

Японский
метод
планирования
жизни
и достижения
целей



ИКЭДА
ТИЭ

ЧАС
ТВОЕГО
РАССВЕТА

Перевод
Анны Слащевой

МИО

Час твоего рассвета

Икэда Тиэ

Час твоего рассвета

Японский метод планирования
жизни и достижения целей

Перевод с японского
Анны Слащевой

Москва
МИФ
2024

Содержание

Введение. Как утренняя расстановка приоритетов поможет вам управлять жизнью	9
---	---

Часть первая

Почему вам не удается вставать рано?	21
Расстановка приоритетов — ключ к раннему подъему	23
Концентрация и чувство выполненного долга благодаря утреннему часу	31
Расстановка приоритетов: время × допустимость риска + человеческие отношения	42
Небольшое улучшение списка дел, чтобы приоритеты стали заметнее	49

Часть вторая

Первые полчаса — постановка задач на день	55
Как составить список сильных сторон для роста производительности	57
Семь преимуществ постановки задач	58
Как максимально эффективно использовать первые полчаса: три этапа постановки задач	72
Вопросы по цветовой кодировке и размеру задач	90
Убираем лишние задачи с помощью еженедельной и ежемесячной сортировки	98
Меняйте детализацию мечты раз в три — шесть месяцев	103
Ловушка «обратного мышления»	107

Часть третья

Вторые полчаса — посев для вашей мечты 109

«Что делать?» — задачи посева с заделом на будущее	111
В «сложностях» и «я могу» таятся силы	118
Система 5W2H для осуществления вашей мечты	122
Как сделать утреннее чтение временем посева	125
Как найти объективные недостатки в своей работе	128
Как расставить приоритеты в работе и жизни	130
Что делать, если в вашей работе нет посева?	133
Посев — создание инструкции к задачам жатвы ...	137
Сделаем «из хобби работу»	140
Давайте начнем «маркетинг для самопроверки»	142
Как превратить свою досаду в посев	145
Как превратить опыт в продукт	148
Настоящая реформа стиля работы начинается с сомнения в правилах	151

Приложение

Руководство START UP 155

Как выделить час, даже если вы заняты	157
Подготовка среды	162
Разработаем идеальное расписание	175
Изучаем, как использовать текущее время	178
Ничего не выходит: пять хитростей для раннего пробуждения	185

В заключение. Утренний час — устройте работу и личную жизнь так, как хотите вы!	189
--	-----

Библиография	191
--------------------	-----

Введение

Как утренняя расстановка приоритетов поможет вам управлять жизнью

Эта книга для тех, кто сталкивается со следующими проблемами:

1) нехватка времени:

- не могу рано вставать: либо не получается выработать привычку, либо никаких результатов нет;
- встаю рано, но не успеваю сделать ничего из запланированного;
- хочу заняться каким-нибудь хобби, но страшно занят работой, и времени на себя не остается;
- хочу меньше перерабатывать, вовремя достигать целей и доводить работу до конца;
- работа отнимает все время, и я не вижу никаких перспектив для себя;

2) тревога о карьере и будущем:

- выполняю много срочных задач, но опыта мне это не прибавляет, радости не приносит, поэтому не знаю, что делать дальше;
- хочу перепробовать все и везде, и пусть это никак не связано с моей нынешней работой и карьерой;
- с годами мне дают все больше и больше поручений, кажется, что я живу только ради работы.

Начнем утро с самого важного

Доброе утро! Меня зовут Икэда Тиэ, и я ваш утренний консультант по планированию времени.

Сейчас я руковожу сообществом «Утренняя карьера», которое помогает людям обрести уверенность в вопросах карьерного роста, смены работы, подработки, открытия своего бизнеса, выхода на пенсию и тому подобных. Я провожу корпоративные тренинги и лекции, посвященные планированию утреннего распорядка сотрудников, а также консультирую тех людей, которые хотят изменить свою жизнь, помогаю им научиться вставать рано по утрам и осознать, куда двигаться дальше.

