

THE 5 AM
REVOLUTION

Dan Luca

THE 5 AM REVOLUTION

De ce oamenii de succes se trezesc
dis-de-dimineață
și cum poți face și tu acest lucru



Avertisment

Toate strategiile și metodele prezentate în această carte au fost verificate cu minuțiozitate. Totuși, nici autorul, nici editorul nu își asumă responsabilitatea pentru erori, omisiuni sau interpretări contrare ale conținutului. Materialul din această carte este doar cu scop informativ. Din moment ce fiecare situație în parte este unică, trebuie să folosiți discernământul și să consultați medicul specialist înainte de a efectua orice exerciții sau tehnici prezentate în această carte. Cititorul este responsabil în totalitate pentru propriile acțiuni. Autorul și editorul renunță în mod expres la orice responsabilitate pentru orice efecte adverse care pot rezulta din utilizarea sau aplicarea informației conținute în această carte.

Copyright © 2018 de Dan Luca & SAM
© Didactica Publishing House, România, 2018
Toate drepturile rezervate.

Editor coordonator: Florentina Ion
Redactor: Teodora Zaharia
Corector: Lorina Chițan
Design copertă: Alin Matei
DTP: Mihaela Nicolae

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României LUCA, DAN

The 5 A.M. Revolution: de ce oamenii de succes se trezesc dis-de-dimineață și cum poți face și tu acest lucru / Dan Luca. – București: Didactica Publishing House, 2018
ISBN 978-606-683-828-3

159.9

Adresa: Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București
Informații și comenzi: tel./fax: 021 410.88.18; 021 410.88.10
e-mail: office@edituradph.ro; www.edituradph.ro



Cuprins

<i>Introducere</i>	VII
<i>Povestea mea: Sursa pasiunii mele</i>	XI

I. CUM SĂ AI PARTE

DE CEL MAI BUN SOMN POSIBIL	1
A. Dormitorul perfect pentru un somn odihnitor	1
B. Obiceiuri de practicat în timpul zilei pentru un somn mai bun	9
C. Rutina de seară	21
D. Tehnici de a adormi repede	29
E. Lista de verificare pentru un somn bun	38

II. RITUALUL DE DIMINEAȚĂ

A. Recunoștință pentru o zi extraordinară	42
B. Apă caldă cu lămâie și turmeric	44
C. Meditația hawaiiană	47
D. Bătucelea	50
E. Dușurile reci și testul de curaj	52
F. Cel mai bun mic dejun din lume	55
G. Jurnalul personal	57
H. OnlyOne	62
I. Obiective pentru 12 luni	65
J. Bilețelul de 5 minute	67

III. TREZITUL LA 5 DIMINEAȚA	73
A. 50 de motive pentru a te trezi la 5 dimineața	78
B. Partenerul de trezire	87
C. Antrenamentul pentru trezirea la ora 5 AM	89
D. Pregătirea pentru trezirea la 5 AM	91
E. Ce să faci când ratezi o zi	95

IV. PROGRAMUL DE 8 SĂPTĂMÂNI.....	98
A. Începe-ți călătoria de 8 săptămâni spre sinele tău cel mai bun aici: săptămâna 1 (rutina de 8 minute).....	102
B. Săptămâna 2 (rutina de 18 minute).....	104
C. Săptămâna 3 (rutina de 21 de minute)	107
D. Săptămâna 4 (rutina de 28 de minute)	109
E. Săptămâna 5 (rutina de 35 de minute)	112
F. Săptămâna 6 (rutina de 37 de minute)	115
G. Săptămâna 7 (rutina de 43 de minute)	118
H. Săptămâna 8 (rutina de 47 de minute)	121

Mulțumesc!.....	127
-----------------	-----

SECȚIUNE SUPLIMENTARĂ	128
A. Inspirația de dimineață.....	128
B. Gadgeturi folositoare pentru o trezire mai ușoară	135
C. Întrebări frecvente.....	138
D. Ritualurile a 12 antreprenori ocupați și productivi	150
E. Șablon pentru Programul de 8 săptămâni.....	168

Introducere

Salut!

