



ЛОРА ВАНДЕРКАМ

***ЧТО САМЫЕ
УСПЕШНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
ДО ЗАВТРАКА***



МОСКВА
2017

УДК 159.9
ББК 88.3
В17

Laura Vanderkam

What the Most Successful People Do Before Breakfast:
A Short Guide to Making Over Your Mornings... and Life

Copyright © Laura Vanderkam, 2012. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) LLC.

Перевод *Е. Деревянко*

Художественное оформление *П. Петрова*

Вандеркам, Лора.

В17 Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь / Лора Вандеркам ; [пер. с англ. Е. Деревянко]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 240 с.

ISBN 978-5-699-75517-2

Президенты, блестящие менеджеры и харизматичные лидеры, визионеры и гении — в чем секрет их успеха?

Пока большинство пытается с утра выбраться из-под одеяла, эти люди уже начали свой день и побеждают в борьбе за карьеру и личную жизнь.

Они на встречах, которые приносят миллионы от слияний и поглощений. Они на школьных выступлениях своих детей. Они на утренней пробежке. Они отключили телефон в субботу. Они фантазируют идеями и знают, как «зажечь» свою команду

Опираясь на истории из жизни и научные исследования, эксперт по тайм-менеджменту Лора Вандеркам рассказывает, что и как поступающему успешные люди делают по утрам для достижения того, что другим кажется невозможным.

А вы не боитесь проспать свой шанс?

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-75517-2

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
-----------------------	---

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ДО ЗАВТРАКА

Утреннее безумие	15
Вопрос силы воли	21
Важно, но не срочно	28
Как перестроить свое утро	43

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ПО ВЫХОДНЫМ

Парадокс уик-эндов	57
Как спланировать выходные	74
Минимизировать список необходимых дел	86
Как выиграть следующую неделю	98
В этом все дело	101



СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ НА РАБОТЕ

Введение. Секрет потрясающей продуктивности	107
Занятие 1. Осознавайте свое время	116
Занятие 2. План	121
Занятие 3. Создание возможностей для успеха	127
Занятие 4. Что такое работа	132
Занятие 5. Практика	144
Занятие 6. Вклад	151
Занятие 7. Попробуйте получить удовольствие	158

ПРИЛОЖЕНИЕ

Утро по-другому – жизнь по-новому	167
Как перекроить свое время	207
50 советов по управлению временем	211
Таблица учета времени	220

ВВЕДЕНИЕ

Хотя сейчас вы держите в руках книгу в ее традиционной форме, работа «*Что самые успешные люди делают до завтрака*» появилась на свет и в цифровом виде.

Моя первая книга, посвященная планированию времени, — «168 часов» — вышла в мае 2010 года. Спустя некоторое время я начала вести блог, посвященный этой тематике, на *BNET* (который позже влился в *CBS Money Watch*).

Каждое утро я получала статистику посещений за предыдущий день, и такой способ обратной связи стал одновременно и увлекательным, и вдохновляющим.

Цифры в отчетах говорили о том, какие темы и заголовки привлекают внимание, а от каких люди явно отмахиваются — в виртуальном эквиваленте этого действия.



ВВЕДЕНИЕ

В мае 2011 года я написала пост на одну из своих любимых тем из области управления временем: как правильно использовать свое утро. Я уже давно обратила внимание на то, что люди, которым удается больше, обычно проводят утренние часы с пользой. Однако большинству из нас это никак не удается. Мы отключаем звенящий будильник, чтобы поспать еще пятнадцать минут, а они уже тренируются, собираясь бежать полумарафон. Нам с трудом удается одеть детей и выставить их за порог, а у них получается не просто с удовольствием позавтракать в кругу семьи, но еще и обсудить с малышами книжки, которые те читают. Я написала о том, что можно успеть сделать с утра, пока вас не начнет засасывать суета дел, а потом задумалась над заглавием. Сначала я хотела назвать свой пост «Проводите утро с пользой», но затем, в самый последний момент, вспомнив о статистике посещений, переименовала его в «Чем заняты самые успешные люди с самого утра».

И это оказалось правильным решением. Что-то в этом заголовке привлекло читателей. Всем нам хочется стать успешными, но мысль о том, что для этого нужно будет полностью пересмотреть все занятия, которыми заполнены 168 часов нашей недели, может пугать. А вот если попробовать перекроить только утренние часы?

Это выглядит более реальным. Статистика посещений моей странички резко пошла вверх (в один прекрасный день достигнув шестизначной цифры), и народ в Сети начал делиться ссылками на нее.

Интернет-трафик вернулся в свое нормальное состояние примерно через неделю, но каждый раз, когда я включала это название в перечень ссылок, он снова резко подскаки-



вал. Мне стало ясно, что я наткнулась на тему, которая по-настоящему волнует людей. Да, но что мне теперь нужно делать с этим знанием?

