

САМ СОБІ ЕНЕРДЖАЙЗЕР

12 книжок в одній про те,
як перезаряджати свої «батарейки»,
гартувати незламність і мати
енергетичний ресурс щодня



«Моноліт Bizz»
Харків — 2025

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

С 17 Сам собі енерджайзер. 12 книжок в одній про те, як перезаряджати свої «батарейки», гартувати незламність і мати енергетичний ресурс щодня / упор. ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2025. — 200 с.

ISBN 978-617-8278-02-1

Як часто ви планували переробити купу справ, але якоїсь миті втрачали силу й відкладали все на потім, відчуваючи шалену втому? Або, можливо, прокидалися вранці і почувалися вщент розбитими? У цей неспокійний час, коли ми живемо, з такими проблемами стикається кожен другий. І часто-густо ми списуємо все на стрес і припиняємо боротися за себе. А дарма. Адже існують дієві методики, здатні зарадити цій проблемі. До збірника «Сам собі енерджайзер» увійшли самарі 12 світових бестселерів, що навчають вас жити на повній потужності і знати, як відновлювати енергію кожного дня. Книжка буде корисною всім, хто прагне лишатися сильним духом за будь-яких умов.

УДК 159.923.2

Аудіоверсія

Код для завантаження: FSD777yO за адресою: bit.ly/SamSBEN

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз», 2025 

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-02-1

Зміст

1 Найпродуктивніший ранок. 9

С. Дж. Скотт

Вступ
Важливість ранкового розпорядку
Як змусити ці принципи працювати на вас
Як ваш вечірній розпорядок впливає на ранковий
25 способів поліпшення сну
Як уникнути порушень сну
Покроковий розпорядок для ідеального сну
8 інструментів, щоб уранці почуватися сповненими енергії
Два приклади ранкового розпорядку
Як досягти будь-якої мети за допомогою «години енергії»
15 способів роботи над собою
Як зробити ранковий розпорядок звичним
Висновок

2 Сила у спокої. Потужність трансцендентальної медитації. 27

Боб Рот

Що таке трансцендентальна медитація
Як опанувати трансцендентальну медитацію
10 найліпших думок

3

Від сили до сили. Набуття успіху, щастя і глибокої мети у другій половині життя 39

Артур Брукс

Джерело нової сили
Пастка для професіоналів
Обирайте зміни!
Труднощі на шляху
Відмовитися від зайвого
Що справді цінне?
Взаємини, задоволення і щастя
Продуктивний і плідний період
10 найліпших думок

4

Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи 53

Джулі Сміт

Як зрозуміти свої емоції
Як стати мотивованим і певним себе
Сам собі кризовий менеджер
Як побудувати стосунки з партнером
Принципи, чи Розмова із завтрашнім собою
Що далі?
10 найліпших думок

5

Життя на повній потужності. Керування енергією — це ключ до високої ефективності, здоров'я і щастя 75

Джим Лоер, Тоні Шварц

Вступ
Енергії
Тренування і практика
Висновок

6

Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення 89

Бріанна Вест

Що таке самосаботаж
Гора — це ми
Шлях до омріяного життя
10 найліпших думок

7

Як подолати неспокій і почати жити 103

Дейл Карнегі

Вступ
Чим вам загрожує занепокоєння
Основні правила душевної рівноваги
Як подолати звичку турбуватися
Як створити конструктивний умонастрій
Як не турбуватися через критику
Як боротися із втомою
Висновок

8

Як розвинути самодисципліну? Боріться зі спокусами і досягайте довгострокових цілей 123

Мартін Медовз

Самодисципліна: здійснити важкий вибір і не поступитися
Самодисципліна — це звичка
Розвиваємо самодисципліну
Візуалізуємо мету і шлях до неї
Долаємо спокуси: як уникнути пастки
10 найліпших думок

9

Дисципліна визначає долю. Сила самоконтролю 137

Раян Голідей

Чотири чесноти
Дисципліна тіла
Дисципліна розуму
Дисципліна у спілкуванні
Вибір належить нам
10 найліпших думок

10

Мене не зламати. Гартуй дух і кидай собі виклики 157

Девід Гоггінс

А що, як...
Челендж 1. Інвентаризація життя
Челендж 2. Дзеркало звітності
Челендж 3. Вихід із зони комфорту

Челендж 4. Завоювання душ опонентів
Челендж 5. Створення загартованого розуму
Челендж 6. «Банка з печивом»
Челендж 7. Знищення внутрішнього «керівника»
Челендж 8. Планування
Челендж 9. Стати найкращими з найкращих
Челендж 10. Звіти про виконану роботу
10 найліпших думок

