

# Оглавление

Введение .....	11
<b>Глава 1.</b> Подъем .....	20
<b>Глава 2.</b> Фокус и продуктивность.....	46
<b>Глава 3.</b> Утренние тренировки .....	82
<b>Глава 4.</b> Утренняя медитация.....	112
<b>Глава 5.</b> Вечерние ритуалы.....	140
<b>Глава 6.</b> Сон .....	160
<b>Глава 7.</b> Родительство.....	185
<b>Глава 8.</b> Забота о себе .....	207
<b>Глава 9.</b> Ритуалы в разных условиях .....	230
<b>Глава 10.</b> Адаптация .....	254
Заключение .....	278
Статистические данные .....	281
Благодарности .....	283
Избранная библиография .....	285
Делитесь с нами своими находками и сохраняйте вдохновение .....	286

## ВВЕДЕНИЕ

Вам когда-нибудь приходилось вставать в восемь утра невыспавшимся, с ужасом думающим о том, что до выхода из дома едва хватит времени одеться и проглотить чашку кофе? Бывало ли, что вы смотрели на успешных людей и думали: «Ну что они делают такого, чего не делаю я? Как и мне начать так же контролировать свою жизнь?»

Надо признать, бóльшую часть взрослой жизни — Майкл живет в Берлине, Бенджамин в Лондоне — наши утра проходили по одной и той же схеме: мы вылезали из постели и тут же попадали в водоворот проверки телефонов, электронной почты и прочих уведомлений, пришедших в течение позднего вечера и ночи, а потом сломя голову выбегали из дому, чтобы вовремя прийти на работу. Стресс от этих бессмысленных утренних ритуалов обеспечивал нам резкие перепады настроения и нестабильную продуктивность. В результате после долгого и суматошного рабочего дня мы, понятно, были невероятно далеки от ощущения успеха и самореализации. Мы чувствовали себя измученными, и нас совершенно не вдохновляла мысль, что на следующий день все это повторится. Ну что, знакомо?

То, как вы проводите утро, оказывает огромное влияние на остальную часть дня. Выбор, который мы делаем в течение

первого часа бодрствования, в значительной мере определяет, будем ли мы в течение остального дня продуктивными и в мире с собой, или же этот день не принесет ничего хорошего. К сожалению, для большинства из нас удачные дни не становятся такими сами по себе. Непредвиденные события постоянно нарушают даже тщательно продуманные планы. И если вы, проснувшись утром, первым делом не погрузитесь в свои внутренние резервуары энергии, не сфокусируетесь и не успокоите свой разум, считайте, что у вас нет особых шансов на успех. Но если вы начнете утро с преднамеренности, то сможете перенести свои победы на всю остальную часть дня.

*Утром, когда я один в своем кабинете  
и мне ничто и никто не мешает, я могу  
за первые два часа написать больше, чем  
за следующие двенадцать.*

~ Ник Билтон, автор и журналист

Пять лет назад, создав сайт My Morning Routine, мы спросили сотни успешных людей из самых разных стран мира об их утренних ритуалах. Довольно скоро стало очевидно, что большинство из них поняли: тратить драгоценные утренние часы на суматошную беготню по дому — не лучший способ начинать день. Со временем, еще сильнее углубившись в процесс интервьюирования людей по поводу их утренних ритуалов, мы обнаружили, что практически *ни один* из тех, кто добился в жизни действительно серьезных успехов, не проводит эти бесценные часы как получится. И это, конечно же, не совпадение!

В основе этой книги — более трех сотен интервью, посвященных утренним ритуалам и составляющих наш постоянно увеличивающийся архив, а кроме того, в ней приводятся 64 беседы с самыми разными успешными людьми, от генерала

армии США в отставке Стэнли Маккрystalа\* до трехкратной олимпийской чемпионки Ребекки Сони\*\*, президента Pixar и Walt Disney Animation Studios\*\*\* Эда Кэтмелла\*\*\*\* и известного специалиста по наведению порядка в доме, консультанта и автора книг по организации домашнего пространства Мари Кондо\*\*\*\*\*. Мы расскажем вам об удивительных сходствах их утренних ритуалов и о многочисленных инновационных импровизациях на этой ниве.