Numele meu este Dan Luca și te voi ghida în această călătorie care îți poate schimba viața.

Sunt antreprenor, expert în productivitate, pasionat al echilibrului dintre profesie și viața personală și un supertată. Dintotdeauna am încercat să profit la maximum de viață, de timpul meu și de efortul investit. Am făcut tot posibilul, pe parcursul ultimilor 20 de ani, să obțin nivelul de energie, de claritate și de încredere de care mă bucur astăzi.

În subcapitolul următor, îți voi împărtăși povestea mea, dar, înainte de a o face, aș vrea să îți spun următorul lucru:

În primul rând, te felicit pentru curajul de a face primul pas pentru a schimba lucrurile către o viață mai împlinită, dar și pentru timpul, energia și banii investiți.

În al doilea rând, mă voi asigura că drumul tău prin această călătorie în care te invit este relaxat, dar consecvent și îți voi arăta, de asemenea, toate piesele și modurile în care acestea pot fi îmbinate, astfel încât puzzle-ul să se potrivească perfect la final.

În al treilea rând, toate informațiile și propunerile din această carte sunt dovedite științific, testate pe clienții mei și validate în timp, astfel încât tu vei obține toate beneficiile testelor pe care le-am făcut, dar fără bătaia de cap dată de experimentarea propriu-zisă. Miile de clienți pe care i-am avut sunt dovada vie a faptului că, odată ce trăiești această schimbare, nu vei vrea niciodată să te întorci la realitatea ta anterioară.

Această carte conține 4 părți principale și o secțiune suplimentară. La fiecare capitol vei primi toate instrumentele necesare, template-urile și resursele care te vor ajuta să pui în aplicare fiecare bucățică de informație.

Prima parte este despre condițiile și strategiile validate de-a lungul timpului, pe care le poți folosi să obții cel mai bun somn posibil. Vom acoperi toate aspectele, începând cu dormitorul și continuând cu rutina de seară, precum și cu tehnici de a adormi mai ușor. Toate acestea și multe altele vor fi detaliate în mod corespunzător la momentul oportun.

A doua parte este despre ritualul de dimineață. Acest ritual care conține 10 pași a fost conturat după mai mult

de zece ani de testare continuă, încercări și erori, și după multe momente de „aha”, care au fost trăite de clienții mei și de mine, bineînțeles. Vei primi toate detaliile legate de motivele pentru care poți și tu să fii plin de energie, de claritate și de încredere chiar de la prima oră a dimineții.

A treia parte este despre trezirea la 5 dimineața. Îți voi da 50 de motive pentru a practica acest obicei. Te voi învăța cum să găsești un partener matinal. De asemenea, îți voi arăta care sunt pașii corecți pe care îi poți parcurge în timpul zilei, în așa fel încât să te trezești mai ușor dimineața. Toate acestea și alte lucruri fascinante le vei găsi în această parte.

A patra parte este Programul de 8 săptămâni, care te va ajuta să ai un program de superstar, care include toate strategiile din primele 3 părți.

Nu voi vorbi despre secțiunea bonus – te voi lăsa pe tine să o descoperi.

Acum, pentru a beneficia cât mai mult de pe urma acestei cărți și pentru a face o schimbare în viața ta, te rog să urmărești următoarele instrucțiuni:

1. Înainte de a te dedica schimbării vreunui aspect al vieții tale, te rog să te asiguri că ai parcurs întreaga carte.
2. După ce ai studiat primele 3 părți, du-te direct la Programul de 8 săptămâni și începe să-l pui în aplicare.
3. Înainte de a începe Programul de 8 săptămâni, asigură-te că toate condițiile externe sunt îndeplinite:
 - Condițiile legate de dormitor

- Condițiile legate de rutina de seară
- Ingredientele pentru micul dejun

Dacă respecți regulile prezentate aici, vei obține rezultate uimitoare. În caz contrar, chiar dacă faci progrese semnificative, nu vei beneficia la maximum de aceste informații și strategii.

