

OBUDŹ SIĘ GOTOWY NA SUKCES

Jak
zwiększyć
poziom energii
i osiągnąć
każdy cel
dzięki
porannej
rutynie



S.J. Scott

sensus

Tytuł oryginału: Wake Up Successful: How to Increase Your Energy and Achieve Any Goal with a Morning Routine

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

ISBN: 978-83-283-8077-6

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Wake Up Successful: How to Increase Your Energy and Achieve Any Goal with a Morning Routine by S. J. Scott © 2014 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated Helion or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/obudzs>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Prezent dla czytelników	6
Wyłączenie odpowiedzialności	7
Znaczenie porannej rutyny	9
Dlaczego warto wdrożyć poranną rutynę?	10
Dlaczego warto poświęcić rano 30 minut na energetyzujące zajęcia?	12
Dlaczego warto poświęcić godzinę na samodoskonalenie?	13
Dlaczego struktura ma znaczenie?	14
Kim jestem?	15
Co zrobić, aby ta książka okazała się skuteczna także w TWOIM przypadku	17
Krok 1: Określ najlepszą dla siebie porę wstawania	17
Krok 2: Planuj	18
Krok 3: Zaczynj od czegoś drobnego	18
Jak Twoja wieczorna rutyna wpływa na poranną rutynę	20
Czego potrzebuje Twój organizm	20
Ustalenia naukowców na temat snu	21
Ile snu potrzebuje Twój organizm?	21
Twój naturalny cykl snu	22
Popraw jakość swojego snu, aby poprawić jakość swoich poranków	22
25 sposobów na poprawę jakości snu	24
Jak przespać spokojnie całą noc	27
„Krok po kroku” do idealnego snu	30
Co decyduje o skuteczności tej wieczornej rutyny?	31
Element 1: Ćwiczenia fizyczne	32
Element 2: Przygotowania	32
Element 3: Relaks	32

8 strategii, dzięki którym każdego ranka poczujesz się pełen energii	33
Strategia 1: Wystaw się na działanie jasnego światła	33
Strategia 2: Umyj się	34
Strategia 3: Nawodnij się	34
Strategia 4: Odżyw swoje ciało	35
Strategia 5: Zażyj ruchu	35
Strategia 6: Obudź swoje zmysły	36
Strategia 7: Rozbudź swoje emocje	36
Strategia 8: Przypomnij sobie o swojej pasji	37
Zabójcy energii (czyli „czego absolutnie NIE należy robić rano”)	38
Dwa przykłady porannych rutyn	40
Zacznijmy od mojej porannej rutyny	40
Opracowanie własnej porannej rutyny	43
Jak osiągnąć każdy cel dzięki „Godzinie Mocy”	45
Najważniejsze, aby w ogóle zarezerwować sobie jakiś czas na regularne zajęcie się tym, co ma potencjał zmiany Twojego życia	45
Najpierw jednak musisz się po prostu skupić	46
Następnie należy wybrać aktywność	46
Przykładowa „Godzina Mocy”	47
15 czynności związanych z samodoskonaleniem, które warto wykonywać każdego ranka	48
Czynność 1: Utrata wagi	49
Czynność 2: Rozpoczęcie działalności w internecie	50
Czynność 3: Napisanie książki lub scenariusza	52
Czynność 4: Rozwój duchowy	53
Czynność 5: Przygotowania do udziału w wyścigu wytrzymałościowym	55
Czynność 6: Zwiększenie poczucia pewności siebie	57
Czynność 7: Postaraj się o awans	59
Czynność 8: Otwórz własną firmę	60
Czynność 9: Popraw swoją koncentrację	62
Czynność 10: Pokonaj swoje złe nawyki	64
Czynność 11: Rozwiń swoją muskulaturę	66
Czynność 12: Opanuj nową umiejętność	67
Czynność 13: Zacznij się zdrowo odżywiać	68

SPIS TREŚCI

Czynność 14: Wyjdź z długów	69
Czynność 15: Uporządkuj swoje otoczenie	71
Które działanie jest odpowiednie dla Ciebie?	73
Jak zmienić poranną rutynę w stałą nawyk	74
Zasada nr 1: Skoncentruj się na kształtowaniu nawyków przez całe życie	75
Zasada nr 2: Unikaj próby jednoczesnej zmiany wielu nawyków	76
Zasada nr 3: Zmień swoją poranną rutynę w nawyk	77
Zasada nr 4: Przygotuj się na różnego rodzaju przeszkody i wyzwania	77
Podsumowanie	79
Chcesz dowiedzieć się czegoś więcej?	80

Jak Twoja wieczorna rutyna wpływa na poranną rutynę

Chociaż Twoim celem jest zbudowanie odpowiedniej rutyny porannej, to jednak będzie mogła ona działać tylko w połączeniu z odpowiednio rozplanowanym wieczorem.

