

[Poranka"](#)

Poranne rytuały - recenzja książki "Fenomen Poranka"

„Fenomen poranka”, czyli poradnik autorstwa mówcy i coacha rozwoju osobistego i biznesowego Hala Elroda to książka, która może przydać się wszystkim tym, którym ciężko znaleźć w ciągu dnia chociaż chwilę dla siebie. Może okazać się pomocna zwłaszcza dla osób, które właśnie odkrywają tajniki rodzicielstwa i bycia pracownikiem jednocześnie. Od rana domowy maraton w przygotowywaniu dzieci do placówek, później praca, rachunki, remonty, prace domowe, powrót dzieci i finalnie... robienie prania o pierwszej w nocy. Z pewnością czytelnikom „Panaceum” nie trzeba tłumaczyć, co to nadmiar obowiązków. Poradnik powinien przeczytać także ci, którzy zawsze się gdzieś spóźniają lub osoby, które myślą, że ich życiowe ogarnięcie jest na najwyższym poziomie. Prawdopodobnie po przeczytaniu tej książki znajdą jednak parę luk do uzupełnienia. Dlaczego?

„Fenomen poranka” podpowiada, jak wprowadzić do swojego życia lepsze zarządzanie czasem i maksymalnie zwiększyć swoją produktywność. Autor wskazuje, że często zmęczenie nie jest tylko stanem fizycznym. Brak refleksji i chęci do codziennego działania przekłada się na to, jak wygląda życie każdego człowieka. Wiele ludzi brak energii tłumaczy byciem „nocnym markiem” – ale ile w tym prawdy, a ile błędnego przekonania, że tak właśnie jest? Skoro można tłumaczyć się znanym powiedzeniem, to dlaczego nie można nastawić się na to, że każdy kolejny dzień to nowy początek, który można zacząć z energią i pozytywnym nastawieniem?

Jest to nie tylko poradnik psychologiczny, których wiele na sklepowych półkach. Książka zawiera w sobie także historię autora, który po wypadku samochodowym postanawia wziąć odpowiedzialność za to, jak będzie wyglądało jego życie. Bo choć niewiele osób wróżyło mu, że stanie na nogi, on przestał się koncentrować na tym, co już się wydarzyło, a zaczął na tym – co zrobić, by to zmienić. I zdecydowanie mu się to udało. Wprowadzenie zasad autora w życie może pomóc w braniu z życia tego co najlepsze już dzisiaj, eliminacji codziennego stresu, wyrobieniu kondycji fizycznej i psychicznej czy zwiększeniu efektywności w pracy.

Zmiana nawyków nie jest prosta, ale autor przekonuje, że wprowadzi do życia czytelników wiele zmian na lepsze. Od czego zacząć? Od obudzenia się godzinę wcześniej, niż zazwyczaj. Jeśli codziennie wstajesz o godzinie 8, spróbuj obudzić się o godzinie 7. Co robić przez ten czas i jak godzina może wpłynąć na twój dzień? Okazuje się, że często jest

to jedyna (lub jedna z niewielu) godzin w ciągu dnia, którą można poświęcić samemu sobie. Na co? Afirmację, medytację, jogę, ćwiczenia, a nawet... prowadzenie dziennika albo poranną przebieżkę. Bo choć na wizualizacje i inne kwestie tzw. „pozytywnej psychologii” wiele osób patrzy z rezerwą, o tyle... wcześniejsze wstanie w celu uprawiania joggingu brzmi jak zaoszczędzony czas wieczorem. „Fenomen poranka” w wyjątkowo trudnych dniach może trwać nawet 6 minut każdego ranka.

Autor kieruje czytelnika krok po kroku, tak żeby zmiany nie były gwałtowne, ale żeby zostały z nim na dłużej. Ważne jest stawianie małych kroków, które w konsekwencji prowadzą do osiągnięcia zamierzonych celów. Pomocne wydaje się także tworzenie listy rzeczy, które należy wykonać następnego dnia. Prawda, że motywujące jest, jeśli większość zaplanowanych czynności można odhaczyć? Oczywiście nie zawsze się to udaje, jednak tutaj przydatne okazuje się prowadzenia notatek w swoim dzienniku. Po miesiącu wyzwania można zauważyć, co udało się zrobić dzięki wcześniejszemu wstawaniu i dostrzec początkowo subtelne zmiany, które w konsekwencji prowadzić będą do trwałej zmiany codziennej rutyny.

Zamiana złych nawyków na dobre według Elroda potrwa trzydzieści dni. Każdy rozpoczynający swoją przemianę musi pamiętać – nie zawsze będzie lekko. Pierwsze dziesięć dni to często uczucie dyskomfortu, lekkiego poirytowania i zastanawiania się – czy to w ogóle ma sens? Kolejne dziesięć dni to często utracona motywacja, bo przecież nic jeszcze się nie zmieniło, ale... ostatnie dni miesiąca zmian to już pierwsze efekty (i w ciele, i w głowie), które można dostrzec, co często przynosi także ekscytację na myśl, że to wszystko naprawdę miało sens. Idąc tą drogą, jest się bliżej niż dalej, aby utrwalić nowy nawyk i zmienić swój dzień na lepsze. Na początku będzie to może tylko (lub aż) poświęcenie czasu dla siebie na czytanie książki, później dojdzie poranne rozciąganie i może czas na powtórzenie nowo poznanych słówek z hiszpańskiego? Z jednej strony miesiąc to długo, ale z drugiej – to już tylko jedna dwunasta całego roku i chyba można spróbować?

Marta Chruścińska

Panaceum 10/2021