

ИВАН ЗИМБИЦКИЙ



СПЕЦ-ОТЧЕТ

СЕКРЕТНАЯ СИСТЕМА УТРЕННИХ ДЕЙСТВИЙ

для 10x Результатов в Бизнесе и Жизни

Ритуалы, привычки и техники для правильного утра, чтобы днем быть продуктивным и сделать максимальный прогресс по своим целям

GOLDCOACH



«ОПУБЛИКОВАНО:
GOLDCOACH

г. Киев, ул. Старонаводницкая 6б,
офис 210, индекс 01015

© GoldCoach, 2017

Все права защищены. Копирование
и распространение, возможно только
после согласия автора.

<http://goldcoach.ru>

Привет, меня зовут Иван Зимбицкий и я всегда подвожу итоги дня перед сном. И у меня бывают продуктивные дни, когда я продвигаюсь к своим целям. А бывают непродуктивные, когда «те-кучка» все-таки затянула меня, «завтра-мен» победил, я отложил важные дела и не сделал прогресса по целям. И мне стыдно признаться, но 4 года назад непродуктивных дней было в 3 раза больше, чем продуктивных.

Я поступал так же, как 80% предпринимателей.

С утра тушил пожары. Пытался в последнюю минуту разрулить вопросы, которыми стоило заняться намного раньше.

И при этом я откладывал то, что важно.

Например, мне надо написать продающий текст. Я уже получил от копирайтера результаты ресерча, провел встречу с командой, мы нагенерировали идей. Все, осталось только сесть и написать.

Я выделил 3 часа на это. И... в назначенное время говорю себе «А, не сегодня. Сейчас надо почту разобрать, а вот завтра...»

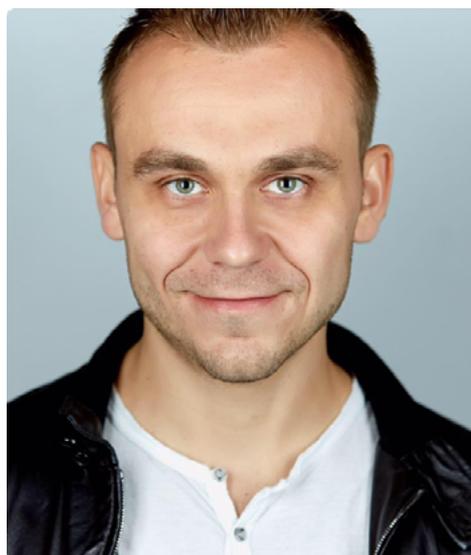
«Завтрамен» побеждал меня много раз.

Я откладывал самые денежные дела и потом находил причины, почему в этом месяце я не заработал денег.

Я говорил себе – «заработаю в следующем месяце». Я жил «завтра».

Однако со временем я понял, что так мой путь к цели – **заработать первые \$100 000 в бизнесе**, будет очень долгим и сложным.

Поэтому моим приоритетом №1 стало свести количество непродуктивных дней до минимума.



Иван Зимбицкий

Отец, автор 3 бизнесов, основатель GOLDCOACH, совладелец футбольного клуба для детей football, автор 6 книг, блогер, путешественник.

Я перепробовал несколько способов.

Нашел для себя лучший, который я использую сейчас – это в первую очередь делать самые важные вещи – те, которые дают прогресс к целям.

Я не позволяю себе делать по утрам 2 вещи:

- Читать новости.
- Просматривать почту.

Эти занятия могут уничтожить твоё утро.

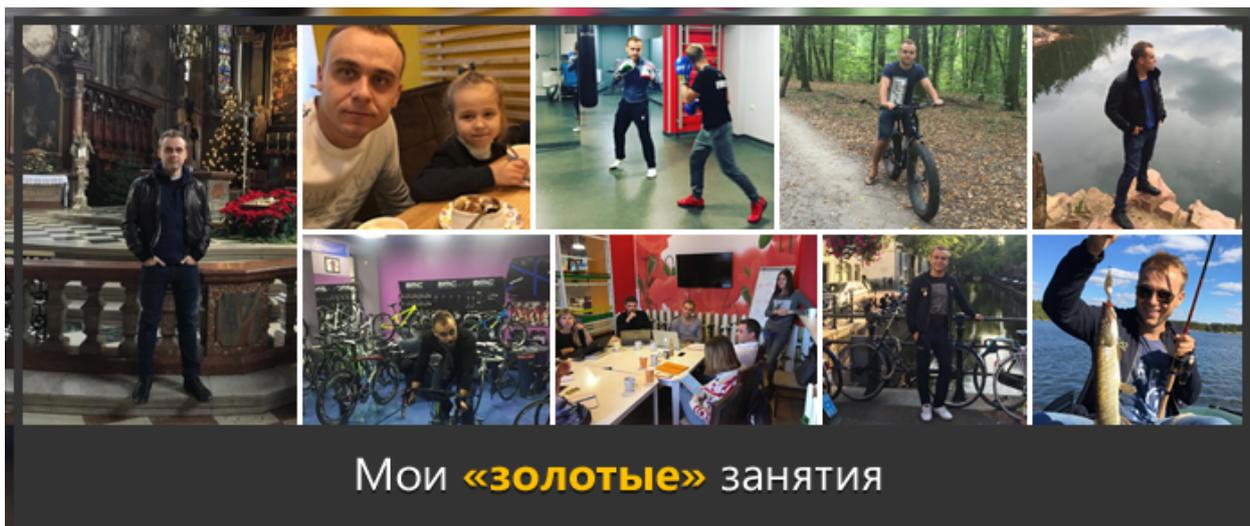
Заниматься ими – это значит погрязнуть в проблемах. Они поглотят твоё время и энергию и погрузят твой мозг в непродуктивное состояние.