Acum, lasă-mă să-ți spun cum mi-a venit ideea de a crea acest mod de viață și de ce sunt atât de pasionat de aceste lucruri.

Clarificare necesară: Nu sunt afiliat și nu primesc niciun comision pentru produsele pe care le recomand pe parcursul acestei cărți.

Povestea mea: Sursa Pasiunii Mele

Am de făcut o mărturisire.

Dintotdeauna, m-am bucurat să ajut oamenii să își valorifice potențialul și să nu-și lase scânteia de unicitate să se piardă. În liceu, eram persoana la care veneau colegii pentru problemele personale, dar mai ales relaționale. Am avut întotdeauna o vorbă de încurajare și o strategie pentru prietenii mei adolescenți. Ai putea spune că eram deja un fel de coach.

În același timp, eram pasionat de management, de fluxuri, de procese și de modul în care pot să creez valoare adăugată. În mod firesc, a urmat apoi înscrierea la Facultatea de Științe Economice, la secția Managementul firmei.

Pe atunci, chiar înainte să știu ce vreau să fac cu viața mea, mi-am făcut o promisiune: dacă partea de management va deveni munca mea, partea de dezvoltare a oamenilor va rămâne un hobby.

Pentru aproximativ 10 ani, această idee pe care mi-am fixat-o în minte a funcționat destul de bine și am explorat o mulțime de oportunități, de la a fi Senior Buyer la o companie de tehnologie la Auditor Financiar pentru una din cele Big Four, iar apoi Manager de Proiect la o firmă importantă de training.

Pe parcursul acestei perioade am avut zile de lucru de 18 ore, perioade cu program de 7 zile pe săptămână, precum și luni întregi de muncă fără weekenduri sau vacanțe. Așa că știu foarte bine din proprie experiență cum arată excesul. Știu foarte bine senzația când îți pierzi toți prietenii din cauza unui program de muncă extrem de încărcat. Știu cum se simte panica atunci când te trezești în mijlocul nopții, din cauza faptului că activele nu se reconciliază cu pasivele în situațiile financiare ale unui client care are deadline-ul de raportare a doua zi.

Toate aceste încercări m-au călit, m-au făcut să fiu productiv din necesitate în primul rând, m-au ajutat să analizez, dar și să realizez care sunt lucrurile cu adevărat importante. Și mai mult, m-au făcut să îmi doresc să obțin aceste lucruri esențiale pentru mine și familia mea, fără excese și dezechilibre. Simțeam undeva în mine că lucruri deosebite pot fi realizate fără să-mi sacrific sănătatea, relațiile și fără să-mi vând sufletul.

După o lungă perioadă de introspecție, mi-am dat seama că productivitatea care are în centru binele individului ar putea aduce laolaltă pasiunile mele de o viață: dezvoltarea personală și optimizarea sistemelor.

Un citat celebru spune că cele mai importante două zile din viața ta sunt ziua în care te naști și ziua în care îți dai seama de ce te-ai născut. Așa că prețuiesc în fiecare zi momentul în care mi-am dat seama în ce constă viața mea.

Am avut mentori minunați în viața mea, dar tatăl meu este eroul meu fără nicio îndoială. Și, în timp ce era încă în viață, bunicul meu a fost, de asemenea, un minunat model pentru mine.

Bunicul meu a fost lăptar și obișnuia să se trezească la 4:30 pentru a colecta lapte din satele dinprejur. Așa că a fost o persoană matinală.

Pe de altă parte, tatăl meu a lucrat ca inginer proiectant în tura de dimineață, așa că se trezea la 5 dimineața astfel încât să fie la serviciu înainte de 6:30. Deci, și el a fost o persoană matinală.

Ai putea spune că trezitul de dimineață este în genele mele, dar, de fapt, nu este chiar așa, pentru că ambii au fost NEVOIȚI să se trezească devreme pentru a merge la muncă și pentru a-și întreține familiile. Nu au avut de ales.

