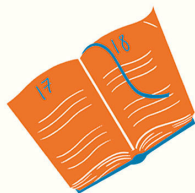


БЕНДЖАМИН СПОЛЛ

МАЙКЛ КСАНДЕР



У Т Р Е Н Н И Е



Р И Т У А Л Ы



КАК УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ СВОЙ ДЕНЬ

**Бенджамин Сполл
Майкл Ксандер
Утренние ритуалы.
Как успешные люди
начинают свой день**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40839347

Бенджамин Сполл, Майкл Ксандер. Утренние ритуалы. Как успешные люди начинают свой день: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2019

ISBN 978-5-00117-885-9

Аннотация

Большинство успешных людей никогда не оставляют утро на волю случая. Как пройдет ваш день, будет ли он продуктивным и творческим, зависит от того, как вы проводите первый час после пробуждения. Правильные утренние ритуалы зарядят вас энергией и позитивом на весь день.

Книга будет полезна всем, кто хочет начинать свой день продуктивно.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Информация от издательства	4
Введение	6
Глава 1. Подъем	17
Глава 2. Фокус и продуктивность	50
Глава 3. Утренние тренировки	97
Глава 4. Утренняя медитация	135
Глава 5. Вечерние ритуалы	171
Глава 6. Сон	197
Глава 7. Родительство	229
Глава 8. Забота о себе	258
Глава 9. Ритуалы в разных условиях	287
Глава 10. Адаптация	318
Заключение	349
Статистические данные	352
Благодарности	354
Избранная библиография	356
Делитесь с нами своими находками и сохраняйте вдохновение	357
Эту книгу хорошо дополняют:	358

Бенджамин Сполл, Майкл Ксандер Утренние ритуалы. Как успешные люди начинают свой день

Информация от издательства

Издано с разрешения Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Benjamin Spall and Michael Xander, 2018

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an

imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

*Посвящается Одри – главной причине того,
почему я встаю по утрам
Бенджамин*

*Посвящается моей любимой семье
Майкл*

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, 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 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 опре-

деляет, 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 Маккриснала¹ до трехкратной олимпийской чемпионки Ребекки Сони², президента Pixar и Walt Disney Animation Studios³ Эда Кэтмелла⁴ и известного специалиста по наведению порядка в доме, консультанта и автора книг по организации домашнего пространства Мари Кондо⁵. Мы расскажем вам об удивительных

¹ Стэнли Маккриснал (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.*

² Ребекка Сони (р. 1987) – американская пловчиха, трехкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира, чемпионка США, действующая рекордсменка мира. Выступала в плавании брассом.

³ Pixar – американская киностудия, занимающаяся компьютерной анимацией, основана в 1979 году Джорджем Лукасом. Walt Disney Animation Studios – американская анимационная студия, ключевое звено компании Уолта Диснея.

⁴ 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.

⁵ 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.

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.

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»⁶ – комплексы привычек прочны 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 ре-

⁶ 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.

шений, – 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 Group⁷), 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 изменения, они станут преднамеренными и будут соответствовать вашим важнейшим жизненным ценностям и ме-

⁷ Крупная частная независимая инвестиционная компания, основанная в 1975 году Джоном Боглом, расположена в Пенсильвании.

няющимися приоритетами. 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 момента-

ми 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 Advancement⁸ Дейзи Хан – о влиянии Рамадана на каждое ее утро; и с экономистом, автором книг

⁸ Американское общество по продвижению мусульман – некоммерческая организация, преследующая цели активизации обсуждения ислама в обществе. Основана имамом Фейсалом Абдулом Рауфом.

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 до-

ме остается всего два существа, с которыми мне приходится считаться: вторая 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 странновато. 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 волнуюсь, 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, пачек 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 отступать от своих правил, но мы живем вместе уже девять лет, и она давно бросила все попытки.

ДЖЕЙМС ФРИМЭН

Основатель компании Blue Bottle Coffee⁹

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 повтора 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.

⁹ Компания, занимающаяся обжаркой и продажей кофе, со штаб-квартирой в Окленде.

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 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/ – 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.

АНДРЕ ВАГНЕР

Художник, уличный фотограф в Нью-Йорке

*Когда твоя творческая работа требует
включенности целый день.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Обычно я просыпаюсь около шести утра, чтобы спокой-

но провести немного времени наедине с собой. Еще я веду дневник, поэтому иногда в это время делаю в нем записи.

Если я в этот день не фотографирую на заказ, то обычно к семи – половине восьмого с фотоаппаратом в руке я уже на улице и готов насладиться предстоящим днем. Время от времени мои ритуалы меняются, но я всегда просыпаюсь рано. Утро, безусловно, – мое любимое время суток. Как уличный фотограф я много общаюсь с людьми, наблюдаю за ними, целый день хожу по городским улицам, и все это невероятно меня вдохновляет и стимулирует. Мои дни до краев наполнены разными событиями и сильно истощают меня эмоционально. По этой причине для меня очень важно иметь немного времени, чтобы побыть в одиночестве. Это помогает мне сохранять психологическое равновесие в нашем невероятно эмоциональном городе.

Когда я работаю над крупным фотопроектом, то соответственно адаптирую к нему свои ритуалы. Два года назад, когда я трудился в фотостудии, я выходил из дома в семь утра, потому что хотел пару часов до работы пофотографировать в подземке. Сейчас, когда на дворе лето и свет в самые ранние утренние часы на редкость красив, мне очень нравится отправляться на фотоохоту пораньше, чтобы сполна воспользоваться этим даром природы.

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

Я, признаться, немного помешан на аккуратности и люблю, когда вокруг все чисто и прибрано. Пробуждение в чистой квартире – это то, что мне просто необходимо. Это позволяет мне сохранять ясность мышления.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Два-три раза в неделю я езжу на велосипеде в Проспект-парк и делаю там пару кругов. Это здорово, потому что утром там еще совсем мало народу и довольно спокойно и тихо. Больше всего мне нравится ездить туда осенью, когда утренний воздух на удивление свеж.

Расскажите об утренней медитации.

Я просыпаюсь в чистой квартире, из окон льется прекрасный свет, а медитация для меня – замечательная музыка Майлза Дэвиса¹⁰.

Когда вы в первый раз проверяете телефон?

Я всегда проверяю телефон перед выходом из дома, но стараюсь никогда не делать этого, лежа в постели. Сразу после пробуждения мне нравится оставлять в голове пространство для собственных мыслей и идей. Конечно, иногда нет ни того ни другого, но это нормально. Иногда я думаю о том,

¹⁰ Майлз Дэвис (1926–1991) – американский джазовый трубач и бэнд-лидер, оказавший значительнейшее влияние на развитие музыки XX века.

что собираюсь включить в проект, над которым в данный момент работаю, или просто размышляю над тем, что в последнее время оказало на меня влияние, будь то из моего опыта фотографа или из личной жизни. Иными словами, когда я просыпаюсь, проверка телефона не входит в число моих приоритетов.

РАФАЭЛЬ РЕЙФ

Президент Массачусетского технологического института

Иногда отслеживание новостей занимает большую часть моего рабочего времени.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я ставлю будильник на шесть утра, но редко слышу его звонок, потому что почти всегда просыпаюсь сам за час-полтора до этого.

Проснувшись, я сразу выпиваю стакан воды, затем проверяю электронную почту. Поскольку Массачусетский институт – организация глобальная, я стремлюсь оставаться в курсе происходящего в мире, и, следовательно, мне нужно знать, что произошло за прошедшую ночь за границей. Я стараюсь сразу ответить на наиболее срочные письма, затем беру телефон или планшет и иду завтракать. Во время завтрака я читаю новости.

Потом принимаю душ, одеваюсь и еду на первую встречу нового дня.

В какое время вы ложитесь спать?

Я стараюсь ложиться около одиннадцати. Перед тем как выключить свет, я всегда что-нибудь читаю – журнал или книгу. По субботам я начинаю читать субботний номер Economist, и обычно его чтение затягивается на несколько дней. Затем, в оставшуюся часть недели, я переключаюсь на чтение книги. Больше всего мне нравятся исторические книги и биографии. Так увлекательно оглядываться на то, что с нами происходило в прошлом, и понимать, почему и благодаря кому все это случилось.