КАК ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПРИВЕДЕТ ТЕБЯ К ПОБЕДЕ

Я для себя вывел простое правило, что то, чем я занимаюсь в каждый конкретный момент может:

1. Сделать меня сильнее, помочь в развитии — это я называю «золотыми» занятиями
2. Оставить меня таким же, ничего не поменять — это «серебряные» действия
3. Сделать меня слабее, отдалить от целей — это «токсические» занятия

Для меня «золото» — это:



- Медитация
- Секс
- Обучение
- Спорт (бег, плавание, велосипед)
- Прослушивание классической музыки
- Посещение старинных соборов и музеев, оценивание произведений искусств
- Написание продающих текстов, писем, блога
- Создание воронок продаж
- Встречи с командой
- Прогулки на природе
- Встреча с дочкой

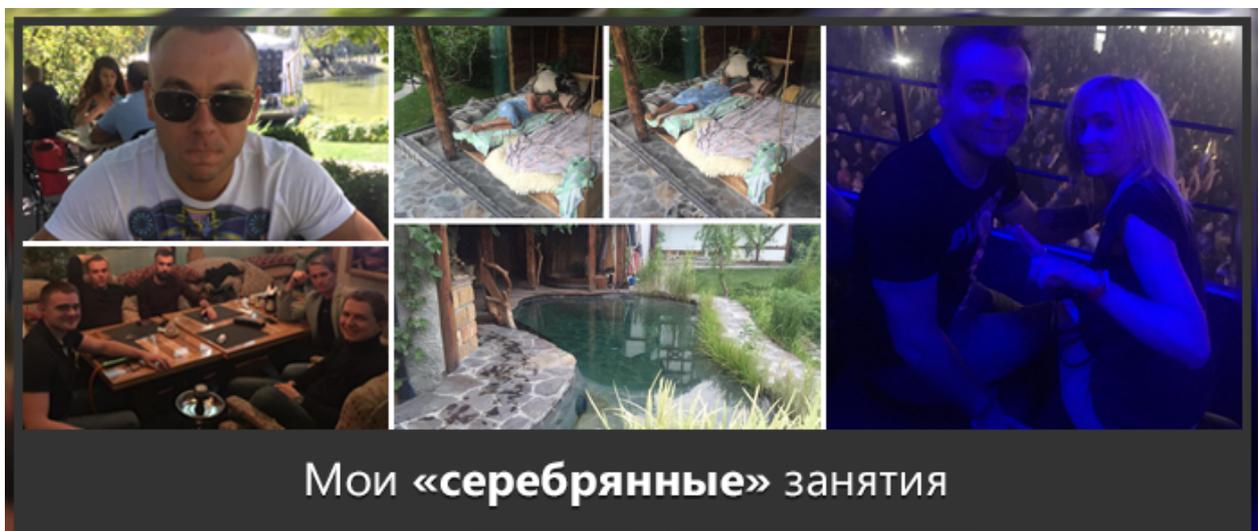
Это **интеллектуально сложные и эмоционально привлекательные занятия**. Они требуют много энергии от меня, поэтому я стараюсь не приступать к ним, когда я очень устал.

Однако, когда я начинаю заниматься тем, что для меня «золото» — я быстро получаю прилив энергии и мне легче продолжать. И, конечно, после этого я чувствую себя хорошо и доволен тем, как провел время.

Признаки твоих «золотых» занятий:

- Это интеллектуальный вызов для тебя. Ты учишься тому, что тебе нужно знать и развиваешь необходимые для прогресса навыки.
- Это **эмоционально глубокое занятие**. Оно помогает тебе понять то, что ты раньше не понимал, и открывает тебе опыт, который раньше был недоступным.
- Оно дает **энергию**. Такой опыт заряжает тебя на духовном, эмоциональном и интеллектуальном уровнях. Благодаря ему у тебя появляется больше силы и выносливости.
- Ты чувствуешь счастье от своего выбора. Пока ты занимаешься **«золотым» делом** и после него ты чувствуешь, что все делаешь правильно.
- Это создает уверенность в себе. Ты знаешь, что совершенствуешься, поэтому чувствуешь, что в будущем способен принять мудрые решения.

«Серебро» в моей жизни — это:



- Массаж, баня
- Поход на концерт, в кино, на спортивное событие
- Просмотр журналов
- Встречи с друзьями
- Чтение художественных книг
- Чтение блогов
- Переписка в соцсетях
- Заниматься текущими делами на работе

В эти дела легко вовлечься и заниматься ими долгое время. Я начинаю заниматься ими, когда мне по большому счету все равно, что делать.

Когда я хочу немного расслабиться, мой первый импульс всегда – выбрать «серебряное» занятие. Это вполне нормальное желание.

Однако с этим есть **большая проблема** – после этого я часто чувствую себя обессиленным или слишком расслабленным. Есть ощущение, будто потерял время в пустую.

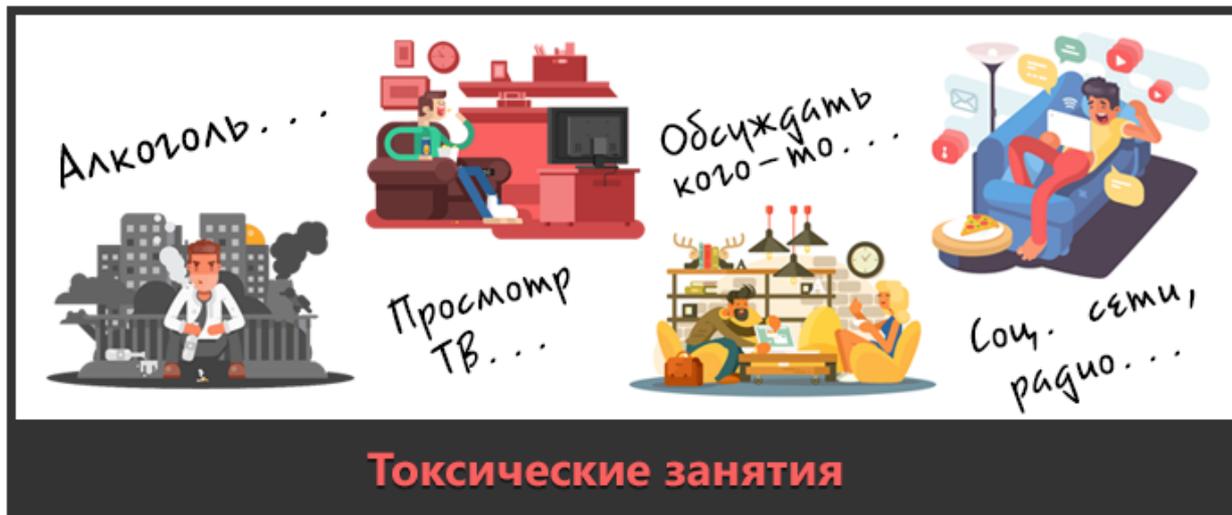
Ты узнаешь свои «серебряные» занятия по этим признакам:

- Эта деятельность интеллектуально и эмоционально простая. Она комфортна и приносит удовольствие.
- Чаще всего она пассивна, а не активна. Заняться текучкой вместо принимать стратегические решения. Пойти на массаж вместо побегать.
- Эти занятия формируют привычку. Так как это приятно и несложно, ты делаешь это снова и снова.

Слишком много «серебряных» дел – плохо для тебя. Если ты считаешь блог раз в неделю или попереписываешься в соцсетях «ни о чем» – это не катастрофа.

Но если делать это часто и долго, ты почувствуешь, что растешь не так быстро, как тебе хотелось бы.

«Токсические» занятия — это:



- Валяться на диване
- Пойти в клуб и пить алкоголь
- Слушать радио и поп-музыку
- Смотреть телевизор
- Обсуждать кого-то
- Читать соцсети и развлекательные сайты

Раньше я часто занимался «токсическими» вещами. Анализируя свои действия я сейчас понимаю, что мне как будто нужно было сделать свою жизнь и достижение успеха сложнее. Как будто я желал страдать и мучаться.

Когда ты делаешь что-то подобное — получаешь удовольствие. Однако вместе с ним приходит тоска и муки совести. Ты понимаешь, что сделал большой шаг назад от своих целей.

Вот признаки «токсических» занятий:

- Это деятельность физически или умственно разрушающая. Часто она буквально убивает клетки мозга (как например выпивка или телевизор).
- Несмотря на то, что это плохо, это привлекательно для тебя. Такой опыт позволяет тебе отдохнуть от себя, оторваться от реальности и это тебе нравится.
- Это вовлекает тебя в плохие компании. Здоровые процветающие люди обычно таким не занимаются, поэтому тебе приходится искать себе новое окружение, которое плохо на тебя влияет.

Такие занятия уничтожают твою продуктивность. Твой **мозг «отвыкает» работать сфокусировано, «на пике»**. В итоге ты, даже когда нужно будет показывать лучшую производительность, просто не сможешь это сделать.

ЧЕК-ЛИСТ «КАК ВЫИГРЫВАТЬ КАЖДОЕ УТРО И КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Я начинаю день с позитивным настроением — и посвящаю первые часы дня самому главному.

Когда ты с утра делаешь самое важное и сложное — у тебя есть огромный запас энергии на весь день! Ты чувствуешь себя победителем!

Поверь, это фантастическое чувство!

Шаг №1

**Я просыпаюсь рано. Не безумно рано, но раньше, чем большинство.
Обычно в 6 утра я уже на ногах**

Когда ты встаешь рано — ты опережаешь мир.

Слушай, я знаю, что ты скажешь — «Иван, но я же сова... Мне так сложно вставать в 5 утра...»

Да, я знаю. Если бы вставать рано было легко, мы бы все в 5.15 встречались на пробежке.

Однако это возможно, если правильно готовиться ко сну:

- Прекрати пить кофе за 10 часов до сна.
- Перестань пить алкоголь и употреблять тяжелую, прядную пищу за 3 часа до сна.
- Заверши все дела, связанные с работой, за 2 часа до сна.
- Выключи всю электронику за 1 час до сна.
- И переставляй будильник утром 0 раз.

Плюс важно спать в темноте и принимать мелатонин вместо снотворного.

Шаг №2

В первые 30-60 минут после сна я провожу ритуал «Час силы»

1. 20 минут бега в парке

Вы можете выбрать другой спорт, однако лучше, чтобы он был на свежем воздухе, на природе.

2. 10 минут планирования дня и сверка плана на день с видением и планом на год

Каждое утро я открываю свои заметки на айфон и пишу план на день. Он должен быть связан с недельным. А недельный – с планом на месяц, который ведёт к целям на год.

3. 7 минут аффирмаций

Можете использовать аффирмации Ивана или примеры Тони Роббинса:

- У меня есть способность сделать все, что потребуется, чтобы преуспеть и поддерживать своих близких.
- Дары Бога текут ко мне изобилием. Все мои мечты исполняются Божественным разумом, и я получаю все дары Бога каждый день.
- Я получаю удовольствие от каждого вызова, который бросает мне жизнь.
- Каждый день я проживаю энергично и со страстью!
- Я чувствую себя решительным, могущественным, счастливым.
- Я совершенно уверен в своих способностях.
- Каждую ситуацию я встречаю с осознанием того, что я – ее творец.
- Все, за что берусь, я довожу до совершенства.
- Я всегда спокоен, потому что доверяю своему внутреннему голосу и следую ему.
- Я свободно делюсь всем, что есть в моей жизни, ведь у меня все – в изобилии.
- Каждый день у меня есть то, что я могу совершенно свободно отдать другим.
- Я испытываю чувство глубочайшей благодарности за каждый прожитый день и за все изобилие в моей жизни.

