


Японский
метод
планирования
жизни
и достижения
целей



ТИЭ
ИКЭДА

ЧАС
ТВОЕГО
РАССВЕТА

Перевод
Анны Слацевой

МИ∞

МИФ Психология

Тиэ Икэда

**Час твоего рассвета.
Японский метод планирования
жизни и достижения целей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.9.35:821.521
ББК 88.3(5Япо)

Икэда Т.

Час твоего рассвета. Японский метод планирования жизни и достижения целей / Т. Икэда — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214395-5

Икэда Тиэ 11 лет занимается изучением утренней активности. Она написала книгу, которая поможет вам научиться вставать раньше, успевать делать задачи, сохранять мотивацию и превратиться в человека, которым вы давно хотели стать. Как изменить свою жизнь благодаря всего нескольким действиям после пробуждения? Просто вставать рано недостаточно, нужно научиться грамотно распределять свое время в первые утренние часы. Икэда Тиэ 11 лет занимается изучением утренней активности. Основываясь на своем опыте превращения из совы в жаворонка, она приучила многих вставать рано и благодаря этому чувствовать себя реализованными и удовлетворенными жизнью. Эта книга поможет вам: – научиться вставать раньше и испытывать ощущение легкого утра; – изменить жизнь в лучшую сторону, достигнув своих целей; – превратиться в человека, которым вы давно хотели стать; – успевать решать задачи в первые часы после пробуждения, сохранив мотивацию; – доделывать все дела до конца. Помните, что 90 % дневной работы можно выполнить всего за один час утром! И в этом вам поможет максимально простая утренняя система, описанная в этой книге. Для кого книга Для всех, у кого есть проблемы с тайм-менеджментом и самоорганизацией. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9.35:821.521

ББК 88.3(5Япо)

ISBN 978-5-00-214395-5

© Икэда Т., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Введение. Как утреннее определение приоритетов поможет вам управлять жизнью	7
Часть первая. Почему вам не удастся вставать рано?	12
Определение приоритетов – ключ к раннему подъему	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Тиэ Икэда

Час твоего рассвета. Японский метод планирования жизни и достижения целей

Оригинальное название:

「朝1時間」ですべてが変わる モーニングルーティン

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

“ASA 1-JIKAN” DE SUBETE GA KAWARU

MORNING ROUTINE

Copyright © Chie Ikeda 2020

Russian translation rights arranged with Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

Введение. Как утреннее определение приоритетов поможет вам управлять жизнью

Эта книга для тех, кто сталкивается со следующими проблемами:

1) нехваткой времени:

- не могу рано вставать: либо не получается выработать привычку, либо это не приносит никаких результатов;

- встаю рано, но не успеваю сделать ничего из запланированного;

- хочу заняться каким-нибудь хобби, но постоянно работаю, и времени на себя не остается;

- хочу меньше перерабатывать, вовремя достигать целей и доводить начатое до конца;

- работа отнимает все время, и я не вижу никаких перспектив для себя;

2) тревогой 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 Тиэ Икэда, 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 т. п. 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 двадцать шесть 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 мне стало проще концентрироваться, я ощутила бодрость, мои результаты улучшились – и 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 впадала в апатию и хандру.

Наступило время искать работу, но и тут все пошло не так: я получила отказы от тридцати компаний. В конце концов меня взяли только в ресторанный 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 постоянную должность – и 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. 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 закливайтесь 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 исполнение 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, благодаря которым поняла, насколько важно обозначить приоритеты утром. Если, используя утренний распорядок, вы определите главные задачи и будете управлять ими 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 конкретные способы по постановке задач на день (это первые полчаса вашего утреннего распорядка).

В [третьей части](#) я советую, какие меры принять, чтобы достичь своего идеального будущего (задачи на оставшиеся полчаса), и рассказываю о своей системе посева.

В качестве [приложения представлено «Руководство по утренней деятельности START UP»](#), которое поможет вам выработать привычку вставать рано утром и находить час свободного времени.

