

САРА
РОБЕРТС



МАГИЯ УСПЕШНОГО УТРА

ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТ
ДЛЯ ЛЕНИВЫХ



Жизнь и счастье

Сара Робертс

Магия успешного утра

«Издательство АСТ»

2019

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

Робертс С.

Магия успешного утра / С. Робертс — «Издательство АСТ»,
2019 — (Жизнь и счастье)

ISBN 978-5-17-115733-3

Вы «сова» или «жаворонок»? Медики доказали, что рано просыпаться полезно для здоровья: «ранние пташки» меньше болеют и дольше живут. Еще это выгодно для карьеры – среди любителей раннего подъема много гениев и олигархов. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, вставать утром с удовольствием и успевать делать все дела, то это книга именно для вас! Как «совам» изменить режим простыми и доступными способами? Волшебство утренних часов заключается в том, что у человека в сутках появляется «лишних» 2-3 часа, а время в современном мире очень ценно. В книге вы найдете расписание тех занятий, которые наполнят вас силой, энергией и бодростью на весь предстоящий день, а также комплексы лучших упражнений, медитации, упражнений по визуализации целей и желаний, мандалы для раскрашивания, образцы аффирмаций и увлекательный дневник. Все это поможет вам изменить вашу жизнь и подарит бодрое настроение! Пусть именно сегодняшнее утро вдохновит вас на новые достижения. Воплощайте мечты и заряжайтесь позитивом. Сделайте каждый день ярким, красивым и успешным!

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

ISBN 978-5-17-115733-3

© Робертс С., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Вступление.	7
Чудеса раннего утра	7
Как работает организм в ночные и утренние часы	9
Глава 1	13
Плюсы и минусы «птиц»	13
Обвиняются гены и электричество	16
Тесты: вы в утреннем или ночном «дозоре»?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сара Робертс
Магия успешного утра. Тайм-
менеджмент для ленивых

© Роберт С

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление. Растянем время – продлим жизнь

Чудеса раннего утра

Почти каждый из нас страдает «синдромом постоянной спешки» – так психологи называют феномен, когда человеку кажется, что он никуда не успевает. Делает сразу несколько дел и вечно торопится. Но при этом нас не покидает навязчивое ощущение, что время убегает прочь и медленно крадет нашу жизнь, мгновение за мгновением. «Скорость хода времени зависит от количества воспринимаемой информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, – чем больше информации, тем медленнее течет время», – уверяют психологи. Выходит, что в определенных ситуациях минуты могут казаться часами, а сутки – целой неделей? Как такое возможно?

– Еще Эйнштейн говорил: «Люди вроде нас, верящие в физику, знают, что разница между прошлым, настоящим и будущим – всего лишь упрямая и стойкая иллюзия», – объясняет доктор психологических наук Дмитрий Боринов. – Люди не могут ухватить время, потому что времени не существует. Даже специалисты, которые синхронизируют время во всем мире, знают, что мир управляется по произвольно установленным отметкам, поскольку часы вообще не способны измерить время.

Сами посудите: секунды, минуты, часы и недели, которыми мы пользуемся для измерения собственной жизни, не связаны ни с какими природными явлениями – они придуманы человеком и представляют собой математическое деление времени. Дни, месяцы, годы – это, конечно, реальные явления, но даже они для нас превратились в абстракции: мы даем им различные названия и думаем о них как о последовательности. На самом деле в природе нет понедельника, февраля и года под названием 2019 – Земля просто вращается вокруг своей оси, Луна обращается вокруг Земли, а Земля – вокруг Солнца. Поэтому единственное место, где течет время, – это наша голова.

Рассуждения доктора подтвердило и недавнее открытие его зарубежных коллег. Исследователи из Медицинского колледжа Бэйлор в Техасе (США) предполагают: за чувство времени отвечает левая половина мозга. А правая существует как бы «вне времени». В каждый конкретный момент мы мыслим и воспринимаем мир либо правой, либо левой половиной мозга. И когда находимся в «правом режиме», время в нашем восприятии замедляется или исчезает вовсе.

