

Премьер-блокнот



ОЛЬГА
БРИГ

ЗОЛОТОЙ ЧАС УТРА

180 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ
УВЕЛИЧАТ
ВАШУ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Трекеры привычек, полезные
утренние ритуалы, продуктивное
планирование и вдохновение
на каждый день



Издательство
АСТ
Москва



ВВЕДЕНИЕ

Самое время для стремительных перемен к лучшему

Каждый новый день — чистая страница. Именно утром, до того как мир начнет требовать внимания, у вас есть шанс направить энергию туда, куда хотите вы.

То, как вы проводите утро, определяет не только качество всего дня, не только продуктивность, но и восприятие жизни. Словом, саму жизнь.

Вы хотите воспользоваться этим и всего за 180 дней буквально превратиться в нового человека — того, который играючи создает жизнь вашей мечты?

Тогда этот ежедневник — именно то, что вам нужно. Здесь вы найдете:

- ✓ утренние ритуалы, которые наполняют энергией, смыслом и возможностями;
- ✓ пошаговую систему внедрения полезных привычек;
- ✓ простые инструменты планирования без стресса;
- ✓ трекеры, помогающие видеть реальный прогресс;
- ✓ практики осознанности и благодарности;
- ✓ мотивационные цитаты и аффирмации для вдохновения;
- ✓ место для записи целей, задач и открытий;
- ✓ ежедневную поддержку в работе над состоянием;
- ✓ напоминание о том, кто вы, кем хотите быть и как скоро к этому придете.

Этот ежедневник — ваш друг и соратник на пути личного роста, внутреннего баланса и достижения любых целей.



ПОЧЕМУ 180

Ускорение по формуле «60-60-60»

Наш мозг не любит резких перемен. Ему нужно время, чтобы адаптироваться, принять то, что ему хотят «навязать». Потихоньку. Сначала одно, потом другое. Новая привычка приживается от 21 до 66 дней. Но как-то не хочется за полгода приобрести или избавиться всего от трех привычек. Хочется много и быстро, правда?

Этот ежедневник создан по **новейшей формуле ускоренного прогресса «60-60-60»**, основанной на теории, что мозг можно «научить» быстро адаптироваться к изменениям и принимать их за нормальную среду, а не за выход из зоны комфорта, и сделать это за 180 дней.

- ✓ Первые 60 дней — адаптация. Мозг учится принимать новую реальность. В этот период лучше осваивать только одну новую привычку в неделю.
- ✓ Следующие 60 дней — интеграция. Привычки начинают работать вместе, можно добавлять до двух нововведений в неделю.
- ✓ Последние 60 дней — ускорение. Мозг уже заточен на развитие, и вы способны внедрять новые привычки еще чаще — каждые два дня!

Вот почему этот ежедневник рассчитан на 180 дней — чтобы вы могли за это относительно короткое время сделать максимум для исполнения своих намерений и желаний!

А самое приятное, что никто не заставляет. Этот ежедневник проведет вас до победного финиша по формуле «60-60-60», но поставить на паузу свой марафон вы можете в любой момент, а результаты все равно будут!



ПРИВЫЧКИ

Выбирайте, что делать. Привычки

Знаете ли вы, что в среднем люди совершают осознанно всего 5 процентов действий, а остальные 95 — автоматически? То есть именно то, что мы делаем по привычке, определяет нашу жизнь: мысли, чувства, энергию, тело, результаты, да даже судьбу.

Вот почему жизненно необходимо приобретать привычки, которые ведут к желанным результатам, и избавляться от тех, что им мешают.

Привычки нужно форми-ро-вать. И это не про силу воли, а про то, как сделать нужный образ действий автоматическим, естественным. А чтобы это давалось легко, без внутреннего напряжения, воспользуйтесь советами.

1. Начните с малого. Добавьте в свою жизнь действие, которое легко в нее встроится: 5 минут зарядки утром, стакан воды, слова благодарности, короткая запись в дневнике. Пусть это будет что-то одно и простое. Вы справитесь с ним — мозг почувствует успех и захочет повторить его снова.

2. Регулярность важнее количества. Лучше 5 минут каждый день, чем 30 минут раз в неделю. Мозг любит предсказуемость — именно повторение, а не усилие, делает действие автоматическим.

3. «Стыкуйте» привычки по методу Дж. Клира (автор книги «Атомные привычки»). «После того, как я _____, я _____». Например: «После того, как я заварю кофе, я прочитаю 5 страниц книги». Так привычка вплетается в существующий распорядок.

