

# РАКОВА ЕКАТЕРИНА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«ЧТО САМЫЕ  
УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ  
ДЕЛАЮТ ДО ЗАВТРАКА.  
КАК ИЗМЕНИТЬ К  
ЛУЧШЕМУ СВОЕ УТРО...  
И ЖИЗНЬ»

КнигиКратко

Ракова Екатерина

**Краткое содержание «Что  
самые успешные люди делают  
до завтрака. Как изменить к  
лучшему свое утро... и жизнь»**

«Аktion управление и финансы»

## **Екатерина Р.**

Краткое содержание «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь»

/ Р. Екатерина — «Акция управление и финансы»,  
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Какие ассоциации возникают у вас при слове «утро»? Суета, спешка, «армейские» сборы на работу, завтрак на бегу... Мы суетимся сами и поторапливаем детей, опаздывающих в школу или детский сад, и из-за этого изо дня в день испытываем ощущение стресса и бесконечного хаоса – неудивительно, что часто в таком суматошном ритме проходит и весь наш день. Этой ненужной скорости и малопродуктивной суеты можно избежать, если правильно начать свое утро, сделать его спокойным, вдохновляющим, настраивающим на продуктивный рабочий день. Люди, которые утром успели посвятить время себе и своим любимым занятиям, отмечают необыкновенный подъем сил и энергии, который сохраняется в течение всего дня. Лора Вандеркам, журналист, писатель и специалист по тайм-менеджменту (и по совместительству мама троих детей и руководитель хора) методом проб и ошибок нашла рецепт идеального утра, о котором рассказала в своей книге. Она также пообщалась с успешными топ-менеджерами и предпринимателями, чтобы узнать, как проводят свое утро они – ведь для большинства руководителей это единственное время, когда они могут побыть наедине с собой, пока их телефон не начал разрываться от звонков. Утро для них – не наказание, а самое приятное и продуктивное время суток, ведь в эти несколько часов они занимаются самыми приоритетными делами: разрабатывают стратегии, получают новые знания, занимаются спортом и проводят время с семьей. Из нашего обзора вы узнаете, как создать важные для вас утренние ритуалы и ввести их в привычку, как сделать начало дня более продуктивным и вдохновляющим и как правильно планировать свои уикенды: ведь отдых тоже должен быть качественным и дающим силы на новые свершения. Обо всем об этом мы

расскажем, ссылаясь на опыт успешных людей. Автор книги уверена, это поможет вам найти рецепт своего идеального утра. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Екатерина Р.

© Актин управление и финансы

# ***Авторский обзор по материалам книги*** **«Что самые успешные люди** **делают до завтрака. Как изменить** **к лучшему свое утро... и жизнь»** **Лора Вандеркам**

**Автор обзора: Екатерина Ракова**

## **Рецепт идеального утра: как начинают день успешные люди**

У многих из нас утро связано не с самыми приятными ассоциациями – конечно, если это не утро субботы или воскресенья, когда не нужно идти на работу и можно позволить себе подольше не вылезать из-под теплого одеяла и как следует полениться.

Между тем, по данным исследований, утро является самым продуктивным временем для большинства людей. В это время мы способны ясно и нестандартно мыслить, фокусироваться на важных задачах, и в целом настроены более оптимистично, чем днем или вечером. Так почему бы не использовать это время, чтобы добиться выдающихся результатов в том, что действительно для вас важно, вместо того, чтобы снова и снова переставлять звонок будильника, а потом в спешке собираться на работу?

Лора Вандеркам, журналист, писатель и специалист по тайм-менеджменту (и по совместительству мама троих детей и руководитель хора) методом проб и ошибок нашла рецепт идеального утра, о котором рассказала в своей книге. Она также пообщалась с успешными топ-менеджерами и предпринимателями, чтобы узнать, как проводят свое утро они – ведь для большинства руководителей это единственное время, когда они могут побыть наедине с собой, пока их телефон не начал разрываться от звонков. Утро для них – не наказание, а самое приятное и продуктивное время суток, ведь в эти несколько часов они занимаются самыми приоритетными делами: разрабатывают стратегии, получают новые знания, занимаются спортом и проводят время с семьей.

Из нашего обзора вы узнаете, как создать важные для вас утренние ритуалы и ввести их в привычку, как сделать начало дня более продуктивным и вдохновляющим и как правильно планировать свои уикенды: ведь отдых тоже должен быть качественным и дающим силы на новые свершения.

## **Итак, начнем.**

Какие ассоциации возникают у вас при слове «утро»? Суета, спешка, «армейские» сборы на работу, завтрак на бегу... Мы суедемся сами и поторапливаем детей, опаздывающих в школу или детский сад, и из-за этого изо дня в день испытываем ощущение стресса и бесконечного хаоса – неудивительно, что часто в таком суматошном ритме проходит и весь наш день. Этой ненужной скорости и малопродуктивной суеты можно избежать, если правильно начать свое утро, сделать его спокойным, вдохновляющим, настраивающим на продуктивный рабочий день. Люди, которые утром успели посвятить время себе и своим любимым занятиям, отмечают необыкновенный подъем сил и энергии, который сохраняется в течение всего дня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.