Atunci când am decis să mă trezesc la 5 dimineața, pe 2 octombrie 2010, nu știam pe nimeni (personal) care să fi ales să se trezească devreme, fără să fie nevoit să o facă. Sursa mea de inspirație a fost Robin Sharma și al lui *5AM Club*. A trebuit să intru în contact cu această idee, de cel puțin 7-8 ori, de-a lungul unei perioade de 4-5 ani, înainte de a o pune în practică.

Așa că, deși nu a fost ușor, am avut sentimentul că această schimbare a stilului de viață ar avea un efect de domino care mi-ar schimba definitiv viața în bine.

Momentul în care am luat această decizie a fost și el interesant: tocmai mi se născuse primul fiu și lucram de acasă, din camera alăturată celei în care erau soția și fiul meu. Fiind așa de aproape, soția mea mă considera aproape permanent ca fiind disponibil și mă solicita aproape în mod continuu să o ajut cu diverse lucruri mici. Ca rezultat, rezultatul muncii mele era un adevărat dezastru.

După un timp, mi-am dat seama că singura șansă pe care o aveam pentru a-mi termina treaba era să mă trezesc devreme și să muncesc până la ora 8 dimineața, momentul în care soția și fiul meu se trezeau și începeau să mă distragă de la muncă.

Așa că am început să mă trezesc la 5 dimineața și să termin mai mult de 50% din muncă din acea zi înainte de ora 8.

Adesea spun că „dacă nu ai de ales... e simplu!“.

Bineînțeles, în etapele inițiale ale trezirii dis-de-dimineață, în timp ce fiul meu era încă mic și eu am continuat să lucrez în acea cameră, foloseam timpul de dimineață doar pentru a munci. Dar, odată ce mi-am mutat biroul în oraș și am început să mă obișnuiesc cu acest mod de viață, mi-am dat seama că acest timp ar putea fi consumat într-un mod mult mai productiv.

Am descoperit faptul că aproape toate marile personalități din diverse domenii se trezesc dimineața devreme. De la Richard Branson la Tim Cook, Howard Schultz și Oprah la Michael Phelps și Serena Williams, toți sunt matinali, în mare parte trezindu-se înainte de ora 6:00.

Așa că m-am întrebat de ce fac ei acest lucru. De ce toți acești oameni care sunt lideri în domeniile lor de activitate se trezesc atât de devreme în loc să doarmă? Mai ales că ei nu au nevoie să muncească dimineața și să-și întrețină familiile!

Răspunsul este pentru că ei vor să fie acei lideri care pun lucrurile în mișcare. Vor să fie proactivi. Vor să inițieze lucruri și să se asigure că lucrurile se întâmplă. Dacă dormi atunci când echipa ta este deja trează, vei încerca toată ziua să o ajungi din urmă. Vei juca în apărare, nu în atac.

Da, ei se trezesc dimineața devreme în fiecare zi, pentru că toți sunt foarte competitivi, dar aceasta este doar jumătate din poveste.

Un cântăreț, înainte să se urce pe scenă, își încălzește vocea. Un atlet, înainte să înceapă un concurs, își încălzește musculatura. Orice performer de top, înainte de a-și începe prestația în orice domeniu, se pregătește. Unicul scop pentru care fac acest lucru este ca să fie în cea mai bună formă. În momentul în care te ții la un standard înalt, performanța ta este net superioară celor care se mulțumesc cu mediocritatea.

În afaceri, din păcate, o mulțime de oameni nu reușesc să atingă o performanță remarcabilă din cauza lipsei de pregătire corespunzătoare. Diminețile lor sunt un cumul de stres, nervi, lipsă de claritate și senzația că deja aleargă după un tren care a plecat din gară. Dehipnotizarea din această goană nebună are loc cel mai devreme după 2-3 ore petrecute la birou stingând incendii.

Alternativa este să te trezești devreme și să te pui în cea mai bună formă posibilă, chiar ÎNAINTE de a-ți începe ziua. Este vorba despre a deveni puternic în interior, dimineța, înainte de a ieși afară în lume. Miza este să fii la cel mai înalt nivel, de la prima oră a zilei.