4. Вводите постепенно. Помните о формуле 60–60–60: мозгу нужно время, чтобы адаптироваться к изменениям. Если добавить слишком много сразу, он воспримет это как угрозу и начнет сопротивляться. Постепенность — не замедление, а действенный способ дойти до конца. Как говорит Джеймс Клир в «Атомных привычках»: «Незначительные изменения приводят к выдающимся результатам».

В каком порядке внедрять. Действуйте в три этапа, как и в формуле 60–60–60. Начните с действий, результат которых ощутим сразу, — например, зарядка или стакан воды. Затем добавьте действия, которые требуют фокуса, — чтение, письмо. И уже потом переходите к стратегическим изменениям — в питании, планировании, мышлении. Так вы создаете устойчивый фундамент, на который можно опираться.



КАЧЕСТВА

Выбирайте, какими быть. Качества

Личностные качества требуют такого же систематического внимания, как и привычки. Ведь жизнь человека определяется не только тем, что он делает, но и тем, какой он. Можно делать все «правильно», но если внутри тревога, сомнение или обида, результат не будет устойчивым.

В конце концов, качества — тоже в каком-то смысле привычки: привычки реагировать на события определенным образом. И это в себе тоже можно настроить, выработать.

Осознанно выбирая, каким быть (как себя вести), вы создаете фильтр, через который ваш мозг воспринимает реальность. Выбирая быть «спокойными», «уверенными» или «вдохновленными», вы активируете те участки мозга, которые отвечают за эти состояния.

Не нужно ждать, пока обстоятельства сформируют качества, которыми вы хотите обладать. Формируйте их сами прямо сейчас. Для этого нужна только капля осознанности и пара советов. Вот они.

1. Выберите качество, которое вы хотите в себе развить.

Уверенность, благодарность, решительность, осознанность, доброжелательность — любое. Начните с одного. Совсем скоро, работая по формуле 60-60-60, вы сможете добавлять еще.

2. Задайте утреннее намерение.

«Сегодня я выбираю быть спокойным и благодарным». Включите это в любой из утренних ритуалов (например, аффирмации, визуализацию или записи). Тогда это станет внутренним ориентиром на день.

3. Замечайте проявления в действии.

В течение дня старайтесь замечать ситуации, которые требуют вашей реакции, и вспоминать в этот момент, каким вы выбрали сегодня быть. Так состояние превратится в действие, а действие укрепит качество. Лайфхак: включите на смартфоне напоминания, скажем, раз в час — и когда звучит сигнал, задавайте себе вопрос: «Я сейчас такой, каким планировал сегодня быть?» Если нет, попробуйте стать таким прямо в моменте. Например:



КАЧЕСТВА

- ✓ **уверенность** — выпрямите спину, сделайте глубокий вдох, действуйте, не откладывая;
- ✓ **благодарность** — поблагодарите человека, день, себя за что-то простое;
- ✓ **осознанность** — на минуту остановитесь, послушайте дыхание, почувствуйте момент.

Привычки формируют действия. Качества формируют энергию этих действий. Когда они соединяются — внешнее и внутреннее — жизнь начинает меняться не на уровне планов, а на уровне личности.



УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ ОБЩЕЕ

Утро для исполнения ваших желаний

Утро — это не просто начало дня и даже не время, когда вы этот день планируете, — это время, когда вы создаете человека, который этот день проживет.

Как это сделать, чтобы получить именно тот результат, которого хочется? Мировые эксперты в области психологии достижений Робин Шарма и Хэл Элрод в один голос утверждают, что основа прогресса — утренние ритуалы.

Это не значит, что придется спать меньше, вставать раньше, чтобы выделить в своем насыщенном графике дополнительное время на новые практики. Совсем наоборот. Вы можете плавно встроить новые действия в привычный распорядок.

Сколько ритуалов включать в свое утро? Х. Элрод предлагает 6, Р. Шарма делит их на 3 группы. А вы можете выбрать любой комфортный для себя вариант.

Сколько времени отводить? Это тоже решать вам. По 5, 10, 20 минут или уложить в пятиминутку всю утреннюю настройку целиком. Да, так тоже можно! И эффект — будет! Главное — регулярность. И даже если вы уделяете каждому ритуалу всего одну минуту, вы уже впереди — вы уже обогнали тех, кто этой минуты пожалел.