4. 10 минут медитаций

Вам нужно будет сесть, сфокусироваться и отключить разум. Это поможет вам услышать себя и провести день осознанно, принимая больше правильных решений.

5. 3 минуты благодарности

Я благодарю за все, что у меня есть. И благодарю за все, чего нет, но я хочу, чтобы было. Я благодарю за это так, как будто это уже есть

В своей книге «Мир в каждом шаге» духовный гуру Тит Нат Хан пишет, что мы постоянно задаем вопрос «Что не так?», ищем что-то негативное в жизни.

Мы были бы намного счастливее, если бы научились спрашивать «Что так?» и удерживать в себе ощущение от ответа.

Составьте список всего, «Что Так» в вашей жизни.

Поводов для радости очень много: мы можем посмотреть на звезды, солнечные лучи на лице, посидеть с другом в тишине, почитать книгу, поваляться на траве, посмотреть на рассвет, послушать птиц. Пиши все, за что ты благодарен.

6. 10 минут чтения любой книги из списка книг на год

У всех есть the must лист, который вы должны прочитать или очень хотите. Однако часто на чтение нет свободного времени, и вы не читаете вовсе. 10 минут чтения в день позволит вам за год уделить чтению больше 60 часов. Это больше, чем рабочая неделя непрерывного чтения.

7. 5 минут визуализации того, что хотите получить в своей жизни

Закрой глаза и представь то, чего ты хочешь — дом у озера, путешествие в Париж или организованную работу команды.

На один образ визуализации инвестируй 4 дня, затем оставляй его и переходи к новому. Так за 365 дней в году ты сможешь создать в мыслях 90 образов, и твое видение точно станет объемнее, а цели станут более лёгкими для достижения.

8. Задать себе правильные вопросы

Я использую один из вопросов Эрика Бертрана Ларссена, который 8 лет служил в Вооруженных силах Норвегии, участвовал в сложнейших операциях в Афганистане и на Балканах. После армии он стал психологическим тренером и помогал спортсменами, выступающим на Олимпиадах, как психологический тренер.

Он автор бестселлера «Без жалости к себе».

Вот его вопросы:

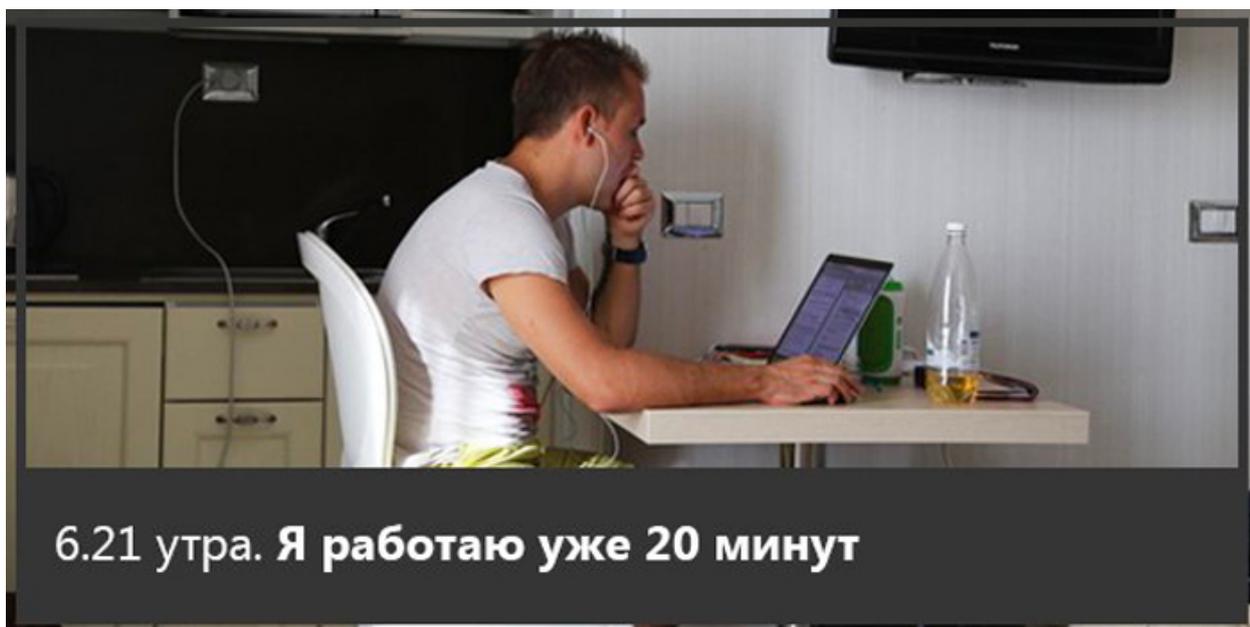
- К своей ли цели я иду? По-прежнему ли она меня вдохновляет?
- Действительно ли она значима для меня? Как я пойму, что я достиг ее?
- Доволен ли я тем, как все движется?
- Что мне поможет двигаться быстрее?
- Делаю ли я 100% того, что могу, в течение дня?
- Как я могу стать эффективнее и продуктивнее?
- От чего я могу отказаться?
- Что меня вдохновляет?
- Как я могу это создать?

Шаг №3

Я начинаю работать где-то в 7, не позже и первый час занимаюсь тем, что продвинет меня к самой важной для меня цели

Следующий час продолжаю работать над той же целью, если чувствую для этого силы и вдохновение. Если нет, тогда переключаюсь на следующую по важности цель.

С 9 до 10 я работаю над достижением третьей по важности цели.



И только после того, как я закончил с важными делами, я приступаю выбегаю на пробежку или иду в бассейн или выезжаю на велосипеде.

А если тренировки нет, то я сразу перехожу к «текучке», менее важным задачам и запросам от своих сотрудников, партнеров.