11

Думай як воїн. П'ять внутрішніх настанов, які роблять вас нестримними 173

Деррін Доннеллі

Обирайте, ким бути
Зліт і падіння
Перемога любить тих, хто йде до кінця
Настанова 1. Зосередитися потрібно на тому, що піддається контролю
Настанова 2. Потрібно палко любити те, що робиш
Настанова 3. Єдиний справжній провал — це здатися
Настанова 4. Не можна відмовлятися від мрії
Настанова 5. Завжди варто обирати віру, а не страх
Хочете стати успішними — змініть мислення
10 найліпших думок

12

Завершуй. Отримуй радість від виконаних справ 187

Джон Ейкафф

Чому ми не досягаємо цілей
Перфекціонізм: 7 помилок на шляху до мети
Перфекціонізм і факти
10 найліпших думок

1

Найпродуктивніший ранок

С. Дж. Скотт

Wake Up Successful: How to Increase Your Energy
and Achieve Any Goal with a Morning Routine
by S.J. Scott

Вступ

Якщо вам складно досягати важливих цілей, то причина, ймовірно, криється в тому, що ви не керуєте своїм днем. Ви, як і багато хто, плывете за течією і сподіваєтеся, що колись знайдете час для важливих рішень і рішучих дій.

На думку автора, успішні люди розпочинають свій день енергійно, готові до виконання попередньо визначених справ. Їхній секрет полягає в тому, що вони щодня визначають свої пріоритети, щоб насамперед виконати найважливіші завдання. Іншими словами, успішні люди мають ранковий розпорядок, який заряджає їх енергією і допомагає їм зосередитися на найголовнішому.

Книжка «Найпродуктивніший ранок» навчить вас жити так, ніби кожен день — це ваш останній день. Ви більше не виповзатимете повільно з ліжка і не псуватимете безглуздо першої ранкової години. Ви дізнаєтеся, як починати день із заряду енергії і спрямовувати його на виконання основного завдання, яке кардинально змінить ваше життя.

Ранковий розпорядок простий і ефективний, його легко пристосувати до конкретних цілей і обставин. Окрім того, він пройшов перевірку часом. Ви дізнаєтеся про вивірені техніки, які допоможуть вам отримати найбільшу користь від такої важливої першої ранкової години, і зможете скласти собі покроковий план дій на ранок.

Важливість ранкового розпорядку

Ключ до досягнення цілей, великих і маленьких, — це ранковий розпорядок. Починаючи день правильно, ви набуваєте низку переваг:

- Отримуєте більше енергії, діючи згідно зі здоровими навичками.
- Поліпшуєте своє здоров'я.
- Досягаєте поставленої мети, зосередившись на чомусь одному.

Ранковий розпорядок простий і ефективний: лише 90 хвилин — 30 на фізичні вправи і 60 на роботу над собою — і ви сповнені енергії, чітко розумієте, на що її витратити, і рухаєтеся до визначеної мети.

Це самарі допоможе вам скласти дієвий ритуал на щодень, який підніме вас із ліжка й підштовхне до здійснення визначеної мети, наповнить енергією й підготує до можливих труднощів.

Навіщо потрібен ранковий розпорядок? Він допоможе всім, навіть якщо ви гадаєте, що:

- «Уранці я не маю часу».
- «Уранці я заклопотаний(-а) дітьми, тваринами й домашніми справами».
- «Уранці я мушу йти на роботу дуже рано».
- «Мій партнер забирає у мене весь ранок».
- «Я терпіти не можу вставати рано».
- «Я вранці надто сонний для будь-яких звершень».

У вас виникне прагнення знайти вранці час для цього розпорядку, адже за його допомогою ви досягнете таких трьох позитивних результатів:

- Перші 30 хвилин зарядять вас енергією на день, що зробить його успішним.
- Якщо ви присвятите ранок роботі над собою, то навряд чи проігноруєте цей розпорядок.
- Зосередившись уранці на роботі над собою, ви перенесете цей настрій на весь день попереду, зробивши його продуктивним.