Какие ритуалы выбрать? И тут вы тоже вольны выбирать. Главное, подобрать ритуалы так, чтобы они затронули три направления: физическую активность, психологическую настройку, рост (развитие интеллектуальное, профессиональное и т. п.).

Вам в помощь примеры утренних практик:

- ✓ Традиционная медитация.
- ✓ Погружение в мысли.
- ✓ Чтение мантры, молитвы.
- ✓ Благодарность.
- ✓ Разминка, зарядка.
- ✓ Танец.
- ✓ Бодрящий душ.
- ✓ Планирование (не столько обязанностей, сколько возможностей).
- ✓ Рефлексия (ведение дневника).
- ✓ Аффирмации.
- ✓ Визуализация.
- ✓ Вдохновляющие видео или аудио.
- ✓ Чтение.

Выбирайте то, что вам по душе, или добавляйте свое. Помните: движение, настройка, рост.



МЕДИТАЦИЯ/СОЗЕРЦАНИЕ/МЫСЛИ/ТИШИНА

Почувствуйте жизнь. Тишина и медитация

Когда вы только просыпаетесь, ум еще не захвачен новостями, списками дел и внешними ожиданиями. Несколько минут безэмоционального состояния позволяют снизить уровень кортизола (гормона стресса) и активировать префронтальную кору — часть мозга, отвечающую за осознанность и принятие решений.

ТЕХНИКИ

Подойдет любая. Вам в помощь примеры.

- ✓ Традиционная медитация — статичная позиция наблюдателя.
- ✓ Тишина — просто посидеть в тишине, ничего не делая, ни на что не отвлекаясь.
- ✓ Созерцание — рассматривать, замечать то, что происходит вокруг, даже самые мелочи.
- ✓ Концентрация — сфокусироваться на одном предмете или процессе и следить за ним.
- ✓ Осознанное дыхание — 3–5 минут просто наблюдать за вдохом и выдохом, не изменяя ритм.

✓



СОВЕТ

Вы можете включить в этот блок практику благодарности. Просто старайтесь ощущать ее ко всему, что вас окружает.

РЕЗУЛЬТАТ. Внутреннее спокойствие, ясность мыслей, умение слышать себя, а не только внешние требования.



АФФИРМАЦИИ/ВИЗУАЛИЗАЦИЯ/НАСТРОЙКА

Создавайте будущее. Аффирмации. Визуализация

АФФИРМАЦИИ — это определенным образом составленные фразы, обычно позитивные утверждения, которые направляют наше сознание и подсознание в желаемое русло. Наш мозг пропускает входящую информацию через фильтр восприятия: ищет подтверждение тому, во что мы верим. Регулярное повторение аффирмаций перенастраивает этот фильтр: «Если я постоянно это говорю (слышу), значит, так оно и есть» и вокруг сами собой начинают появляться подтверждения сказанному. Читая аффирмации, мы задаем тон дню — то, в каком свете будем воспринимать происходящее, на что будем способны.

ТЕХНИКИ

- ✓ Написать и перечитывать 3–5 утверждений, начинающихся с «Я есть...», «Я выбираю...», «Я могу...» («Я способен справиться с любыми задачами. Сегодня я действую спокойно и осознанно»).
- ✓ Написать и перечитывать список своих целей в форме «уже достиг» («Я получил(а) диплом», «Я купил(а) дом» и т. п.).
- ✓ В течение минуты-двух пишите одну и ту же аффирмацию на бумаге.



СОВЕТ

Пишите от руки — это усиливает нейронные связи.

Произносите вслух перед зеркалом — включается телесная уверенность.

Вы можете усилить эффект, записав свои аффирмации на диктофон и затем прослушивая — например, во время завтрака, а лучше — в течение дня.

Проговорите в аффирмациях, что обладаете теми качествами, которые хотите в себе развить.

Включите в аффирмацию мотивирующую цитату, которую случайно выберете на последних страницах этого ежедневника.

РЕЗУЛЬТАТ. Любой, какой запланируете. Больше уверенности в себе, устойчивость к стрессу, оптимизм, самоподдержка вместо самокритики и т. д.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ — как будто аффирмации в картинках. Вы не проговариваете желаемое, а представляете себя внутри него. Мозг не отличает реальный опыт от воображаемого, и когда мы представляем себя в действии (добивающимися цели, чувствующими радость, успешно проводящими совещание) — мозг создает те же нейронные связи, что и при реальном опыте. То есть самого события еще не было, но все наше естество уже сонастроилось с ним, считает его частью нашей жизни, и действуем мы соответственно. Это ускоряет достижение целей, потому что тело и психика «привыкают» к успеху заранее.

