раза . . . . .	262
Если вы лишились сна . . . . .	266
Схема «питания мозга» для тех, кто не спит допоздна . . . . .	271
Вечерний график, оказывающий влияние на утреннее пробуждение. . . . .	275

## **ГЛАВА 9. Насколько сложна эмоциональная самодисциплина? Начнем с преодоления неуправляемой инерции. . . . . 281**

Выбор кем быть: ведущим инициатором или ведомым исполнителем . . . . .	282
Птица умеет летать не только потому, что у нее есть крылья . . . . .	287
Прокрастинация усугубляет проблемы . . . . .	290
Определите уникальные триггеры, чтобы ваши идеи не «перегорали» через три минуты. . . . .	295
Проводите самоанализ и не ограничивайте себя . . . . .	300
Пять способов избежать «синдром понедельника» . . . . .	304
Используйте обратную связь для перехода от самоконтроля к самодисциплине. . . . .	309

**ГЛАВА 10. Чувство кризиса  
и «предсказуемых результатов» —  
вот настоящая движущая сила успеха . . . 315**

Планы на будущее и связь с реальностью  
не противоречат друг другу. . . . . 316

Только 1% людей способны предвидеть,  
что произойдет завтра . . . . . 321

Излишняя оптимистичность ослабляет  
решительность. . . . . 325

Вам нравится быть среди первых  
или среди отстающих? . . . . . 329

Познайте свое «Я» и пробудите свое сознание. . . . 333

Предвидеть развитие событий, прежде чем  
действовать . . . . . 337

Чувство острой необходимости —  
это позитивный стресс . . . . . 341

Разумное сомнение — единственный способ  
познать истину. . . . . 345