Я стараюсь следовать этому распорядку 5 дней в неделю. Субботу я посвящаю отдыху, а в воскресенье занимаюсь планированием будущей недели.

Тебе может казаться, что привычка делать самое важное первым — незначительная. Однако через 91 день, после того, как я начал так делать, я достиг цели — заработал \$100 000.

Я использую эту привычку до сих пор. И сейчас у меня максимум 1 непродуктивный день из 10.

ЧТО ДЕЛАЮТ ГЕЙТС, БРЕНСОН, ЦУКЕРБЕРГ И ЕЩЕ 8 УСПЕШНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ УТРОМ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫЛ ПРОДУКТИВНЫМ

Джек Ма – основатель Alibaba Group



«Я всегда говорю себе, что мы родились не для работы, а чтобы наслаждаться жизнью. Мы здесь, чтобы помогать друг другу, а не работать. Если ты проводишь всю жизнь работая, ты пожалеешь об этом.»

Это основа стиля жизни Джека Ма. Поэтому он встает рано, около 6 часов утра, и проводит каждую секунду, наслаждаясь ею. Он работает 1,5 часа, а остальное время проводит со своей семьей.

Джефф Безос – CEO Amazon

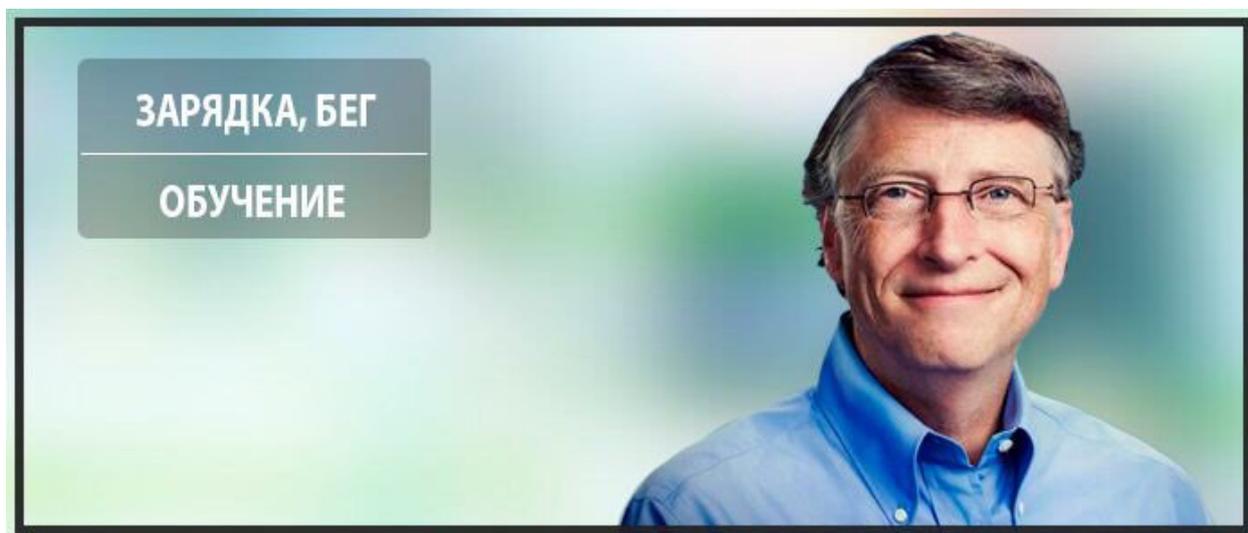
Его глубокий фокус на сервисе для пользователей стал легендой. При этом он совсем не трудоголик. CEO Amazon всегда хорошо высыпается ночью, даже если дедлайны горят. У него нет определенного времени пробуждения, но это всегда происходит до 9 утра. При этом он ложится тоже рано.

Тим Кук – CEO Apple



Тим Кук отправляет электронную почту сотрудникам в 4.30 утра. В 5 утра он уже в спортзале. При этом он работает допоздна и гордится тем, что он первым появляется в офисе и последним уходит домой.

Билл Гейтс – сооснователь Microsoft



Билл Гейтс час в день занимается физическими упражнениями. Он бежит на беговой дорожке и делает кардио по видео-инструкции или с тренером.

Марк Цукерберг – Сооснователь и CEO Facebook



Марк Цукерберг просыпается в 6 утра, собирается и идет прямо в офис. Раньше Марк очень мало спал. Мог общаться с программистами до 6 утра. Но с появлением семьи он стал уходить домой раньше.

Джек Дорси – сооснователь Twitter

Джек Дорси начинает день в 5.30 утра. Он медитирует, а затем выходит на пробежку в 5 миль.

Ричард Бренсон – основатель Virgin Group



Ричард Бренсон сразу после пробуждения делает заплыв в океане на побережье его личного острова Неккер. После этого он играет в теннис и съедает полезный для здоровья завтрак.