ТЕХНИКИ

На что хватит фантазии. Вот самые распространенные.

- ✓ **Идеальный день:** представьте день, в котором все идет идеально, — что вы чувствуете, как двигаетесь, что говорите.
- ✓ **Кино будущего:** во всех подробностях представьте свое будущее таким, каким вы хотели бы, чтобы оно было. Представьте себя в нем. А затем «включите» ускоренную перемотку назад, до настоящего момента. Потом снова вперед. И обратно.
- ✓ **Образ цели:** закройте глаза и представьте конкретный результат — тело мечты, спокойствие, успешный доклад, завершение проекта, долгожданную покупку.
- ✓ **Визуализация эмоций:** почувствуйте состояние, в котором хотите быть сегодня (спокойствие, уверенность, вдохновение), придайте в воображении ему форму, цвет, разглядывайте, трогайте, забирайте себе.



СОВЕТ

Соедините визуализацию с дыханием — на вдохе «вдыхайте» уверенность, на выдохе отпускайте сомнения.

В любой технике визуализации важны ощущения. Старайтесь буквально почувствовать все, от дуновения ветра до мурашек, и прожить эмоции, которые должны вас в визуализируемом будущем захватить.

РЕЗУЛЬТАТ. Уже сразу после ритуала повышается мотивация, появляется настрой на результат, вера в успех, уменьшается страх перед действием.



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА/ЗАПИСИ/ПЛАНИРОВАНИЕ

Придавайте смысл происходящему.

Ведение дневника

Письмо помогает структурировать мысли и успокоить эмоции. Ведение дневника, запись мыслей и задач развивает осознанность, помогает анализировать происходящее и делать выводы. Выписывая то, что тревожит, вы разгружаете сознание и создаете пространство для фокуса на действительно важном — это усиливает вашу способность к концентрации. Поэтому рефлексия, оценка прошедшего дня, планирование следующего повышают эффективность и в несколько раз ускоряют продвижение к желаемым результатам.

ТЕХНИКИ

Берите предложенные или придумайте свою. Ограничений нет.

- ✓ **Утренние страницы:** несколько минут свободного письма — все, что приходит в голову.
- ✓ **Интенция дня:** короткая запись — «Сегодня я выбираю...» или «Сегодня я держу фокус на...» (например, «Сегодня я выбираю действовать спокойно и уверенно»).
- ✓ **План роста:** выписать результаты вчерашнего дня, сформулировать, что к ним привело, и отметить, что продолжать делать, а что изменить.
- ✓ **Тройное спасибо.** Напишите, кому и за что благодарны — трем людям, каждому за три вещи.



СОВЕТ

Если занимаетесь планированием утром, впишите в ежедневник и основные задачи на день. А также привычки и качества, на которых сегодня будете держать фокус.

Важно. Пишите в ежедневник столько задач, сколько точно сможете выполнить (не больше пяти). Ведь выполнение плана — тоже привычка. Не делая то, что наметили, вы приобретаете привычку не выполнять план!

Результат. Эмоциональная стабильность, чувство осмысленности, фокус на главном, тренировка аналитических способностей, развитие креативности.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Включайте энергию. Физическая активность

Физическая активность пробуждает тело, ускоряет кровообращение и выработку дофамина и серотонина. Без движения невозможно полноценное пробуждение мозга — физическая энергия рождает ментальную. Организм настраивается на здоровье, а значит, эффективность. Вы становитесь активнее, быстрее действуете, принимаете решения.

ТЕХНИКИ

Цель — не изнурить себя, а пробудить тело.

- ✓ Разминка. Приседания, прыжки, вращения суставов.
- ✓ Короткая йога-сессия «Приветствие солнцу».
- ✓ Танец под любимую песню (веселый, живой способ взбодриться).
- ✓ Интенсивная прогулка.
- ✓ Растяжка с контролем дыхания.



СОВЕТ

Выбирайте тот вид активности, который вам больше нравится, а не который, как вам кажется, даст больший эффект.

РЕЗУЛЬТАТ. Больше энергии, выше концентрация, лучше настроение. Приятный бонус: развитие силы воли.