Навіщо потрібні 30 хвилин діяльності, що заряджає енергією? Ми прокидаємося поволі, втрачаючи важливі хвилини найліпшого часу доби; обираємо справи, які суперечать нашій меті, просто тому, що не знаємо, що мусимо робити. Поміркуйте, що ви зазвичай робите вранці:

- Бездумно переглядаєте телевізор із новинами, які не стосуються вас.
- Неуважно слухаєте старі жарти й пісні по радіо, які вже чули мільйон разів.
- Видаляєте зайві повідомлення електронної пошти, що можна зробити згодом.
- Розгрібаєте завали, тимчасом як це можна було зробити напередодні ввечері.
- Невдоволено готуєте каву і сніданок, бо жахливо почуваєтеся.
- Перевіряєте соціальні мережі, наче немає нічого важливішого для вашого дня.

Чому саме година на роботу над собою? Після «заряджального ритуалу» присвятить годину роботі над собою. Витратьте цей час на те, що найдужче вплине на ваше життя, зосередьтеся на тій головній меті, якої завжди прагнули досягти. Саме година дає найкращі результати, й ось чому:

- Кілька хвилин триває «розгойдування».
- Увага концентрується лише на годину, а потім продуктивність різко спадає.
- Значно легше зберегти цілеспрямованість, якщо ви присвячуєте обраній меті принаймні годину на день.

Чому важлива структура? Програма, яку пропонує автор, дуже регламентована, й на це є причина. Під час нерегламентованого ранку ми виконуємо потрібні справи тоді, коли згадуємо про них, а це неефективно і змушує нас пропускати важливі дії.

Приклад: ви «плануєте» вживати вранці вітаміни, та якщо не покладете їх у помітному місці, то забудете, хоча це просте завдання триває лише 10 секунд.

Саме структура грає вирішальну роль у питанні, чи вдасться вам установити ранковий розпорядок. Її призначення полягає в тому, щоб робити те саме щодня. Звички складаються з повторення. Якщо ваш ранок буде регламентований 30 днів поспіль, то це стане звичкою. Згодом ви вже діятимете за планом автоматично, не думаючи.

Як змусити ці принципи працювати на вас

Вивчивши життя успішних підприємців, автор виявив, що вони мали певний ранковий розпорядок, якого суворо дотримувалися. Беручи це за приклад, він почав планувати свій день, зосередившись на тих справах, які вплинуть на життя. Вам потрібно зробити таке:

Крок 1: Вирішіть, коли вставати. Для цього розплануйте свій день у зворотному порядку.

- Скільки часу треба, щоб відвести дітей до школи?
- О котрій ви мусите бути на роботі?
- Скільки часу ви витрачаєте на ранкові збори?
- Скільки часу забирає дорога на роботу?

Зрозумійте, скільки часу потребує на виконання всіх ранкових справ, і додайте до цього ще півтори години.

Крок 2: Плануйте заздалегідь. Якщо ви цього не зробите, то спіткнетесь, боляче вдаритеся і припините це. Заздалегідь зберіть усе потрібне і сплануйте час на кожну ранкову справу.

Крок 3: Почніть із малого. Вам не вдасться скласти відразу геть усього плану. Почніть складати його частинами. Мета — це створити серію навичок, які змінять ваше життя і стануть невід'ємною частиною дня. Ви маєте:

- Почати зі зміни вечірнього ритуалу (це допоможе встати зранку з гарним настроєм і наснажить вас).
- Прокидатися рано, щоб звикнути до нового часу підйому.
- Додати пів години енергійної діяльності, доки це не стане звичкою.
- Завершити розпорядок роботою над собою, починаючи з пів години.

Як ваш вечірній розпорядок впливає на ранковий

Для того, щоб система запрацювала, вам знадобляться правила на вечір. Доросла людина переважно потребує від семи до дев'яти годин сну.

Науковці називають це базовою нормою сну: саме така кількість сну потрібна для оптимального функціонування. Зверніть увагу на свої природні цикли. Наш організм запрограмований на цикли сну й неспання. На жаль, сучасний ритм життя їх порушує, тож ми відчуваємося сонними чи енергійними у неприродний час. Ви матимете найбільше сил, якщо щодня лягатимете і вставатимете в той самий час. Вам просто потрібно змінити свій розклад так, щоб висипатися, і це стане запорукою успішного ранку.

Добрий сон — добрий ранок. Зазвичай потрібно дві години, щоб заспокоїтися перед сном. За натурального циклу ви маєте найбільше енергії вранці, потім о першій годині дня у вас відбувається спад, а повертається енергія до вас годині о третій. Потім від надвечір'я вона повільно слабшає. Рівень вашої енергії буде завжди оптимальним, якщо лягати спати приблизно об одинадцятій вечора, прокидатися о шостій і годину спати після обіду. Проте більшість сучасних західних суспільств не заохочує сіести. Це означає, що треба йти спати о 10-й вечора і прокидатися о 6-й ранку. Однак певні види діяльності порушують природний цикл, підбадьорюючи нас перед сном (активний спорт) чи присипляючи нас в активній фазі (шкідлива їжа і штучне світло вдень). Тому маємо з'ясувати, які фактори впливають на те, щоб ви могли швидко заснути і проспати всю ніч.