Одни утренние ритуалы базируются преимущественно на физической активности и спартанском образе жизни. Другие более приятны и в большей степени расслабляют. Мы опишем широкий спектр практик, которые вы сможете попробовать дома, начиная с режима сна и предпочтений в питании и заканчивая подходами к использованию электронных устройств и спорта.

---

\* Стэнли Маккрystal (р. 1954) — командующий Международными силами содействия безопасности в Афганистане (ISAF) с июня 2009 года, четырехзвездный генерал армии США. До этого был директором Объединенного штаба — помощником председателя Объединенного комитета начальников штабов армии США (2008–2009), руководил Объединенным командованием сил специальных операций США (2003–2008), командовал различными воинскими подразделениями, в том числе 75-м полком рейнджеров (1997–1999). *Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.*

\*\* Ребекка Сони (р. 1987) — американская пловчиха, трехкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира, чемпионка США, действующая рекордсменка мира. Выступала в плавании брассом.

\*\*\* Pixar — американская киностудия, занимающаяся компьютерной анимацией, основана в 1979 году Джорджем Лукасом. Walt Disney Animation Studios — американская анимационная студия, ключевое звено компании Уолта Диснея.

\*\*\*\* Эдвин «Эд» Эрл Кэтмелл (р. 1945) — президент DisneyToon Studios (2007–2018), Pixar и Walt Disney Animation Studios; отмечен многочисленными наградами за выдающиеся достижения в области компьютерной графики.

\*\*\*\*\* Мари Кондо (р. 1985) — специалист по наведению порядка в доме, консультант и автор четырех книг по организации домашнего быта, которые переведены на множество иностранных языков. Наиболее известная — «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни». М. : Эксмо, 2016.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ

Цель этой книги — не убеждать вас в наличии какого-то единственно правильного способа начинать день. Наоборот, мы хотим, чтобы вы поэкспериментировали и в итоге сформировали утренний распорядок, который будет подходить именно вам и позволит чувствовать себя выспавшимся, бодрым, физически и психологически здоровым и настроенным на отличный день, даже если вы от природы не жаворонок, если у вас маленькие дети и если вы много работаете и вам каждый день приходится вставать с восходом солнца.

Известно, что незначительные бытовые дела и задачи, которые мы выполняем изо дня в день, очень серьезно влияют на наш личностный рост и на то, какими людьми мы становимся. По словам Джона Леннона, «жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты занят составлением планов». То, что нас характеризует как личностей, часто начинается с того, что мы делаем неосознанно. А эти действия начинаются с наших утренних ритуалов.

По правде говоря, очень трудно провести успешно день, не начав свое утро продуманно, с четкой целью и конкретным смыслом. Каждое ваше утро — чистый лист бумаги, возможность начать все сначала. Даже если первое, что вы делаете после пробуждения, — просто отправляетесь в ванную, это запускает целый комплекс конкретных привычек, то есть серию взаимосвязанных действий. Проснувшись, вы идете в ванную, что побуждает вас почистить зубы, затем надеть спортивную одежду, потом заняться медитацией или поставить чайник и сделать себе чашку любимого чая или кофе. И тут все очень похоже на башню в игре «Дженга»\* — комплексы привычек прочны

---

\* Настольная игра, придуманная в 1970-х английским гейм-дизайнером Лесли Скоттом. По правилам, игроки по очереди достают блоки из основания башни и кладут их наверх, делая башню все более высокой и все менее устойчивой.

настолько, насколько устойчивы бруски, из которых строится башенка. Начиная свой день, скажем, с проверки телефона, вы изначально запускаете не самую продуктивную последовательность действий. Кроме того, позднее, днем, когда наша сила воли уже истерзана стрессами, построить «башенку» из правильных привычек с нуля намного сложнее. С утра мы не такие «реактивные» — ведь нам еще не пришлось принять множество самых разных решений, — и потому способны мыслить более четко и вести себя намного активнее.