Вот уже 26 лет я встаю рано утром и одиннадцать лет занимаюсь изучением утренней активности. В ходе исследований я узнала, что проблемы **«мне не хватает времени»** и **«я беспокоюсь о карьере и будущем»** легко решить, если грамотно использовать свое утро, а точнее, первый час дня. Однако многие

люди не умеют рано вставать и не могут выделить этот час. Для них в этой книге я представляю конкретные техники, которые, во-первых, научат подниматься спозаранку, а во-вторых, расскажут, что надо делать после раннего подъема.

Но сначала позвольте рассказать, почему я выступаю за ранний подъем. Когда я оглядываюсь на свой жизненный путь, то осознаю, что поворотным моментом в моей судьбе стало именно раннее пробуждение. У меня было много комплексов, я не знала, кто я на самом деле, постоянно обвиняла во всем окружающих, злилась и жаловалась на то, что меня обманули, — и только ранний подъем изменил меня.

Я всегда была совой, но в девятнадцать лет, после того как дважды провалила вступительные экзамены в университет, решила бросить себе вызов. Я поняла, что так дальше продолжаться не может: этот путь ведет меня в тупик.

Именно поэтому я перестала учиться спустя рукава, начала рано вставать и заниматься на свежую голову. Так я смогла лучше концентрироваться, ощутила бодрость, мои успехи улучшились, и в результате я поступила на факультет политологии Университета Кэйо. Это был мой первый успешный опыт раннего пробуждения.

Итак, я поступила туда, куда хотела, и решила, что теперь-то все будет хорошо. Но я ошибалась. Я с трудом сдала вступительные экзамены, а теперь едва получала зачеты, и оценки мне ставили

весьма посредственные. Кроме того, у меня не было никаких увлечений, а меня окружали умные и сообразительные студенты, которые жили на полную и выглядели очень ярко. «Почему я не такая, как они?» — целыми днями мучилась я вопросом, а потом снова впала в апатию и хандру.

Потом наступило время искать работу, но и тут все пошло не так: я получила отказы от тридцати компаний. В конце концов меня взяли только в ресторанную венчурную фирму. Однако мне не удавалось работать и развиваться, и вскоре меня отсадили подальше к окошку и перестали давать важные поручения.

В тот момент я вспомнила, как успешно поступила в университет, и снова начала рано вставать. Постепенно моя репутация на работе изменилась к лучшему. Потом я устроилась по внештатному договору в компанию, которая занималась стратегическим консалтингом. Чтобы повысить квалификацию, я поднималась ни свет ни заря и усердно работала, и вскоре меня перевели на полноценный наем, а у меня появилось время на хобби. Чуть позже я получила от компании разрешение открыть собственное дело и заниматься им вне рабочего времени.

Свой опыт я описала в книге «Вставай в четыре часа утра, и все получится», которая вышла в 2009 году. С тех пор было продано более 120 тысяч экземпляров издания, а я стала известна как эксперт по утренней активности. В 2010 году я разработала специальный блокнот для утренних дел,

который вот уже более десяти лет пользуется популярностью.

За прошедшие годы многие узнали об утренней активности и стали сторонниками этой стратегии, участниками моих мероприятий. Я очень благодарна за это. С другой стороны, многих людей отпугивает необходимость просыпаться в четыре утра. Но на самом деле неважно, во сколько вы поднимаетесь.

Не надо жертвовать сном, чтобы вставать именно в четыре утра.

Делайте то, что важно именно для вас, и делайте это утром, когда вы можете сконцентрироваться, но не заикливайтесь на времени пробуждения.

Так чем же важным можно заняться за время, отведенное для концентрации? Это так называемый **утренний распорядок**, который займет один час вашего утра. В частности, первые полчаса стоит посвятить задачам **на текущий день**, а **вторые полчаса — тем делам, которые помогут приблизить будущее вашей мечты**.

