



fenomen poranka

PIERWSZA GODZINA
PO PRZEBUDZENIU JEST KLUCZOWA
DLA TEGO, JAK BĘDZIEMY SIĘ CZULI
PRZEZ CAŁY DZIEŃ. SPRAWDZILIŚMY,
JAK WYGLĄDA PORANNA RAMÓWKA
ULTRAMARATOŃCZYKA, COACHA,
PSYCHOTERAPEUTY I JAPOŃSKIEJ GURU
PORZĄDKOWANIA

ALEKSANDRA STRÓJWĄS

Hal Elrod, autor książki „Fenomen poranka” i programu „Miracle Morning”, twierdzi, że jeśli nasz poranek jest chaotyczny, nerwowy i bezowocny, jest duże ryzyko, że taki sam będzie cały nasz dzień. Na tej samej zasadzie zorganizowane, udane poranki przechodzą w udane dni, a z nich rodzi się udane życie.

Kluczowe jest to, jak wstajemy i co robimy tuż po obudzeniu. Hal Elrod namawia do stworzenia własnej ramówki poranka. A nawet zachęca, aby nastawiać budzik o godzinę wcześniej i przeznaczyć ten czas na praktykowanie technik rozwojowych. Co jeszcze można zrobić z tą pierwszą godziną? Oto cztery inspiracje:

DANIEL LEWCZUK:

Zaczynam dzień od treningu. Po ciężkim dniu pracy często nie miałbym siły porządnie poćwiczyć



WSTAJĘ OK. 5. Miałbym poczucie straty dnia, gdybym wstawał później. Taka dziwna konstrukcja. Mój umysł jest bardzo twórczy rano. Trzeźwo myślę, jestem kreatywny. Nie rozumiem ludzi, którzy np. w sobotę śpią do 10 czy 11. Kiedy trenuję do jakiegoś wyzwania sportowego, to właśnie dla mnie czas na trening. Jest cisza, mogę się skupić.

Mam też dwa psy. Rano je wyprowadzam, robię trening, jadę do sklepu po świeży chleb, kiedy otwierają piekarnię. Nie stoję wtedy w kolejkach, nie marnuję czasu. Wracam do domu, przysznic, śniadanie i do pracy... Niedawno słyszałem, że pewne badanie przeprowadzone wśród milionerów i miliarderów wykazało jedną wspólną cechę, i nie jest to inteligencja, otwartość na ryzyko czy umiejętność podnoszenia się z porażek. Tą wspólną cechą okazało się właśnie wczesne zaczynanie dnia.

Ważnym elementem poranka jest dla mnie spacer z psami po lesie. Wtedy często się modlę albo zastanawiam, co danego dnia mam do zrobienia, ustawiam priorytety na dzień, wyznaczam sobie cele. Wracam po 20 minutach i piję pyszną kawę, najczęściej jedną, rzadko dwie, tę samą od 10 lat. Moja siostra przesyła mi ją każdego roku. Ma smak migdałowo-orzechowy. Lubię rano czytać Biblię. Parę wersetów często jest dla mnie inspiracją na cały dzień. A kiedy trenuję, oglądam prawie nałogowo filmiki TEDx czy krótkie formaty na YouTube. Chyba że jestem w fazie czegoś, co mnie interesuje, to czytam, oglądam YouTube'a i szukam w internecie, kiedy jeżdżę na rowerze stacjonarnym.

Rano biorę kartkę papieru i piszę, co mam danego dnia zrobić.

Często nie starcza mi jednej strony kartki A4, kiedy zacznę

DANIEL LEWCZYK
 przedsiębiorca
 i ultramaratończyk.
 Współzałożyciel m.in.
 sieci społecznościowej
 Golden Line. Działa
 w branży executive
 search.
 (Daniellewczuk.pl)

wypisywać cele lub obowiązki. Gdy zrobię to, co trzeba, lub wcześniej pojedę do pracy, kiedy nikogo jeszcze nie ma, skupiam się na rzeczach i zadaniach wymagających mojej szczególnej uwagi (piszę umowy, podpisuję kontrakty, wyznaczam cele, myślę metodycznie i strategicznie). Kiedy ludzie są w pracy, wtedy jest czas na spotkania, e-maile itp. Mało oglądam telewizji, raczej czytam książki. Kiedy interesuje mnie coś, sporo grzebię w internecie. Kiedyś przeczytałem zdanie: „Jedni mają duże telewizory, inni duże biblioteki”. Ja mam dużą bibliotekę i spore telewizory.

RENATA WRONA:

Dzień zaczynam od wypicia szklanki ciepłej wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny



WSTAJĘ O 5.30-6 OD LAT, bez względu na porę roku i dzień tygodnia. O tej porze mam czas na spokojne przebudzenie się i doświadczenie uroku niespiesznego poranka.

Nie lubię chaosu o poranku. Wstaję wcześniej, aby spokojnie, bez pośpiechu wprowadzić się w rytm dnia. Po wyłączeniu budzika mam czas na powitanie nowego dnia i minutę na praktykowanie wdzięczności. Odslaniam rolety i wpuszczam światło dzienne do swojego mieszkania. Nawet jeśli poranek nie jest słoneczny, to i tak dawka naturalnego światła jest zdrowsza dla organizmu niż sztuczne światło. Foto-

receptor siatkówki oka wyczuwa naturalne promienie i wysyła bodziec do części mózgu, która pobudzona wyzwala przysadkę, tarczycę i nadnercza. Wtedy organizm budzi się w naturalny sposób. Dzień zaczynam od wypicia szklanki ciepłej wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Następne 15 minut przeznaczam na krótką praktykę jogi, wykonuję powitanie słońca. Ten krótki czas wystarcza, aby zaczęły się wytwarzać endorfiny i uśmiech sam pojawia się na mojej twarzy. Mam też czas na przygotowanie śniadania oraz posiłków na cały dzień – jestem fanką świeżych koktajli i sałatek, które zabieram ze sobą.

RENATA WRONA -
 trenerka biznesu
 i rozwoju osobistego,
 business & life coach
 ICF
 (www.renatawrona.pl)