Напомним, что правое полушарие в первую очередь отвечает за интуицию. Позволяет быстро сориентироваться на местности. Помогает воспринимать музыку и живопись. Подсказывает, как понимать шутки, метафоры, подстрочный смысл фраз. К примеру, если кто-то скажет мужчине: «Ты подкаблучник», то как раз правое полушарие поймет смысл фразы. Секс – тоже прерогатива этой части мозга. И оно же дает нам возможность мечтать, фантазировать, сочинять, быстро усваивать новую информацию. То есть именно правое полушарие помогает нам наполнить силой тело и стимулировать разум.

А время замедляет миндалевидное тело правого полушария – участок мозга, который накапливает все впечатления. В результате воспоминания о новых событиях отличаются глубиной и яркостью. А чем больше деталей и впечатлений сохранено в памяти, тем более долгим кажется нам каждый пережитый момент. И значит, можно растягивать время, тем самым удлиняя жизнь.

И теперь подходим к самому главному: максимально растягивается время только в утренние часы – с 5 до 7. Именно в это время активизируется правое полушарие мозга. Поэтому тот, кто рано встает, приобретает дополнительные годы жизни! У него появляется «лишнее» время, чтобы переделать кучу дел. В итоге он взлетает по карьерной лестнице. Получает все золотые медали. Зарабатывает миллионы. Становится «владельцем заводов, газет, пароходов». Среди «жаворонков» обнаружено немало гениев и богачей, о которых я расскажу позже.

Почему же жизнь тех людей, кто встает с первыми лучами солнца, становится длиннее? Послушаем медиков.

Как работает организм в ночные и утренние часы

Ученые из Университета Суррея в Англии и Северо-Западного университета в США изучали более 433 тысяч человек в возрасте 38–73 лет. Всех спрашивали о том, когда они засыпают и просыпаются, а также следили за состоянием их здоровья более шести с половиной лет. Выяснилось, что смертность среди людей, которые колобродят ночью, на 10 % выше, чем среди утренних «пташек». И этому есть объяснение. Дело в том, что с 12 часов ночи до 5 утра приходится пик выработки мелатонина – гормона, который регулирует работу эндокринной системы, иммунитета, обмен веществ, и происходят другие важнейшие процессы. Нередко мелатонин называют «гормоном молодости», поскольку некоторые исследования показали, что его дополнительный прием тормозит старение и омолаживает организм. Также во время ночного сна вырабатывается гормон роста, пик которого приходится на время с 23 часов до 2 часов ночи. Этот гормон помогает клеткам делиться, происходит регенерация тканей, и, что особенно важно, идет рост мышечной ткани.

Если же человек в такие часы бодрствует, то организм дает сбои в различных системах. И приобретает повышенную предрасположенность к ожирению, диабету, мышечной слабости из-за потери мышечной массы – «саркопении». Этот диагноз является наиболее характерным признаком старения. Из-за слабых мышц быстрее «летят» суставы, которые не поддерживаются качественным мышечным корсетом, повышается риск остеопороза. Словом, старость и дряхлость приближаются быстрее.

Кроме того, есть данные, что «совы» чаще страдают от депрессий, раздражительности, тревожности, частой смены настроения. В то время как «жаворонки» почти все оптимисты.

Как же работает организм в утренние часы?

4 часа. Тело получает порцию стрессового гормона кортизона, словно во время сна оно опустошило свои батареи, и эта порция необходима, чтобы организм был работоспособен после пробуждения.

С 4 до 6 часов утра – работа мозга начинает активизироваться, даже несмотря на сон. Это дает возможность рано вставать и чувствовать себя бодрым уже в 5 утра.

5 часов. Организм мужчин вырабатывает максимальное количество полового гормона тестостерона. Поэтому и секс в это время самый сладкий – ценители знают. Доктора уверены: утренний секс полезнее для организма, чем ночные ласки. Ведь в рассветные часы происходит значительный выброс гормонов, в том числе половых. А вечером наша гормональная система уже сонная, и эффект совсем не тот.