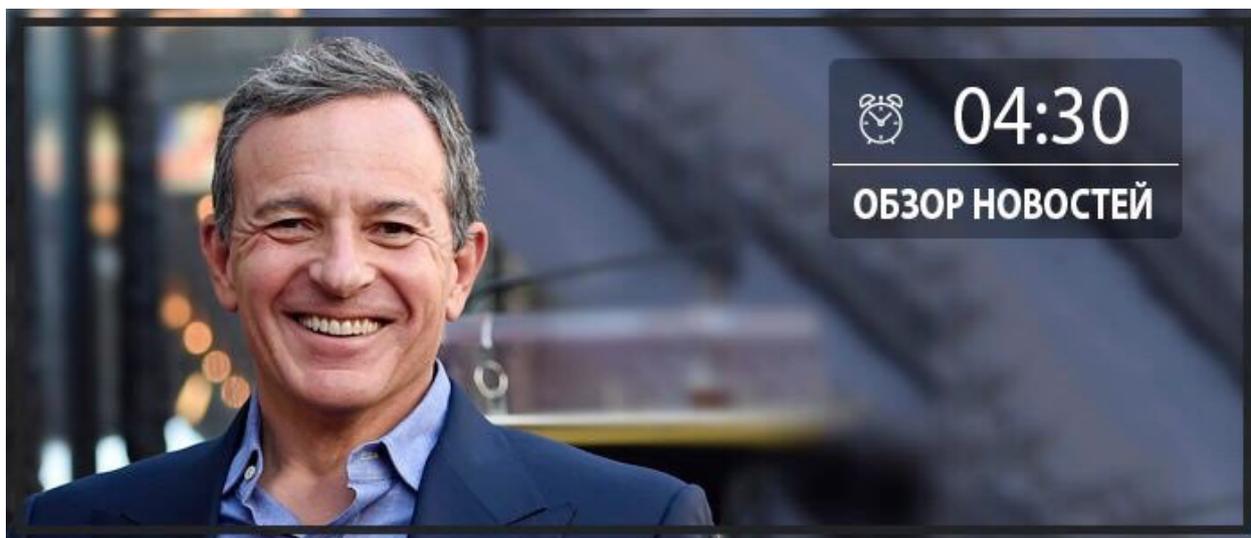
Уоррен Баффет – CEO Berkshire Hathaway



Уоррен Баффет просыпается до 6.45 утра и читает 6 газет. Однако, у него нет фиксированного графика. 80% своего времени он проводит читая.
Говард Шульц – CEO Starbucks

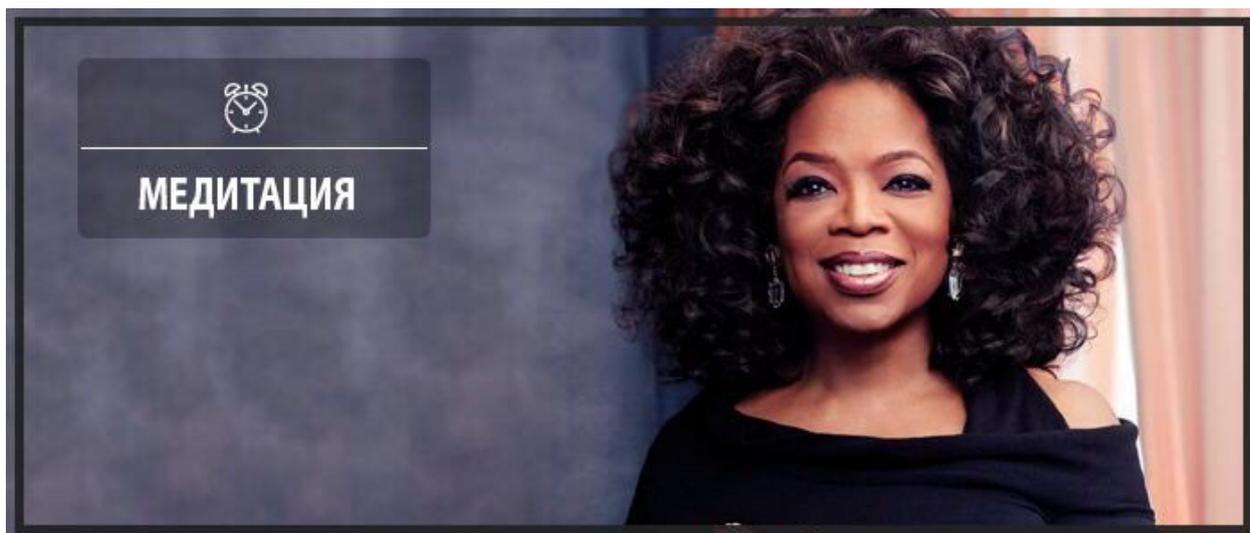
Он начинает день с тренировки. Чаще всего это езда на мотоцикле с его женой. Но всегда приходит в офис к 6 утра.

Боб Игер – CEO Disney



Он просыпается в 4.30. Он использует это тихое время, чтобы почитать газеты, сделать зарядку, послушать музыку, просмотреть электронную почту.

Опра Уинфри – актриса, ведущая, медиамагнат

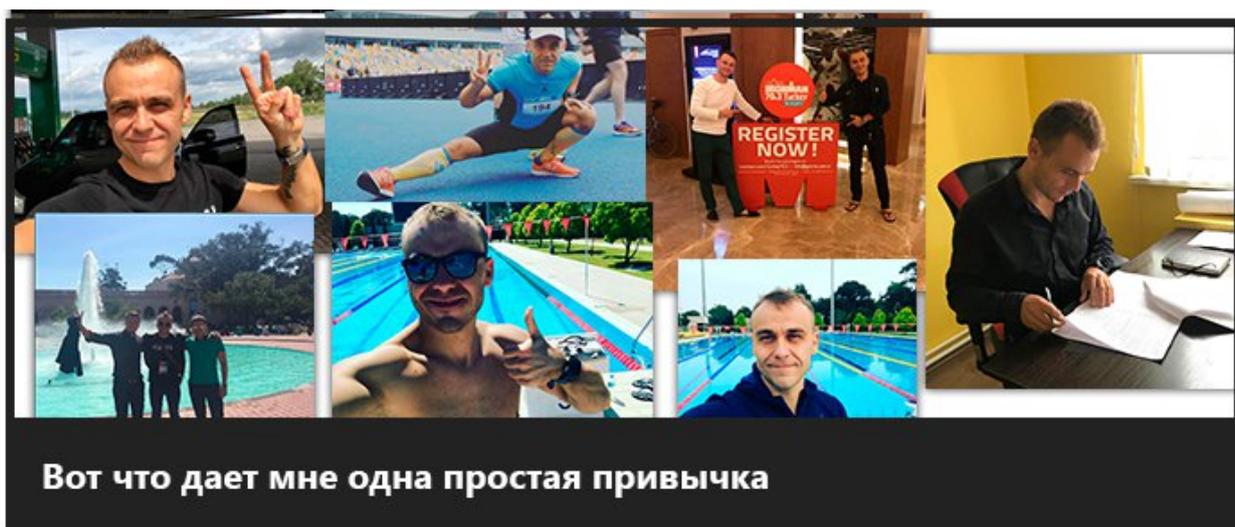


День Опры начинается с 20-минутной медитации. Она помогает ей навести порядок в голове. После этого она занимается в спортзале.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ТЕБЕ ОДНА ПРОСТАЯ ПРИВЫЧКА ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ УТРО