Неважно, кто вы — председатель совета директоров компании из списка Fortune 500 (далее вы узнаете об утренних ритуалах президента Vanguard Group\*), руководитель процветающей медиаимперии (мы расскажем вам и о его ритуалах), создатель одного из самых успешных комиксов всех времен (см. далее) или кто-либо еще, — позитивные, сфокусированные и спокойные утренние ритуалы помогут вам не стать лузером и достичь намеченных целей.

*Найдите утренний распорядок, который будет работать конкретно для вас. Не считайте себя обязанным приспосабливаться к стандартам других людей в том, как должно выглядеть ваше утро. Будьте гибкими и всегда следите за моментом, когда нужно что-либо изменить, чтобы максимально упростить себе жизнь.*

~ Шака Сенгор, лидер движения  
за реформу уголовного судопроизводства

Ваш утренний распорядок будет — и должен — корректироваться по мере перехода от одного этапа жизни к следующему. Прочитав эту книгу, вы научитесь контролировать эти

---

\* Крупная частная независимая инвестиционная компания, основанная в 1975 году Джоном Боглом, расположена в Пенсильвании.

изменения, они станут преднамеренными и будут соответствовать вашим важнейшим жизненным ценностям и меняющимся приоритетам. Мы научим вас создавать базовые элементы правильных утренних ритуалов, предложим нужные идеи и вдохновим на то, чтобы со временем что-то к ним добавлять, а от чего-то избавляться.

Если в том, что вы делаете в первую очередь после пробуждения, уже существует некая определенная последовательность, значит, утренние ритуалы у вас уже есть — независимо от того, осознаете вы это или нет. (Надо признать, большинство из нас, проснувшись, бездумно дрейфуют от кровати к телефону, далее к холодильнику, а потом на работу.) Это и будет вашей стартовой точкой. А теперь, начиная с нее, давайте попробуем создать более вдохновляющие ритуалы, которые окажутся полезными и будут подходить именно вам.

## НО Я НИКОГДА НЕ БЫЛ ЖАВОРОНКОМ

Не так давно нас во время одного интервью спросили, нужно ли непременно быть жаворонком, чтобы добиться серьезного успеха на профессиональной ниве и счастья в личной жизни. Наш ответ тогда, как и сейчас, был однозначен: *конечно же нет!* Это самое распространенное заблуждение о наших действиях и утренних ритуалах.

*Время пробуждения волнует меня намного меньше, чем то, сколько часов я спала.*

~ Рейчел Бинкс, эксперт по визуализации данных

Жаворонок вы или сова (или нечто среднее), ваше утро начинается с того момента, как вы просыпаетесь. Это может

произойти в шесть утра или в шесть вечера — в любом случае всегда будет первый час после пробуждения. И ваше утро подготавливает сцену для остальной части дня. Это отнюдь не значит, что вам непременно нужно рано вставать — это означает, что вы должны использовать свое утро для того, что для вас важнее всего.

Если вы состоите в серьезных отношениях с другим человеком, вполне вероятно, что вы жаворонок, а ваш партнер — сова. Бенджамин, например, женат на явной сове. Благодаря этому он, женившись, довольно быстро осознал, что утра бывают совершенно разными и что тот факт, что он рано просыпается (и изо всех сил борется со сном после десяти вечера), совсем не означает, что и его жена испытывает то же самое. Конечно, плохо выспавшаяся жена — это вам не невыспавшийся ребенок, но на утренние ритуалы это все равно влияет не лучшим образом. Если вы столкнулись с такой же ситуацией со своим партнером, признайте и примите эти различия (и перейдите к главе «Адаптация», чтобы узнать об этом больше).

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Далее речь пойдет об утренних ритуалах — каждая из глав будет посвящена тем или иным аспектам их формирования (и может помочь в этом вам). Мы охватываем все важнейшие аспекты, начиная с того, как добавлять в ритуалы физическую активность, медитацию и заботу о себе, и заканчивая тем, как родители могут скорректировать свои ритуалы в соответствии с потребностями детей и как придерживаться конкретных утренних ритуалов долгое время.

