



tatwo

JAK PRZESTAWIĆ SIĘ NA WSTAWANIE O 5 RANO?

Paweł Kadysz

Wstęp

Większość swojego życia chodziłem spać grubo po północy i wstawałem w okolicach 10:00. Nic dobrego z tego nie wynikało. Wstawałem zmęczony, a produktywność wciąż spadała. Bałem się zmiany, bo myślałem, że jestem nocnym markiem (*niespodzianka: nie jestem*).

W książkach i artykułach często trafiałem na wzmianki o korzyściach wynikających z wczesnego wstawania. Postanowiłem spróbować, wdrażając wcześniej cały system zasad.

Z tego krótkiego ebooka dowiesz się dlaczego warto wstawać świdzie. I pewnie myślisz sobie - łatwo jest pisać o korzyściach kiedy najgorsze ma się za sobą. Ale jak przejść przez ten najtrudniejszy etap? Jak przestawić się na wstawanie o 5:00 rano?

W drugiej części ebooka dowiesz się jak - krok po kroku - zacząć wstawać wcześniej. Zawarłem tu wszystko co działa w moim przypadku, i co mam nadzieję, zadziała również u ciebie.



Dlaczego warto?

Brakuje Ci czasu tylko dla siebie? Masz wrażenie, że przez cały dzień spełniasz tylko prośby innych, zapominając zupełnie o zadaniach najważniejszych dla Ciebie?

Może wydaje Ci się, że doba jest za krótka i brakuje w niej co najmniej kilku godzin? A może w Twoim życiu są obszary wyjątkowo zaniedbane z powodu braku czasu

Jeśli tak, to jesteś w sytuacji podobnej do tej, w której ja byłam jeszcze rok temu. A poniższy tekst to historia tego, jak się z tej sytuacji wygrzebałam.



Skąd wziąć czas?

Praca, szkoła, żona, mąż, dzieci, obowiązki, dom i w końcu... w końcu o 23:00 możesz usiąść na kanapie. Masz wreszcie chwilę dla siebie. Ale jedyne na co masz ochotę to kieliszek wina i odcinek ulubionego serialu.

Jeden odcinek zmienia się w sezon, kieliszek zmienia się w butelkę, 23:00 zmienia się w 1:00 nad ranem. Półprzytomny trafiasz do sypialni. Zасыpiasz tuż przed 2:00, żeby o 7:00 zacząć cały proces od nowa.

Brzmi znajomo?

Twoja siła woli nie jest nieskończona. Wyczerpuje się kiedy jej używasz. Innymi słowy, siła woli nie jest cechą charakteru, której możesz używać bez ograniczeń; jest jak mięsień, który się męczy.

- Cal Newport, Praca Głęboka

Nic więc dziwnego, że przed północą, kiedy masz wreszcie chwilę wolnego, jedyne na co masz ochotę to oddać się niewymagającej rozrywce.

Kiedy w takim razie znaleźć czas na to co od zawsze chciałeś zrobić? Na pracę nad swoim własnym projektem? Może na naukę nowego języka? Na trening? Bieganie? Naukę programowania?

Nigdy na nic nie znajdziesz czasu. Jeśli potrzebujesz czasu, musisz go sobie stworzyć.

- Charles Buxton

A gdyby tak zamienić te wieczorne godziny, kiedy nic Ci się nie chce, na godziny z rana, kiedy jesteś najbardziej pobudzony do działania? Gdyby tak zamiast gapić się w ekran do późna, wstać dwie godziny wcześniej?

Ale Ty jesteś nocnym markiem

Mi też wydawało się, że nocny tryb życia jest dla mnie tym naturalnym. Jestem freelancerem więc przez długi czas żyłem jak stereotypowy wolny strzelec. Wstawałem zmęczony, przed południem, pracowałem o nieregularnych porach, kładłem się grubo po północy.

Naiwnie cieszyłem się ze „swobody” jaką daje taki tryb pracy. Nikt nie zmuszał mnie do pojawienia się w biurze o 8:00. Nikt nie kazał mi pracować w weekendy. Wszystko zależało ode mnie. W końcu jednak zaczęło do mnie docierać, że taki sposób życia ma więcej wad niż zalet.