Я поднял архив за 2015 год и оказалось, что в 2015 году, когда я ввел эту привычку, я:

- ✓ запустил 3 новых продукта
- ✓ 4 новые воронки продаж в GoldCoach
- ✓ запустил точку продажи аксессуаров для мобильных телефонов в одном из самых крупных торговых центров
- ✓ открыли +1 школу
- ✓ наладили лидген через ФБ
- ✓ написал 27 чек-листов и процессов
- ✓ написал 5 продающих текстов
- ✓ систематизировал емейл рассылки в компании
- ✓ привлек 2 суперстаров в бизнес
- ✓ написал книгу
- ✓ написал более 50 эссе
- ✓ провел конференцию в Санкт-Петербурге
- ✓ провел яхтинг по Средиземному морю для VIP-клиентов...



А в этом году я с этой привычкой пробежал марафон за 3.45 и прошел олимпийскую дистанцию «триатлон» за 2.44.

А через пару месяцев я пройду «половинку» Ironman (75 км на велосипеде, 20 км бег и 1,25 км вплавь по морю).

Как это возможно?

Посчитай сам.

Когда ты уделяешь 3 часа в день своим целям, получается, что ты работаешь над ними больше 700 часов в год. Кажется, что это немного. Однако на самом деле это больше 85 рабочих дней по 8 часов.

За это время ты можешь:

- Выучить иностранный язык с 0 до уровня «читаю, перевожу со словарем»
- Научиться скорочтению
- Освоить слепой набор на клавиатуре
- Изучить все Маркетинг Планы в моем клубе, получив 14+ денежных маркетинговых навыков
- Накачать красивый пресс, улучшить физическую форму
- Сделать минимум 1 воронку продаж в своем бизнесе

Что-то из этого интересно для тебя?

Я думаю, что как минимум что-то одно для тебя может быть важным, раз ты читаешь мой блог.

И ты согласишься, что я не предлагаю тебе делать что-то невообразимое. Это очень просто и это работает.

ОДНО ПРЕПЯТСТВИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ

Большинство тех, кто дочитал до этого места, подумают: «Да, мне стоит так делать. Было бы хорошо вставать пораньше и хотя бы пару часов уделять достижению своих целей.»

Возможно, они даже придут в офис пораньше в понедельник. И....скорее всего сразу включают свои компьютеры и начнут читать почту.

Правда в том, что я не могу никого заставить изменить свою жизнь.

Поэтому, когда мне говорят: «Иван, мне не нужно вставать раньше. Я-«сова». Я лучше работаю по вечерам и ночью.», я понимающе киваю.

Я сам так думал про себя.

Я тоже был жертвой сопротивления.

Сопротивление – это зло всех зол. Это главная причина бедности, болезней, несчастья и всего плохо, что есть в этом мире.

(Противоположное сопротивлению – это вдохновение).

Именно из-за сопротивления мы ничего не делаем.

Вместо того, чтобы совершить простое действие, как вынести мусор (позвонить клиенту, составить план), **ты смотришь это видео с котиками в ютубе**. Ты говоришь себе, что сделаешь потом.

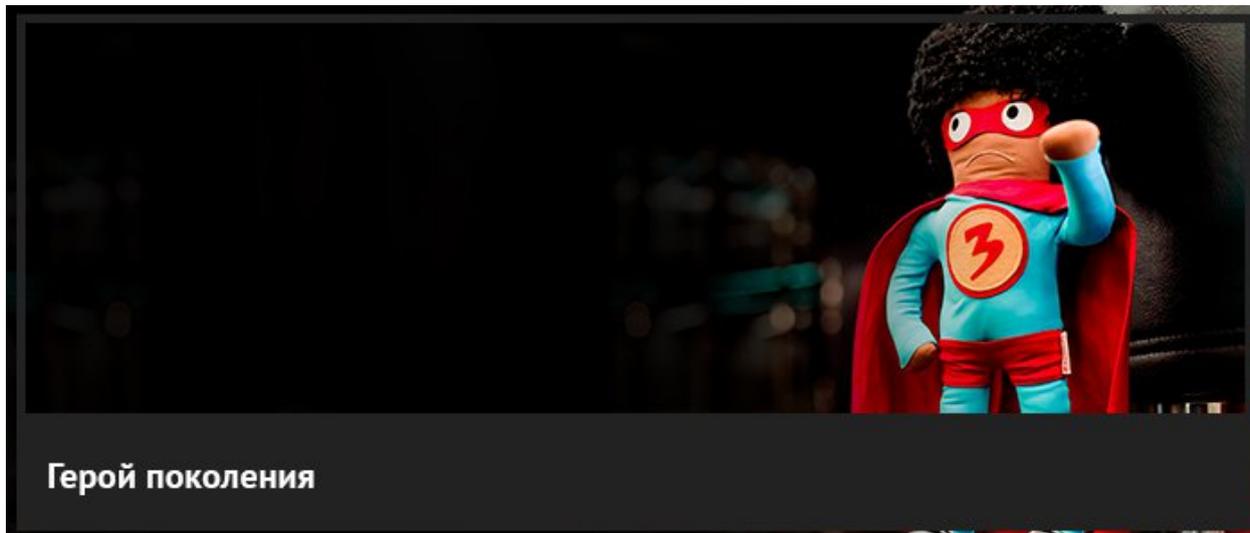
Сопротивление всегда помогает тебе объяснить бездействие.