25 способів поліпшення сну

Оберіть свою індивідуальну комбінацію з цього списку «хитрощів», які сприяють заспокоєнню й розслабленню. Вони допоможуть вам заснути за 15 хвилин.

- Після 14:00 не вживайте напоїв, які містять кофеїн.
- Не їжте впродовж останніх двох годин перед сном.
- За дві години до сну візьміться за свої вечірні справи.
- Не заходьте до спальні до останньої години перед сном і йдіть туди тільки тоді, коли готові розслабитися й заснути.
- Перебудьте останню годину перед сном спокійно й без електроніки (зокрема телевізора). Її світло порушує сон.
- 15 хвилин виконуйте вправи на розтяжку (йога, пілатес).
- Прийміть ванну чи гарячий душ.
- Розбризкайте у спальні олію лаванди чи герані.
- Причепуріться — це заспокоює (манікюр, гоління).

- Зробіть масаж.
- Покохайтеся з партнером.
- Попестіть пса, кішку.
- Послухайте розслаблювальний медитативний запис чи самогіпноз*.
- Спортуйте рано-вранці, а не проти ночі.
- Почитайте художню книжку чи легкий журнал.
- Запишіть три речі, які сподобалися чи здалися вам цікавими сьогодні.
- Поспілкуйтеся з кимось про те, що вважаєте цікавим або захопливим. Не обговорюйте емоційних тем.
- За годину до сну послабте освітлення. У спальні використовуйте тьмяні лампи.
- Засвітіть свічки.
- Послухайте мелодійну спокійну музику.
- Просто перед сном випийте ромашковий або валеріановий чай.
- 15 хвилин помоліться чи помедитуйте.

Як уникнути порушень сну

Багатьом людям складно проспати всю ніч без перерви. Це чимала проблема, бо організм проходить через чотири фази сну, і цей цикл повторюється кожні 90 хвилин. Для подолання порушень сну спробуйте:

- Якщо вас відволікають звуки, то придбайте апарат фонового шуму**. Він імітує шум океану, дощу, шелестіння гілок, який захистить від звуків, що вас будять.
- Якщо вас будять неприємні сни, то владнайте свої проблеми вдень, щоб не «брати їх із собою до ліжка». Поспілкуйтеся із психотерапевтом, поділіться із другом, активно поспортуйте, напишіть варіанти рішень на папері — все це сприяє звільненню від стресу.

* Самогіпноз, або автогіпноз, — це різновид, спосіб або результат самоіндукції гіпнозу, який зазвичай використовують для самонавіювання. Помічний для контролю болю, тривоги, депресії, порушень сну, ожиріння, астми, захворювань шкіри, проте потребує відповідних навичок. Перед його використанням обов'язково зверніться до дипломованого спеціаліста, бо самолікування може зашкодити вашому здоров'ю.

** За умови, що ви не маєте проблем зі слухом, а звуки від приладу перекинуть решту фонового шуму, а не посилять його. Також записи із заспокійливими звуками можна знайти в мережі, проте це не вельми безпечно, адже вас може налякати й розбудити голосна реклама, якщо йдеться про платформу на кшталт YouTube.

- Якщо ви встаєте до туалету, то підіть до лікаря, щоб перевіритися на діабет. Обмежте споживання рідини після 6 години вечора. Спробуйте не пити напої з кофеїном і знизити вживання солі, оскільки вона вдень утримує рідину, яка виводиться вночі.
- Якщо вас будять діти чи тварини, то владняйте проблему їхнього сну. Діти сплять краще з увімкненим нічним* або якщо не споживають цукру чи продуктів, які містять кофеїн. Шумові апарати також чудово допомагають дітям заснути. Намагайтеся ізолювати свою спальню від неспокійних домашніх улюбленців. Діти і тварини сплять міцно, якщо активно рухалися вдень.
- Якщо ви п'єте алкоголь і прокидаєтеся вночі, то обмежтеся одним келихом. Інакше заснете ви легко, проте організм будитиме вас, доки перетравлюватиме алкоголь.