Pracowałem długo, często zarywając nocki. Mimo sporego wysiłku jaki w pracę wkładałem, jej efekty nie były spektakularne. Projekty (*szczególnie te prywatne*) nie posuwały się do przodu tak jak bym tego chciał. Niektóre stały w miejscu od dawna. A ja, mimo „swobody” nie potrafiłem znaleźć czasu tylko dla siebie.

Wiedziałem, że coś jest nie tak. Że coś robię źle. Ale nie chciałem pogodzić się z faktem, że może to mieć związek z moim rozregulowanym cyklem dobowym.



Cud 5 rano

Wszystko zmieniło się, kiedy przeczytałem *5AM Miracle* Jeffa Sandersa – książkę, która znalazła się w moim osobistym top 5 najważniejszych książek 2018. Zgodnie z tytułem, książka gloryfikuje wczesne wstawanie.

Mimo lat spędzonych w nocnym trybie życia postanowiłem spróbować. Przesłanie budzika o kilka godzin wstecz zapoczątkowało serię znaczących zmian w moim życiu.

Czas od piątej do ósmej rano to jedyne godziny, które są zaplanowane tylko przeze mnie. Nikt oprócz mnie nie ma wpływu na to co będę w tych godzinach robił. Żona, dzieci, szef, klienci – wszyscy jeszcze śpią. Nikt nic ode mnie nie chce. Mogę robić to na co zawsze brakowało mi czasu.

Moje wrodzone lenistwo też nie ma tu nic do gadania. Wymówka, że nie dam rady nie ma prawa się pojawić. Przecież właśnie wstałem, wypoczęty i gotowy do działania.

Korzyści z wczesnego wstawania

Śpię dłużej i lepiej

W genialnej książce *Why We Sleep* Matthew Walker tłumaczy jak bardzo szkodzimy sobie śpiąc poniżej 7 godzin dziennie. W starym trybie spałem po 5-6 godzin, codziennie w innych porach (to powolne samobójstwo). Wstawałem zmęczony.

Dziś, mimo pobudki o 5:15 rano, wstaję wypoczęty. Jakość snu zdecydowanie się poprawiła. Śpię minimum 7 godzin każdego dnia. Codziennie wstaję o tej samej porze i codziennie kładę się najpóźniej o 22:15 (tak, tak, ja również zawsze myślałem, że chodzenie spać przed północą jest dla starych ludzi).

Zadbałem o zdrowie

Nigdy nie byłem typem człowieka, który wybitnie dba o swoje ciało. Nigdy nie spasałem się jak świnia, ale o jakiegokolwiek rzeźbie nie sposób w moim przypadku było mówić. Po pobudce przed południem myślałem tylko o tym jak zjeść coś na szybko, wlać w siebie kubek kawy i usiąść do komputera bo „przecież już tak późno”.

Poranny trening?

Zapomnij!

Przygotowanie zdrowego śniadania?

Nie ma czasu.



Sporo przytyłem i wiedziałem, że powinienem zacząć się ruszać. Chciałem zacząć. Ale wstawałem zbyt późno, a wieczorami nie miałem już siły ani najmniejszej ochoty.

Dziś o 5:30 zaczynam trening. Znalazłem też 20 minut na przyrządzenie zdrowego śniadania i zaparzenie świeżo mielonej kawy.

Efekt? Zrzuciłem 8kg. Poprawiłem kondycję. Gdzieś na moim ciele pojawił się zarys czegoś co przypomina mięśnie. Poranny trening nastawia mnie pozytywnie na cały dzień.

Przestałem się ze wszystkim spieszyć

Kiedyś tkwiłem w permanentnym poczuciu, że gdzieś lub z czymś się spóźnię. Że ktoś czeka na mojego maila, na mój projekt. Że jest już południe, a ja jeszcze nie zacząłem pracy.

Dziś, zaczynam pracę dużo wcześniej. Kiedy o 7:30 siadam do komputera mam świadomość, że większość moich klientów jeszcze śpi. Nie ma powodu do paniki. Zdążę odpisać na wszystkie wiadomości, zanim adresaci zwloką się z łóżek.

Zamiast uczucia paniki towarzyszy mi spokój.
A ja lubię spokój.



Moje projekty nabrały tempa

Mój dzień zyskał strukturę. Rano, kiedy nikt nie zawraca mi głowy jestem w stanie zrobić dokładnie to co sobie zaplanowałem. Po treningu dużo lepiej pracuje mi się nad wymagającymi zadaniami.

