

# Вставай рано! Марафон ранних подъемов для мам

**Автор:**

[Света Гончарова](#)

Вставай рано! Марафон ранних подъемов для мам

Света Гончарова

Эта книга-марафон поможет уставшим и перегруженным мамам избавиться от хронического недосыпания, найти наконец время для себя любимой и научиться все успевать не только по утрам, но и по жизни. Если вы вечером не можете заснуть, а утром не можете проснуться; если злоупотребляете кофеином, чтобы почувствовать себя бодрее; если у вас нет времени побыть наедине с собой и если вы вечно опаздываете по утрам – эта книга станет для вас спасательным кругом! Всего за 30 дней под руководством Светы Гончаровой вы превратитесь в раннюю пташку. Начнете вставать рано, наладите свой сон и режим дня и научитесь успевать с детьми больше. В 2012 году Света решила попробовать вставать в 5 утра, чтобы успевать заботиться о себе, о семье и работать. Именно благодаря ранним подъемам сегодня она известный эксперт по семейному тайм-менеджменту, автор книг-бестселлеров для мам, счастливая жена, мама двух активных мальчиков. Вставая рано, она наладила свой сон, избавилась от бессонницы, начала вести здоровый образ жизни и нашла баланс между семьей и работой. Света Гончарова организовала самый популярный в рунете марафон для мам, которые хотят стать ранними пташками. На сегодняшний день по методике Светы уже обучилось более 32 000 женщин. Больше половины из них практикуют ранние подъемы и по сей день. В этой книге вы найдете пошаговый план, который поможет вам научиться вставать рано, чувствовать себя лучше и успевать больше!

Света Гончарова

Вставай рано! Марафон ранних подъемов для мам

© Света Гончарова

© Издательство «Агентство «IPiO»

\* \* \*

Посвящается всем женщинам, которые мечтают получить от жизни больше, чтобы больше радоваться жизни и больше отдать своим семьям, людям, Богу.

ВСТУПЛЕНИЕ. Зачем маме вставать рано?

Жизнь начинается каждое утро.

Джоэл Олстин

Счастье – это когда не только просыпаешься по утрам, но и высыпaeшьcя.

Из интернета

«Вставать рано? Мне, маме маленьких детей?! И ЭТО мне должно помочь?! ЧТО?»  
Эти фразы, скорее всего, крутятся у вас в голове, если вы держите в руках эту книгу. «Я и так без сил от недосыпания! Я и так рано встаю из-за детей. А вы мне

хотите сказать, что для полного счастья мне нужно вставать еще раньше?!» Простите, если название этой книги вызывает у вас недоумение. Но именно это я и хочу сказать! Если вы мама, если вы измучены недосыпанием, если вы постоянно спешите и все равно мало успеваете, если у вас совершенно нет времени на себя, если вы чувствуете себя плохо, если у вас нет ни на что сил и желания... то да! Решение научиться вставать рано (раньше своей семьи) может в корне изменить вашу жизнь к лучшему! Мало того, ваша семья изменится тоже.

Я говорю так уверенно, потому что я тоже мама и я УЖЕ проверила это утверждение на себе. Для меня ранние подъемы стали первой ступенькой к новой наполненной силами, здоровьем, мотивацией и вдохновением жизни. Давайте я коротко расскажу свою историю, а вы потом решите, насколько мой путь может подойти вам и стоит ли вообще читать эту книгу. Идет?:)

До беременности я спала на животе! Во время беременности – на боку! После рождения ребенка могу спать даже стоя!

Как и зачем я научилась вставать рано?

В 2010 году я была мамой грудного младенца и трехлетки. Я ничего не успевала. Моя жизнь разваливалась на части: в доме царил беспорядок, дети отнимали все мои силы, с мужем отношения были хуже некуда. Я понимала, что сама не справляюсь и ждала помощи извне. «Муж целыми днями на работе! Маме до меня нет дела. Квартира у нас слишком маленькая. Дети слишком требовательные. Денег постоянно не хватает!..» Как вы, наверное, догадываетесь, мои жалобы на жизнь и требования к близким только ухудшали ситуацию. Я погружалась в хаос, бессилье и депрессию все ниже и ниже. Пока не достигла дна... Для меня это оказалось неожиданно хорошей новостью! Именно от этого дна я смогла оттолкнуться и начать свой путь вверх. К порядку, любви, покою и организованности.