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

Прежде чем завершить нынешний день, я просматриваю свой график на следующий, изучаю, что мои сотрудники для меня на него наметили.

А еще у меня есть фитнес-трекер. Он показывает мне, сколько часов я спал и насколько качественным был мой сон. В сущности, я слежу за этим скорее из любопытства, нежели с какой-то другой целью. Мне вообще нравятся данные и нравится сравнивать то, что говорит о моем отдыхе трекер, с собственной оценкой.

Через какое время после пробуждения вы завтракаете?

Ответив на все неотложные письма, пришедшие за ночь, я иду завтракать. Жена обычно просыпается примерно в то же время и присоединяется ко мне. Мы оба читаем новости, завтракаем и обсуждаем разные вопросы прошедшего и предстоящего дня.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Если у меня нет возможности проверить утром почту, я очень беспокоюсь о том, что мог пропустить что-то важное. (Впрочем, даже проверив ее, я все равно беспокоюсь!) А еще – хоть такое бывает очень редко, – если я по какой-то причине пропускаю завтрак, это выбивает меня из колеи на целый день. В этом случае мне больше всего подходит эпитет «ворчливый».

ДЭЙЗИ ХАН

Исполнительный директор American Society for Muslim Advancement

В Рамадан я просыпаюсь для предрасветной молитвы, а затем возвращаюсь в постель с полным желудком.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мое время пробуждения зависит от меняющегося времени молитвы (я корректирую его соответственно). Рамадан – это месяц, когда телу, душе и разуму не только бросается большой вызов – они проходят процесс трансформации. Рамадан действительно сложный период. Я сплю до полуночи, в пятнадцать минут четвертого выдергиваю себя из глубокого сна, чтобы поесть (это *сухур*, утренний прием пищи), затем читаю предрассветную молитву и в половине четвертого на полный желудок возвращаюсь спать, чтобы проснуться снова в половине девятого и идти на работу.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Мне приходится придерживаться щелочной диеты, поэтому, встав с постели, я пью лимонную воду, а через два часа съедаю очень полезный и обильный завтрак, потому что обед я пропускаю. Я начинаю день с черного чая с молоком (разновидность английского завтрака), отварных бобов (белки), огурцов, руколы или яиц, хлеба без клейковины и домашнего джема (я делаю его сама).

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Одна из таких задач – правильно одеться, ведь мне нужно выбрать одежду сразу и для работы, и для вечерних мероприятий. У меня нет времени каждый день читать целиком *New York Times*, поэтому я просматриваю ее, вырезаю статьи, которые хочу прочитать, и складываю их в папку для

чтения в выходные. Кстати, благодаря этому я каждое утро чувствую себя так, будто занимаюсь творчеством.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

Мне не нужны ритуалы в выходные. Это время, когда я расслабляюсь. Я позволяю своему телу взять надо мной верх. Если я сильно устала, то стараюсь выспаться, и потому накануне не ставлю будильник.

Как вы поступаете в поездках?

Я часто путешествую по миру и часто совершаю длительные перелеты, поэтому использую разные средства для улучшения сна, которые помогают мне нормально отдыхать и хорошо выглядеть в разных часовых поясах. Вдали от дома я отказываюсь от любимой лимонной воды, ибо, как оказалось, слишком уж трудно объяснить офицерам Управления по безопасности на транспорте, почему в моей ручной клади лимоны.

ТАЙЛЕР КОУЭН

*Профессор экономики Университета Джорджа Мейсона,
автор книги *Average Is Over*¹¹*

Совершенно не понимаю людей, которые принимают

¹¹ Издана на русском языке: Коуэн Т. Среднего более не дано. Как выйти из эпохи великой стагнации. М.: Издательство Института Гайдара, 2015.

душ по утрам.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь где-то в половине седьмого – семь, пью минеральную воду, ем зеленый перец с сыром и копченой форелью, а затем направляюсь к своему ноутбуку, чтобы проверить новости, электронную почту и Twitter. Заключительным аккордом этой последовательности становится чтение четырех газет.

Весь процесс обычно занимает часа два. Он подготавливает меня к обдумыванию того, о чем я буду писать остальную часть дня. С девяти до полудня – мое главное рабочее время, хотя иногда я пишу и после обеда.

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

С давних пор, когда Twitter не было и в помине, я завтракаю хлопьями Spelled Flakes. Впрочем, я едва помню те дни.

Иногда до зеленого перца я съедаю утром кусочек черного шоколада – не ниже 70, но не выше 88 процентов. Надо сказать, я считаю это своей слабостью, потому что шоколад больше подошел бы в конце утреннего ритуала. Сыры, которые я ем, могут быть разными, но по утрам я предпочитаю сливочный козий сыр или высококачественный чеддер, хотя для более позднего времени суток это не лучший выбор.

В какое время вы ложитесь спать?

В одиннадцать двадцать шесть. Не *каждый* вечер, но чаще всего. Иногда мы с женой, увидев, что на часах эти цифры, шутим, что пора спать. И идем спать.

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

Я оставляю свои очки на ноутбуке. И принимаю душ. Многие люди тратят самое драгоценное, самое продуктивное утреннее время на душ. Душ, как известно, расслабляет и успокаивает, зачем же принимать его утром? Я предпочитаю наслаждаться душем вечером, когда знаю, что в любом случае день идет к завершению, и пора сворачивать дела.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Газированная минеральная вода Gerolsteiner, австрийский бренд. Это мой первый, последний и единственный напиток утром.

Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?

Я читаю газеты, сидя рядом с женой, иногда в это время мы с ней болтаем о том о сем. В целом наши ритуалы не конфликтуют, потому что она вскоре уходит на работу.

Вы хотели бы еще что-нибудь добавить?

Хочу отметить особую ценность удобного дивана и хоро-

шей стереосистемы.

ТИМ О'РАЙЛИ

*Основатель и главный исполнительный директор O'Reilly Media*¹²

Стихи, философия и поза планки помогают мне проснуться.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Обычно я просыпаюсь между пятью и половиной шестого утра, редко позже. Я вылезаю из постели и сразу на две минуты застываю в планке. Дело в том, что у меня практически разорвана мышца плечевого пояса, а эта поза позволяет мне укрепить эту мышцу и не дает ей порваться окончательно. (Я знаю, что если не сделаю этого, едва проснувшись, то позже могу не сделать вовсе.) Далее следуют 10–15 минут растяжки, которую я делаю на полу в библиотеке рядом со спальней, в присутствии любимых книг – моих старых и новых друзей, корешки которых пробуждают во мне воспоминания об их содержании и интереснейших разговорах о природе бытия и

¹² Американская издательская компания, основанная в 1978 году. Изначально специализировалась на заказном написании технической документации для программных продуктов, при этом с 1984 года начала сохранять права на руководства по Unix, созданные по заказу ряда вендоров, постепенно сменив профиль на издательскую деятельность и начав выпускать техническую литературу розничными тиражами.

этого мира, к которым они привели.

Обычно я предпочитаю не открывать ноутбук и не заглядывать в телефон до тех пор, пока не побуду некоторое время в реальном мире, поэтому я, как правило, немного кручусь на кухне – готовлю чай для себя и своей жены Джен или разгружаю посудомоечную машину. Затем мы вместе отправляемся на пятикилометровую пробежку или в спортзал. Вернувшись домой, я, пока остываю, выпускаю цыплят во двор и развешиваю белье, если ставил его вечером стираться. Затем душ – и на работу.

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

Стирка и любовь к утренним домашним хлопотам остаются неотъемлемой частью моей жизни уже не первое десятилетие. Поза планки стала частью моего ритуала около четырех лет назад, а к регулярным утренним тренировкам вместе с Джен мы начали серьезно относиться несколько лет назад.

Самое восхитительное, что я добавил к своим ритуалам за последние два года, – это поиск во время každодневной пробежки красивого цветка, чтобы затем сфотографировать его. Просто удивительно, сколько в мире разных цветов, и, если каждый день искать новый, видишь, как сменяются времена года. Ты видишь, как невероятно щедро и прекрасна природа, как много вокруг красоты, мимо которой ты мог пройти, так и не заметив.