Siadam do pracy o 7:30 – o tej porze większość klientów jeszcze śpi, więc mam czas na pracę nad swoimi projektami.

Efekt? Do południa mam ogarnięte wszystko to na czym najbardziej mi zależy. Wszystkie najważniejsze zadania, te wymagające skupienia, ciszy i spokoju są odhaczone.

Zadaniowym planktonem zajmuję się dopiero po lunchu, czyli dokładnie tak jak wcześniej. Różnica jest taka, że to co naprawdę ważne mam już o tej porze zrobione.



Jak wstawać wcześniej?

Przede wszystkim zastanów się, dlaczego chcesz wstawać wcześniej? Pobudka o 5:30 dla samej pobudki nie ma sensu. Co z tego, że wstaniesz przed świtem, jeśli nie wiesz co z tym czasem zrobić?

Pomyśl na co zawsze brakowało Ci czasu? Pamiętaj, że to powinien być czas dla Ciebie, a nie dodatkowe godziny na pracę.



Zacznijmy od *dłaczego*



To moje ulubione pytanie w każdej sytuacji. Podejmowanie się czegokolwiek bez wyraźnego celu i powodu nie ma sensu. Zasada ta dotyczy również wczesnego wstawania. Zanim zaczniesz się przestawiać, odpowiedz sobie na kilka pytań.

Dłaczego chcesz wstawać wcześniej?

Pobudka o 5:30 dla samej pobudki? Co z tego, że wstaniesz przed świtem, jeśli nie wiesz co z tym czasem zrobić? Pomyśl na co zawsze brakowało Ci czasu?

Może chcesz więcej czytać? Zacząć ćwiczyć? Może chcesz popracować nad swoim własnym projektem? Ustal cel wczesnego wstawania. Pamiętaj, że to powinien być czas dla Ciebie, a nie dodatkowe godziny na pracę.

Czy faktycznie potrzebujesz wstawać tak wcześnie?

Ja miałem sporo do poprawienia w swoim życiu, dlatego zacząłem wstawać aż 4 godziny wcześniej. Ale być może Ty jesteś lepiej zorganizowaną osobą i nie potrzebujesz aż tak drastycznej zmiany. Zastanów się ile czasu ekstra w ciągu dnia wystarczy.

Jak będzie wyglądał Twój poranek?

Zaplanuj, co będziesz robić od momentu wstania z łóżka. Bez takiego harmonogramu najprawdopodobniej ten ekstra czas zmarnujesz. Ja zacząłem wyciągać korzyści z wczesnego wstawania dopiero kiedy rozpisałem sobie swój poranek z dokładnością co do minuty:

- **5:10** – pobudka
- **5:15** – dwie szklanki wody
- **5:20** – zdrowe śniadanie i książka
- **6:00** – trening
- **7:00** – prysznic
- **7:15** – kawa
- **7:30** – medytacja
- **8:00** – pisanie
- **9:00** – siadam do pracy



Mój proces przestawienia się na pobudkę o 5 rano

Proces to dobre słowo. To nie jest zmiana z dnia na dzień. I nie tego powinieneś się spodziewać. Mi przestawienie się na pobudkę o 5 rano zajęło kilka tygodni. Nie polegałem również na jednym „triku”. Wdrożyłem cały zestaw zasad.

Przestawiałem budzik stopniowo

Nic nie zniechęci cię do pomysłu bardziej niż nagła zmiana. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Organizm musi się przystosować. Zaczynij od 15 minut. Kiedy po kilku dniach poczujesz, że nie masz problemu ze wstaniem o kwadrans wcześniej, przestaw budzik o kolejne kilka minut.



Budzik kładę daleko od łóżka

Wiesz dobrze jak łatwo wciska się przycisk drzemki. Dlatego im budzik dalej od łóżka tym lepiej. I proszę, niech to nie będzie twój telefon. W moim przypadku za budzik służył iPad, który co noc lądował na półce po drugiej stronie sypialni. Żeby go wyłączyć muszę podnieść się z łóżka i przejść parę metrów. Te kilka kroków wystarczy, żebym nie wracał do łóżka.

Sypialnia jest do spania

Pojawiaj się w sypialni w jednym celu – żeby położyć się spać. Jeśli nie potrafisz zasnąć wcześniej – wyjdź z sypialni i zajmij się czymś innym i wróć dopiero kiedy poczujesz zmęczenie.