Покроковий розпорядок для ідеального сну

Ось приклад плану на вечір, який підходить багатьом читачам:

- 17 година — кінець роботи. Легкий підвечірок дорогою до спортзалу чи додому.
- 17:30 — тренування впродовж 30–60 хв.
- 18:30 — душ і дорога додому (якщо ви ще не вдома). Ще раз перекусіть дорогою додому.
- 19 година — з'їжте маленьку здорову вечерю.
- 20–21 година — підготовка до завтра. Прибирання, прання, готування їжі, домашні клопоти.
- 21–22 година — приємно проведіть дозвілля. Подивіться телевізор, почитайте дітям книжку, покладіть їх спати, поспілкуйтеся з другом або партнером, як минув день, «поблукайте» інтернетом.
- 22 година — час вимкнути електроніку й перейти до спальні. Прийміть мелатонін**, принесіть із собою чашку валеріанового чи

* За умови, що йдеться про тьмяну лампочку, світильники на кшталт «зоряного неба» тощо. Помірне і яскраве світло, навпаки, завадить дитині заснути й може в подальшому призвести до проблем зі здоров'ям.

** Синтетичний мелатонін порівняно недавно з'явився на фармацевтичному ринку, тож лікарі ще просто не мають даних щодо його можливої шкоди від накопичення в організмі за тривалого вживання (і чи він узагалі накопичується). За точними даними з досліджень, побічні ефекти мали не більше значення, ніж ефект плацебо, й виникали рідко. Проте

ромашкового чаю й поступово випийте його, водночас слухаючи приємну музику і провадячи особисту гігієну.

- 22:30 — вимкніть світло, залиште лише тьмяне. 15–30 хвилин, які залишилися, почитайте, покохайтеся, зробіть запис у щоденнику чи помістуйте.
- 22:45–23:00 — вимкніть світло, залишивши тільки тьмяне. Ляжте до ліжка. До 23:00 ви маєте заснути.

Ви помітили, як розпорядок, де включено спортивні вправи, заряджає вас енергією? Хоча ваші плани на ранок і вечір можуть бути різними, але вони мусять містити такі елементи: спорт, підготовку до завтра і розслаблення.

Елемент №1: Спорт. Він допоможе вам позбутися стресу робочого дня і додасть енергії.

Елемент №2: Час для підготовки до завтра. У вас зникне стрес, якщо ви знаєте, що для успіху все підготували.

Елемент №3: Час розслаблення. Якщо пізно ввечері ви зможете розслабитися, то природним чином заснете.

8 інструментів, щоб уранці почуватися сповненими енергії

Ці енергетичні види діяльності тривають від однієї до п'яти хвилин.

Інструмент 1: Забезпечте яскраве світло. За нього наш організм запрограмований прокидатися.

Інструмент 2: Причепуріться й умийтеся. Цей процес допомагає усвідомити, що новий день розпочався. Прийміть короткий душ без миття голови, почистіть зуби.

передозування може призвести до нудоти, головного болю, спазмів у животі, сонливості тощо й навіть до кошмарів. Отож нагадуємо, що самолікування шкідливе. Перед уживанням мелатоніну проконсультуйтеся з лікарем!

Інструмент 3: За перші 30 хвилин випийте склянку рідини — води чи трав'яного чаю.

Інструмент 4: Поїжте. Коли прокидаєтеся, то важливо з'їсти щось, але сніданок знову зробить вас сонними. З'їжте невелику порцію чогось корисного.

Інструмент 5: Змусьте свою кров бігати. Це допоможе «ввімкнути» голову. Наприклад, пострибайте на скакалці, порозтягуйте м'язи, виконайте кілька поз із йоги.

Інструмент 6: Розбудіть свої відчуття. Коли ви щойно прокинулися, то відчуття ще трохи «заморожені». Спробуйте таке:

- Нанесіть під ніс м'ятну олію, почистіть зуби м'ятною пастою. М'ята загострює розумову діяльність.
- Потримайте 30 секунд у кожній руці кубик льоду.
- Послухайте енергійну музику.

Інструмент 7: Розбудіть своє серце. Потрібно активізувати емоції. Спробуйте таке:

- Надішліть коротке підбадьорливе повідомлення тому, кого любите.
- Нагодуйте й погладьте домашню тварину.
- Залиште партнерові на подушці записку.
- Покладіть ніжну записку дитині до наплічника.

Інструмент 8: Візьміться за улюблену справу. Треба обрати такий тип діяльності, яка стане мостом до того, що ви робитимете впродовж наступної години. Ось певні приклади:

- Перечитайте щоденник, у якому зазначаєте просування до своєї мети.
- Прочитайте як мантру уривок із будь-якого художнього твору, що вас надихає.
- 3 хвилини помедитуйте про встановлену мету.
- 3 хвилини помоліться про досягнення цієї мети.

