

ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Евгений Ходченков, и я со всей уверенностью утверждаю, что, просто изменив распорядок вашего дня, а именно начало дня, вы сможете раз и навсегда изменить свою жизнь, быстрее и, возможно, даже проще достичь своих целей.

Задумайтесь сами: какая часть дня наиболее важна?

Важна в плане силы влияния на ваши жизненные результаты.

Вечер?

Не думаю. Вечером у нас, как правило, уже просто нет сил для таких важных жизненных дел, как спорт, музыка, чтение книг, здоровье. Да у нас порой нет сил даже на ужин!

День?

Девяносто девять процентов людей днем живут просто в бешеном ритме: сотни чатов сразу в нескольких мессенджерах, zoom-звонки, обед наспех — и так КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

«День сурка», похоже, приговор современного делового человека.

Ну а утро?

Воистину магическое время!

По сути, раннее утро — это маленькая жизнь.

Вы же не раз замечали феномен раннего подъема?

Заключается он в том, что если вы встали рано и многое успели, то к вечеру вам кажется, будто прошло уже два-три дня!

Все еще спят, никто не отвлекает от важных дел звонками, сообщениями в чате и разговорами по пустякам.

Один-два часа только для себя, для таких невероятно важных дел, на которые постоянно не находится времени ни днем, ни вечером.

Увидеть рассвет не в YouTube, позаниматься йогой, выпить воды с лимоном, почитать любимую книгу и позавтракать в тишине, пока все еще спят, — что может быть прекраснее?

После такого ресурсного утра все сложности дня уже нипочем!

Именно тщательно выверенные утренние ритуалы помогли мне навсегда изменить мою жизнь и, поверьте, они изменят и вашу!

Ведь именно «Первый час» помог нам с сестрой и 15 авторам этой книги прийти к той жизни, о которой мы не смели и мечтать.

Как и большинству людей, нам всегда не хватало времени на себя. Весь день мы были заняты рутиной, бытом, рабочими делами. Каждый день у нас не оставалось места для радости, теплых эмоций, осмысленного общения с близкими, личных интересов и в целом времени вспомнить о своих мечтах.

В процессе реализации идеи «Первого часа» мы научились находить время на себя и задавать совершенно особый ритм каждому

дню. Мы в прямом смысле стали хозяевами своей жизни, а не жертвами обстоятельств.

Теперь мы уверены, что первый час дня напрямую определяет, как пройдет день.

Неделя формируется из таких вот наполненных, ресурсных дней.

А наш год состоит, как из кирпичиков, из 52 недель, которые были яркими и результативными благодаря практикам из «Первого часа».

В это непростое время многим из нас не хватает поддержки, единомышленников, примеров реальных людей перед глазами, а не каких-то звезд из социальных сетей и YouTube.

Вот почему мы с сестрой решили взять дело в свои руки и в 2019 году создали тренинг-игру «Первый час». За два года она изменила жизни стольких людей, что мы решили двигаться дальше и наконец написать книгу об утренних ритуалах, которая сможет охватить еще бóльшую аудиторию и для многих станет поддержкой и ценным советником.

Книга «Первый час», которую вы сейчас держите в руках (спасибо вам за это!), — не просто сборник сильных утренних практик. В первую очередь это книга о людях, которые не так давно стали применять утренние ритуалы и тем самым радикально изменили свою жизнь.

Мы с Ольгой собрали и кратко описали опыт людей, которые практикуют технику «Первый час»: их стартовые точки, попытки внедрить новые привычки, в том числе неудачные, а также способы адаптировать утренние практики под себя. Мы уверены, что эти знания помогут и вам взять жизнь в свои руки и научиться день за днем проживать так, как хотите именно вы, независимо от того, что диктуют обстоятельства.

Евгений Ходченков — венчурный инвестор и опытный предприниматель (собственник семи бизнес-проектов), основатель благотворительного фонда «Все Все Вместе», автор десятков образовательных программ по предпринимательству, финансам и инвестициям.

Женат 15 лет, воспитывает двух детей.

Чтобы все успевать, Евгению нужно очень много энергии. Много лет он практикует биохакинг¹, а также изучает и применяет на себе ключевые современные открытия в области долголетия, сделанные во Франции, Венгрии, Японии, Италии, Финляндии, Дании, США и Китае.

