

6 причин просыпаться в 6 утра



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/6-prichin-prosypatsya-v-6-utra/>

Люди часто связывают раннее пробуждение и жизненный успех. Блогер Эгоза Эйхи в последние два года просыпается в 6:00 утра. Он полагает, что эта привычка изменила его жизнь.

Вот 6 причин, которые, по мнению автора, мотивируют вставать раньше.

1. У вас появится время для того, чтобы разобраться в себе.

Многие люди не достигают своих целей только потому, что им не хватает сфокусированности. Если вы начинаете день не с того, чтобы разобраться, на чем вам стоит сосредоточиться в первую очередь, то вряд ли вспомните о своих больших целях в течение дня.

Как известно, именно в первой половине дня ваш мозг работает наиболее эффективно. Используйте это время для того, чтобы взять свою жизнь под контроль разума, а не эмоций.

2. У вас появится время для того, чтобы распланировать свой день.

Жаворонки имеют возможность распланировать свой сегодняшний день заранее, до того, как пойти на работу. Чем раньше составлен ваш план на день, тем более эффективно и продуктивно вы потратите свое время.

Планировать с вечера завтрашний день контрпродуктивно. Глупо составлять планы, когда ваш мозг несвеж и хочет только одного отдыха.

3. Утро отличное время для того, чтобы поработать над собой.

Кто сказал, что вы должны мчаться в офис сразу после пробуждения? В то же время многие из нас жалуются на то, что им постоянно не хватает времени на семью, развлечения или спортзал.

Если вы начнете просыпаться в 6 утра, у вас будет еще несколько часов до начала рабочего дня, чтобы попасть в спортзал. Когда вы занимаетесь спортом по утрам, ваш организм насыщается эндорфинами. Это гормоны, которые выделяются при активных физических нагрузках и дают нам ощущение радости и эйфории. Заряда эндорфинов, полученного утром, вполне может хватить для того, чтобы вы были энергичным и бодрым весь рабочий день.

4. Вы начнете завтракать.

Вы всю свою жизнь слышите о том, что завтрак это самый важный прием пищи за день. Если вы будете просыпаться за пару часов до начала рабочего дня, то точно не сможете его пропустить.

Исследование Школы общественного здоровья Хопкинса-Блумберга показало, что привычка полноценно завтракать имеет чрезвычайно важное положительное значение для вашего здоровья. Так же, как ваш автомобиль нуждается в бензине, чтобы ехать, ваше тело нуждается в пище, чтобы функционировать должным образом. Особенно по утрам.

5. Так делают многие успешные люди!

New York Magazine в своей статье про Джека Дорси, основателя Twitter, рассказывала читателям, что тот начинает свой день в 5:30 утра. Дорси использует время до начала рабочего дня для медитации и 10-километровой пробежки.

Тим Кук, генеральный директор Apple, начинает отвечать на электронные письма партнеров каждое утро в 4:30.

Ричард Брэнсон, основатель Virgin Group, тоже большой сторонник того, чтобы просыпаться пораньше. В одном из своих интервью изданию Business Insider он признавался, что просыпается в 5:45 и тут же принимается за работу. Сначала он сидит за компьютером некоторое время, а уже потом только завтракает.

6. Вы будете на два шага впереди всех.

Привычка рано просыпаться, как показывают исследования, может помочь вам раскрыть свой творческий потенциал. Плюс ко всему, она развивает вашу уверенность в себе: вы начинаете работать еще тогда, когда все ваши конкуренты спят.

Все самые неприятные рабочие дела я научился решать до 8 утра. Эта привычка позволяет мне проживать весь последующий день с высоким уровнем энергии и чувством выполненного долга. Привычка выполнять самые неприятные дела рано утром снижает мои уровни стресса и тревоги.

И еще. Если вы сможете научить себя просыпаться на два с половиной часа раньше обычного, то получите преимущество в 150 рабочих минут в день. Это 17 с половиной часов в неделю, и более 70 часов в месяц. 840 часов в год. Выбор за вами.