Zacznijmy więc od zastanowienia się nad znaczeniem nocnego wypoczynku.

Czego potrzebuje Twój organizm

Według specjalistów z amerykańskiej organizacji National Sleep Foundation przeciętna osoba dorosła potrzebuje od siedmiu do dziewięciu godzin snu na dobę. Zapotrzebowanie na sen jest jednak kwestią bardzo indywidualną, dlatego Twojemu bratu może wystarczyć siedem godzin snu, podczas gdy Ty możesz potrzebować dziewięciu, aby móc funkcjonować w sposób optymalny.

Oznacza to, że musisz sam obliczyć, ile snu potrzebuje *Twój* organizm.

To jednak może nie być wcale takie proste, ponieważ całkiem możliwe, że pojawił się u Ciebie spory deficyt snu. Dzieje się tak, jeśli często śpisz krócej, niż powinieneś.

Twój organizm funkcjonuje najlepiej wówczas, gdy każdej nocy zapewniasz mu mniej więcej taką samą ilość snu. I chociaż możesz

„nadrobić” mniej więcej godzinę długu poprzez wydłużenie snu o godzinę, to jednak dalsze przedłużanie tego czasu nic nie da — ten dodatkowy sen nie będzie snem regeneracyjnym.

Jedynym znanym nauce sposobem na rozwiązanie problemu deficytu snu jest niedoprowadzanie do jego powstania poprzez zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu każdej nocy.

Ustalenia naukowców na temat snu

Naukowcy zajmujący się badaniem snu mówią o *podstawowym zapotrzebowaniu na sen*, który definiujemy jako ilość snu potrzebną każdej nocy, aby móc prawidłowo funkcjonować.

Zbyt mało snu to trudne poranki. Złe samopoczucie może jednak przenieść się także na popołudnie, a sytuację może jeszcze pogorszyć niewłaściwa dieta (szczególnie jeśli jesz śmieciowe jedzenie lub żywność wysoko przetworzoną).

Ile snu potrzebuje Twój organizm?

Aby dowiedzieć się, ile snu potrzebujesz — bo jest to kwestia indywidualna — musisz przez jakiś czas spać nieco dłużej niż zwykle, likwidując w ten sposób dług snu, który być może nagromadziłeś.

Zacznij od zaplanowania kilku dodatkowych godzin snu — na przykład 9 lub 10 — każdej nocy. I dopiero gdy będziesz miał poczucie, że jesteś naprawdę wyspany i wypoczęty, możesz zacząć eksperymentować w celu określenia swoich rzeczywistych potrzeb i znalezienia swojego naturalnego rytmu snu. Określ — metodą prób i błędów

— o której godzinie musisz położyć się spać, aby móc obudzić się samemu, bez pomocy budzika, o określonej porze rano.

Po trzech tygodniach powinieneś mieć już prawdziwą odpowiedź na pytanie o Twoje rzeczywiste zapotrzebowanie na sen.

Twój naturalny cykl snu

Teraz już, gdy wiesz, ile snu potrzebujesz każdej nocy, możesz dostosować swój harmonogram snu tak, abyś budził się wystarczająco wcześnie, żeby mieć dodatkowe 90 minut na poranną rutynę.

Nasze organizmy są tak zaprogramowane, abyśmy w sposób naturalny byli bardziej rozbudzeni lub senni w określonych porach doby. Niestety, współczesny styl życia może powodować zakłócenia cyklu dobowego, przez co czujesz się senny lub budzisz się o nietypowych, nienaturalnych porach.

Wiesz już, że najkorzystniejsze dla Ciebie są regularne pory udawania się na spoczynek oraz pobudki. Musisz więc teraz tak zmienić rozkład swojego dnia, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość snu każdej nocy i móc budzić się wypoczętym i gotowym do wykonania swojej porannej rutyny.