Помнится, много лет назад я прочел в одной из притч К. С. Льюиса¹³ о человеке, который после смерти идет по дороге и понимает, что цветы кажутся ему просто цветными капельками. Потом ему встречается дух-проводник, который объясняет, что это потому, что при жизни он никогда не смотрел на цветы. Так вот, я не хочу совершать ту же ошибку. Стихи, философия и то, каким смыслом они способны наполнить будничные дела и мир, в котором мы живем, – неотъемлемая часть моего ментального инструментария и моих медитаций.

В какое время вы ложитесь спать?

Между девятью и одиннадцатью вечера, обычно около десяти. Как правило, мы с Джен перед сном играем в настольную игру «Боггл»¹⁴, а потом мне нравится немного почитать. Например, только что я закончил первый из одиннадцатитомной серии романов Эптона Синклера¹⁵ о любопытном персонаже по имени Лэнни Бадд. Кстати, Джордж Бернард Шоу сказал о произведениях этого писателя следую-

¹³ Клайв Стейплс Льюис (1898–1963) – британский ирландский писатель, поэт, преподаватель, ученый и богослов. Наиболее известен своими произведениями в жанре фэнтези, а также книгами по христианской апологетике.

¹⁴ Настольная игра, в которую играют обычно два человека, составляя слова из имеющихся у них букв и записывая их на бумаге.

¹⁵ Эптон Билл Синклер-младший (1878–1968) – американский писатель, выпустивший более 90 книг в различных жанрах, один из столпов разоблачительной журналистики. Получил признание и популярность в первой половине XX века.

щее: «Когда люди спрашивают меня о том, что произошло за мою долгую жизнь, я отправляю их не к кипам газет и не к официальным отчетам, а к романам Эптона Синклера».

Есть ли у вас утренний ритуал для медитации?

Я помню одну речь Джозефа Кэмпбелла¹⁶ (автора *The Hero with a Thousand Faces*¹⁷ и многих других книг о мифологии и религии), произнесенную им уже на закате своих дней. Ему тогда было больше восьмидесяти, но это был все еще сильный и изящный мужчина. Так вот, он рассказал, как британский философ, писатель и лектор Алан Уоттс¹⁸ однажды спросил его: «Джо, каким видом йоги вы занимаетесь?» По его словам, он тогда ответил: «Я подчеркиваю фрагменты текста». А для меня лучшая медитация – стремление присутствовать в каждом настоящем моменте, открыть все двери и окна своего разума и впустить в него Вселенную.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

¹⁶ Джозеф Джон Кэмпбелл (1904–1987) – американский исследователь мифологии, наиболее известный благодаря своим трудам по сравнительной мифологии и религиоведению.

¹⁷ Издана на русском языке: *Кэмпбелл Дж. Герой с тысячами лиц*. СПб.: София, 1997.

¹⁸ Алан Уилсон Уоттс (1915–1973) – британский философ, писатель и лектор, известен как переводчик и популяризатор восточной философии для западной аудитории.

Я проверяю электронную почту, как только открываю ноутбук, и сразу отвечаю на столько писем, на сколько успеваю, некоторые из оставшихся и требующих ответа добавляю в список обязательных дел, а остальные, увы, выскальзывают из круга моего внимания и навеки теряются, едва исчезнув с экрана в результате прокрутки. Так что, пользуясь случаем, искренне прошу прощения у всех, кто так и не дождался моего ответа.

Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?

Львиную долю наших ритуалов мы выполняем вместе, хотя жена, как правило, проверяет свои гаджеты, пока я вожусь на кухне. Но когда я начинаю разгружать посудомоечную машину, она обычно подключается. А кто закончит первым, тот готовит чай.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Утро – священная часть суток. Я люблю начинать что-то новое. Мама всегда советовала мне ни о чем слишком не беспокоиться – ведь завтра будет новый день. Я хорошо помню, как, будучи маленькой, ложась спать, всегда с огромным нетерпением ждала возможности завтра начать все сначала.

– Дена Хэйден, художник, лауреат премий

Вы готовы одержать верх над желанием поваляться утром

в постели, облегчить для себя процесс пробуждения и наслаждаться всеми моментами, которые за этим следуют?

После долгих лет проб и ошибок я обнаружила, что первые полчаса моего дня напрямую влияют на то, как я чувствую себя на протяжении всех остальных часов бодрствования.

— Молли Суровис, инструктор по фитнесу

Советы, которые вы найдете далее, стали результатом опросов людей об их утренних ритуалах в течение более чем пяти лет. Среди респондентов встречаются и несомненные жаворонки, и те, кто, как многие из нас, до поры до времени, услышав сигнал будильника, больше всего на свете мечтает зарыться головой под подушку и еще хоть немножко поспать. Мы искренне надеемся, что вы найдете в их рекомендациях что-нибудь полезное для себя.

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ СО ВРЕМЕНЕМ ПРОБУЖДЕНИЯ

Почему вы встаете каждое утро именно в то или иное время? Вы всегда просыпаетесь в одно и то же время или меняете его в зависимости от дня недели или от того, как себя чувствуете?

Для многих из нас время пробуждения зависит от того, когда мы должны быть на работе, учебе или в каком-то другом месте. Просыпаться утром в последнюю минуту, прак-

тически не имея в запасе времени, — вполне эффективная стратегия, если ваша единственная цель — избежать увольнения или исключения из университета. Но если вы хотите добавить время для вдохновляющих утренних ритуалов, вам, очевидно, придется поэкспериментировать с более ранним пробуждением.

Попробуйте прямо с завтрашнего дня вставать на пять минут раньше обычного. Если вы обычно просыпаетесь в семь утра, установите будильник на без пяти семь и вставайте в это новое для вас время каждый день всю рабочую неделю (и в выходные, если хотите). Это может показаться не слишком быстрым подходом, однако небольшие изменения вроде этого существенно облегчают непростую задачу выработки новой привычки. Привыкнув вставать на пять минут раньше в течение недели, добавьте еще пять минут и начните вставать на десять минут раньше.

Если вы продолжите смещать время пробуждения на пять минут в день каждую неделю, то в какой-то момент найдете для себя наиболее подходящее время. Но имейте в виду: вы не должны вставать слишком рано, иначе захотите спать посреди дня.

ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ (СЕРЬЕЗНО)

Если вам трудно просыпаться по утрам, знайте: существует сразу два решения, которые со временем гарантированно

ПОМОГУТ ВАМ В ЭТОМ.

1. Родить ребенка.
2. Завести собаку.

Мы полностью за первый вариант, но все зависит от вашей жизненной ситуации. К тому же далее целая глава посвящена утренним ритуалам для родителей. Так что сейчас поговорим о собаке. Как отлично сказал арт-директор Дэвид Мур, «очень трудно проспать, если у тебя две собаки, которые безумно тебя любят».

Если у вас когда-либо была собака, вы знаете, о чем мы говорим. Собака не позволит вам опять заснуть и пропустить утреннюю прогулку. Вы все, что у нее есть, и она не успокоится, пока вы не встанете, чтобы насладиться утром вместе с ней.

ВСЕГДА ЗАПРАВЛЯЙТЕ ПОСТЕЛЬ

Заправлять постель по утрам – одна из самых простых мер, которые вы можете принять, чтобы утром разбудить свой разум и подготовиться к предстоящему дню. А еще это немудреное действие существенно снижает шансы на то, что вы опять залезете под одеяло.

Социальный работник Хайди Систар отмечает: «Когда моя постель заправлена, я чувствую, что мой мир чист и упо-

рядочен, и могу сосредоточиться на работе». Возможно, в вашем случае это вызовет такие же эмоции. Это, кстати, одна из причин, по которой военные настаивают на том, чтобы солдаты каждое утро заправляли свои постели – это повышает их дисциплинированность и помогает с первых минут воспринимать предстоящий день как нечто тщательно спланированное.

Скорее всего, в вашем случае это не будет иметь столь же впечатляющего эффекта, как в случае с военнослужащими, но непременно поможет вам организовать свой день более целенаправленно и продуктивно.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФОНОВОГО ШУМА

Если после пробуждения вы первым делом «включаетесь» в последние новости (или ваш будильник, срабатывая, включает местную радиостанцию), рекомендуем как можно скорее прекратить эту порочную практику. Такие радиопередатчики, как правило, довольно стрессовые, и хотя они действительно держат вас в курсе событий, тем не менее обычно оказывают крайне негативное влияние на все ваше утро.