6 часов. Кортизон действует как внутренний будильник. Самое время пробудиться ото сна: активизируется общий обмен веществ, повышается уровень сахара и аминокислот в крови, всех прочих веществ, необходимых для строительства новых клеток ткани, подготавливается энергия, необходимая для организма в течение дня.

С 6 до 7 утра – лучше всего работает долговременная память. Очень хорошо усваивается любая полученная информация в этот промежуток времени. При этом намного чаще приходят в голову интересные и полезные идеи, мысли. Даже известный писатель, автор «Ночного дозора» Сергей Лукьяненко признавался: «Утром людям приходят более правильные мысли, чем вечером».

Кроме того, срабатывает биологический «будильник», который расталкивает все системы организма. Активизируется обмен веществ. Подскакивает уровень сахара и аминокислот. Отличное время для физической нагрузки – не для силовых упражнений, а направленных на обогащение органов кислородом. Проще говоря, надо разогнать кровь. Можете заняться «производственной гимнастикой».

С 8 до 9 утра – включается в работу левое полушарие, поэтому начинает отлично работать логическое мышление. По мнению ученых, это время наиболее подходит для любого вида деятельности.

* * *

В общем, все убеждает нас в том, что ночью надо спать. И чем раньше ложисься и раньше встаешь, тем дольше проживешь. Только представьте, что теряют «совы», пропуская первые лучи солнца!

Поэтому в этой книге я хочу уговорить вас ценить каждую минуту своей жизни, вставая с первыми лучами солнца. Ведь как еще писал древнегреческий философ Сенека в своих трактатах о времени, «у человека нет большей ценности, чем время». Его, как деньги или драгоценности, нельзя дать в долг или занять у кого-либо. Однако за эти века, со времен Сенеки, человечество так и не научилось правильно им распоряжаться, к сожалению. С возрастом же время имеет способность сжиматься, его с годами катастрофически не хватает для осуществления планов.

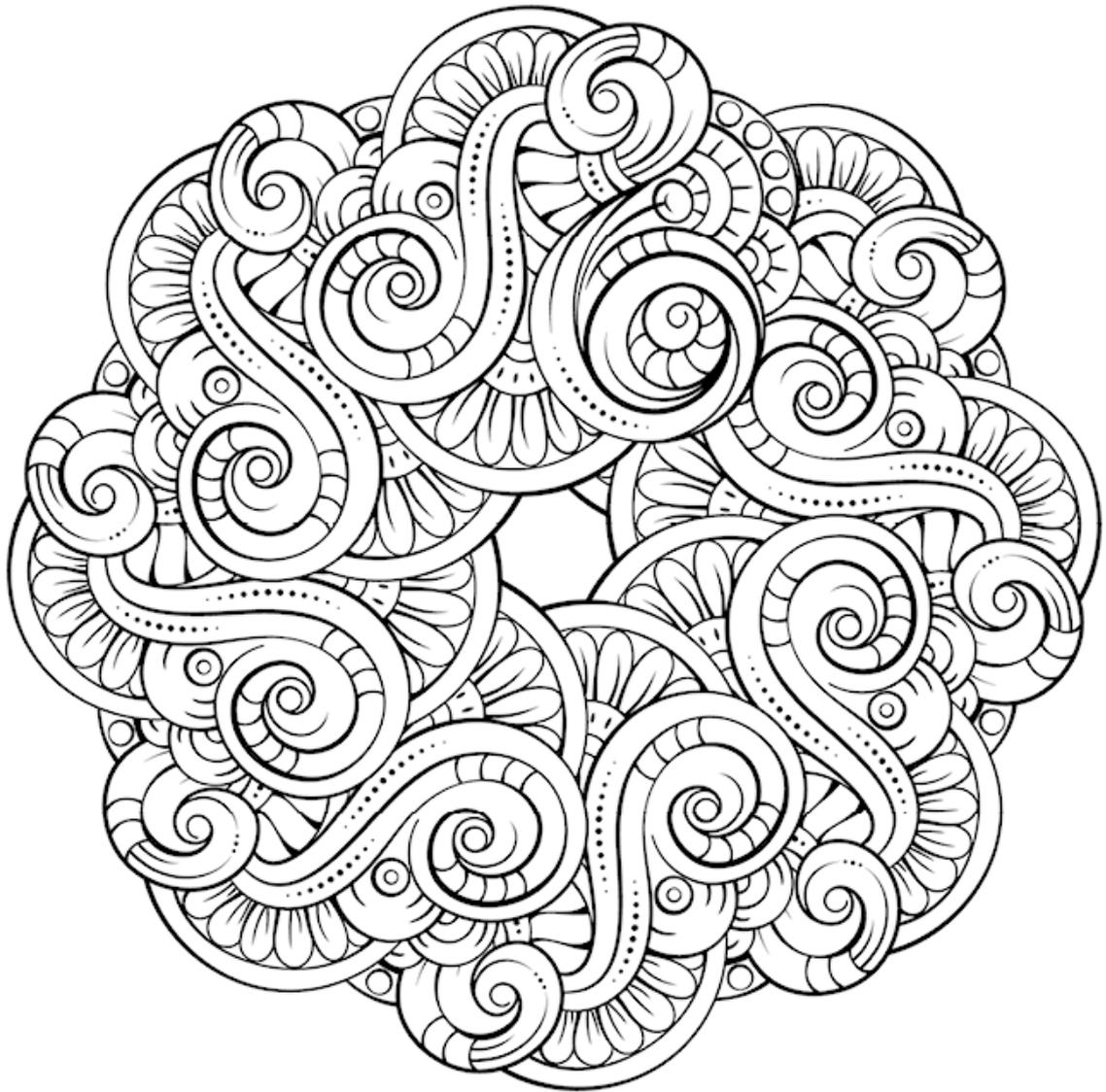
Ученые подсчитали: когда ребенку всего 1 месяц, то неделя составляет четверть всей его жизни, а потому, естественно, кажется вечностью. Если вам 14 лет, 1 год составляет около 7 процентов вашей жизни и тоже представляется довольно большим промежутком. Но в возрасте 30 лет неделя – всего лишь крошечная часть жизни, а год для 50-летнего человека – лишь 2 процента жизни, поэтому он ощущает эти интервалы как незначительные и уверен, что они проходят стремительно.