W sypialni nie oglądam filmów, nie gram w gry, nie słucham muzyki, ostatnio przestałem nawet czytać tam książki. Jeśli wchodzę do sypialni to tylko po to, żeby się położyć.

Usunąłem z sypialni niepotrzebne sprzęty

Jeśli nie potrafisz powstrzymać się przed przeglądaniem mediów społecznościowych przed snem lub zaraz po przebudzeniu, najlepiej w ogóle nie trzymaj telefonu w sypialni.

O telewizorze nawet nie będę wspominał. Aby odzwyczaić się od wieczornego przeglądania mediów społecznościowych polecam cyfrowy detoks. Bez social media też da się żyć.



Chodzę spać odpowiednio wcześniej

Ilość i jakość snu ma ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Jego niedobór może być opłakany w skutkach. Dlatego jeśli planujesz wcześniej wstawać – powinieneś wcześniej chodzić spać. Szkada ci wieczornych godzin?

Pomyśl czy faktycznie czas po 22:00 spędzasz w wartościowy sposób? Wstając o 5:10 staram się być w łóżku nie później niż o 22 z groszami.

Zastosowałem zasadę 10-3-2-1

Samo zastosowanie tej jednej zasady może zdecydowanie poprawić jakość Twojego snu. Chodzi o to co robisz w określonym czasie przed pójściem spać:

- **10 godzin przed zaśnięciem** – nie pij kawy. Jeśli chodzisz spać o 22, ostatnią kawę powinieneś pić najpóźniej w południe.
- **3 godziny przed zaśnięciem** – nie jedz i nie pij alkoholu. Jeśli chodzisz spać o 22, nie jedz po 19.
- **2 godziny przed zaśnięciem** – nie pracuj, nie sprawdzaj maili, nie myśl o projektach, zostaw pracę w spokoju, nie ucieknie.
- **1 godzina przed zaśnięciem** – nie używaj ekranów. Niebieskie światło, które emitują utrudnia zaśnięcie, lepiej poczytaj książkę. Tu przyznam – do tej pory mam z tym punktem problem.

Optymalizuj jakość snu

Notuj kiedy śpi ci się lepiej, kiedy gorzej. Być może na jakość twojego snu ma wpływ to co jesz, albo to o której masz trening? W moim przypadku zdecydowanie lepiej śpi mi się kiedy nie używam ekranów godzinę przed pójściem spać.

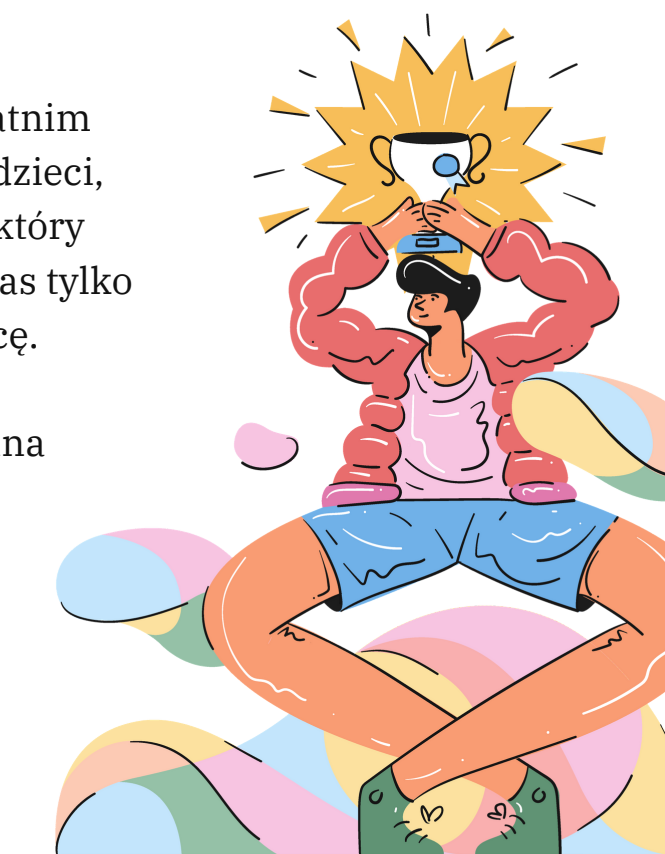
Jakość snu poprawia się również w dniach kiedy chodzę na basen lub jeżdżę na rowerze. Drzemki w ciągu dnia z kolei negatywnie wpływają na jakość mojego snu w nocy.