Берите пример с директора Федерального судебного центра в Вашингтоне судьи Джереми Фогеля. Взяв газету и приготовив чашку кофе, он утром погружается в мир тихой классической музыки: «Музыка, которую я обычно слушаю – Бах, Гендель и композиторы эпохи барокко, – почти

всегда производит успокаивающий эффект [на мое утро]; кажется, сама структура такой музыки обостряет мое внимание».

ВЫЙДИТЕ ИЗ ДОМА

Ощутите лучи солнца на своем лице, почувствуйте свежий воздух в легких. Отправьтесь на пробежку или велосипедную прогулку, либо просто погуляйте по округе. Если у вас никак не получается полностью проснуться в закрытом помещении, какой смысл в нем оставаться – выйдите на улицу. (Подробнее о создании ритуалов для физической активности мы поговорим далее в соответствующей главе.)

Вот что сказал по этому поводу атлет-силовик Терри Шнайдер: «Обычно я выхожу из дома уже через 10–15 минут после того, как встал с кровати. Я вовсе не спешу, просто я не вижу смысла задерживаться в помещении дольше. Мне очень нравятся тишина и спокойствие раннего утра, и потому у меня есть мощный стимул встать и выйти на улицу, чтобы почувствовать, что там у меня есть свое место, прежде чем проснется и зашевелится все остальное человечество».

НАЧИНАЙТЕ УТРО С БЛАГОДАРНОСТИ

Шака Сенгор рассказывает: «Первым делом [утром] я фо-

кусируюсь на благодарности, точнее говоря, на трех вещах, за которые я благодарен. Я практикую такое выражение благодарности каждый день».

Если вы начинаете утро с благодарности, пробуждение даётся намного легче, ибо тогда ваш день насыщен смыслом, который выходит далеко за рамки вашего списка намеченных дел.

Если вы религиозны, можно произнести молитву. Бывший арт-директор Эрин Лехнер сказал нам: «Я начинаю утро с простой молитвы: “Господи, помоги мне видеть”. И все. Ничего особенного. Но я считаю, что эта молитва обеспечивает меня точно тем объемом перспективы, который мне нужен на протяжении дня – впоследствии я постоянно повторяю про себя эти слова».

ИСПОЛЬЗУЙТЕ БУДИЛЬНИК, НО НЕ КНОПКУ ПОВТОРА СИГНАЛА

Большинство людей полагаются на будильник, да мы и сами им пользуемся. Однако мы ни в коем случае не намерены рекламировать кнопку повтора звонка, так как это приносит намного больше вреда, чем пользы.

Конечно, это не значит, что от столь вредной привычки просто отделаться. Учитель Ричард Уоттон объясняет: «Я решительно запрещаю себе нажимать на кнопку повтора сигнала – я знаю, что в долгосрочной перспективе десять минут

дополнительного сна ничем мне не помогут. Но зимой, когда температура за окном опускается ниже нуля, следовать этому правилу намного труднее».

Звонок будильника действительно необходим большинству современных людей, которые работают полный день и имеют массу других обязанностей. А вот кнопка повторного сигнала не так полезна: когда вы наконец вылезете из постели, то, скорее всего, будете чувствовать себя хуже, чем если бы встали сразу. По словам писателя Грея Миллера, после нажатия кнопки повтора ты «лежишь в постели, притворяясь, будто спишь – это похоже на то, как двигатель вращается и ревет, а автомобиль не трогается с места». Предприниматель и бывший участник реалити-шоу Survivor¹⁹ Грег Кэрри сформулировал это так: «Мне кажется, ответственность за собственную жизнь – отличный мотив для того, чтобы выбраться из постели».

Поставьте будильник в другой комнате

Если и существует какое-то изменение утренних ритуалов, способное оказать самое заметное влияние на то, как быстро вы просыпаетесь по утрам, то

¹⁹ Американское реалити-шоу, в рамках которого группу незнакомцев помещают в удаленном незаселенном месте (чаще всего это тропические острова), где они сами должны добывать себе пищу, воду, огонь и строить укрытие от природных стихий. Кроме того, участники борются не только с природой, но и друг против друга, и по окончании определенного отрезка времени должны изгонять одного из соплеменников путем голосования. Последний оставшийся участник становится победителем и получает в качестве награды миллион долларов и звание «Последнего героя».

это привычка оставлять будильник не в спальне, а в другой комнате. Мы еще не раз упомянем об этом подходе далее в этой книге, что, признаться, отнюдь не удивительно.

Если вы, ложась спать, оставляете будильник (в роли которого, будем честны, обычно выступает наш телефон) в другой комнате, одного лишь вылезания из постели, чтобы его отключить, часто бывает достаточно для того, чтобы окончательно вас разбудить и разогнать застоявшуюся за ночь кровь. Как пишет молодой автор Линдси Чэмпиион, «какой смысл нажимать на кнопку повтора сигнала и снова ложиться в постель, если ты уже встал и находишься в нескольких метрах от кровати».

ЗАДНИЙ ХОД

Конечно, в мире найдется немало людей, которые не согласятся с нашими призывами сплотить ряды и решительно выступить против кнопки повтора сигнала будильника. Если вы поступали так всю жизнь и для вас этот прием работает, мы не возражаем, чтобы вы и впредь продолжали в том же духе. Иллюстратор Эли Трир, например, пишет об этой кнопке так: «Я нахожу нечто удивительно могущественное в этом туманном состоянии полусна-полубодрствования. Я часто замечала, что в нем мне в голову приходят решения сложных проблем, над которыми я давно бьюсь, равно как и

отличные идеи».

Конечно же, сам по себе тот факт, что вы хорошо себя чувствуете, если встаете с кровати только после того, как раз пять нажмете на кнопку повтора сигнала, еще не означает, что вы не оцените повышенного уровня энергии и продуктивности, которые вам может дать отказ от этого подхода. Но если вы, как Эли, действительно черпаете в состоянии полудремы вдохновение, придумайте для себя собственные правила.

Если же вы нашли какие-то эффективные методы пробуждения, о которых мы не упоминали, смело используйте их. Мы, например, настоятельно рекомендуем оставлять на ночь гаджеты за стенами спальни, чтобы не было соблазна утром, едва проснувшись, бросаться в водоворот социальных сетей, но некоторые люди, с которыми мы разговаривали в процессе написания книги, имеют на это иной взгляд. Например, главный партнер GV (венчурное подразделение Alphabet Inc.²⁰) М. Зиглер сказал нам: «Я часто думаю, что нужно бы подождать момента, пока полностью проснусь [чтобы проверить свой телефон], но дело в том, что это помогает мне проснуться, так как заставляет мой мозг работать».

Какой бы из подходов вы ни выбрали для своих утренних ритуалов, не чувствуйте себя виноватым. Все организован-

²⁰ Холдинг, владеющий несколькими компаниями, ранее принадлежавшими Google Inc. Возглавляют холдинг Ларри Пейдж и Сергей Брин.

ные и дисциплинированные профессионалы, с которыми мы беседовали, немного в этом импровизируют.

Глава 2. Фокус и продуктивность

Как быть более продуктивным по утрам

Использование первых нескольких утренних часов на самые творческие и важные проекты позволяет сделать серьезный прорыв в достижении целей, которые в противном случае остались бы на заднем плане, и испытать позитивное ощущение ранней утренней продуктивности, которую можно перенести на весь остальной день.

Мы настоятельно рекомендуем составить накануне список дел согласно их приоритетности и всегда четко его придерживаться – за исключением неотложных дел и непредвиденных событий, над которыми мы не властны. Будьте по утрам активны, вместо того чтобы реагировать на события, которые находятся вне вашего контроля.

В этой главе мы поговорим в том числе с Грегом Кэрри о четырех основных компонентах его утра; с Марией Конниковой, писателем и автором, много пишущей для New Yorker, о том, почему для нее утро – время сказать себе: «Кое-что я уже сделала», и перейти к остальной части дня с чувством отчасти выполненного долга; и с главным редактором журнала Fortune Джеффом Колвином, который каждое утро за-

ставляет себя первыми выполнять важнейшие дела из своего списка, но, по его собственному признанию, несмотря на все усилия, это не удастся ему на все сто процентов.