Выступал вместе с Робертом Кийосаки, Ким Кийосаки, Брайаном Трейси. В общей сложности 16 лет живет за городом, так как считает, что единственная здоровая среда для человека — природа. Более десяти лет Евгений и вся его семья — вегетарианцы. Ведет здоровый образ жизни и уже четыре года практикует технику «Первый час». Тысячи людей в России и СНГ последовали его примеру, став участниками тренинг-игры «Первый час».

¹ Биохакинг — улучшение работы организма с помощью медицинских препаратов, питания, тренировок и других методик.

Свое дело — настоящая свобода или...

Я родился в обычной бедной семье советской интеллигенции: мама — учитель физики, папа — инженер с двумя высшими образованиями. Достаточно быстро передо мной встала задача содержать семью: отец ушел, когда мне было 14, а маминой зарплаты учителя толком не хватало, чтобы поставить нас с младшей сестрой на ноги.

Так с 14 лет я начал искать любую возможность заработать. По ночам я трудился на заводе по розливу подсолнечного масла «Мечта хозяйки» и «Сила лета», а днем работал на питерской оптовке, тягая тяжелейшие ящики по 42 кг (никогда их не забуду).

Но именно этот жизненный опыт дал мне невероятные преимущества: я принял ответственность за свою жизнь и получил уверенность в своих силах раньше своих сверстников. В 16 лет уже на свои деньги я купил маме первую стиральную машинку, поставил новую железную входную дверь — мало кто мог похвастаться подобными достижениями в моем возрасте.

Как только появились первые компьютеры Intel Pentium, я научился в них разбираться, собирать и чинить.

Это открыло мне новые перспективы: уже в 14 лет я начал преподавать (хоть и нелегально) информатику в соседней школе, собирать компьютеры для одноклассников.

Ближе к совершеннолетию мой школьный друг помог мне попасть в индустрию рекламы. Начиная с простых задач: стал оператором широкоформатного принтера (ширина пять метров). В последующие годы я продолжил развиваться в этом направлении, стал дизайнером, затем — технологом, а после, к 21 году, — начальником производства. Обучившись всем нюансам, я открыл СВОЕ ДЕЛО.

Многие считают, что именно в этом месте начинается настоящая свобода. Я на себе почувствовал, какой же это миф. На деле куда

более верной оказалась фраза «Когда работаешь на себя, ты хозяин своего времени и сам выбираешь, какие 16 часов в день работать». ☺

С запуском своего дела я старался зарабатывать все больше, один мой бизнес сменял другой, доходы росли... Но на саму жизнь у меня совершенно не оставалось времени.

Сосредоточившись на одной лишь цели заработать и обеспечить семью, я напрочь забыл об остальных сферах жизни. К концу дня я просто не вспоминал о своих интересах, хобби, увлечениях, не было сил пообщаться с семьей. Начал беспокоить лишний вес, стало подводить здоровье...

Мне повезло вовремя оказаться в окружении опытных инвесторов и сильных предпринимателей. Я прочитал ВСЕ книги Роберта Кийосаки, начал играть в его игру «Денежный поток». Я стал все больше погружаться в мир инвестиций, общаться с людьми, которые жили куда более наполненной жизнью. И постепенно я заметил, что у них у всех есть общие привычки и правила жизни.

В 2018 году на программе Энтони Роббинса Unleash Your Power Within («Раскрой свой скрытый потенциал») я услышал фразу, которая исчерпывающе описывает это наблюдение: «Успех оставляет улики». Люди, которые добились успеха — в бизнесе, отношениях, инвестициях, — делали что-то не так, как все, и эти люди оставляют «улики». Мы можем находить эти «улики», менять свои жизненные привычки и становиться принципиально новыми людьми.

Одной из найденных мной «улик» успешных людей были утренние ритуалы. Я начал изучать этот вопрос и пробовать внедрять такие ритуалы в свою жизнь.



Жизнь — это отрезок времени, который есть у вас до и после работы. Когда у меня есть длинное, посвященное утро, приходя на работу, я ощущаю, что уже прожил маленькую жизнь.