Częściej rób to co poprawia jakość Twojego snu. Po prostu.

Na koniec

Nawyk wstawania przed świtem to jedna z najlepszych zmian jakich dokonałem w ostatnim roku. Te kilka godzin z samego rana, kiedy dzieci, żona, klienci wciąż jeszcze chrapiają to czas, który mogę wykorzystać w dowolny sposób. To czas tylko dla mnie. Od 5:00 do 8:00 mogę robić co chcę.

I nie jest to wcale umiejętność zarezerwowana dla nadludzi. Udało się mi, leniwemu freelancerowi, który popijając piwo przesiadywał przed ekranem do 4 nad ranem. Wdrażając powyższe zasady i stopniowo przestawiając budzik nie widzę powodu, żeby komuś miało się nie udać.



Bonus

Poniżej znajdziesz linki do materiałów, artykułów i aplikacji, które pomogą Ci zoptymalizować Twoją produktywność.

Artykuły

- **Od czego zacząć pracę nad produktywnością** - Próbujesz podnieść produktywność, ale nic z tego nie wychodzi? Dlaczego nic do tej pory "nie zaskoczyło"?
- **Jak osiągnąć Inbox Zero** - dokładnie opisany, mój prywatny workflow utrzymania maila w "czystości"
- **Restart, czyli co zrobić kiedy przestałeś się wyrabiać?** - Co zrobić kiedy czujesz, że tracisz kontrolę nad pracą?
- **Nawyki nienadążania** - Co zrobić kiedy zostajesz w tyle, zanim jeszcze wstaniesz z łóżka.
- **Co zrobić, kiedy nie potrafisz skupić się w pracy?** - Siadasz do pracy zmotywowany, ale co chwila coś cię rozprasza? Jak nauczyć się koncentracji?
- **Dlaczego marnujesz cały dzień na pierdołach?** - Jak Prawo Trywialności Parkinsona ma się do twojej produktywności?
- **Planowanie metodą Ivy Lee** - Stuletnia metoda, która dziś sprawdza się zaskakująco dobrze.
- **Mis-en-place: sekret produktywności szefów kuchni** - Czego można nauczyć się od dobrego kucharza?

Bonus

Aplikacje

- **Freedom App** - jeśli marnujesz czas przesiadując na Facebooku czy Instagramie, najlepszym sposobem jest zablokowanie tych stron i aplikacji. Freedom pozwala ustawić bloki czasu kiedy dostęp do konkretnych stron i aplikacji będzie zablokowany zupełnie.
- **RescueTime** - Działa w tle i po cichu sprawdza nad czym aktualnie pracuję. Które aplikacje mam odpalone, w których plikach wprowadzam zmiany, jakie strony www odwiedzam. Na tej podstawie tworzy raport produktywności.
- **Endel** - To jakiej muzyki słuchasz w czasie pracy ma spory wpływ na twoją produktywność. Endel oferuje 4 tryby: Relax, Focus, On the Go i Sleep. Aplikacja generuje dźwięki na podstawie pory dnia, lokalnej pogody i *(jeśli ma dostęp do danych Apple Watch)* aktualnego rytmu serca.
- **AutoSleep** - Odkąd zacząłem używać AutoSleep, jakość mojego snu mocno się poprawiła. Oczywiście nie jest to zasługa tylko aplikacji, a tego, że faktycznie optymalizowałem swój sen na podstawie danych, które AutoSleep dostarczał.

Więcej przydatnych w pracy *(i nie tylko)* znajdziesz **tutaj**.

Któremu z Twoich znajomych przyda się ten eBook?

Jeśli twoi znajomi również mają problem z wczesnym wstawaniem, to ten eBook może im się przydać. Pomyśl, kto mógłby skorzystać, a następnie **wyślij tym znajomym maila z eBookiem w załączniku.**

Możesz też podzielić się linkiem do strony, na której można pobrać ten właśnie eBook, oczywiście za darmo:

<https://pwlk.pl/ebooki/5-rano>

Podziel się linkiem:

[Wrzuć na Facebooka](#)

[Podziel się na LinkedIn](#)

[Tweetnij](#)