Am făcut lucrul acesta în ultimii 8 ani, iar viața mea este incomparabil mai bună față de cum era înainte. După ce am validat acest proces pe mine, am început să parcurg aceiași pași și cu clienții mei. Rezultatele pe care le-am obținut au fost extraordinare și productivitatea clienților mei a crescut, de asemenea, exponențial.

În continuare, te voi învăța cele trei lucruri fundamentale pentru o sănătate excelentă, pentru rezultate incredibile în afaceri și pentru relații uimitoare.

Cele 3 lucruri sunt:

- Obținerea celui mai bun somn posibil
- Practicarea Ritualului de dimineță
- Trezirea la 5 dimineța

Ne reîntâlnim în prima parte!



PARTEA I

CUM SĂ AI PARTE DE CEL MAI BUN SOMN POSIBIL

A. DORMITORUL PERFECT PENTRU UN SOMN ODIHNITOR

Designul camerei pentru un somn bun

Imaginează-ți dormitorul ca pe un sanctuar. Când pășești înăuntru – sau doar te gândești la această cameră – ar trebui să te faci să te simți relaxat și liniștit. Să ai grijă de mediul în care dormi și să fii atent la cum arată și cum te simți acolo sunt foarte importante și te pot ajuta să ai parte de nopți odihnitoare.

Începe prin a îndepărta elementele nefolositoare și a crea un spațiu relativ curat și ordonat. Aranjează-ți mobila

într-un mod natural și plăcut vizual. Ține calculatoarele și televizoarele afară din cameră, astfel încât să-ți vezi dormitorul ca pe un refugiu al somnului, fără distrageri.

Alege o paletă cromatică pe pereți care să inducă o senzație de căldură și calm. Alege culori, opere de artă și decorațiuni care sunt liniștitoare pentru tine.

De asemenea, gândește-te cu mare atenție la aceste elemente care îți vor îmbunătăți semnificativ somnul:

- Întuneric complet în dormitor
- Liniște desăvârșită
- O temperatură optimă, astfel încât să nu îți fie frig și nici să nu transpiri în timpul nopții.

Întunericul

Dormitorul modern este plin de lumină, de la ecranele strălucitoare ale calculatoarelor și radiourilor cu ceas până la orice alt dispozitiv electronic sclipitor. Problema este că expunerea cronică la lumină în timpul nopții duce la o serie de probleme de sănătate.

Întunericul este necesar pentru un somn odihnitor. Cu cât există mai mult întuneric, cu atât este mai bine. Dacă ai probleme cu somnul și în dormitorul tău nu este întuneric complet atunci când încerci să dormi, ar trebui să iei măsuri pentru a elimina sau, cel puțin, pentru a reduce lumina.

CUM SĂ AI PARTE DE CEL MAI BUN SOMN POSIBIL

Dormitul în întuneric complet este important pentru a obține un somn bun, deoarece întunericul crește producția de melatonină. Melatonina este un hormon produs de glanda pineală din creier care controlează ciclul de somn al organismului. Melatonina face o persoană să adoarmă mai repede și mai bine.

Cercetările au arătat că, atunci când ești expus la lumină în timpul nopții, chiar și pentru o perioadă scurtă, nivelul tău de leptină scade, ceea ce face să îți fie foame în timpul nopții.

Modul în care genele tale funcționează este de asemenea afectat de ceasul tău intern, pentru că producția de hormone scade, și organismul nu se mai reface la fel de repede și de bine. Expunerea la lumină în timpul nopții duce la întreruperea tuturor acestor procese și la predispoziția pentru diferite boli precum obezitate, diabet, cancer și depresie.

Folosește o mască de dormit pentru a obține un întuneric complet

Prima oară când am văzut pe cineva purtând o mască de dormit, într-un avion, mi s-a părut un pic ciudat. Cu toate acestea, mi-am schimbat percepția, și acum cred că acești oameni sunt geniali. Este atât de dificil să creezi un mediu de somn complet întunecat când călătorești sau când vrei să tragi un pui de somn la birou, încât este greu de crezut că soluția acestei probleme este atât de simplă. Dacă nu folosești deja o mască de dormit,