Осознав, что никто не придет меня спасать и не будет вытаскивать сетями со дна, я решила помочь себе сама. (Наконец-то!) Наткнувшись на систему Флайледи, я захотела попробовать сама шаг за шагом менять свою жизнь, дом, семью к лучшему. Я больше не надеялась на мужа или маму. А просто меняла то, что в моих силах изменить в настоящий момент. Углубившись в семейный тайм-менеджмент и самоорганизацию, я смогла не только оторваться ото дна и всплыть на поверхность. Я смогла взлететь! Поднялась над поверхностью моря и взмыла в небо:)

Но взлетала я уже не одна, со мною парили мамы, с которыми я делилась своим опытом организованной жизни в проекте «Флаймама»: [www.flymama.info](http://www.flymama.info) (<http://www.flymama.info/>) Всего за год я смогла организовать себя и жизнь своей семьи настолько хорошо, что мне захотелось поделиться своими достижениями с другими, такими же мамами, погруженными в пучину хаоса. Эта идея сработала настолько хорошо, что к 2012 году у меня уже был многообещающий онлайн-проект для мам. Я с удовольствием обучала женщин семейному тайм-менеджменту и зарабатывала на этом деньги.

Все было в общем прекрасно: моя организованная жизнь, дом в порядке, счастливые дети, довольный муж, любимая работа. Чего еще желать?! Но желать мне как раз было чего. Я очень хотела где-то найти 25-й час в сутках, чтобы успешно совладать со всеми сферами моей занятой жизни.

Как лечь в 4 часа утра и быстренько проснуться в 6? Об этом читайте в моей книге: «НИКАК».

Из интернета

Никакой депрессии. Никакой спешки. Никакого хаоса. Четкие цели. Море мотивации. Сотни идей. Но катастрофически не хватает ресурсов для всего этого!!! Нет достаточно времени и нет сил. Я чувствовала, что выдыхаюсь, хотя вроде бы делала все правильно...

Я опять не высыпалась, меня раздражали дети, времени на работу катастрофически не хватало. Среди дня я чувствовала себя разбитой и уставшей. Вылезла масса проблем со здоровьем. Но я уже была «подкованной» в жизненных проблемах и потому понимала, что я сама должна что-то изменить

в своей жизни, чтобы создать для себя ресурс. Ресурс для семьи, работы и просто для своего счастья и удовлетворения.

Я снова начала искать. Искать женщин и мужчин, которые смогли справиться с проблемами, преследовавшими меня на тот момент. Людей, которые добились успеха в семье и в работе и при этом могли похвастаться здоровьем и энергией. Как же я удивилась, когда обнаружила, что ВСЕ люди, достигшие успехов в семье и профессии, служившие для меня примером, вставали рано. А конкретнее – ОЧЕНЬ РАНО! С 4 до 6 утра. Мой же день на тот момент начинался не раньше половины восьмого, и то с трудом.

Не скажу, что я приняла эту новость с воодушевлением. Сон ночью и утренний подъем были моей больной темой. И перспектива добровольно урезать свои права в общении с постелькой меня не радовала. Но я уже убедилась в том, что самый эффективный путь к успеху – это следовать за теми, кто уже его достиг. ОК, подумала я. Если для того чтобы успевать быть женой, мамой, хозяйкой и тренером одновременно, мне нужно вставать рано – я согласна! Если это принесет мне вожаемый 25-й час в сутки и силы на него, я буду вставать рано! Совсем, как в кино: «Вижу цель, верю в себя, не замечаю препятствий!»

К тому моменту, когда все остальные только приступают к завтраку, самые успешные люди уже успевают заработать победные очки в своем движении к выбранному ими образу жизни.

Лора Вандеркам

Почитав книги Стивена Павлины, Ицхака Пинтосевича и Марлы Силли, я вдохновилась идеей о том, что если спать в «правильные часы», то можно спать меньше и при этом чувствовать себя прекрасно.

Довольная, я потирала ручки: вот он, мой дополнительный час для работы, учебы и заботы о себе. Все, буду учиться вставать рано!

Подумала – сделала! Как-то холодным октябрьским вечером я просто уложила себя в постель в «детское время» – как только мои дети уснули, и завела будильник на пять утра. Время я выбрала не случайно. Мои сыновья обычно посыпаются где-то после семи. И я подумала, что иметь два часа для себя до их

пробуждения было бы совсем не плохо. Впервые в жизни, ложась спать, я с восторгом ожидала грядущее утро, и это был не день моего рождения, отъезда в отпуск или моей свадьбы:) Я просто ждала утра.

И пошло-поехало... Сначала я купалась в восторге и торжествовала! Я крута! Я встаю рано! У меня получается!!! Сам факт того, что я могу в 5:00 оставить теплую постель и добраться до кухни, придавал мне сил и веры в себя. И правда, я сразу же ощутила все прелести того, что у меня появились два часа до пробуждения моей семьи!