Той же осенью я оказалась на вечеринке в Нью-Йорке, которую мое издательство устраивало для другого своего автора, где пообщалась со своим издателем, Брук Кэри. Она и раньше рассказывала мне о том, что издательский дом *Penguin* собирается активнее заняться рынком электронных книг. Планшетные компьютеры и электронные ридеры стремительно меняют отрасль книгоиздания, и все мы пытаемся сообразить, каким образом это можно использовать с пользой. Электронный формат дает возможность публикации материалов любого размера, и мне показалось, что мой текст на тему правильного подхода к утреннему времени, который благодаря его относительно небольшому объему (10–15 тысяч слов) можно прочесть по дороге на работу, очень хорошо в него впишется. Я предложила издать «Чем заняты самые успешные люди с самого утра» в серии электронных книг, которые *Penguin* назвал *e-special*, и за несколько недель мы согласовали этот вопрос. Электронная книга появилась в продаже в июне 2012 года, и название вновь сделало свое удивительное дело: записанная мной аудиоверсия попала на первое место по продажам в *iTunes*, ненадолго опередив в этом отношении «Пятьдесят оттенков серого». И мы решили развить эту идею в серии электронных книг о том, как успешные люди проводят свои выходные и чем они заняты на работе.

Данное издание предназначено для тех, кто предпочитает полежать на диване, уткнувшись во что-то с обложкой и корешком. Опыт с короткими электронными книжками научил меня тому, что людям нравится разнообразие вари-



ВВЕДЕНИЕ

антов. Иногда нам надо с головой погрузиться в предмет, и для этого хорошо подходит полноценная бумажная книга, а иногда мы хотим получить кратковременное, но яркое мотивирующее воздействие, чтобы как следует потрудиться над изменением своей жизни. Здесь может помочь электронная книга, и если вы найдете время почитать ее с утра перед выходом из дому — отлично! Технологии наших дней позволяют приспособливать практически любой объект в соответствии с личными предпочтениями, и почему бы вам не поработать с текстом именно так, как вам удобно в данный момент? Для того чтобы печатная версия стала еще привлекательнее (должна признаться, что мне, как заядлой читательнице, бумажные книги нравятся больше), я включила в нее бонус — реальные истории успешного опыта использования времени моими читателями. Они стремились изменить свои утренние часы, чтобы получать больше пользы от них и от жизни в целом.

Создание новых привычек никогда не бывает простым делом. И тем не менее всем этим очень занятым людям удалось за несколько недель изменить свой режим так, как им хотелось.

Я писала эти три небольшие книжечки с превеликим удовольствием. Мне удалось поговорить с интересными людьми: руководителями компаний, кандидатом в президенты, знаменитым иллюстратором детских книг, автогонщиком. Я обнаружила массу любопытного научного материала об использовании времени. И несмотря на то что я довольно давно пишу об организации времени, я открыла для себя множество новых идей, которые стала применять на практике в собственной жизни. Наши семейные уик-энды за-

ВВЕДЕНИЕ



метно улучшились с тех пор, как мы стали подходить к ним более осмысленно. Теперь мне больше всего нравятся вечеринки по воскресным дням.

Не могу сказать, что я превратилась в жаворонка, но все же я стараюсь вовремя лечь спать. А начав отчитываться о проделанной работе перед подругой, я успешно продвигаюсь в делах, которые наверняка бы уже забросила.

Надеюсь, что эта книга подвигнет вас на некоторые изменения, которые в итоге приведут к значительным переменам. Я убеждена, что каждому из нас отпущено достаточно времени для того, чтобы выстроить жизнь так, как ему этого хочется. Даже несколько минут, посвященных планированию своего времени, в то время, когда все остальные еще только просыпаются, способны наполнить предстоящий день интересными возможностями, превратив серую рутину в увлекательное приключение.



***ЧТО САМЫЕ
УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ
ДЕЛАЮТ
ДО ЗАВТРАКА***

УТРЕННЕЕ БЕЗУМИЕ

Во многих домах утро — безумное время. Как и в моем. Чтобы не опоздать в школу, дети должны быть накормлены, одеты и посажены в машину к 8.45, а это значит, что я встаю, когда еще нет семи утра, и с этого момента пребываю в постоянной суете, непрерывно поглядывая на часы.

Стремясь заранее предупредить катастрофы, которые могут произойти в последнюю секунду перед выходом из дому, я заранее выставляю перед дверью всю одежду и обувь, но нет — у кого-то из детей всегда находится повод восстать против проявления домашней тирании (например, в виде необходимости надеть носки), и в самый последний момент мы вынуждены заниматься срочным решением проблем. Развезя детей по двум разным школам, к 9.15 я обычно уже оказываюсь дома за своим рабочим столом, но, вместо того чтобы приступить к работе, мне хочется просто какое-то время побездельничать в Сети за чашкой кофе.