Цей ранковий ритуал, який заряджає енергією, найкраще закінчити за 30 хвилин.

Убивці енергії (чого НЕ варто робити вранці). Чимало ранкових звичок не увійшло до списку. Чого НЕ варто робити за перші півтори години:

- Не сидіть в інтернеті.
- Не вмикайте телевізор.
- Не гортайте соціальних мереж (Facebook, Instagram тощо).
- Не виносьте сміття, не забирайте пошту (можна зустріти сусідів, які почнуть із вами довгу розмову).
- Не проводьте часу зі своїм партнером або сусідом по квартирі (пояснить важливість свого ранкового плану чи рано встаньте, щоб уникнути спілкування).
- Не їжте шикарного неспішного сніданку з кількох страв (сплануйте такий на час ПІСЛЯ ранкового розпорядку, в особливі дні).
- Не займайтеся з дітьми довше, ніж зазвичай.
- Не слухайте радіо.

Усі ці справи можна зробити під час денної перерви чи ввечері.

Два приклади ранкового розпорядку

Щоб дати вам уявлення про план на ранок, автор наводить два приклади. Перший — це його особистий ранковий розпорядок. Другий приклад — це вірєць.

Особистий ранковий розпорядок автора книжки:

- «Встаю і прибираю ліжко. (Я працюю вдома, тож порядок допомагає мені зосередитися.)
- Іду до туалету і зважуюсь. (Я бігаю марафони і для досягнення добрих результатів мушу підтримувати певну вагу.)
- Умиваюся гарячою водою й засобом для обличчя. (Умивання допомагає підбадьоритися й додає енергії.)
- Іду на кухню й наливаю собі склянку крижаної води з лимоном. (Лимон — це ще один спосіб підбадьоритися, і таким чином я випиваю дві порції води з восьми, потрібних на день.)
- 10 хвилин роблю легкі вправи на розтягування м'язів ніг.
- Уживаю вітаміни.

- Роблю і випиваю живильний коктейль із протеїном, калієм і анти-оксидантами.
- Роблю запис у своєму харчовому щоденнику. (Стеження за прийомом їжі допомагає дотримуватися здорового харчування, коли знаєш, що кожен прийом їжі буде записаний.)
- Перечитую свої квартальні цілі. (Щоденний перегляд тримісячних цілей допомагає не забувати головного.)
- Надсилаю своїй подрузі смс. (Ключ до успішних взаємин — це щоденний вияв «маленьких знаків уваги».)
- Завантажую на свій телефон оновлення для мобільної програми про звички, яку зараз створюю. (Щоденне стеження за своїми звичками допомагає зробити їх постійними.) Мені особисто подобається застосунок Habits Pro: <http://bit.ly/1owPOdF>.
- Переглядаю 100 найліпших безоплатних книжок у Kindle. (Із погляду бізнесу мені важливо стежити за тим, що саме продають.)»

Виконавши весь цей розпорядок, автор почувається сповненим енергії. Після цього не менше однієї години він пише. Письменницька діяльність відповідає за успіх його інтернет-бізнесу.

А ось загальний приклад ранкового розпорядку. Для наочності він написаний від першої особи:

- Прокидаюся і починаю ранкові процедури за природного освітлення (1 хвилину).
- Вмиваю обличчя м'ятним засобом із ефектом відлущення.
- Одягаюсь у чистий одяг, приготований увечері.
- Іду на кухню й наливаю собі дві склянки крижаного чаю, не солодкого.
- З'їдаю банан або половину булочки з мигдальним маслом (5 хвилин).
- Виконую три пози йоги з комплексу «Привітання сонцю», розтягуючи при цьому м'язи тулуба (5 хвилин).
- Наношу собі під ніс м'ятну олію. З насолодою кілька разів вдихаю (1 хвилину).
- Годую собаку (3 хвилини).
- Читаю, яку маю мету на сьогодні.
- Одягаю бігові кросівки (велосипедний шолом і взуття у «велосипедний день» або готуюся йти до басейна у «плавальний день»).
- Виходжу за двері, починаючи свою годину спортування і вправ на розтяжку.

Для свого 30-хвилинного плану пропишіть чіткий порядок дій. Випробуйте свій порядок у реальному житті. Експериментуйте, доки не знайдете такий план, який включатиме все, що вам потрібно вранці.