РАЙАН ХОЛИДЭЙ

Автор книги The Obstacle Is the Way²¹

Ты успеваешь до полудня так много, что время второй половины дня становится для тебя бонусом.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Один из лучших советов, когда-либо полученных мной в жизни, принадлежит Шейну Пэрришу²². Он предельно прост: хочешь быть более продуктивным, вставай рано.

Так что я встаю около восьми утра²³, и у меня есть еще одно простое правило: прежде чем проверять утром электронную почту, сделай какое-то одно дело. В моем случае это может быть душ, пробежка или ведение дневника. Но чаще всего я пишу. По утрам я стараюсь как минимум два часа писать, после чего начинается мой остальной день (и я приступаю к выполнению списка дел, составленного накануне).

Я принимаю душ, одеваюсь, спускаюсь в свой кабинет или

²¹ Издана на русском языке: *Холидей Р.* Как решают проблемы сильные люди. Минск: Попурри, 2015.

²² Наше интервью с Шейном можно найти далее в этой главе. *Прим. авт.*

²³ «Рано» – понятие субъективное. Поступайте как Райан. Относитесь к своему времени пробуждения с гордостью, независимо от того, каково оно. *Прим. авт.*

библиотеку и пишу. Я вижу это так: после продуктивного утра, во время которого я делаю что-то действительно важное, остальная часть дня пойдет как по маслу. После продуктивного утра все будет уже бонусом.

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

Ритуалы – это итеративный, повторяющийся процесс. Со временем их расширяют, корректируют и адаптируют. Я понемногу корректирую свои ритуалы вот уже почти восемь лет.

Нынешней версии около четырех лет – все мои ритуалы немного отличаются друг от друга в зависимости от того, где я живу. Я думаю, ритуал проходит тестирование по мере того, как ты становишься более занятым человеком, у тебя появляется больше возможностей, и ты оцениваешь, насколько ты способен его придерживаться, можешь ли противостоять соблазну скатиться в хаос, и как быстро способен вернуться к своему ритуалу в поездке. У меня, по-моему, с этим неплохо. Я одержим своими ритуалами, и мне намного проще.

Надо признать, ничто в мире не уничтожает ритуалы эффективнее, чем дети, и, когда мы с женой стали родителями, я был готов к серьезным изменениям. Мои ритуалы в целом все те же – утром я час занимаюсь малышом, чтобы дать жене немного поспать. В это время я с ним играю. Он сидит у меня на коленях, пока я делаю записи в дневнике. Я дер-

жу его на руках, когда иду выпускать цыплят. Иногда я ему читаю. Это просто приятное, неспешное и умиротворяющее дополнение к моим прежним ритуалам.

В последние годы большое влияние на мои ритуалы оказало правило «никакой электронной почты по утрам». Это означает, что теперь я никогда не начинаю утро с того, что может выбить меня из колеи. Напротив, я стартую с выигрышной позиции. Если, в частности, говорить о писательстве, то мое утро позволяет мне подходить к нему свежим и с ясной головой. Последнее, что вам нужно, когда вы пишете, – это призрак «сорока шести непрочитанных писем», висящих над вами дамокловым мечом.

Пользуетесь ли вы будильником?

Да, но кнопку повтора звонка нажимаю очень редко. Я просыпаюсь в то время, которое мне подходит, а если бы это было не так, я бы его изменил. А еще я стараюсь не ложиться спать поздно без серьезной причины.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Это зависит от того, завтракаю ли я вне дома или мы готовим завтрак вместе с женой. Когда мы жили в Нью-Йорке, то чаще всего шли завтракать в ресторан или кафе. Иногда я поступаю так и тут, в Остине, но здесь у нас есть куры, поэтому мы обычно идем в курятник за яйцами и готовим что-нибудь из них. Мой кабинет находится прямо за кухней, так

что я все равно через нее прохожу.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Я стараюсь заниматься физкультурой днем. Бегу к озеру в Остине или плаваю в Бартон-Спрингс. В определенные дни я посещаю занятия по кроссфиту, обычно по вечерам. В путешествиях я не могу полностью контролировать свой график, поэтому отправляюсь на длительную пробежку по утрам, а затем начинаю свой день, зная, что, чем бы он ни обернулся, я по крайней мере побегал.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

Уик-энды для меня – яркий пример того, какой могла бы быть наша жизнь, если бы мы с большим успехом боролись со всем, что нас отвлекает, и игнорировали некоторые свои обязательства.

Суббота и воскресенье для меня – время продуктивное, веселое и позволяющее расслабиться. Почему? Потому что меньше звонков, меньше обязательных дел. Я часто мечтаю, что когда-нибудь мои понедельники будут похожи на субботы. Я буду делать что хочу, следовать тем ритуалам, которым хочу. Я буду безразличен к внешнему постороннему шуму и буду от него изолирован. А пока я стараюсь рассматривать субботу как шанс наверстать упущенное в приятных делах, которыми мне нравится заниматься. И очень стараюсь не до-

пускать, чтобы всякая чепуха из недели заползала в мои выходные и портила их. В эти дни я, например, много работаю на своем ранчо. Эта приятная работа заставляет меня часами забывать проверять свой телефон. А еще она не оплачивается... В сущности, я сам плачу за то, чтобы ею заниматься, но делаю это с огромной радостью.

ДЖЕФФ КОЛВИН

Главный редактор журнала Fortune

С содроганием представляю себе завтрак без любимой японской рисоварки.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Если я не в отъезде, то обычно встаю примерно между шестью и половиной седьмого. Я выпиваю три стакана воды, как правило, в течение шестидесяти секунд после того, как встал. Это потрясающе эффективный способ разбудить тело и мозг. Затем немного занимаюсь растяжкой, потом пробегаю около десяти километров (шесть дней в неделю), после чего завтракаю, принимаю душ, бреюсь, одеваюсь и сажусь работать. Моя работа в основном писательская, и по большей части я занимаюсь ею дома, так что обхожусь без поездок в офис и обратно.

Как долго вы следуете этим ритуалам? Что в них за

это время изменилось?

Это мои базовые ритуалы в течение последних 10–15 лет. Единственными изменениями за это время были незначительные коррекции моего в высшей степени регламентированного завтрака.

В какое время вы ложитесь спать?

Обычно между девятью и половиной десятого, так что я сплю около девяти часов в сутки. Это много. Я вообще уверен, что спать надо много, и даже не пытайтесь меня в этом переубедить.

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

Я всегда читаю что-нибудь не имеющее никакого отношения к работе – это помогает мне заснуть. Кроме того, я не пью алкоголь. Я никогда не был большим любителем выпить (максимум пару бокалов вина за ужином), но лет восемь назад понял, что мне лучше вообще не пить. Я отказался от алкоголя не для того, чтобы сделать проще свои утра, но это возымело позитивный эффект и в этом плане.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Шесть дней в неделю мой завтрак представляет собой комбинацию овсянки, обезжиренного молока, свежих фруктов, сухофруктов, грецких орехов и чая. По воскресеньям я

пеку блинчики из гречневой и кукурузной муки, которые ем со свежими фруктами и обезжиренным греческим йогуртом.

Для завтраков я шесть дней в неделю обычно использую один из четырех видов овсянки (все каши готовятся на обезжиренном молоке, а не на воде): необработанный овес, крупнозернистую овсяную муку, овсяные хлопья и смесь овсяных отрубей и пшеницы (богатые клетчаткой хлопья). Каждый из этих вариантов, пока я на пробежке, готовится в моей любимой японской рисоварке. Мысль о жизни без нее заставляет меня содрогаться от ужаса.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Я свято верю в списки дел, поэтому каждое утро составляю такой список, затем определяю самые важные пункты и заставляю себя делать в первую очередь самое важное и трудное.

Что вы делаете, если ваши ритуалы сбиваются?

Я просто продолжаю, будто ничего не случилось, и, если распорядок сбился всего на один день, это не проблема. Если на два, я становлюсь немного инертным. В редких случаях, когда я пропускаю ритуалы три дня подряд, я чувствую себя отяжелевшим, медлительным и совершенно несчастным.

Вы хотели бы добавить что-нибудь?