Эту книгу можно назвать окончательным и полным изданием, посвященным утренней деятельности. Все годы после выхода «Вставай в четыре часа утра, и все получится» я продолжала рассказывать об этой стратегии и провела множество консультаций, в ходе которых поняла, насколько важно расставить приоритеты утром. Если, используя утренний распорядок, вы определите приоритеты

и будете управлять задачами по предложенному мной шаблону, то сможете решить те проблемы, которые перечислены в самом начале.

Книга состоит из трех частей и дополнения.

В первой части я объясняю, почему вам не удастся встать рано, даже если вы этого хотите, и рассказываю, как можно это исправить.

Во второй части я привожу и объясняю конкретные способы ставить себе задачи на день (это первые полчаса вашего утреннего распорядка).

В третьей части я советую определенные меры, как достичь своего идеального будущего (задачи на оставшиеся полчаса), и рассказываю о своей системе посева.

В качестве приложения вы найдете «Руководство по утренней деятельности *start up*», которое поможет вам найти утром час свободного времени. Если у вас никак не получается выработать привычку вставать рано утром, то руководство поможет вам справиться с этой проблемой.

Что такое утренний распорядок?

Утренний распорядок — это порядок действий, который вы определяете для себя каждое утро. В целом распорядком называют привычный и неизменный шаблон действий, но я предлагаю стратегически изменить это представление, добавив ему прицел на будущее, к которому вы стремитесь. Известная поговорка гласит: путь в тысячу ли

начинается с одного шага. Так и здесь: множество мелких ежедневных действий помогут вам стать тем, кем вы хотите. И если вы мечтаете добиться результатов и изменить настоящее, то благодаря ежедневным маленьким действиям сможете приблизиться к своему идеалу.

Самое большое преимущество раннего подьема — возможность выделить время для посева, который поможет вам приблизиться к идеальному будущему и стать тем, кем вы хотите.

Изменив привычки, вы, несомненно, сможете изменить и свою жизнь. На каждом этапе моего пути, когда я думала «хочу стать такой-то и такой-то», мне удавалось воплотить эти намерения в жизнь благодаря изменениям, внесенным в утренний распорядок.

Когда я была абитуриенткой, мое «хочу стать» означало «хочу поступить в университет». И когда я осознала, что так дальше продолжаться не может, я прекратила учиться как ни попадя. Вместо того чтобы вяло засиживаться за учебниками до ночи или ходить только на лекции популярных профессоров, я сузила фокус занятий, сконцентрировалась на конкретных вещах, внесла их в свой утренний распорядок и смогла сдать экзамены.

В ресторанной компании, куда меня взяли на работу после вуза, я часто расстраивалась. Меня не приглашали на встречи, хотя я хотела в них участвовать, а в те дни, когда я была готова на трудовые

подвиги, мне говорили: «Лучше возьми выходной». Я не могла ощущать себя частью команды и стала думать, что я неспособна к работе. В этой ситуации мое «хочу стать» означало «хочу успешную карьеру в компании и получить признание». И в ходе утреннего распорядка я внимательно проанализировала свою работу и сформулировала план действий: тщательно наблюдать за людьми, которые хорошо работали, и читать книги, чтобы улучшить деловые навыки. В результате отношение ко мне в компании постепенно изменилось.

После смены работы меня взяли вне штата на контракт с почасовой ставкой в тысячу иен. И тут мое «хочу стать» стало значить «хочу работать в штате!». В мои обязанности входила коммуникация с консультантами и подготовка необходимых материалов для переговоров. Здесь я снова использовала утренний распорядок как возможность совершенствоваться — продумать тайминг коммуникации и техники переговоров, а также методы составления вспомогательных материалов. В результате через год меня взяли в штат.