Что такое утренний распорядок?

Утренний распорядок – это последовательность действий, которую 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: если вы мечтаете добиться результатов и изменить настоящее, то множество мелких ежедневных действий помогут вам приблизиться к своему идеалу и стать тем, кем вы хотите.

Преимущество раннего подъема – 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, то 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 неспособна к работе. В этой ситуации мое «хочу стать» означало «хочу успешную карьеру в компании и получить признание». Во время утреннего распорядка я внимательно проанализировала свою работу и сформулировала план действий: тщательно наблюдать за людьми, которые успешно трудились, 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 достигали 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 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 поддержит 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»¹.

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 произойти 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».

Оружие для воплощения вашей мечты – час с утра, необходимый для утреннего распорядка. Если в течение утреннего часа вы сможете сосредоточиться на том, что необходимо сделать, определить приоритеты, а затем в течение дня завершить намеченное, то будете двигаться вперед не с тревогой, а с чувством удовлетворения.

Даже если в какой-то день вы не справитесь с задачами утреннего часа, это всего лишь один день из трехсот шестидесяти пяти. Чтобы каждый день бросать себе вызов и становиться лучше, обзаведитесь ежедневной привычкой определять приоритеты, спокойно обрабатывать задачи и анализировать, насколько вам удалось их выполнить, оценивать, была ли постановка задачи подходящей. Когда вы сможете заниматься важными вещами благодаря утреннему часу, ваша жизнь кардинально изменится.

¹ 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.

Часть первая. Почему вам не удается вставать рано?

Определение приоритетов – ключ к раннему подъему

Уже более десяти лет я учу людей раннему подъему и заметила схожие сложности как у тех, кто не может встать рано, так и у тех, у кого не формируется привычка к раннему подъему либо кто ничего не добивается даже при раннем пробуждении. Перечислю эти сложности и наиболее распространенные проблемы.

1. Я не знаю, как определить приоритеты.

- У меня много задач, которые я должен сделать, но я не могу выполнить их все.
- Ничего не знаю, мне сейчас нужны только сон и отдых.
- Я работаю над важным проектом, но мои старания не оценивают.

2. Я неправильно определяю приоритеты.

• Начальник постоянно спрашивает у меня: «Как продвигается проект?» Я стараюсь аккуратно выполнять все поручения, но босс думает, что я работаю медленно, и низко оценивает меня.

• Не могу похудеть: то сижу на рискованных диетах и худею на три килограмма за три дня, то компульсивно перепадаю.

• Я хочу замуж и ребенка («часики тикают»), но не могу планировать брак и семью, потому что много работаю.

• Я хочу работать за рубежом! Я даже начал учить английский, но забываю оттачивать другие навыки и вряд ли когда-нибудь добьюсь своей цели.

3. По пути я теряю цель из виду.

• Я либо раз в полгода меняю модель для подражания, либо ищу ее годами.

• Поступил в аспирантуру для работающих взрослых по программе «Сто лет активной жизни», но только учусь и не знаю, что делать дальше.

• В компании сняли запрет на подработку, и теперь я подрабатываю. Однако не ощущаю синергии с основной работой и трачу все свое время только на работы и подработки.

Может, и вам знакомы такие проблемы? Если хотя бы в одном из этих примеров вы узнали себя, вероятно, вы в замешательстве и не знаете, что делать дальше.

Как показывает мой опыт, в таком состоянии человек не знает, куда движется его карьера или жизнь, не понимает, что нужно сделать или чего он хочет, и поэтому действует строго по чужой указке. Как результат, ему не удастся верно обозначить приоритеты, он упускает время, когда нужно действовать, или, напротив, тратит его впустую.

Чтобы выйти из подобного состояния, я рекомендую утренний распорядок: утром надо составить список самых важных для вас задач и выполнить их. Ранний подъем поможет вам потренироваться в определении приоритетов и сделать три важных шага:

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.