Я бы только хотел еще отметить, что мне очень нравятся

мои ритуалы. Это отнюдь не какое-то самоотречение. Очевидно, что они полезны для здоровья в самых разных смыслах, но я об этом даже не думаю. Мне просто нравится ощущение, которое я испытываю на пробежке (особенно если бегаю на свежем воздухе, а не на тренажере), я очень люблю свой завтрак, и благодаря всему этому прекрасно себя чувствую весь день. Я вовсе не призываю всех следовать моему распорядку утра, но очень рекомендую всем найти свои ритуалы и полюбить их.

ПИНА БРЭЙДИ

CEO Tease Tea, ведущего поставщика компании Shopify²⁴

Когда у тебя две работы, и ты очень стараешься не функционировать в многозадачном режиме.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я стараюсь вставать каждый день в шесть утра, потому что мне требуется около часа, чтобы полностью проснуться умственно и физически и быть готовой к работе. Я управляю своей компанией Tease Tea с семи до одиннадцати утра и руковожу своей командой в Shopify с одиннадцати утра до семи вечера. Мое утро обычно выглядит примерно так:

6:00 – проснуться, выпустить собак, сделать кофе. Пока

²⁴ Интернет-компания, занимается разработкой программного обеспечения для онлайн и розничных магазинов. Штаб-квартира находится в Канаде.

кофе заваривается, я несколько минут занимаюсь растяжкой. Затем я чищу зубы, принимаю душ и переодеваюсь, после чего минут десять – двадцать медитирую.

7:00 – просмотреть график на день и четко распределить время для выполнения конкретных действий и задач. Затем я начинаю работать, стараясь избегать одновременного выполнения разных задач. Я пытаюсь четко соблюдать установленные ранее временные блоки.

9:30 – отправиться в офис Tease Tea и на пункт обработки и исполнения заказов. Там я какое-то время беседую с сестрой, которая работает в нашей компании неполный рабочий день, и стараюсь обеспечить ее всем, что ей может понадобиться для успешной работы в этот день. Затем я удаленно общаюсь с нашим менеджером по цифровому маркетингу или связям с общественностью и с менеджером по выполнению заказов, который тоже работает вне офиса. Мы обсуждаем наши цели на день, трудности и проблемы и интересуемся, можем ли мы как-то поддержать друг друга или попытаться устранить препятствия на пути к достижению намеченных целей.

10:30 – завершить все, что я еще не выполнила из своего списка дел. Это, как правило, электронные письма, на которые нужно ответить. Все, что я не сделала из запланированного к одиннадцати часам утра, я оставляю на вечер или на следующее утро.

11:00 – начало работы в Shopify. Прежде всего я смот-

рю, нет ли чего-то срочного, что требует моего неотложного внимания, затем просматриваю входящую почту, после чего делаю то, что нужно сделать в первую очередь. Я удаленно руковожу командой из восьми человек, работающих на территории от Британской Колумбии до Новой Зеландии, и их письма приходят ко мне в самое разное время суток. Затем я посещаю важные встречи, намеченные в моем графике на этот день, в том числе общаюсь один на один с каждым членом своей команды.

Многозадачность и смена контекста

Описывая многозадачность, мы часто на самом деле говорим о смене контекста. Скажем, человек открывает электронную почту и просматривает ее «всего» две минуты, после чего возвращается к первоначальной задаче. Такое переключение контекстов по своей сути вредно – каждый раз, когда мы переключаемся с какого-то дела на чтение статьи в интернете или проверку своего телефона, мы несем «транзакционные издержки», которые истощают запасы энергии и замедляют функционирование.

Многозадачность же, как следует из названия, представляет собой акт выполнения двух или более задач одновременно с разными уровнями успеха. В то время как большинство попыток многозадачности, как правило, неудачны (это вам подтвердит любой, кто когда-либо пытался заказать продукты онлайн, стараясь при этом обеспечить свое полное присутствие на телеконференции), некоторыми делами действительно

можно заниматься одновременно, например, ехать на работу на велосипеде (так вы добираетесь до нужного места и при этом занимаетесь спортом) или, скажем, слушать аудиокнигу за рулем автомобиля (соблюдая, конечно, все правила безопасности).

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

Сегодня почти год, хотя некоторые элементы уже изменились. Я научилась быть реалистом и уделяю себе по утрам достаточно времени, даже если первые несколько часов работаю дома. Давать себе целый час, чтобы действительно проснуться утром и делать то, что мне хочется, прежде чем приступать к работе – невероятно эффективный подход, резко повышающий мою продуктивность.

ГРЕГ КЭРРИ

Предприниматель, участник реалити-шоу Survivor

Когда разбушевавшийся ураган на необитаемом острове заставляет тебя благодарить судьбу за базовые ценности.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мои утренние ритуалы отличаются целостностью и состоят из четырех основных компонентов. Детали могут варьироваться, но эти компоненты постоянны и чрезвычайно важны для того, чтобы я чувствовал себя счастливым человеком.

Вот они:

- энергия: что-нибудь съесть, что-нибудь попить;
- тело: занятия спортом (обычно высокоинтенсивными видами);
- разум: игра на пианино, медитация;
- душа: наладить связь с целью, испытывать чувство благодарности, покормить кошек, поцеловать жену.

В идеальном варианте я просыпаюсь около половины седьмого. Далее следует особое приветствие моему коту Руфусу, который замечателен тем, что каждый день будит меня в это время. Мои утренние ритуалы занимают от получаса до двух часов. В общем моя цель заключается в том, чтобы всегда отвечать на вопрос «Если бы день закончился после утренних ритуалов, был бы он успешным и полноценным?» решительным и однозначным «да».

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

Самым значительным изменением было добавление игры на фортепиано. Я всегда любил музыку, но никогда не играл ни на каком музыкальном инструменте. А потом решил, что это будет «одним из главных сожалений», которые я унесу с собой в мир иной, и почти два года назад начал брать уроки музыки у джазового пианиста.

Ежедневные занятия музыкой дают мне, во-первых, возможность медитации (вы не можете учиться музыке, не присутствуя в настоящем моменте в полной мере). Во-вторых, развитие нового навыка (благодаря этому я каждый день могу сказать: «Сегодня я умею делать то, чего не умел вчера»).

В какое время вы ложитесь спать?

Как правило, я ложусь около одиннадцати вечера. В последнее время я уделяю сну первостепенное внимание, чтобы он шел на пользу моим ритуалам. Я понял, что увеличение времени сна всегда будет самым полезным подарком, который я могу себе сделать, и скорректировал свои ритуалы. Я сохранил все компоненты, но сократил их время.

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

Перед сном мы с женой обычно выпиваем по чашке чая. Ее вечерний распорядок продуман так же тщательно, как мой утренний, и я очень стараюсь ее в этом поддерживать, хотя, признаться, могу с невероятной легкостью уснуть в любой момент вечера.

Каждый вечер я оцениваю прогресс прошедшего дня и подробно продумываю цели на день предстоящий. В идеальный день я соблюдаю тринадцать добродетелей Бенджамина Франклина²⁵ (см. далее).

²⁵ Бенджамин Франклин (1706–1790) – американский политический деятель,

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Я большой поклонник высокоинтенсивных тренировок. Я выполнил весь комплекс кроссфита, и мне это очень понравилось. Я совершал длительные пробежки, готовясь к марафону. Летом бегаю по шестнадцать километров с холодным душем на закуску, что в десять раз лучше любой чашки кофе.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Говорить жене, что я ее люблю. Это не задача, но это самое важное.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

Я следую им по субботам, но в воскресенье обычно беру выходной, позволяя своему дню начинаться и развиваться более естественно и органично. Мне очень важно иногда выходить из сценария и на время отключаться.

Я считаю, что уик-энд сильно выигрывает от регламентированности в субботу. Если я в субботу смог внести мощный вклад в выполнение плана предстоящей недели и хорошенько потренироваться, то чувствую себя намного более достойным того, чтобы по-настоящему насладиться оставшейся ча-

дипломат, полимат, изобретатель, писатель, журналист, издатель. Один из лидеров войны за независимость США.

стью субботы и воскресеньем. Правильно проведенная суббота, с моей точки зрения, – ключ к полезным и приятным выходным и отлично помогает бороться с воскресной депрессией!