ЧТЕНИЕ

Растите. Чтение

Утреннее чтение — это в первую очередь способ «загрузить» в себя правильные мысли до того, как мир навяжет свои. Первое время после пробуждения — лучшее для усвоения знаний: мозг еще не занят обработкой рутины, внимание ясное, восприятие неискаженное. И, конечно, чтение — это возможность расти, приобретая все новые знания, в том числе профессиональные. Это больше уверенности, амбициозности, выше планка и результаты.

ТЕХНИКИ

- ✓ Чтение нескольких страниц вдохновляющей книги (по саморазвитию, психологии, духовности).
- ✓ Чтение профессиональной литературы.
- ✓ Прослушивание подкаста или лекции.
- ✓ Ведение читательского дневника: 1 мысль — 1 вывод — 1 действие.



СОВЕТ

Готовьте с вечера то, что будете читать, смотреть или слушать.

Всегда заранее устанавливайте лимит — сколько прочтаете, посмотрите или прослушаете. Если вводите ограничение по времени — ставьте будильник. Чтение, новые знания затягивают!

Если вы решили сделать утренним ритуалом чтение профессиональной литературы, выбирайте что-то легкое, что не требует глубокого погружения в вопрос. Если это все-таки необходимо, выделите под такую задачу отдельное время в течение дня.

Если вы поклонник художественной, развлекательной литературы, оставьте ее как дополнение к развивающей и читайте по вечерам, когда настанет время отвлечься от дневной суеты.

РЕЗУЛЬТАТ. Расширение мышления, вдохновение, новые знания, идеи, инструменты, профессиональный и личностный рост.



БЛАГОДАРНОСТЬ

Цените и получайте. Благодарность

Благодарность — очень действенный инструмент повышения уровня счастья и эмоциональной устойчивости, доказанный исследованиями позитивной психологии. А еще это энергия, которая оказывает большое влияние на формирование вами окружающей реальности и считается самой мощной из всех. Выражая (и еще больше, чувствуя) благодарность, вы записываете в подсознание ценность — вашей жизни и вас самих. Это меняет восприятие и соответственно действия — повышает самооценку уже на сознательном уровне.

ТЕХНИКИ

Их нет. Точнее, их бесконечное множество:

- ✓ кому-то, чему-то, за что-то или просто так;
- ✓ за мелочь или за глобальный вклад;
- ✓ за то, что было, что есть или что будет;
- ✓ на бумаге, вслух или в мыслях.

БЛАГОДАРИТЕ. И вы увидите, как изменится жизнь.



СОВЕТ

Сделайте благодарность неотъемлемой частью своего дня. Можно говорить «спасибо» даже без повода и в пустоту.

Если вы не испытываете благодарности, начните хотя бы со слов. Просто придумайте, за что могли бы быть благодарны, и запишите.

РЕЗУЛЬТАТ. Мощная созидательная энергия, осознание ценностей, вера в лучшее, а значит более амбициозные цели, планы, больше рост, круче достижения и так далее и так далее.



ЧТО ДЕЛАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ВЕЧЕРОМ

Что делать в течение дня и вечером

В течение дня старайтесь обращать внимание на свое настроение и отмечайте (сразу или после) в специальных графах его уровень. Это усилит осознанность, ощущение самооценности, а со временем вы сможете отследить прогресс — увидите, как позитивно на вас влияет ведение ежедневника. А это в свою очередь увеличит уровень мотивации и энергии для новых достижений.

Контролируйте привычки, над которыми решили работать. При любой возможности проявляйте качества, которые решили развить. Тренируйте осознанность, заполняя строки «Замечаю» в ежедневнике. Помните о благодарности.

В помощь вам любые инструменты для напоминаний: будильник в смартфоне, записки в таких местах, чтобы часто их видеть, нарисованный на руке крестик, нить с узелком на запястье и прочее.

Вечером отметьте выполненные сегодня задачи и получилось ли действовать в соответствии с новыми привычками и качествами. Так же хорошо вечером сразу заполнить соответствующие блоки в ежедневнике на следующий день — это освободит мозг от хранения и обработки лишней информации и позволит вам лучше отдохнуть ночью.

Спланируйте утренние ритуалы. Выберите, какие будете выполнять, определите временные рамки, подготовьте все, что может понадобиться, чтобы не тратить на это время и энергию утром.