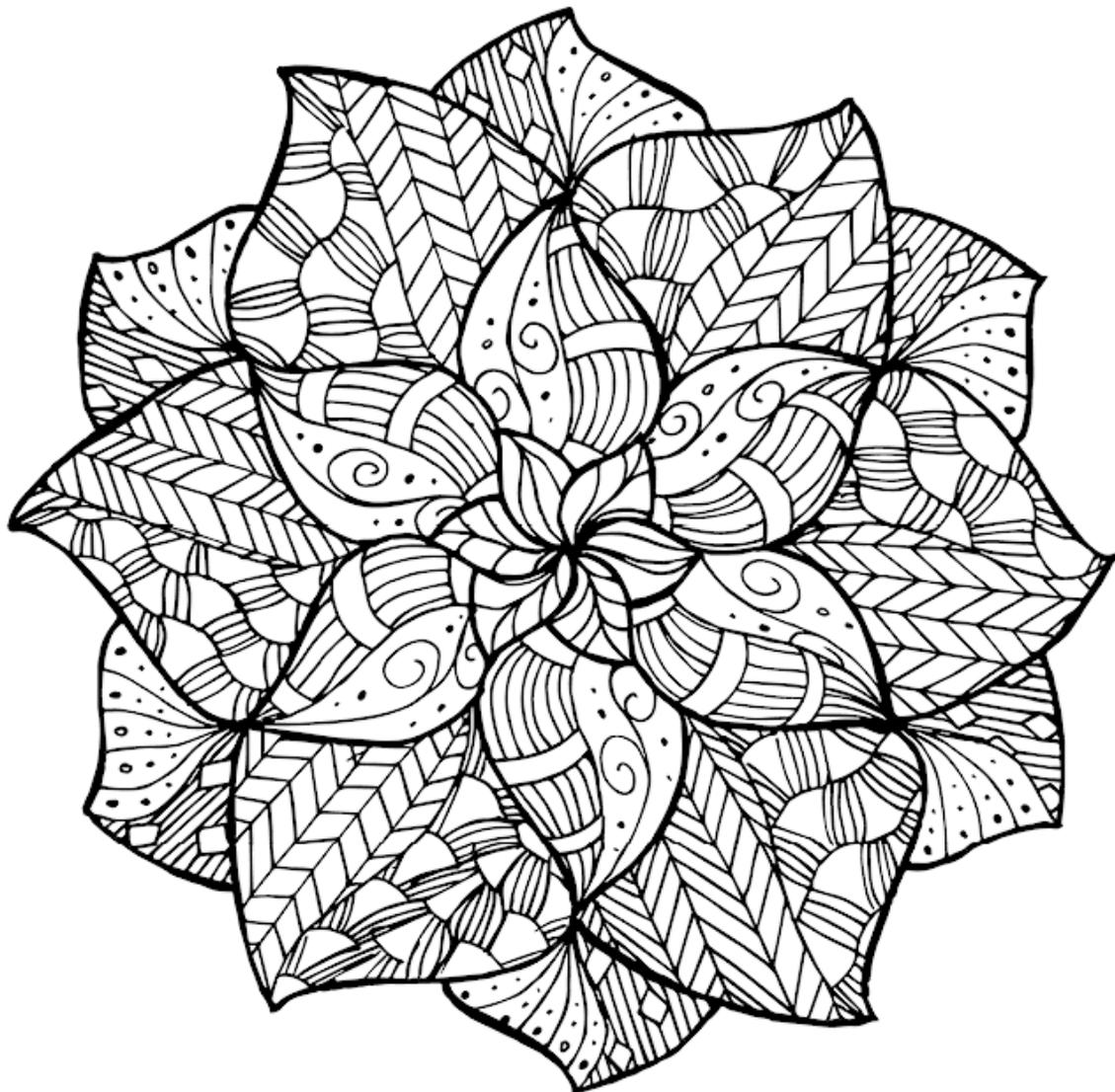
Существует еще такая наглядная оценка времени:

- Чтобы понять цену года – спросите ученика, оставшегося на второй год.
- Чтобы понять цену месяца – спросите мать, родившую недоношенного ребенка.
- Чтобы понять цену одного часа – спросите влюбленных, ожидающих встречи.
- Чтобы понять цену одной минуты – спросите человека, который опоздал на поезд.
- Чтобы понять цену одной секунды – спросите того, кто избежал автокатастрофы.
- Чтобы понять цену сотой доли секунды – спросите спортсмена, занявшего второе место.

Поймите: время не ждет человека. То, что было вчера, уже история. Что будет завтра – не дано знать никому. Используйте время с пользой! А для этого надо сделать каждое утро волшебным.

Но сначала разберемся, что вы за «птица».





Глава 1

Выясним свой хронотип: «совы» и «жаворонки»

Плюсы и минусы «птиц»

«Самое мерзкое – мучительные пробуждения по утрам, вскоре после того, как наконец удалось заснуть. По этой причине я сперва возненавидел детский сад, а потом и школу. Правда, целых два года мне довелось учиться во вторую смену. Эти два года я был почти отличником», – вспоминал известный писатель Макс Фрай. А когда у Фаины Раневской однажды спросили, что для нее самое трудное, она ответила: «О, самое трудное я делаю до завтрака». – «И что же это?» – поинтересовался собеседник. «Встаю с постели», – призналась актриса.

И совсем другое впечатление от утреннего пробуждения было, например, у Бенджамина Франклина: «Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным». Или у Пауло Коэльо в «Мактубе»: «Каждое утро – это время начать жизнь снова». Так что у каждого свое впечатление от нового наступления дня.

Ученые, конечно, давно заметили разное поведение людей после ночного отдыха, и еще в 1970-е годы теория хронотипов уже была обоснована научными экспериментами. опыты убедительно показали, что люди подразделяются по двум основным типам характера суточной активности: «совы» и «жаворонки». Иногда выделяют третий хронотип – «голуби». Но, на мой взгляд, «голуби» – странная, промежуточная категория. Скорее всего, ее придумали для оправдания тех людей, которые могут менять свой режим в зависимости от обстоятельств. Известный факт: парень-«сова», попадая в армию, через некоторое время легко вскакивает по трубе в шесть утра, а возвратившись домой, вновь начинает вести ночной образ жизни. Поэтому в этой книге мы будем говорить только об исторически установившихся хронотипах.