Як досягти будь-якої мети за допомогою «години енергії»

Щойно ви розібралися зі своїм енергетичним розпорядком, тож готові до години роботи над собою. Важливо виділити певний час на діяльність, яка змінить ваше життя. Автор радить годину, бо люди здатні зосередитися на 25–60 хвилин, а за годину їхні продуктивність і мотивація різко спадають.

Насамперед треба зосередитися. У нас вітають уміння робити кілька справ водночас, але при цьому ми втрачаємо щось.

Потім оберіть вид діяльності. Ви мусите обрати ОДНУ справу, яка має для вас найбільше значення. Вона має бути пов'язана з важливою для вас метою. У вас може виникнути спокуса рухатися до двох цілей одночасно, проте ви досягнете більшого успіху, якщо візьметесь спочатку за одну мету, а за певний час за другу.

Приклад години енергії. Автор у цей час пише. Чому? Тому що це наближає його до цілей у бізнесі. Він від 2005 року інтернет-підприємець і заробляє гроші за допомогою слів. Тому його план охоплює письменницьку діяльність, і він присвячує їй свою першу ранкову годину, крок за кроком наближаючись до встановленої мети. Багато написати за день досить важко, вистачає й години роботи, якщо під час цієї години автор цілком присвятив свою увагу книжці.

15 способів роботи над собою

Мета ранкової години — це зосередитись на цілі, яка покращить ваше життя. Тим часом як частина ранкового розпорядку, яка заряджає вас енергією, не зміниться, година роботи над собою може змінюватися залежно від того, як ви досягатимете визначених цілей. Ви маєте обрати значущу

мету, яка покращить ваше життя загалом. Ось 15 прикладів цілей, які можна досягти, приділяючи годину на день:

- 1 Схудніть.
- 2 Почніть інтернет-бізнес.
- 3 Напишіть книжку чи сценарій.
- 4 Зростаєте духовно.
- 5 Беріть участь у змаганнях на витривалість.
- 6 Набудьте певності себе.
- 7 Досягніть просування в кар'єрі.
- 8 Зареєструйте свій бізнес і найміть потрібних помічників.
- 9 Поліпшіть свою концентрацію.
- 10 Облиште деструктивні звички.
- 11 Наростіть м'язову масу.
- 12 Набудьте нової навички. Це може бути іноземна мова, ремесло, програмування чи сертифікація.
- 13 Їжте здорову їжу.
- 14 Позбавтеся боргів.
- 15 Упорядкуйте своє життя.

Якщо ви втомилися від стосів паперів і завалених шухляд, то саме час обрати як ранкову мету наведення ладу. Робіть це, доки не впорядкуєте весь дім. Потім запровадьте у своєму житті щоденний план підтримки порядку.

Який тип діяльності підходить саме вам? Потрібно провести для цього власне дослідження. Знайдіть інформацію про кожен із них. У вас може виникнути спокуса спробувати робити кілька справ одночасно. Це помилка, тому що неймовірно важко розвивати кілька навичок водночас. Навпаки, важливо встановити, яка діяльність найліпша для вас саме зараз. Пам'ятайте, що ви завжди можете скласти ранковий план роботи над собою щодо другої мети, щойно закінчите з першою. Надалі ви продовжите додавати нові добрі звички до свого укладу життя.

Як зробити ранковий розпорядок звичним

Чому багато хто зазнає невдачі, коли намагається щось змінити? Тому що беруться одразу за непосильну кількість справ. Якщо ви хочете, щоб

зміни залишилися на все життя, то мусите йти маленькими кроками, змінюючи одну якість за раз, перетворюючи її на звичку, потім братися за іншу мету.

Автор радить щоранку дотримуватися таких чотирьох основних правил:

Правило 1: Намагайтеся закріпити звички на все життя. Для цього ви муситимете:

- Визначити нові звички.
- Регулярно використовувати їх.
- Діяти щоранку за одним виваженим порядком, доки дії не стануть автоматичними.
- Замінити погані звички на добрі замість того, щоби просто позбавлятися поганих.
- Забезпечити собі позитивний стимул, коли впроваджуєте нову звичку до свого життя.
- Підготувати собі ґрунт для маленьких перемог.

Правило 2: Уникайте змін «чисельних навичок». Неможливо змінити багато звичок відразу через так зване «виснаження его». Ця концепція свідчить, що сила волі працює так само, як і будь-який м'яз в організмі. Якщо весь день її напружувати, то сили вичерпуються, так само як і здатність сказати «ні». Ви маєте обрати звичку, до якої передусім варто застосувати силу волі, і застосовувати її повною мірою, доки не позбавитеся поганої звички і не створите доброї. Потім додавайте іншу звичку до вже наявної, аж доки складете собі здоровий розпорядок.