Тринадцать добродетелей Бенджамина Франклина

В стремлении достичь «морального совершенства» молодой Бенджамин Франклин составил список из тринадцати добродетелей, которые он считал желательными и пытался соблюдать. (Биограф Франклина Уолтер Айзексон отмечает, что в первоначальном списке было всего двенадцать пунктов. Но друг-квакер, увидев список, сказал Франклину, что тот упустил один важный характерный для него грех: гордыня. И Франклин добавил в перечень тринадцатую добродетель, то есть кротость.)

Франклин в основном работал над своими добродетелями по очереди, по одной за раз, помня при этом обо всех остальных. Он вел таблицу, где были перечислены добродетели и дни недели. Каждый раз, когда он не соблюдал ту или иную добродетель, Франклин ставил точку в соответствующем месте таблицы. Цель заключалась в том, чтобы к концу недели поставить как можно меньше таких точек. Говорят, Франклин так и не достиг момента, когда в таблице не было ни одной точки, но сами действия, нацеленные на то, чтобы этого добиться, были невероятно полезными для молодого человека, жившего в конце 1720-х годов.

Не меньшую пользу они могут принести и нам с вами в наши дни. Итак, тринадцать добродетелей Франклина.

1. Воздержанность: не ешь до отупения, не пей до опьянения.

2. Молчаливость: говори лишь то, но что может послужить на пользу другим или тебе самому, избегай пустой болтовни.

3. Любовь к порядку: пусть для каждой твоей вещи будет свое место, пусть для каждого твоего дела будет свое время.

4. Решительность: решай делать то, что должно, а то, что решил, выполняй неуклонно.

5. Бережливость: позволяй себе только те расходы, что принесут пользу другим и тебе самому, ничего не растрачивай попусту.

6. Трудолюбие: не теряй времени, всегда будь занят чем-нибудь полезным, отменяй все необязательные дела.

7. Искренность: не прибегай к пагубному обману – пусть мысли твои будут невинны и справедливы, а если говоришь, то пусть такими же будут и слова.

8. Справедливость: никогда не обижай людей, причиняя им зло или не делая добра, как велит долг.

9. Умеренность: избегай крайностей, не держи обиды за причиненное тебе зло, даже если думаешь, что оно того заслуживает.

10. Чистоплотность: не допускай ни малейшей грязи ни на себе, ни в одежде, ни в доме.

11. Спокойствие: не волнуйся из-за пустяков, из-за

происшествий мелких либо неизбежных.

12. Целомудрие: похоти предавайся редко, единственно для здоровья или для продления рода, не допускай, чтобы она привела к отупению или к слабости либо лишила душевного покоя или бросила тень на доброе имя твое или чье-либо еще.

13. Кротость: следуй примеру Иисуса и Сократа.

Вы участвовали в реалити-шоу Survivor: Palau. Можете рассказать нам о своих утренних ритуалах на острове?

Это был великий опыт смирения и кротости, который заставил меня испытать огромную благодарность за многое из того, что мы сегодня воспринимаем как должное. Это было настоящее испытание. Я похудел за тридцать три дня на десять килограммов. Я пережил бушевавший всю ночь ураган. Знаете, это заставляет тебя по-настоящему оценить основные жизненные потребности и при этом признать, что человек способен на большее, чем он думает.

Мы начинали и заканчивали день с восходом и заходом солнца. Каждый закат или восход раскрашивал небо в такие прекрасные цвета, что ты просто не мог не успокоить свой ум и не полюбоваться этой красотой. Это давало нам возможность испытать благодарность и обрести мир среди хаоса. Все стратегии и «игры» неизбежно прекращались, и мы чувствовали огромную признательность за то, что живем на этом свете. Мы были невероятно благодарны за базовые цен-

ности: за своих родных, за пищу и приют.

МАРИЯ КОННИКОВА

Автор New Yorker, автор книги The Confidence Game

Когда твой день настолько хаотичен, что утренние часы – единственный шанс обеспечить хоть какой-то распорядок.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Раньше, до того как я почти десять лет назад переехала жить к мужу, меня никак нельзя было назвать жаворонком. После переезда мне пришлось им стать, так как работа мужа начинается очень рано.

Обычно я встаю около шести утра и первым делом иду делать чай (потому что мой организм требует кофеина), а затем у меня утренняя йога (упражнение «Здравствуй, солнце», тоже отлично помогающее разбудить организм). После этого я завтракаю, принимаю душ и перехожу к оставшейся части утра, которая обычно начинается с проверки электронной почты. Я убеждаюсь, нет ли в ней «пожара», который необходимо как можно быстрее «потушить». Разобравшись с неотложной корреспонденцией, я сажусь писать.

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

В последнее время я увлеклась медитацией. Вообще-то, раньше я медитировала не очень серьезно, да и до сих пор отношусь к этому не так серьезно, как многие другие люди, которые действительно достигли на этой ниве больших высот. Но я признаю, что медитация – отличный способ организовать свои мысли. Я рекомендую ее всем, кто хочет помочь себе достичь большей ясности и концентрации. Так что, закончив практиковать йогу, я сижу в течение 20–30 минут (или дольше, если могу себе это позволить, но обычно это не так), изо всех сил стараясь медитировать. А иногда я вовсе сваливаю все в кучу, сразу же после медитации отправляясь на пробежку.

Надо сказать, я из тех, кто вообще ни в чем и никак не структурирован: мой рабочий стол вечно в полном беспорядке, так же как и сама моя работа. Когда люди спрашивают, как я пишу, я почти всегда отвечаю одно и то же: «Набрасываю мысли на экран и смотрю, что получится». И это действительно так, именно так я пишу. Мой мозг – явно не самый организованный в мире, и всю остальную часть моего дня тоже никак не назовешь организованной. Так что утро для меня – это время, когда я могу сказать себе: «Я уже кое-что сделала», после чего идти дальше, думая, что по крайней мере уже о чем-то позаботилась, что у меня есть хотя бы эта небольшая структура.

Делаете ли вы что-нибудь перед сном, чтобы проще

было начать и провести утро?

Кое-что я действительно делаю, и это довольно уморительно, потому что потом я никогда этому не следую. У меня есть ежедневник, и я отмечаю в нем кое-что относительно следующего дня, потому что не хочу, чтобы мой мозг помнил, что конкретно мне нужно будет сделать. Я пишу все это в ежедневнике, только чтобы вытащить это из головы — а потом практически в него не заглядываю.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Обычно через час после того, как проснусь. На завтрак у меня всегда одно и то же, даже когда я путешествую. Я из тех людей, которые, когда у них во время радиоинтервью спрашивают, что они едят на завтрак, всегда отвечают одно и то же. В моем случае это овсянка с медом и черникой.

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

Нет. Я вообще думаю, что некоторые из них могут быть для кого-то полезны, но многие, честно говоря, на самом деле пугают. Чтобы наша жизнь была менее стрессовой, нам нужно меньше вещей, а не больше. Я не хочу, чтобы меня мучили мысли вроде «боже мой, я опять неправильно проснулась», потому что об этом мне сообщило специальное приложение.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Я постоянно работаю сразу над несколькими проектами и часто переключаюсь с одного на другой, а потому стараюсь как можно четче определить, как сегодня расставлены мои приоритеты, что мне необходимо сделать. А еще я стараюсь на это настроиться. Но, как я уже говорила, мой день не отличается организованностью, поэтому я не наказываю себя слишком строго, если планировала сделать что-то одно, а вместо этого сделала что-то совсем другое, потому что понимаю: никто не способен заранее предсказать, как будет работать его мозг в тот или иной конкретный день, и этот факт надо признать и принять.

Вы хотели бы добавить что-нибудь еще?

Хочу сказать, что не думаю, будто на свете существует какой-то идеальный ритуал, который подходит абсолютно всем. По-моему, каждый должен сам определить, что работает конкретно для него. Мне страшно не нравится, когда люди составляют списки вроде «Привычки творческих людей: если им следовать, то и ты станешь творческим человеком». Конечно, интересно узнать, что делают другие люди, но в итоге универсального рецепта тут нет.