Каждому ритуалу посвящена глава, но о нем можно прочитать и в отдельных интервью. Вы можете открыть книгу наугад и начать читать с любого места, а можете выбрать наиболее

интересующий вас ритуал, воспользовавшись оглавлением. А если хотите ознакомиться с расширенным резюме, читайте раздел «Полный вперед!» в конце каждой главы — там вы найдете конкретные советы и предложения, которые сможете опробовать в своих утренних ритуалах.

Для нас утренний ритуал — это не монотонная последовательность действий, через которые человек со скукой и через силу протаскивает себя в самом начале дня. Повторяющийся характер ритуала не только снимает напряжение или стимулирует, но часто просто служит отличным напоминанием о том, что действительно нужно делать.

*Создавая свой утренний ритуал, поймите  
и признайте, что делаете это ради  
собственной пользы, а не для того,  
чтобы соответствовать стандартам  
продуктивности какого-то новоявленного  
гуру.*

*~ Ана Мари Кокс, политический  
колумнист и критик*

В основе этой книги, как уже говорилось, лежат интервью с успешными людьми, в которых их спрашивали, как они проводят свои первые несколько утренних часов, однако вам вовсе не обязательно копировать какой-либо из описанных ими ритуалов в полном объеме. Используйте все ритуалы из книги в качестве источника вдохновения для создания собственных — мы, например, часто находим и пробуем что-нибудь новенькое в утренних ритуалах, которые публикуем на нашем сайте. В итоге и у вас должно получиться нечто уникальное, то, что подходит именно вам. Мы настоятельно рекомендуем извлекать из своего утра максимальную пользу и признать, что конечная цель — не ритуал сам по себе, а счастье и продуктивность, которые

он способен привнести в вашу жизнь. Помните: не вы работаете для ритуалов, а они работают для вас.

Мы искренне надеемся, что вы используете нашу книгу как руководство по созданию (и долгосрочному применению) позитивных, сфокусированных и успокаивающих утренних ритуалов и как блокнот, наполненный яркими, вдохновляющими историями. Чтение представленных тут интервью немного похоже на подглядывание через замочную скважину за самыми красивыми приватными моментами дня того или иного человека. В целом же у нас получилось нечто вроде исследования, посвященного тому, кто мы и как живем.

Итак, начнем.

## ГЛАВА 1

# ПОДЪЕМ

*Как легко просыпаться  
по утрам*

Вполне возможно, утреннее пробуждение идет первым пунктом вашего списка самых неприятных вещей, но, к сожалению, для того чтобы приступить к утренним ритуалам, оно совершенно необходимо.

Если не считать оглушительной пожарной сирены и шумных соседей по комнате, в мире найдется мало вещей, которые разбудят вас так же быстро и эффективно, как утренний ритуал, который вам очень нравится и которого вы с нетерпением ждете каждый день. И все же иногда утром нам нужен небольшой толчок, чтобы пересечь некую черту (или, точнее, вытащить себя из кровати) и полностью проснуться.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с президентом Массачусетского технологического института Л. Рафаэлем Райфом о том, как он проводит первые несколько часов после пробуждения; с исполнительным директором American

Society for Muslim Advancement\* Дейзи Хан — о влиянии Рамадана на каждое ее утро; и с экономистом, автором книг Тайлером Коуэном о его необычном завтраке (копченая форель и сыр).

## КЭРОЛАЙН ПОЛ

*Автор книги Lost Cat («Потерявшийся кот»),  
бывшая женщина-пожарный*

*Если ты человек привычки, ты не спешишь  
что-нибудь менять.*

### **Каковы ваши утренние ритуалы?**

Я ставлю будильник на шесть — половину седьмого утра, в зависимости от того, во сколько ложусь спать. Сон мне необходим, но еще больше мне нужно рано просыпаться, иначе возникает ощущение, будто мне не хватает суток.

Затем я делаю кофе, кормлю домашних животных, прихватываю два протеиновых батончика и сажусь читать. Не газету, хотя я часто просматриваю заголовки, а настоящую, хорошую книгу для души. Если таковой сегодня нет, довольствуюсь New Yorker. Для меня это священное время, потому что чтение всегда было неотъемлемой частью моей жизни, но мне всегда трудно находить для него время. Кроме того, я писатель, так что чтение — жизненно важная часть моей профессиональной деятельности. Моя жена Венди в это время, как правило, еще спит. Наша собака, поев, возвращается на свое место, одна из кошек выходит на улицу, так что в доме остается всего два существа, с которыми мне приходится считаться: вторая

---

\* Американское общество по продвижению мусульман — некоммерческая организация, преследующая цели активизации обсуждения ислама в обществе. Основана имамом Фейсалом Абдулом Рауфом.