В общем, за пятьдесят лет со дня эпохального открытия большинство населения Земли разобралось, к какому типу они относятся. И без всяких мучений совести спокойно ведут свою утреннюю или ночную жизнь. Многие работодатели даже идут навстречу своим подчиненным, разрешая сдвигать рабочий график по своему усмотрению. Ведь от невыспавшегося работника мало толку.

Но на всякий случай напомним основные отличия хронотипов, приведя табличку из Википедии:

Хроно-тип	Пробуждение	Период физической активности	Пики и спады интеллектуальной активности	Отход ко сну
«Жаворонки»	Самостоятельное — в 6–7 часов или ранее, по будильнику — быстрое, легкое, не требует тонизирующих средств. С утра хороший аппетит	От момента пробуждения до 12–13 часов	Два пика, первый — от 8–9 до 12–13 часов, затем спад (вялость, сонливость) до 16 часов, второй пик — с 16 до 18 часов	21–22 часа, засыпание быстрое и легкое
«Совы»	Самостоятельное — 10–11 часов или позднее, по будильнику ранее — медленное и затрудненное, для активизации требуются тонизирующие средства, такие как крепкий кофе,	14 часов — 21 час	Три пика: с 13 до 14 часов, с 18 до 20 часов, с 23 до 1 часа	24 часа и позже, возможны трудности с засыпанием

Хроно-тип	Пробуждение	Период физической активности	Пики и спады интеллектуальной активности	Отход ко сну
«Совы»	чай, контрастный душ, двигательная активность, при этом сонливость все равно может сохраняться. Иногда просыпаются рано утром, но через короткое время снова засыпают. Аппетита по утрам нет, он появляется к обеду			
«Голуби»	7–9 часов, по будильнику — достаточно легкое	Весь день, от пробуждения до 18 часов, но в течение дня может быть резкий спад, приблизительно на час	Равномерная активность в течение дня, без явных пиков	22–23 часа

Само по себе деление на хронотипы, с одной стороны, довольно сложное, а с другой – весьма условное. Кто-то говорит, что «птицами» рождаются, другие – что становятся. Третьи утверждают, что режим во многом связан с генетикой. Разберемся.

Обвиняются гены и электричество

Широко распространена точка зрения, согласно которой существует единственный правильный биоритм – у тех, «кто рано встает». А «совы» – это, мол, просто избалованные «жаворонки». На самом деле это не так.

Ученые-хронобиологи установили, что биологический ритм «жаворонков», по своей сути, природный. Ведь на протяжении практически всей истории своего существования человек напрямую зависел от солнца. Люди не позволяли себе вставать поздно, так как они могли заниматься охотой, сбором трав и ягод, скотоводством и даже, наконец, войной только в светлое время суток. Эта древняя «привычка» – выстраивать свой день по солнцу – очень глубоко и надежно закопана в наших генах. И сегодня в ритме «жаворонка» живут отдаленные от цивилизации племена, которые в своей жизни ориентируются на небесные светила.

Появившийся другой тип биоритмов – «совы» – многие исследователи считают плодом современной цивилизации. Ведь с развитием электричества развивались такие виды деятельности человека, которые перестали зависеть от солнечного света. Хотя, конечно, ночные гуляки встречались в разные времена. Но в этих случаях, возможно, были виноваты их предки. Дело в том, что последние научные открытия говорят о том, что биологический ритм «сон – бодрствование» зависит от работы нервных клеток. Хитрость в том, что каждая нервная клетка наделена собственными биологическими часами. Как именно они работают, пока загадка. Но очевидно, что в определенный отрезок суток клетки начинают бурно проявлять активность. То есть они чувствительны к смене времени суток.

