

Как вставать рано, даже если ты вечная "сова"? Игорь Алимов / Жизнь На Все 100

Приветствую вас! С вами Игорь Алимов, и я рад сейчас записывать для вас это видео с замечательного круизного парома "Принцесса Анастасия".

И сейчас на часах у нас шесть часов утра. И сейчас я стою на палубе, как вы видите — на пароме достаточно пусто, никого за спиной нету, все ещё у нас отдыхают. И я решил в этом видео поделиться тем, о чём меня спрашивают очень многие мои подписчики и клиенты — как вставать рано? Потому что я лично привык делать очень многие вещи тогда, когда ещё люди остальные спят, потому что именно за счёт этого выигрываешь невероятное количество времени, просто невероятное. И часто меня спрашивают: "Как это удаётся?"

Я сразу скажу — я не являюсь мегагиперэкспертом в теме раннего подъёма, я не использую какие-то невероятные супертехнологии. Я просто могу поделиться с вами тем опытом, который работает у меня и который уже успешно работает у моих клиентов. То есть они просто следуют этому же принципу, у них получается. И поэтому я могу вам сейчас рассказать и хочу рассказать, как сделать просто, так, чтобы вы могли вставать во столько, во сколько вам хочется.

Секрет здесь достаточно прост: во-первых, старайтесь ложиться не просто в одно и то же время, об этом говорят очень многие, то есть я прекрасно знаю, это понимаю и всегда стараюсь этому следовать — ложиться примерно в одно и то же время, то есть я обычно ложусь в пять три, то есть, пардон, в двенадцать часов, двенадцать, полпервого ночи, а встаю где-то в пять тридцать утра в среднем, в пять тридцать, в шесть. И я в это время встаю спокойно, начинаю работать, записываю видео. Если я путешествиях или, допустим, если я в офисе в этот момент, то есть, если я в Ростове, я приезжаю в офис к шести тридцати, до часу дня я работаю в офисе, с часу дня я вольная птица, которая полностью свободна. Хотя, я думаю, по возвращению с этого круиза я буду в офисе появляться там ещё реже и работать там ещё меньше.

И я скажу одно: старайтесь, во-первых, соблюдать вот этот жёсткий режим, то есть спать в одно и то же время ложиться, во-вторых, есть ещё один очень важный момент и важный ну секрет, не секрет: старайтесь отмерять цикл сна.

То есть, есть у нас так называемый цикл сна: фаза короткого сна и фаза долгого сна или длинного сна. Фаза короткого сна идёт двадцать минут, фаза

длинного сна — это час. Таким образом, получается, что одна полная фаза, один полный цикл — это один час двадцать минут. Вот, когда вы ложитесь спать, посчитайте так, чтобы у вас было, когда вы спите не менее трёх, а лучше четырёх этих самых циклов сна. И выходить из сна лучше в моменты короткого сна, то есть короткой фазы. То есть, когда вы видите, что, пожалуйста, раз — у вас как раз идут эти двадцать минут. В это время вашему организму будет проснуться намного проще.

Есть ещё один момент: понимаете как, мы так построены, что мы привыкли двигаться тогда, когда у нас есть какой-то стимул, но это, действительно, логично и разумно. Как этот стимул получить? А очень просто. Понятное дело, что всегда говорят, и я иногда подчёркиваю, что важно планировать, важно всё систематизировать. Да, это разумно, но, касаясь раннего подъёма, это ещё более важный момент, потому что вы много раз открываете глаза и встаёте, когда вам надо пойти на какую-то важную встречу, на какое-то важное событие. И вы редко проспите.

В то же время, когда вы просто так просыпаетесь, открываете глаза — опа! — пытаетесь встать, а не встаётся. Почему так происходит? Потому что нет стимула. По этой причине заранее с вечера запишите для себя непосредственно план ваших дел именно на утро, чтобы вы проснулись и не сидели, чесали голову, в смысле: "Так, стоп! Чё у меня там сёдня было? А... Чёт не помню... Ладно, я и так успею, лягу ещё посплю часик." Всё — пошли, уснули. Вот чтобы этого не было, распишите себе весь полный большой план дел, которые вы хотите делать утром с вечера. Вот я таким образом расписываю свой день, то есть я вечером сажусь, открываю свой ежедневник и, собственно говоря, прописываю: делать вот это, это, это, это в период с шести утра или с шести тридцати до девяти утра, потом с девяти до тринадцати у меня другие дела, я в основном занимаюсь бизнес-управлением, то есть, если я с шести до девяти занимаюсь саморазвитием, обучением, то, соответственно, с девяти до часу я уже больше занимаюсь бизнес-вопросами, но это не суть важно. Для вас это — просто как у меня работает.

И таким образом, по сути, что вам поможет вставать ещё легко и вставать рано без проблем? Первое — наличие цели, плана, заранее — что вы будете в это время делать, для чего вам это нужно. Потому что в противном случае ваш организм выберет вариант побольше отдохнуть. Во-вторых, ложиться в

одно и то же время и, собственно, это, как я уже сказал, очень-очень важно. И, когда вы будете ложиться в одно и то же время, вы сами увидите, насколько вам будет легче дышать, насколько вам будет легче жить, вот. И третье — это выходить из сна в фазу короткого сна, и при этом, чтобы у вас за ночь было хотя бы три цикла, то есть три раза по час двадцать. Это минимальное время, в течение которого реально выспаться. Ну вот хотя бы три, лучше четыре. И тогда, соответственно, вам будет очень легко и просто вставать, можно, так сказать, в любой ситуации, и вы не будете чувствовать усталости, вы не будете чувствовать апатии, и у вас не будет желания просидеть весь день на кофе, потому что вы всё равно будете бодрей и полны энергии. Так что используйте, надеюсь, что вам будет полезен мой опыт.

Действуйте! И до скорой встречи!