

Продуктивное УТРО



А как Вы
начинаете
свое утро?

Майкл Никсон

Майкл Никсон

Продуктивное утро

«АБ Пабблишинг Трейд»

2015

Никсон М.

Продуктивное утро / М. Никсон — «АБ Пабблишинг Трейд»,
2015

Многим из нас часто не хватает сил и времени на занятия собой. Кажется, что пишешь графики, составляешь планы, но при этом все равно ничего не успеваешь. Как научиться все планировать и успевать? Что нужно, чтобы быть бодрым, полным сил и энергии? Какие инструменты для планирования самые эффективные и что они могут дать нам? В этой книге мы собрали все этапы успешного планирования. Прочитав ее, вы узнаете, с чего начать день, как правильно распределить свое время и где взять силы на все запланированные дела!

© Никсон М., 2015

© АБ Пабблишинг Трейд, 2015

Содержание

Глава первая. С чего начинается привычка?	6
Глава вторая. О важности физиологии: нагрузки, дыхание, сон	8
2.1. Бегом к здоровью!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Майкл Никсон

Продуктивное утро

© Никсон, М., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

Глава первая. С чего начинается привычка?

Вам знакомо состояние, когда утром вы встаете и готовы свернуть горы? Вы бодры, веселы, у вас хорошее настроение, готовы переделать тысячу дел. Жаль, что энергия, которая переполняет вас с утра, похожа на воду в чайнике. Сначала вы медленно разогреваетесь, а потом всё куда-то пропадает – как будто превращается в пар, когда вода закипела. Состояние, знакомое многим. Люди часто и не задумываются, почему происходит именно так. Они живут, работают, но при этом ничего не успевают и сильно устают.

Есть несколько секретов, которыми мы готовы с вами поделиться, чтобы ваше утро было действительно продуктивным. Итак, первый вопрос, на который мы попробуем ответить: откуда брать энергию для движения вперед?

Очень часто многие современные люди, живущие в больших городах, страдают от отсутствия сил, апатии, депрессии. Кажется, что нет энергии не только на то, чтобы встать и выпить кофе, а на движение вообще. Тут-то и возникает вопрос: откуда брать энергию для жизни? Существует четыре источника энергии:

- Физический
- Эмоциональный
- Духовный
- Интеллектуальный.

К физическому источнику энергии мы можем отнести системы правильного дыхания и питания, воду, физические нагрузки, сон и йогу. Для сравнения мы можем взять такой пример. Представьте себе машину, за рулем которой сидит водитель, а на заднем сиденье – пассажир. Водитель – редкостный, простите, разгильдяй. Он плохо следит за машиной, заправляет в нее некачественный бензин, не проходит техническое обслуживание. Водитель постоянно хвастается и рассказывает своим приятелям истории, которые не происходили с ним в действительности. Из-за плохого обращения машина постоянно ломается. Водитель все время хочет всем доказать, что его машина самая качественная, а все окружающие его люди хуже него.

Вы, наверное, удивитесь такому странному примеру, но если представить что машина – ваше тело, двигатель машины – ваши эмоции, водитель – ваш мозг, а пассажир, который сидит на заднем сиденье и не принимает участия в процессах – ваша духовная суть, то вы сразу поймете, что мы имеем в виду.

Если приступать к глобальному процессу изменения своей жизни, то лучше всего начать с починки машины – то есть привести в порядок ваше тело. Одновременно мы наладим и двигатель автомобиля – его эмоции. Позитивное мышление – это прямой путь к здоровым эмоциям. Именно с их помощью и начнется движение в правильном направлении.

Когда ваш интеллект научится управлять вашим телом и эмоциями, то он начнет выполнять свою прямую функцию. Вы будете становиться более духовным человеком, жизнь ваша будет наполнена смыслом.

Посмотрим на это с точки зрения психологии. Вам сложно дается дело, которым вы занимаетесь? Так может, вы заняты не тем делом? На ум приходит старая притча, в которой точно отражена суть того, о чем мы сейчас вам говорим. Человек наблюдал за тремя мужчинами, которые носили тяжелые камни. Первый делал все медленно, он был зол на окружающий мир и старался просто потратить свое время. Второй выполнял работу суетливо и торопясь, его глаза блестели алчным блеском. А третий просто делал свою работу, но при этом вид у него был такой одухотворенный и он был так доволен процессом, что это сильно бросалось в глаза. Когда наблюдатель спросил, что же они делают, первый грубо ответил, что они просто таскают камни, второй – зарабатывают деньги, а третий сказал, что строят Храм Божий.

Процесс работы, который вас одухотворяет, принесет вам и моральное удовлетворение, и даст энергию и силы, чтобы двигаться вперед.

Прежде всего хочется, чтобы вы помнили, что к каждому из нас нужен уникальный подход. Рамки, в которые мы себя ставим, – это наши собственные рамки и ничто не мешает вам расширить их.

Все в жизни зависит только от вас самих. Человек сам творит себя и окружающую его действительность. Мы можем взять металл и выковать меч. Или – тесто и испечь хлеб. Какой результат получится – зависит только от вас! Возьмем для примера двух девушек. Обе они хотят платье. Но одна решает сшить его сама: покупает нитки, ткань. А другая приобретает уже готовое. В любом случае, это будет личный выбор каждой из них. Вы сами творите и строите окружающий вас мир. Главное, помнить об этом, когда пытаетесь всё успеть.

Глава вторая. О важности физиологии: нагрузки, дыхание, сон

2.1. Бегом к здоровью!

Мы уже выяснили четыре важных аспекта, на основании которых мы будем строить свое продуктивное утро. Начинаем мы с физической подготовки.

О пользе физической культуры уже написано много книг, но как занятия спортом помогут вам стать более собранными и все успевать? Сейчас расскажем подробнее.

Начнем с банальной истины: движение – это жизнь. Именно движение способствует развитию и здоровью. Все в теле человека рассчитано на то, что человек будет двигаться, и предназначено для этого. Если оставить наши мышцы без движения, то скоро они атрофируются.

Не следует бросаться в омут с головой и резко приступать к сильным физическим нагрузкам. Особенно если большую часть времени вы проводите в офисном кресле. Начните с ходьбы. Для начала попробуйте пройтись пешком от дома до работы или хотя бы выйти на одну остановку пораньше. Можно также совершать вечерний променад. Основное и главное правило – вы должны чувствовать, что ваши мышцы привыкают к новым нагрузкам. Тогда вы сможете постепенно их увеличивать.

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.