кошка (она сворачивается у меня на коленях) и мой собственный блуждающий разум. Мы с кошкой пребываем в таком положении до тех пор, пока дом не начинается шевелиться и не оживает. Должна сказать, что этот переход от мира, который был только моим, к моменту, когда он, кажется, раскалывается на множество частей, и все вокруг просыпается — начинает звонить телефон, приходят электронные письма, опять появляется собака, — всегда как-то встряхивает меня.

**Как долго вы следуете этим ритуалам? Что в них за это время изменилось?**

Вот уже почти тридцать лет я начинаю свой день с одной и той же еды и кофе (Peets французской обжарки, одна большая чашка; кофе такой крепкий, что кажется, будто его можно есть ложкой). Да, на бумаге это признание выглядит странно-важно. Но именно эта последовательность сначала успокаивает меня, а потом помогает справиться с тем, с чем я сталкиваюсь в течение дня.

Когда я была пожарным, то не читала по утрам и не так строго относилась ко времени пробуждения, потому что пожарный никогда не знает, какую часть ночи ему придется провести на пожаре или на выезде для оказания неотложной помощи, а от меня, если я не выплусь, толку мало.

Но, став профессиональным писателем и начав жить по собственному графику, я стала относиться ко времени пробуждения очень ответственно. Мне был необходим четкий распорядок дня, чтобы начинать работать над книгой до того, как закончится утро. Люди думают, что если ты не ходишь каждый день на работу, то можешь спать сколько угодно, и считают это истинным наслаждением, но для меня это верный путь к дискомфорту и тревожности.

**Вы всегда пользовались будильником?**

Всегда. Когда-то я пыталась приучить себя просыпаться без будильника, потому что он казался мне чем-то вроде

бездушной сверхсилы, но поймала себя на том, что всю ночь напролет волнуясь, проснусь ли я утром вовремя. Это явно не стоило такого беспокойства. Когда срабатывает будильник, я все еще вроде бы дремлю, но у меня ведь собака и две кошки, которые тоже слышат звонок и не сводят с меня глаз до тех пор, пока я не встану. Это называется живой кнопкой повтора звонка.

### **В какое время вы ложитесь спать?**

Мне бы очень хотелось каждый вечер ложиться в девять. Я, признаться, совсем не сова. Как только солнце заходит за горизонт, я начинаю думать о том, что сегодня уже нет смысла что-нибудь затевать и, по сути, с нетерпением жду следующего утра.

### **Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?**

Венди (она иллюстратор) лучше всего работается по ночам, и потому она ценит свое утро не так высоко, как я. И это хорошо — я получаю свое тихое утро, а она спокойно досыпает без меня, никто не ворочается у нее под боком.

### **Вы следуете этому ритуалу и по выходным?**

Мне нравится вставать рано во все дни недели, но обычно я не ставлю будильник в выходные из уважения к Венди. Однако, если я в субботу или воскресенье собираюсь писать, будильник устанавливается на то же время, что и в будни.

### **Как вы поступаете в поездках?**

Когда мы куда-то едем, моя сумка всегда очень тяжелая, потому что всего две пары брюк да пару рубашек в ней неизменно дополняют три десятка протеиновых батончиков, пяток книг и упаковка кофе. Венди постоянно мне напоминает: «Кэролайн, это же Нью-Йорк, там есть все!» Но нет, я не намерена оставлять свой утренний ритуал на волю случая. Венди вообще относится к своему распорядку дня гораздо свободнее. Поначалу она донимала меня советами хотя бы иногда немного отступить

от своих правил, но мы живем вместе уже девять лет, и она давно бросила все попытки.