Я наконец нашла время, чтобы спокойно читать вдохновляющие книги, молиться, писать дневник, делать зарядку и даже работать, если нужно. Теперь каждое утро я встречала мою семью, наполненная энергией и вдохновением. К тому же я неожиданно заметила, что спать по ночам я стала лучше! Практически сразу исчезли проблемы с вечерним засыпанием и бессонницей. (А как же могло быть по-другому, если я вставала в пять утра и целый день не позволяла себе даже присесть?!)

Пойду посплю. Так от меня вреда меньше.

Из интернета

Но прошло несколько недель, и на меня начала наваливаться усталость. Утром было все ОК, но к полудню я уже чувствовала себя выжатой, как лимон. А к семи вечера хотелось заснуть даже стоя. Мне повезло, что уже тогда, я на все сто оценила незаменимость моих ранних утренних часов. Бросить все и вернуться к старому режиму для меня было не вариантом. Я хотела вставать рано! Я страстно желала иметь эти два (а иногда даже три) часа в своем распоряжении. Я снова стала рыться в интернете, пытаюсь выяснить, что же такое делают эти ранние пташки, чтобы без проблем вставать рано утром и чувствовать себя хорошо днем и вечером.

Ответ нашелся быстро. И он был не один. Оказалось, что люди успешно и долго встававшие рано, кроме подъема в пять утра делали еще вот что:

- вовремя ложились спать;

- ежедневно бегали и делали упражнения;
- пили много чистой воды;
- правильно питались;
- не наедались на ночь.

Да, все не так просто... Опять напряг! Снова нужны дополнительные усилия. Но... так как из песни о раннем утре бег не выкинешь, я стала бегать. Бегать. Пить воду. Правильно питаться... и т. д. и т. п. Все эти новые умения приходили в мою жизнь постепенно. Но, что приятно, сразу же давали позитивный результат!

Я не перестала вставать рано. Я продержалась. Месяц. Два. Три. Пять. И после этого поняла, что теперь нормально жить могу, только встав рано и посвятив первые часы дня себе и своим главным вещам.

Через полгода моих ранних подъемов я превратилась в маму-энерджайзера и рассказывала об этой практике на всех своих тренингах для мам. Я вдохновляла их попробовать этот простой и эффективный способ улучшить свою жизнь.

Судите сами, могла ли я молчать о том, что благодаря ранним подъемам я:

- начала замечательно высыпаться;
- получила ресурс для создания бодрости и вдохновения для каждого нового дня;
- укрепила свое здоровье и стала лучше выглядеть;
- занялась своим духовным и эмоционально развитием;
- получила дополнительное время для работы и творчества;
- стала успевать больше за день;

- избавилась от утренней спешки;
- стала экспертом в своем деле;
- начала больше зарабатывать.

И это далеко не полный список!..

Многие мамы на Флаймаме, вдохновленные моим примером, тоже попробовали вставать рано. И тоже получили головокружительные результаты! Эффект для мам от ранних подъемов был настолько мощный, что я решила срочно создавать обучающий проект на эту тему. Так, осенью 2013 года появился марафон «Вставай рано!» К моменту написания книги мы проводим уже шестой поток этого марафона. А в общем его успешно прошло уже более 32 000 женщин. Большинство из них остаются ранними пташками и по сей день:)

Как видите, у меня есть **ВСЕКИЕ** причины утверждать, что ранние подъемы могут помочь вам, дорогая читательница, изменить жизнь к лучшему! Здоровый сон, бодрость и энергия, время для саморазвития, спокойствие и хорошее настроение – все тут. Они ждут вас утром, в эти ранние часы:)

Сразу скажу, что ранние подъемы подходят не всем. По моей статистике, только около 80 % мам могут успешно применить эту практику в своей жизни. Не всем это нужно. Не для всех это работает. А что если вы как раз входите в эти 80 %?!

Кстати, не все успешные люди встают рано. Но большинство все-таки это делают. А главное, встают рано те люди, которым лично я хочу подражать и успех которых я хочу наследовать. Нужны ли **ИМЕННО ВАМ** ранние подъемы – вы решите сами. Но чтобы принять решение, вам все-таки стоит попробовать, правда? Чтобы было с чем сравнивать:) Попытка не пытка. Даже если нужно встать в 5 утра, поверьте:)))

Нас не учили любить себя. С самого раннего детства нам твердили, что отдавать – это единственный достойный образ действий. Есть разница между эгоизмом и любовью к себе. Если вы отдадите весь пирог, то даже не узнаете, какой он на вкус. Оставьте немного для себя, чтобы время от времени печь



такой же. Любовь к себе позволит вам больше любить других.