Правило 3: Перетворіть свій ранковий план на звичку. Для цього вам потрібно:

- Здійснювати зміни повільно й поступово.
- Почати з вечірніх справ. Потім треба звикнути на годину раніше вставати. Проводьте цей час як вам заманеться.
- Коли звикнете вставати раніше, то створіть список із 10 чи 15 маленьких посильних завдань, які заряджають енергією. Роздрукуйте їх на аркуші паперу, щоби було зручніше стежити. Виконуйте цей план упродовж 30 днів, звикаючи до створеної послідовності.
- Нарешті, знайдіть і здійсніть одне завдання, яке вплине на ваше життя, і виконуйте його у свою ранкову годину енергії.

Правило 4: План на випадок труднощів, перешкод і випробувань. Зробіть у своїй програмі допуск на проблеми на випадок, якщо станеться якийсь форс-мажор. Створіть запасний план на ті дні, коли все йде не за планом. Витратьте час на планування й підготовку до того, як розпочнете виконання свого ранкового розпорядку. Ви також мусите мати реалістичне уявлення про свою дисциплінованість. Нарешті, ви потребуєте достатньої мотивації, щоб упоратися з цими перешкодами. Складіть список причин, навіщо ви хочете досягти своїх цілей. Додайте до списку фотографії й вирішіть, як себе винагородити, коли досягнете поставленої мети чи пройдете певні етапи.

Висновок

Ключ до збільшення власної енергії — це посвята цьому півтори години від самого ранку. Напишіть два свої рішення й розташуйте їх на видному місці:

- «Щоранку я присвячую 30 хвилин підвищенню енергії».
- «Уранці я витрачу годину на те, що матиме найбільший вплив на моє життя».

Досягти обраних цілей вам вдасться, якщо ви грамотно склали план на ранок — тоді він дасть поштовх усьому подальшому дневі. Такий розпорядок потрібен навіть у тому разі, якщо у нас виникають сумніви щодо його здійсненності. Перші 30 хвилин після підйому мають зарядити вас енергією й підготувати до години безперервної й інтенсивної роботи із втілення в життя конкретної мети. Більш аніж на годину людині зосередитися складно.

Важлива саме структура, щоб робити те саме щодня, формуючи здорову звичку. Це самарі стане вам у пригоді, якщо ви здійсните такі кроки:

- Вирішите, коли вставати.
- Наперед сплануєте свої дії.
- Почнете з невеликих змін, доки не складете всього плану.

За короткий час можна встигнути багато, якщо підготуватися заздалегідь. Для цього знадобиться чіткий вечірній розпорядок, який підготує основу для вдалого здійснення ранкового. Насамперед, треба добре виспатися. Якщо ви маєте з цим труднощі, то вдайтеся до допомоги будь-якого із 25

способів покращення сну. Хоча вечірній і ранковий розпорядок відрізняються, але обидва неодмінно мають включати спорт, підготовку до завтра і час на розслаблення. А щоб зарядитися енергією вранці, автор пропонує 8 інструментів, які включають яскраве світло, вмивання, їжу, пиття, фізичні рухи, активізацію почуттів, емоцій і радості від улюбленої справи.

Під час ранкової роботи над собою протягом виділеної для неї години треба не послаблювати уваги й не відволікатися, а зосередитися на чомусь одному, що саме зараз має для вас найбільше значення. Автор пропонує 15 способів роботи над собою у різних сферах життя, залежно від пріоритетів конкретної людини. А щоб обрати важливу для себе мету, треба провести власне дослідження.

Проте пам'ятайте: намагатися виконати кілька завдань водночас — це справа марна й безплідна. Зробити ранковий розпорядок звичним допоможуть такі правила:

- Закріпіть нові звички на все життя.
- Уникайте зміни багатьох звичок водночас.
- Перетворіть свій ранковий план на звичку.
- Складіть запасний план на випадок непередбачених обставин.

А тепер настав час здійснити свій план. Скористайтесь тим, що маєте знання і мотивацію, і почніть складати ідеальний розпорядок на вечір і на ранок. Оберіть ціль, опрацюйте план і гайда. Хай це стане вашим першим завданням на годину саморозвитку на день!*



* S.J. Scott. Wake Up Successful: How to Increase Your Energy and Achieve Any Goal with a Morning Routine. — CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014,