

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 *С. Власова*

Вандеркам, Лора.

В17 Что самые успешные люди делают до завтрака. И на выход-
ных / Лора Вандеркам ; [перевод с английского Е. Деревянко]. —
Москва : Эксмо, 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-04-116013-5

Уж сколько раз твердили миру, что планирование и правильные привычки — залог успешной и счастливой жизни. Но как же тяжело сопротивляться лени... Лора Вандеркам предлагает раз и навсегда изменить подход к своему времени — чтобы сопротивляться больше не пришлось.

Опираясь на истории из жизни и научные исследования, Лора Вандеркам рассказывает, что самые успешные люди делают: до завтрака — чтобы начать новый день продуктивно; на работе — чтобы добиться большего за меньшее время; и на выходных — чтобы зарядиться энергией и подготовиться к следующей неделе.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-116013-5

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Вандеркам Лора

ЧТО САМЫЕ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ДО ЗАВТРАКА. И НА ВЫХОДНЫХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Бушунова*
Литературный редактор *Д. Смирнова*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *С. Власов*
Корректоры *Н. Сулова, К. Рыжов, П. Завируха*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Tayar belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.07.2020. Формат 70х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Тираж 3000 экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive
 eksmo
 eksmolive
 eksmo.ru
 eksmo_live
 eksmo_live

ISBN 978-5-04-116013-5



9 785041 1160135 >

12+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: reception@eksmonn.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: server@szko.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2и
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: RDC-samara@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: info@rnd.eksmo.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru**

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: eksmo-khv@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: exmoast@yandex.by**

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz**

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail: sales@forsukraine.com**

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКМО-АСТ"

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Что самые успешные люди делают до завтрака	11
Утреннее безумие	13
Вопрос силы воли	17
Важно, но не срочно	22
Как перестроить свое утро	33
Что самые успешные люди делают на выходных	41
Парадокс выходных	43
Как спланировать выходные	55
Сократите список дел	65
Как сделать следующую неделю лучше	73
Не забывайте жить	75
Что самые успешные люди делают на работе	79
Секрет продуктивности	81
Осознавайте свое время	89
План	94

Создание возможностей для успеха	99
Что такое работа?	103
Практика	112
Карьерный капитал	118
Попробуйте получать удовольствие	123
Приложения	127
Утро по-другому — жизнь по-новому	129
Как перестроить свою жизнь	169

ВВЕДЕНИЕ

Моя первая книга «168 часов»¹, посвященная планированию времени, вышла в мае 2010 года. После ее публикации я решила завести блог о тайм-менеджменте — у меня появлялось все больше информации, и я хотела транслировать ее онлайн, делиться с людьми новыми, свежими идеями. За все время существования блога самым интересным моментом для меня всегда оказывался выбор заголовка статьи — от него напрямую зависел успех. Получая каждое утро статистику посещений за предыдущий день, я понимала, какие заголовки нравятся читателям, а какие оставляют их равнодушными.

Однажды в мае 2011 года я написала пост на одну из своих любимых тем: как правильно использовать свое утро. Я давно заметила, что люди, которым удается больше, обычно проводят утренние часы с пользой. Многие из нас отключают по утрам будильник, чтобы поспать еще минут пятнадцать, в то время как ранние птички уже вовсю тренируются — готовятся к... полумарафону. Если кому-то с трудом удастся собрать детей в школу и выставить их за порог, то у тех, кто рано встает, получается не только с удоволь-

¹ Оригинальное название книги: «168 Hours: You Have More Time Than You Think». — Здесь и далее прим. ред.

ствием позавтракать в кругу семьи, но и обсудить с детьми прочитанные ими книжки.

Так вот, я написала пост о том, что можно успеть сделать с утра, пока не поглотила привычная суматоха будней, а потом задумалась над заголовком. Сначала я хотела назвать пост «Проводите утро с пользой», но в последний момент, вспомнив статистику, напечатала: «Что самые успешные люди делают до завтрака».

И это сработало! Заголовок зацепил читателей — каждому хочется быть успешным. Но мысль о том, что ради этого придется пересмотреть весь свой недельный график, пугает и блокирует дальнейшие действия. А вот перспектива переписать только утренние часы выглядит вполне реальной. После публикации поста у моей странички резко увеличилось количество посещений, и в сети стали активно делиться ссылками на нее.

Только через неделю все успокоилось и охват моей странички вернулся к своим обычным показателям. Но каждый раз, когда я делала ссылку на этот пост в других своих публикациях, статистика снова показывала резкий рост вовлеченности. Я поняла, что наткнулась на тему, которая волнует людей. Но что с этим знанием делать?