Марла Силли

И знаете... В ранних подъемах главное даже не время, когда вы встаете с кровати. Главное то, что эта практика может полностью преобразовать вашу жизнь. Она поможет вам организовать не только ваше утро, но и весь день. Вы научитесь больше успевать за меньшее время. Сможете укрепить ваше здоровье и сформировать позитивное отношение к жизни. Кроме того, вы улучшите отношения с близкими. А главное – вы наконец-то получите это ни с чем не сравнимое время наедине с собой! В тишине, покое, размышлениях.

Вы заслуживаете этого! Вы достойны иметь эти несколько утренних часов, чтобы заботиться о себе и наполнять свой источник сил. Вы – мама. От вас слишком многое зависит – и вы не можете продолжать относиться к себе с пренебрежением!

Невозможно все время только отдавать и надеяться на то, что ваши ресурсы бесконечны. Вы не вечны, а ваши силы не бездонны. Если вы хотите отдавать другим, вам надо прежде наполнить себя. И сделать это разумнее всего перед тем, как суета дня вступит в свои права и лавина семейных и рабочих дел обрушится на вас. Вам нужно быть готовой. Вам нужно быть наполненной. Вам нужно быть сильной. Вам нужно быть мудрой. Любящей. Позитивной. Доброй. Вам все это нужно. И я вам уже намекнула, как все это можно обрести:)

Ох, да! Чуть не забыла о самом главном...

Рассветы:)

Солнце не просто взошло, оно нахлынуло как поток и переполнило весь мир.

Рэй Брэдбери

Когда вы в последний раз видели рассвет? Когда в последний раз слышали утреннее пенье птиц, приветствующих солнце? Помните ли вы утреннюю росу на траве? И знаком ли вам запах воздуха по утрам? Конечно все это не главное. Но какой же это изумительный бонус к вашему утреннему времени!

Если вы сегодня встретили солнце, вы не могли не улыбнуться. В вашем сердце не могла не пробудиться надежда на лучшее и вера в свои силы!.. Есть что-то чудесное в рассвете. Ты видишь первые лучи солнца, наблюдаешь, как рождается новый день, и всеми фибрами души чувствуешь, что снова можешь все начать с чистого листа. Можешь стать лучше сегодня. Можешь больше любить своих близких. Можешь больше создать прекрасного и полезного в своей работе. На рассвете ты раскрываешься возможностям нового дня, как цветок солнцу!..

Повторюсь, вы достойны этого! Вы достойны видеть рождение нового дня. Вы достойны того, чтобы переживать это обновление ежедневно, вместе с природой. В псалмах есть замечательные слова: «Милость Господня обновляется каждый день» (Плач Иеремии 3:23) Как же прекрасно при этом присутствовать и буквально все это видеть!

Кто получит самый главный бонус?

И напоследок, самый главный аргумент в пользу ранних подъемов для мамы. Знаете, кто будет больше всех в выигрыше, если вы организует свой день так, чтобы вставать рано? Нет, это будете НЕ ВЫ! Все самые шикарные бонусы получит ваша семья:)

Спокойная, позитивная, красивая и все успевающая с утра мама – это бесценный подарок для вашего мужа и детей! Не сонное растрепанное создание, мечтающее только о кофе, разбудит вашу семью, как раньше. А вы – ранняя пташка. Королева порядка, полностью обновленная и наполненная силами и позитивом, благодаря чудесным утренним часам.

Вы достойны получить ваше утреннее время, а ваша семья достойна получить вас, наполненную после вашего чудесного утра!

В утренние часы у нас достаточно силы воли, чтобы заниматься вещами, которые требуют внутренней мотивации и не подразумевают немедленной отдачи или поощрения от внешнего мира.

Лора Вандеркам

Почему ранние подъемы работают?

А почему именно так? Почему рано, а не поздно? Почему утром, а не вечером? Мне всегда было важно знать ответ на все эти почему. Когда знаешь – всегда больше мотивации следовать принятым решениям. Потому что понимаешь, почему все «работает» именно так. Ниже я вам расскажу, какие ответы на эти вопросы нашла я.

Почему? А потому что такова наша физиология!

Время, потраченное на сон, – это не менее ценный актив, чем время бодрствования. На самом деле, если спать необходимое количество часов, качество каждой минуты бодрствования значительно увеличится.