## ДЖЕЙМС ФРИМЭН

*Основатель компании Blue Bottle Coffee\**

*Когда твоя старая добрая эспрессо-машина  
будит тебя утром и помогает принимать  
самые важные решения.*

### **Каковы ваши утренние ритуалы?**

Почти всегда я встаю в шесть утра, если, конечно, дети не будят меня раньше. На моем будильнике нет кнопки повтор сигнала, и у меня нет соблазна на нее нажать. А еще в моей старой эспрессо-машине (она выпущена в конце 1970-х годов фирмой La San Marco Leva) установлен таймер, и, когда я просыпаюсь, машина начинает работать и к нужному моменту разогревает воду до оптимальной для приготовления кофе температуры.

Я делаю капучино для себя и кофе с молоком для жены. Надо сказать, до утреннего кофе я не блещу оптимизмом, поэтому придерживаюсь правила: не принимать никаких важных решений, пока не выпью чашку этого замечательного напитка.

Если везет, у меня есть 10–20 минут, чтобы поболтать с женой и прочитать New York Times, попивая кофе в постели. Иногда в это время собака просится на улицу, и я ее вывожу.

Примерно без пятнадцати семь я отправляюсь на тренировку. Позанимавшись, принимаю душ, завтракаю, кормлю и одеваю малышей, одеваюсь сам и сажусь в автомобиль. У меня в проигрывателе обычно имеется плей-лист на дорогу

---

\* Компания, занимающаяся обжаркой и продажей кофе, со штаб-квартирой в Окленде.

до Окленда. Раньше я слушал Национальное общественное радио, но последние новости, к сожалению, слишком уж меня удручают.

**Как долго вы следуете этим ритуалам? Что в них за это время изменилось?**

Несколько лет. С появлением детей мои утра становятся все более суматошными, но пока все получают всё, что им нужно.

**Рекомендации по продукту**

Хотите больше знать о любимых кофемашинах, чайниках и соковыжималках наших собеседников (не говоря уже об их любимых книгах, подкастах и компьютерных приложениях)? Зайдите на нашу часто обновляемую страницу с рекомендациями по продукту [mymorningroutine.com/products/](http://mymorningroutine.com/products/) — там вы найдете все самое новое и лучшее, что сегодня предлагает мировой рынок.

**Делаете ли вы что-нибудь перед сном, чтобы проще было начать и провести утро?**

Перед тем как ложиться спать, мы обязательно убираем на кухне и приводим в порядок дом. Это бывает непросто, зато как же приятно просыпаться утром в чистом доме!

**Как скоро после пробуждения вы завтракаете?**

Я завтракаю, когда возвращаюсь с тренировки. Обычно ем йогурт и фруктовый смузи, или просто йогурт, джем и измельченный сырой миндаль. Мой любимый йогурт — органический сертифицированный из цельного молока Jersey от Saint Benoît.

**У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?**

Четыре дня в неделю у меня тренировка в парке «Золотые ворота» в Сан-Франциско. Это изнурительно, но в результате я полностью очищаю свой мозг — так, будто до этого никогда ничего не делал. Благодаря рекомендациям инструктора у меня создается впечатление, что я больше никогда не хотел нигде

быть и никогда ничего другого не хотел делать. На мой взгляд, это очень ценный опыт.

**Используете ли вы какие-либо мобильные приложения или продукты для совершенствования своих утренних ритуалов?**

А кофеварка считается продуктом? А пижама? А хорошая одежда? Может, я слишком стар, но я не верю, что жизнь можно хакнуть — ее можно только прожить.

**Каковы ваши самые важные задачи по утрам?**

Приехав на работу, я стараюсь максимально сконцентрироваться на людях или проблемах, так что важнейшая задача до появления на работе — приехать туда с ясной головой и позитивным настроем.

**Как вы поступаете в поездках?**

Я путешествую со своим набором для приготовления кофе, чтобы иметь возможность полностью контролировать этот процесс. Еще у меня есть на телефоне специальное приложение, и когда я не в Сан-Франциско, то обычно тренируюсь между делами. Пробежка в парках и окрестностях чужих больших городов — для меня огромное удовольствие. Так что в отъезде я стараюсь не планировать дела на раннее утро, чтобы иметь возможность каждый день спокойно выпить кофе и побегать.