Popraw jakość swojego snu, aby poprawić jakość swoich poranków

Jeśli chcesz dobrze się wysypiać, musisz poznać naturalny cykl dobowy swojego organizmu. Tylko w ten sposób będziesz mógł zacząć kłaść się spać o właściwej porze i przesyipiać spokojnie całą noc.

Większość ludzi potrzebuje dwóch godzin, aby się wyciszyć przed snem. W naturalnym cyklu dobowym najwięcej energii mamy zaraz po przebudzeniu. Następnie, około pierwszej po południu dopada nas zmęczenie i siły odzyskujemy około trzeciej. Wczesnym wieczorem poziom energii znów zaczyna spadać i siła ubywa nam już systematycznie aż do końca dnia.

Większość z nas funkcjonowałaby na optymalnym poziomie, gdybyśmy tylko chodzili spać około jedenastej w nocy, budzili się o szóstej i ucieli sobie godzinną drzemkę wczesnym popołudniem.

Niestety, ta sama większość z nas nie ma tyle szczęścia, aby mieszkać w krajach, w których sjesta jest czymś normalnym. Oznacza to, że musimy pogodzić się z cyklem dobowym, w którym kładziemy się spać o 22.00, a wstajemy o 6.00.

Jednak sama ilość snu to jeszcze nie wszystko. Niektóre czynności i zachowania mogą zakłócać naturalny cykl i sprawić, że będziesz mocno pobudzony wtedy, gdy powinienesz czuć się senny (przykładowo na skutek energicznych ćwiczeń fizycznych tuż przed porą snu), lub senny wówczas, kiedy powinienesz być w pełni rozbudzony i czujny (przykładowo na skutek spożywania śmieciowego jedzenia i przebywania w sztucznym oświetleniu przez cały dzień).

Dlatego musisz się dowiedzieć, jakie czynniki pomogą Ci szybko zasnąć i spokojnie spać przez całą noc. Poniżej przedstawiam 25 sposobów na łatwe zasypianie.

25 sposobów na poprawę jakości snu

Poniższe rady pomogą Ci zasnąć w ciągu 15 minut od złożenia głowy na poduszce:

1. Nie spożywaj kofeiny — w żadnej postaci — po godzinie 14.00.
2. Nie jedz nic na dwie godziny przed snem. Masz delikatny żołądek? W takim razie trzy godziny.
3. Dwie godziny przed snem powinieneś zabrać się do wszystkich swoich wieczornych obowiązków, takich jak: zmywanie naczyń, wyniesienie śmieci, przygotowanie obiadu na następny dzień, zaprogramowanie ekspresu do kawy i wybranie ubrań na następny dzień.
4. Postaraj się uporać z tym wszystkim na godzinę przed porą snu — tę ostatnią godzinę poświęć na bardziej relaksujące zajęcia.
5. Jeśli to możliwe, trzymaj się z daleka od sypialni — wejdź do niej najwcześniej na godzinę przed planowaną chwilą udania się na spoczynek. Staraj się wykonywać wszystkie czynności w innych pomieszczeniach.
6. Ostatnia godzina przed snem powinna być poświęcona wyłącznie na wyciszające, spokojne działania, które nie wymagają korzystania z urządzeń elektronicznych. Światło emitowane przez ekrany przeszkadza w zasypianiu, dlatego powinieneś wyłączyć telewizor, komputer i odłożyć komórkę.
7. Wykonuj ćwiczenia rozciągające (pilates, callanetics lub zwykłe, dobre ćwiczenia rozciągające) przez 15 minut.

8. Weź kąpiel lub długi, gorący prysznic.
9. Rozpyl w sypialni naturalne olejki, takie jak lawenda lub geranium.
10. Poświęć nieco czasu na zadbanie o swoje ciało — czesanie, malowanie paznokci, golenie, nawilżanie. Ważne, aby robić to powolnymi, kojącymi ruchami.
11. Masaż — możesz poprosić kogoś o zrobienie go tobie lub zaproponować, że Ty go komuś zrobisz.
12. Seks.
13. Przytulanie i pieszczoty — z dzieckiem, bliską Ci osobą lub Twoim domowym pupilem.
14. Słuchaj nagrania z medytacją lub autohipnozą, dzięki której nauczysz się relaksować.
15. Ćwicz wczesnym wieczorem. Późniejszy wieczór to już czas tylko na prysznic i relaks.
16. Czytaj książki beletrystyczne lub „lekkie” magazyny.
17. Zapisz trzy rzeczy, które danego dnia sprawiły Ci przyjemność lub które doceniasz w jakiś szczególny sposób.
18. Porozmawiaj z kimś na jakiś przyjemny, wesoły temat. Trzymaj się z daleka od tematów trudnych i nacechowanych emocjonalnie.
19. Na godzinę przed snem zmniejsz natężenie światła. Użyj ściemniacza lub zainstaluj w sypialni żarówki o przyciemnionym świetle.
20. Zapal świeczki.
21. Słuchaj łagodnej muzyki.
22. Na godzinę przed snem zażyj preparat z melatoniną.
23. Tuż przed zaśnięciem wypij herbatę rumiankową lub melisę.
24. Módl się lub medytuj przez 15 minut.