Арианна Хаффингтон

Судя по всему, человеческий организм просто так устроен, чтобы начинать свой день рано утром, а ночью спать:) У нашего организма есть так называемые циркадные ритмы, то есть биологические часы человека. Попросту говоря, каждый наш орган или каждая система нашего организма активно работает в определенное время суток. В другое же время – отдыхает. Отталкиваясь от этого, большинство ученых говорят о том, что самое благоприятное и полезное время для сна – это два часа до полуночи и два часа после.

Главный сбой циркадных ритмов организма происходит из-за электрического освещения. Мы как бы продлеваем светлое время суток, мелатонин (гормон сна) не вырабатывается в нужном количестве, и мы не засыпаем тогда, когда наше тело уже в этом нуждается. Не будем здесь выяснять, хорошо это или плохо. Суть всего вышесказанного вот в чем: если мы сможем привести наш режим дня в соответствие с нашими внутренними циркадными ритмами, то организм получит возможность работать на все 100 % своей мощности.

Когда вы встаете рано, ваше физическое тело начинает использовать все доступные ему ресурсы и благодаря этому:

- Вы чувствуете себя бодрее и энергичнее, так как ваше кровяное давление не выше и не ниже идеального для вас.
- У вас лучше настроение, так как гормональная система активно снабжает вас эндорфинами.
- Ваша голова работает как суперкомпьютер, поскольку получает все необходимые питательные вещества в нужное время.
- Вы без проблем засыпаете и сладко спите всю ночь, потому что спите вы как раз в то время, когда мелатонин вырабатывается активнее всего. А порции «сонного гормона» вам хватает на всю ночь. (Пик выработки мелатонина с 22:00 до 3:00).
- А если вы, встав рано, еще добавите бег и упражнения днем, ваше самочувствие значительно улучшится, а продуктивность возрастет до небес!)

Крепкий ночной сон благотворно влияет на состояние организма, пусть даже вы этого и не замечаете. Из-за недосыпания повышается кровяное давление и возникает риск сердечно-сосудистых заболеваний, развиваются воспалительные процессы. Поэтому особенно важно много спать, когда высока вероятность простудиться или подхватить грипп.

Если у вас есть дорогой и сложный электронный прибор, вы знаете как важно использовать его согласно инструкции. Иначе сломается. То же происходит с нашим телом. Если давать ему работу, для которой оно не предназначено, – будет работать плохо и недолго. Если следовать инструкции – получишь супервозможности для достижения замечательных результатов.

Классная схема правда? Вот только точной инструкции для нашего организма, которой можно без оглядки следовать вроде бы нет. Вернее, есть множество предположений, вокруг которых постоянно ведутся споры. Единственный способ проверить, как действует любая из этих инструкций, – испробовать ее на себе. Соблюдение правильного режима дня помогает организму восстановить нормальные циркадные ритмы. Многим удается настроить режим в соответствии с биоритмами. Удалось это сделать и мне. На своем опыте я убедилась, что ранние подъемы благотворно влияют на человека.

Почему? А потому что нужен распорядок дня!

Утро – это единственное время, когда вы на 100 % можете посвятить время себе. Так уж устроено наше общество, что в промежутке между 9:00 и 18:00 мы все больше всего заняты. Работа, школа, общение с семьей и другими людьми. Днем и вечером мы в основном погружаемся в бурю событий и взаимодействия с людьми. А что же остается лично нам? Когда можно посвятить время только себе? Когда же наконец-то появится возможность побыть наедине с собой и сделать вклад в свой источник сил. Ответа всего два: ночью или утром (какой выбираете вы?:)).

Учитывая наши циркадные ритмы логично выбрать утро, для того чтобы посвятить время себе. «Утро вечера мудренее!» – помните эти мудрые слова из детских сказок?:) Фокусируясь на своем саморазвитии именно утром, вы гарантированно получаете результат. Просто потому, что все, на чем вы концентрируете свое внимание, всегда улучшается и развивается. А тем более, если при этом вы не будете вредить своему здоровью. Наоборот – будете заботиться о своем разуме, душе и сердце, когда ваше физическое тело полно сил и энергии (а не наоборот).

Почему? А потому что утром тишина и покой!

Утром вам банально никто не мешает. Дети спят. Муж тоже. Никто ничего от вас не требует, и вы можете полностью расслабиться и сосредоточиться на себе самой. В какое еще время суток мама может побыть в тишине и покое? (Помните, что ночь уже для нас не вариант!:) )

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/ru/sveta-goncharova/vstavay-rano-marafon-rannih-pod-emoj-dlya-mam>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)