Когда с работой у меня все наладилось, я решила: «Хочу улучшить свои кулинарные навыки» — и принялась по утрам оттачивать это мастерство. С разрешения компании я стала по выходным проводить занятия по хлебопечению и научилась совмещать работу и хобби.

Начав собственный бизнес, я решила: «Хочу рассказать как можно большему числу людей о преимуществах раннего подъема». И в качестве утреннего

распорядка я выбрала написание и рассылку текстов. В результате я уже десять лет выпускаю блокнот, посвященный утренней деятельности, провожу консультации по улучшению бизнеса под названием «Всего один утренний час» и руковожу сообществом «Утренняя карьера».

На каждом жизненном этапе повторяйте: «Я хочу стать тем-то или быть таким-то!» — уделите этому часть своего утреннего распорядка, и вы сможете добиться всего, чего хотите. Выполнив задачи, которые вы назначили себе утром, вы получите ощущение самореализации и самоутверждения, поскольку смогли сдержать данное себе обещание и потратить время на важное дело.

Стремительное распространение удаленной работы и гибкого рабочего графика показало: до сих пор мы нередко добивались поставленных целей с помощью принуждения — «приходи на работу и делай вот это до назначенного времени», «беспрекословно следуй установленным правилам». Однако в будущем, когда необходимость приходить в офис исчезнет или когда обязательной работы больше не будет, придется самому думать о себе, смело смотреть в свое будущее и создавать систему, которая жестко упорядочит жизнь в соответствии с принципом «хочу стать!».

Лучший способ изменить себя в пока еще не определенном будущем — утренний распорядок, который поможет вам достичь идеала. Настало

время обзавестись привычкой к утреннему распорядку как ко времени самосовершенствования.

Не откладывайте на пенсию то, что можете сделать за утренний час

На одной недавней консультации меня шокировали слова клиента, которому только-только исполнилось тридцать: «Мечтаю открыть небольшой магазинчик, когда выйду на пенсию».

Возможно, он говорил так из скромности или стеснения, но до пенсии еще было очень далеко.

От слов «мечта» и «пенсия» мне стало неловко, ведь за ними стояли такие мысли и чувства:

- откажись от мечты, пока не состаришься;
- я откладываю исполнение своей мечты, не хочу пока начинать;
- я думаю, что смогу реализовать ее потом, например в старости;
- самоотрицание: я не могу исполнить свою мечту сейчас.

Если вы думаете: «Надо подождать, еще не время», то имейте в виду: «нужное» время никогда не настанет. Почему бы не избавиться от привычки ждать у моря погоды, полагая, что сейчас — не самый лучший момент?

Раньше я часто сравнивала себя с другими и впадала в уныние. Мне знакомы эти чувства — многие

люди игнорируют свою ценность. Но не стоит тратить время впустую, замечая только то, чего у вас нет, и мечтая об этом.

Не стоит извиняться за то, что вы недостаточно хороши. Ведь наверняка есть что-то, что поддерживает вас на пути вперед. А утренний час поможет вам сделать первый шаг.

Вот цитата, которая всегда ободряет меня. Это слова американского предпринимателя Бена Хоровица из книги «Легко не будет»: «Прими свою необычность, свое воспитание, свою интуицию. Если все это не станет залогом твоей победы, то его не существует вообще»*.

В конце концов, у вас есть только то, что у вас есть, и вы можете сражаться только этим.

Почему бы вам не поискать в настоящем, где вы можете одержать победу?

Будущее не обязательно является следствием прошлого. Каким бы безысходным ни казалось прошлое, в любой момент могут случиться большие перемены, в чем я убедилась на примере утренней деятельности. У вас может быть прекрасное будущее, которое вы сейчас и представить не можете. Но оно не случится, если вы будете думать: «Я сделаю это на пенсии, а сейчас подожду».

* Хоровиц Б. Легко не будет. Как построить бизнес, когда вопросов больше, чем ответов / Пер. с англ. Э. В. Кондуковой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.