Например, ты себе пообещал проснуться рано утром и не проснулся. А оно тебе говорит: дождь на улице, и вообще, я вчера поздно лег спать. Или ещё что-то.

Оно всегда тебе лжет. Ты стал мастером в самооправдании.

Знаешь, какого супергероя легче всего встретить на улице?

«Завтрамена». Каждый второй обладает магической силой откладывать.



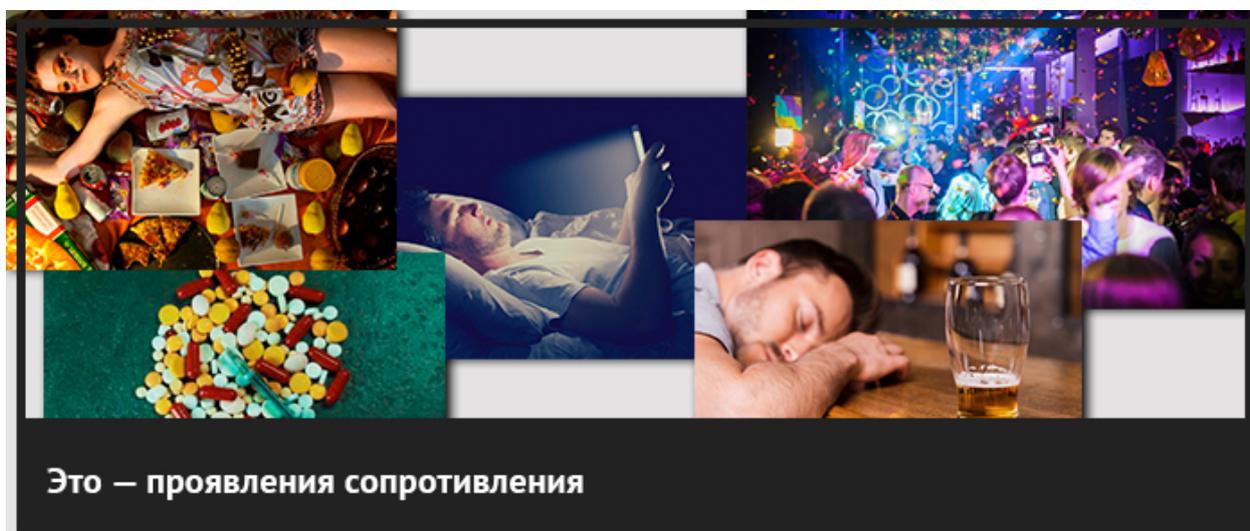
У нас есть клиенты, которые говорят: «Ой, я это потом сделаю, классное упражнение, классное задание, но я просто это потом сделаю».

Это самое настоящее проявление сопротивления.

Если ты куришь или употребляешь наркотики или ещё что-либо другое, знай, что это всё – проявления сопротивления.

Фастфуд: если ты ешь хот-доги или чизбургеры – это всё проявление сопротивления.

Социальные сети – это также проявление сопротивления. Телевизор.



Когда муж приходит домой, падает на диван, берет пульт в руку, лежит и смотрит телевизор – это также проявление сопротивления.

Однако сопротивление не возникает из ниоткуда.

Корень причины сопротивления

Сопротивление возникает как триггер на угрозы статусу (ЭГО).

ЭГО – самый мощный триггер сопротивления.

Задача ЭГО – оберегать твой статус.

ЭГО хочет, чтобы ты всегда был прав. Всегда «смотрелся» круто.

Чтобы ты выглядел в глазах других хорошо.

Родители, друзья говорят: «ты должен зарабатывать много денег», «ты должен получить престижную профессию», «самое главное – стабильность», «ты должен держаться за эту работу, другую найти сейчас очень сложно».

И из этого формируется ЭГО. Это чертик у тебя в голове, который твердит «я – успешный бизнесмен», «я – хороший муж», «я – сильная личность», даже если ты безработный слабак, который по вечерам с женой пьет пиво под сериальчики.

Каждый раз, когда возникает возможность оказаться неправым – возможность выглядеть глупо (угроза статусу) – ЭГО запускает сопротивление и нежелание действовать.

Ты испытываешь неуверенность, начинаешь перфекционировать и испытываешь страх.

КАК ПОБЕДИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Сейчас ты **борешься с сопротивлением и разочарованиями**, чувствуешь, что отступаешь назад, вместо того, чтобы двигаться вперед?

Удивляешься, как простые молодые ребята, которые ничем не лучше тебя, покупают новые автомобили, разъезжают по экзотическим странам, пока ты **живешь от зарплаты до зарплаты?**

Я был в похожей ситуации совсем недавно, и **я понимаю, что ты чувствуешь**. Именно по этой причине я создал для себя систему «У Руля».

Она помогла мне **трансформироваться из «серой мышки»** в собственника 5 бизнесов, с владением Porsche и прохождением олимпийской дистанции триатлона...

И сейчас я **впервые раскрою** эту систему. А первые 500 счастливых получают ее за инвестицию всего в \$7.

Ты воспользуешься возможностью?

Да, Иван, я хочу начать бить в точку результатов, забрав систему «У Руля» себе

Забери эту сверхценную разработку в свою жизнь и мгновенно:

- Преврати свой **мозг в «машину успеха»**
- Построй бизнес на несколько лет **быстрее**
- Перестань **откладывать дела раз и навсегда**
- Начни предпринимать массовые действия по каждому проекту
- Достигни и **ПЕРЕВЫПОЛНИ каждую цель**, которую ставишь

P. S. Помни, ты ничем не рискуешь. Если тебе что-то не понравится, я верну тебе деньги без лишних вопросов.

Поэтому **получи систему «У Руля» всего за \$7**