25. Zasuń ścielnie zasłony i odetnij dostęp do wszystkich rozpraszających źródeł światła.
26. Obniż temperaturę w sypialni i przykryj się ciężkim kocem lub kołdrą.

Eksperymentuj z tymi zaleceniami tak długo, aż znajdziesz idealną dla siebie wieczorną rutynę.

Przykładowo, jeśli uwielbiasz oglądać telewizję od 21.00 do 22.00, to powinieneś zakończyć wszelkie czynności (obowiązki domowe, ustawianie ekspresu do kawy, wybór ubrań i butów) przed 21.00, dzięki czemu pozostanie Ci jeszcze godzina przed snem (23.00) na relaks (bez żadnych urządzeń elektronicznych).

A może mógłbyś nagrywać swoje ulubione programy i oglądać je następnego wieczoru o wcześniejszej godzinie, tak aby późna pora emisji nie kolidowała z Twoją nową wieczorną rutyną?

Musisz to sobie przemyśleć i chwilę poeksperymentować. Dla niektórych ten czas przeznaczony na wieczorne przygotowania do następnego dnia jest relaksujący i są w stanie zająć się tym w ostatniej godzinie przed udaniem się na spoczynek. Dla innych wiąże się to jednak z pewnym stresem. Musisz sam popробować i opracować taki rozkład zajęć, który sprawdzi się w Twoim przypadku.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Mało kto lubi poranki. Wielu ludzi wręcz ich nie znosi – rozbudzają się powoli i z trudem wykonują poranne czynności. Inni po pobudce poświęcają czas na bezcelowe i rozpraszające czynności, jak czytanie bezwartościowych postów na Facebooku czy zwyczajne marudzenie. Tymczasem ludzie sukcesu spędzają poranki zupełnie inaczej: przestrzegają swojej porannej rutyny, która daje im zastrzyk energii i pozwala się skupić na najważniejszym dla nich celu.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak ważne są poranki. Przeszaniez marnować cenny czas, a zamiast tego wdrożysz poranną rutynę, która przygotuje Cię do efektywnego działania przez kolejne godziny. Przekonasz się, że zaprezentowane tu techniki są łatwe do zastosowania i odpowiednie dla ludzi prowadzących różny styl życia. Stworzysz własny codzienny rytuał, dzięki któremu podniesiesz swój poziom energii i zaczniesz odnosić sukcesy. Dowiesz się też, jak pokonywać typowe przeszkody i co zrobić, aby poranne rytuały nie tylko były sposobem na efektywność, ale także przynosiły przyjemność. Co najważniejsze, by osiągnąć te korzyści, wystarczą zaledwie drobne zmiany w Twoim dotychczasowym planie dnia.

W książce:

- jak świadomie zaplanować poranną rutynę
- jak poprawić jakość snu i zyskać lepsze poranki
- na czym polegają poranne strategie zwiększania poziomu energii
- co to jest „Godzina Mocy” i jak ją wykorzystywać
- jak zamienić poranną rutynę w stały nawyk

S.J. Scott jest psychologiem i autorem bestsellerów, zajmuje się tymi istotnymi obszarami życia, które każdy może udoskonalić. W swoich książkach nie opisuje wydumanych strategii, tylko przystępnie przekazuje wiedzę, którą można natychmiast wprowadzić w życie. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i zwiedza najdalsze zakątki świata.

OBUDŹ SIĘ, WSTAŃ I ZWYCIĘŻAJ!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

Wskazanie do kupienia na
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8077-6



cena 29,90 zł