

БЕНДЖАМИН СПОЛЛ

МАЙКЛ КСАНДЕР



# У Т Р Е Н Н И Е



# Р И Т У А Л Ы



КАК УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ СВОЙ ДЕНЬ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 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 не-выспавшимся, 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, большую 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 дома, 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 Маккристала\* 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 Маккристал (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 брасом.

\*\*\* 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 единственного 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 скучой 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  
гурзу.*

~ 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 все 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

## ВВЕДЕНИЕ

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 немногое 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.