Той же осенью я оказалась на вечеринке издательского дома *Penguin*¹ в Нью-Йорке. Там я узнала от своего издателя Брук Кэри, что *Penguin* планирует активно развивать рынок электронных книг. Появление планшетных компьютеров и электронных книг тогда стремительно меняло отрасль

¹ Речь идет о британском издательстве Penguin Group, основанном в 1935 году в Лондоне. На сегодняшний день Penguin является одним из крупнейших издательств мира.

книгоиздания, и все пытались сообразить, каким образом это можно использовать. Электронный формат давал возможность публиковать материалы любого объема, и мне показалось, что мой относительно небольшой текст про наполненные пользой утренние часы отлично в него впишется.

Я предложила издать «Что самые успешные люди делают до завтрака» в серии электронных книг, которые *Penguin* назвал *e-special*¹, и за несколько недель мы согласовали этот проект. Книга появилась в продаже в июне 2012 года, и название вновь сработало на ура: записанная мной аудиOVERсия книги заняла первое место по продажам в *iTunes*, ненадолго опередив «Пятьдесят оттенков серого»². После мы решили дополнить серию книгами о том, как успешные люди проводят свои выходные и чем они заняты на работе.

В издание, которые вы читаете, вошли три моих мини-книги — «Что самые успешные люди делают до завтрака», «Что самые успешные люди делают на выходных» и «Что самые успешные люди делают на работе». Во время их создания мне удалось пообщаться со множеством интересных людей: руководителями компаний, знаменитым иллюстратором детских книг, автогонщиком и даже кандидатом в президенты. Несмотря на то, что я пишу о тайм-менеджменте довольно давно, я открыла для себя массу новых идей, которые сегодня применяю на практике в собственной жизни.

Эта книга создана специально для тех, кому нравится ле-

¹ E-special — серия электронных книг издательства Penguin.

² «Пятьдесят оттенков серого» (англ. «Fifty Shades of Grey») — популярный эротический роман британской писательницы Э. Л. Джеймс, написанный и изданный в 2011 году.

жать на диване, уткнувшись в настоящую книгу, с переплетом и корешком. Иногда нам нужно с головой погрузиться в предмет, и бумажная книга подходит для этого куда больше, чем электронная. В печатную версию издания (которая мне, если честно, нравится больше, как заядлому книго-чею) я включила истории успешного опыта моих читателей. А в конце вы найдете реальные расписания дня людей, у которых получилось изменить свою жизнь. Своеобразный бонус, делающий книгу еще лучше.

Я верю, что моя книга вдохновит вас на качественные перемены: каждый из нас способен построить свою жизнь так, как ему хочется. И всего несколько утренних минут, потраченных на себя, способны превратить рутину будней в увлекательное путешествие.

**ЧТО САМЫЕ
УСПЕШНЫЕ
ЛЮДИ ДЕЛАЮТ
ДО ЗАВТРАКА**

УТРЕННЕЕ БЕЗУМИЕ

Во многих семьях утро — безумное время. Моя семья не исключение — нужно накормить детей, одеть их и отправить школу. Я просыпаюсь и сразу же окунаюсь в суматоху. И как бы я ни старалась все успеть, обязательно кто-нибудь из младших найдет повод восстать против утреннего распорядка (например, не захочет надевать носки), и в самый последний момент нам придется срочно решать проблемы.

Я отвожу детей в школу и к 9:15 обычно оказываюсь дома. Но вместо того чтобы приступить к работе, какое-то время бездельничаю, листая ленту Инстаграма за чашкой кофе. И так делают многие.

Согласно результатам опроса «Сон в Америке», проведенного в 2011 году Национальным фондом сна, типичный житель США в возрасте 30–45 лет встает с постели по рабочим дням в 5:59, а их соотечественники в возрасте 46–64 лет делают это в 5:57. Однако у большинства людей работа начинается в 8:00 или 9:00 (во всяком случае, к этому времени они должны на нее явиться). Не удивительно, что сотрудники, успевшие с утра повоевать с детьми, преодолеть пробки или толкучку в метро, в первые минуты своего пребывания в офисе пытаются расслабиться и прийти в себя. Они не

спеша просматривают почту, внимательно изучают социальные сети и новостную ленту. Прерывает их только необходимость пойти на совещание или ответить на телефонный звонок. В итоге от трех до четырех часов в день уходит на бессмысленные занятия или на попытки уговорить ребенка пойти в школу, а не на что-то действительно важное.