Тот факт, что хронотип определяется наследственностью, подтвердили и японские исследователи. Ими были идентифицированы гены, которые отвечают за работу биологических часов. Также удалось выявить ген, который присущ именно «совам». Он называется «ген, вызывающий синдром наследственной длительной фазы сна». Однако у некоторых людей – по разным оценкам таких от 5 до 15 % – встречаются еще и мутации в генах, при которых внутренний, циркадный ритм смещается. Может развиваться как синдром задержки фазы сна (СЗФС) – когда засыпание и пробуждение стойко смещено на более позднее время, так и синдром преждевременного периода сна (СППС) с очень ранним отходом ко сну и подъемом. Людям с такими отклонениями, особенно с задержкой фазы сна, бывает очень трудно вписаться в существующий ритм жизни, работы, существования в семье. В таких случаях СЗФС может быть признан медицинским диагнозом, который пытаются лечить – снотворными, антидепрессантами и другими средствами.

Однако есть и более глубокие механизмы – внутренний «хронометр», который работает независимо от обстановки. Это было подтверждено, в частности, знаменитым экспериментом немецкого физиолога Юргена Ашоффа. В 1962 году ученый поставил опыт: поселил своих сыновей в подземный бункер, куда не проникал ни свет, ни звуки. Испытуемые жили, ориентируясь исключительно на свои внутренние потребности: ложились спать, вставали, включали и выключали свет, когда хотелось. Все это время велось тщательное наблюдение за циклами сна-бодрствования, температурой тела и другими показателями. Эксперимент показал, что у человека существует внутренний, врожденный циркадный ритм (от латинского *circa dies* – около суток). Этот ритм регулирует время сна и подъема в любой обстановке. Причем внутренний «хронометр» отстает от реального времени примерно на час.

Но что ученые фиксируют как «норму», а что как «мутацию»? По словам врача биомедицинского холдинга «Атлас» Ирины Жегулиной, если человек ложится спать в 10–11 часов вечера и встает в 6–7 утра либо ложится в 12–1 час ночи и встает в 9–10 утра, то все это считается разными вариантами нормы. Деление на «сов» и «жаворонков» в данном случае будет условным, чисто бытовым. В таких случаях у людей, как правило, стандартные варианты генов,

задействованные в циркадном механизме. А это значит, что организм в состоянии смещать режим в разные стороны и продолжать комфортно жить. Обычно для этого требуется выработать привычку: какое-то время (для всех по-разному) заставлять себя ложиться раньше/позже и вставать в соответствующее время. Со временем это перестанет причинять неудобства.

Между прочим, японцы считают, что «сов» не нужно лечить и переучивать, провоцируя депрессии. Нужно просто найти им достойное применение в обществе. И если «генетической сове» удастся наладить свою жизнь в таком режиме – найти работу, строить отношения, то неблагоприятных изменений для организма не будет, и в лечении нет необходимости. Вообще, диагнозы, требующие медикаментозных мер, ставятся в том случае, если отклонения хроно-типа «отрицательно сказываются на качестве сна и дневной активности». А попросту – мешают нормально жить и работать. Так что все рассуждения на тему «Как плохо поздно вставать» стоит перевести на язык генов механизмов.

Жаль, что хроно типы вовсе не рассматриваются в укладе общественной жизни. Именно поэтому людям, встающим рано, трудиться намного легче. Ведь в ритме «жаворонков» работают все без исключения государственные учреждения. Это детские сады и школы, поликлиники и магазины, банки и почты. Только работать в них приходится и «совам». По мнению большинства специалистов, в этом и кроется основная причина того, что большинство современных людей так часто подвергается стрессам, вызванным постоянным цейтнотом. Однако как исправить положение, никто пока еще не придумал. Но мы попробуем.

Тесты: вы в утреннем или ночном «дозоре»?

Однако для начала пройдите тесты, чтобы выяснить, кто вы – «сова» или «жаворонок»? Восемь опросников даны, от простых к сложным. Берите любой на выбор. Но если вы пройдите все, то уже точно убедитесь в полученном результате. Как говорится, диагноз лучше перепроверять у нескольких врачей.

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.