

Приветствую вас, с вами Игорь Алимов! И я рад записывать для вас это видео с замечательного круизного парома «Принцесса Анастасия». И сейчас на часах, ну вот, у нас шесть часов утра. И сейчас я стою на палубе, как вы видите на пароме достаточно пусто, никого за спиной нету все еще у нас отдыхают.

И я решил в этом видео поделиться тем, о чем меня спрашивают очень многие мои подписчики их клиенты: «Как вставать рано?». Потому что, я лично привык делать очень многие вещи тогда, когда еще люди остальные спят. Потому что, ты за счет этого выигрываешь невероятное количество времени, просто невероятное. И часто у меня спрашивают: «Как это удастся?».

Я сразу скажу, я не являюсь там мега гиперэкспертом в теме раннего подъема, я не использую какие-то невероятные супер-технологии. 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 и 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 и понимаю, и всегда стараюсь этому следовать, ложиться примерно в одно и то же время. То есть я обычно ложусь где-то в двенадцать полпервого ночи, а встаю я где-то, в пять тридцать утра в среднем, пять тридцать, в шесть.

И я в это время встаю спокойно. Начинаю работать, там записываю видео если я в 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 возвращении с этого круиза, я буду в офисе появляться еще реже, а работать еще меньше.

Вот и я скажу одно старайтесь, во-первых, соблюдать вот этот строгий режим. То есть спать в одно и то же время ложиться. Во-вторых, есть еще один важный момент и важный ну секрет не секрет, старайтесь отмерять цикл сна. То есть у нас так называемый цикл сна, фаза короткого сна и фаза долгого сна ну или длинного сна. Фаза короткого сна идет 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 трех, а лучше четырех этих самых циклов сна. И выходить из сна лучше в моменты короткого сна. То есть короткие фазы. То есть когда вы видите, что вот, пожалуйста раз и у вас идут как раз, идут эти двадцать минут. В это время вашему организму будет проснуться гораздо проще.

Есть еще один момент. Понимаете, как, мы так построены, что мы привыкли двигаться тогда, когда у нас есть какой-то стимул. Ну это действительно логично и разумно. Как этот стимул получить? А очень просто. Понятное дело, что всегда говорят, и я иногда подчеркиваю, что важно все планировать. Да это разумно, но касаясь раннего подъема это еще более важный момент. Потому что вы много раз открываете глаза и встаете, когда вам надо на какую-то важную встречу, на какое-то важное событие допустим и вы ну редко проспите. В то же время, когда вы просто так просыпаетесь, открываете глаза, о-па пытаетесь встать, а не **встаетесь**. Почему так происходит? Потому что нет стимула.

По этой причине, заранее с вечера, запишите для себя непосредственно план ваших дел на утро. Что бы вы проснулись и не сидели, чесали голову в смысле: «Так стоп, что у меня сегодня было, ага чет не помню, ладно я и так успею, лягу посплю еще часик.». Все пошли и уснули. Вот чтобы этого не было распишите себе весь полный, большой план дел, который 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 до девяти утра. Потом, с девяти до тринадцати у меня другие дела. Я в основном занимаюсь бизнес управлением. То есть если я там с шести до девяти занимаюсь самообразованием, обучением то соответственно с девяти до часу я уже больше занимаюсь бизнес вопросами, но не суть важно. Для вас, это просто как у меня работает.

Вот и таким образом по сути, что вам поможет встать очень 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 тоже время и собственно, как я уже сказал очень, очень важно. И когда будете ложиться в одно и тоже время вы сами увидите насколько вам легче будет дышать, и насколько вам легче будет жить. Вот и третье, это выходить из сна, в фазу короткого сна, и при этом всем чтобы у вас за ночь было хотя бы три цикла, то есть три раза по час двадцать. Это, минимальное время в течении которого реально выспаться. Ну хотя бы три, лучше четыре и тогда соответственно вам будет легко 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. Просто вы все равно будете бодры и полны энергии. Так что, используйте, надеюсь, что вам будет полезен мой опыт. Действуйте и до скорой встречи!