Зачастую именно утреннее безумие порождает ощущение, что времени катастрофически не хватает. Однако его всегда достаточно. Просто оно уходит на малопродуктивную суету, шум и гам, которыми обычно сопровождается выход из дома. Но утро не обязательно должно быть таким. Утро может стать полезным временем. Временем, которое можно посвятить развитию необходимых навыков и созданию «правильных» привычек.

Кажется, что это настоящий подвиг — в этом безумном мире научиться проводить утро с пользой. Но это возможно! К тому моменту, когда большинство из нас только приступает к завтраку, успешные люди уже заканчивают важные дела. Во всяком случае, к такому выводу я пришла, изучая их истории.

Из *Wall Street Journal*¹ я узнала, что, пока я еще сплю, предподобный Эл Шарптон² уже заканчивает свою утреннюю разминку. «В его доме в Верхнем Вест-Сайде есть спортзал, и обычно Шарптон — его единственный посетитель в шесть утра», — писали в газете. «За рабочую неделю Шарптон бывает в двух-трех разных городах, и, по его словам, всегда

¹ The Wall Street Journal — ежедневная американская деловая газета на английском языке. Издается в Нью-Йорке.

² Эл Шарптон — известный баптистский священник, телерадиоведущий и гражданский активист.

просит своих сотрудников заранее проверять, есть ли в заказанной для него гостинице спортзал». Благодаря своему утреннему ритуалу (и конечно же, диете), преподобный Эл Шарптон шикарно выглядит — за последние несколько лет он сбросил сорок килограммов.

Джо Ситрин, руководитель совета директоров и топ-менеджеров хедхантинговой фирмы *Spencer Stuart*, тоже час-теняко встает в шесть утра. Он использует свои утренние часы для обдумывания задач на предстоящий день. Когда Ситрин писал статью для *Yahoo! Finance*, он решил узнать, что делают по утрам менеджеры, которых он особенно уважает. Оказалось, что для них шесть утра — это самое позднее время подъема. Из заметок, которыми Ситрин со мной поделился, я узнала, что генеральный директор *PepsiCo* Стив Райнмунд вставал в пять утра и пробегал два километра на беговой дорожке. После этого он проводил время в покое: молился, читал и просматривал новости, а затем завтракал со своими детьми. Даже сейчас, когда Райнмунд занимает пост декана школы бизнеса университета *Wake Forest*¹, он все еще пробегает свои утренние километры ежедневно. А по четвергам устраивает «Утро с деканом» — трехмильную пробежку со своими студентами, которая начинается в 6:30 утра.

Зачастую именно утреннее безумие порождает ощущение, что времени катастрофически не хватает. Однако его всегда достаточно.

¹ Частный исследовательский университет США, расположенный в Уинстон-Сейлеме, штат Северная Каролина. Основан в 1834 году. Университет получил свое имя в честь первоначального местоположения в городе Уэйк-Форест.

Были среди участников опроса Ситрина и те, кто начинает день еще раньше. Один из руководителей компании *Spencer Stuart* рассказывал ему, что любит выпить кофе и почитать газеты в дайнере¹ *Louie's*, который открывается в 4:30:

— Там меня знают и, когда видят, что я подъезжаю, сразу несут большой кофе и четыре газеты. Обычно за кассой стоит Билли — просто поразительно, как он запоминает за-всегдатаев.

Все эти люди придерживаются определенных утренних ритуалов, потому что именно утро — время, которое можно потратить только на себя. Стив Райнмунд говорит, что ждет начала каждого своего утра:

— Я очень ценю это время — мое *личное* время.

Топ-менеджер вряд ли может позволить себе расслабиться на пару часов в середине рабочего дня, а вот рано утром это вполне возможно. Я не могу спокойно писать посты для блога или заниматься спортом в восемь утра, потому что мне надо собирать детей в школу, но я вполне могу заняться этим раньше — например, в шесть. Если же вы ждете конца рабочего дня, чтобы заняться чем-то важным, но не срочным — тренировкой, молитвой, чтением, размышлениями о карьере или семье, — то, скорее всего, у вас ничего не выйдет. Если дело важное, выполните его в первую очередь.

¹ Дайнер — тип ресторана быстрого обслуживания, наиболее популярный в Северной Америке. Для дайнеров характерны американская кухня, непринужденная атмосфера и режим работы допоздна. В оформлении дайнеров широко используется нержавеющая сталь и элементы в стиле ар-деко.