ШЭЙН ПЭРРИШ

Основатель блога Farnam Street²⁶

Когда ты отказываешься от приложений для составления списков дел и вместо этого просто соблюдаешь принципы старого доброго планирования и дисциплинированности.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Для меня утро – самое продуктивное время суток. На протяжении многих лет я адаптировал свой график так, чтобы выполнять самую важную работу именно по утрам.

Наши уровни энергии и способность концентрироваться в течение суток колеблются. У большинства людей способность фокусироваться достигает пика в начале дня – до того, как на ней скажутся многочисленные отвлекающие факторы, шум и ослабленная стрессами и решениями сила воли. Я планирую свои утренние ритуалы накануне вечером, перед тем, как лечь спать: записываю два-три важных проекта, на которых хочу сосредоточиться на следующий день.

Я просыпаюсь между шестью и половиной седьмого, быстро выпиваю чашку кофе и сажусь работать над намеченными накануне проектами. Я даю себе час-полтора непрерыв-

²⁶ Блог, призванный помочь «понять, как мир действительно работает, принять лучшие решения и жить лучше». Речь идет о ментальных моделях, принятии решений, обучении, чтении и искусстве жизни.

ного времени, чтобы сосредоточиться на глубокой работе²⁷ и сложных проблемах. Затем делаю перерыв, готовлю себе еще один кофе и завтрак, записываю новые идеи, которые пришли мне в голову за последнее время и которые мне хотелось бы обдумать и исследовать, а затем еще час-полтора работаю над самыми сложными проблемами или проектами.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

Нет. Раньше у меня была такая привычка, но я всегда хотел от нее избавиться. Если бы я и сегодня, вставая утром, первым делом проверял электронную почту, то позволял бы другим людям определять мои приоритеты на весь день. Важные проекты, на которых мне нужно сосредоточиться, отодвигались бы на более позднее время дня, а я бы тратил свое самое ценное с точки зрения умственной энергии время, отвечая на письма, которые вполне могут несколько часов подождать.

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

Я составляю расписание на следующий день. Это помогает мне не сбиться с курса и более осознанно относиться к тому, как я расходую время.

²⁷ Концепция глубокой работы описана далее в этой главе. *Прим. авт.*

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Мой мозг, как правило, просыпается раньше желудка. Я сажусь завтракать только после того, как выпью кофе и закончу добрый кусок работы. Завтрак обычно состоит из продуктов с высоким содержанием белка и жира. Я очень люблю бекон.

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

Я не поклонник попыток решения распространенных бытовых проблем с помощью компьютерных приложений и программ. Мне достаточно старых добрых принципов планирования и дисциплины. Если вы недисциплинированный человек, никакие приложения не помогут.

Это, конечно, только мое мнение. По-моему, сегодня наблюдается что-то вроде технологического фетишизма, который захватывает мир все больше и больше. Как, скажите на милость, Айзек Азимов умудрился написать пятьсот книг без мобильных приложений? Он создал конкретный распорядок, ритуалы, и строго им следовал. Ритуалы – это то, что делает привычки привычными и удобными.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Просто назавтра начинаю все снова. Не стоит думать, что в этом деле действует принцип «пан или пропал». Если со-

шел с нужного курса, просто как можно быстрее на него вернуться.

ГЕНРИ ТОДД

Автор книги The Accidental Creative²⁸

Когда ты первым делом выполняешь самую творческую работу, а твой любимый саундтрек – тишина.

Каковы ваши утренние ритуалы?

В будние дни я всегда просыпаюсь в шесть утра. Я наливаю себе кофе (который заварил накануне вечером) и ем каждый день один и тот же завтрак (овсянка с замороженной черникой плюс горсть орехов кешью) в своем кабинете, занимаясь по ходу дела исследованиями.

Так что первый час утра я провожу за исследованиями и писательством. Я сижу за своим столом (или на диване в кабинете) и читаю книгу с ручкой в руке, делая пометки на страницах и записи в ноутбуке для последующего анализа. В конце этого сеанса я провожу 15–20 минут в полной тишине, медитируя или обдумывая только что прочитанное и то, как это соотносится с моей жизнью и работой. Иногда в этот период я также делаю записи в дневнике.

²⁸ Издана на русском языке: *Тодд Г. Креатив! Поставь идеи на поток.* СПб.: Питер, 2015.

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

Четырнадцать лет. Раньше я старался втиснуть в свое утро все, что только можно, но потом обнаружил, что гораздо эффективнее другой подход – выделить около часа сразу после пробуждения на исследования и обдумывание новой информации. Это заставляет мой мозг шевелиться, что, в свою очередь, помогает выбрать нужный угол зрения на предстоящий день. А еще у меня есть список дел, которые я выполняю каждый день, некоторые из них заканчиваю к полудню или за обедом, чтобы мое утро не было слишком суматошным.

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

У меня есть специальный рабочий журнал, в котором я планирую свои дни и отмечаю выполнение запланированного. В нем имеются такие графы, как учеба и исследования, мои ключевые задачи, отслеживание выполнения ежедневных дел. Есть также графы для отслеживания моих ежедневных «пиков», «спадов» и «обучения». Каждый вечер я сажусь и планирую следующий день и потому точно знаю, что буду делать и в какое время начну работать.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Я пишу каждое утро. Каждое. Утро. Я твердо верю, что

утром первым делом надо выполнять самую важную творческую работу.

Как вы поступаете в поездках?

Когда я путешествую, мои утренние ритуалы меняются. Как правило, я уезжаю из дома для выступления на разных мероприятиях, поэтому в эти периоды прежде всего сосредоточен на том, чтобы все прошло успешно. Это обычно означает, что мне нужно дать своему телу дополнительное время для восстановления или отправиться на прогулку, чтобы разогнать кровь.

БИЛЛ МАКНЭББ

Председатель совета директоров Vanguard Group

Когда ты жертвуешь всем ради того, чтобы нормально выспаться.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я встаю между пятью и пятью пятнадцатую утра. По пути на работу перехватываю кофе и без пятнадцати шесть – в шесть пятнадцать я уже за рабочим столом. Чаще всего я использую эти часы, чтобы познакомиться с последними новостями, после чего отвечаю на электронные письма, особенно от коллег из Европы и Азии. Встречи начинаются ровно в восемь, и до конца утра мой график довольно сильно загружен.

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

За тридцать лет мой распорядок изменился минут на тридцать. Став в 2008 году CEO Vanguard (должность, которую я занимал до начала 2018 года), я начал приходить на работу на полчаса раньше, чтобы иметь утром дополнительное время для подготовки к рабочему дню. А помимо этого, с тех пор как я в 1986 году пришел в эту компанию, мало что изменилось.

В какое время вы ложитесь спать?

В большинстве случаев между девятью и десятью вечера.

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

Я стараюсь удостовериться в том, что обработал все сегодняшние электронные письма, чтобы завтра утром начать работать с новыми. Я также читаю что-нибудь не связанное с работой, чтобы расслабиться перед сном.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Физические упражнения – важный элемент моего ежедневного графика. Я стараюсь втиснуть в него тренировки как минимум три-четыре раза в неделю. Если из-за встреч

или поездок это сделать сложно, я предпочитаю заниматься спортом по утрам. Уезжая из дома, я всегда беру с собой петли TRX²⁹ и скакалку, поэтому могу тренироваться в самом начале дня, не посещая спортзал. А если в отеле имеется тренажерный зал с полным кардиооборудованием, с удовольствием работаю на гребном тренажере.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

В спокойное время между шестью и половиной восьмого утра мне работается лучше всего. В это время я читаю, думаю и готовлюсь к предстоящему дню. И я всегда стараюсь сохранить время для этих занятий.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Если говорить просто, это для меня плохо. Обычно я нарушаю свои утренние ритуалы из-за недостатка сна. Если я лег слишком поздно, это означает, что я буду спать до того момента, когда мне уже нужно идти на первую деловую встречу. И тут запускается эффект домино – мое утреннее спокойное время залезает на обеденное, а занятия спортом вообще часто исключаются из графика.

Дело в том, что ради достаточного сна я жертвую всем,

²⁹ Total Body Resistance Exercise, или TRX, – снаряд, представляющий собой нейлоновые стропы с простым механизмом для регулировки длины, круглыми ручками для ладоней и петлями для ног. Базовый принцип тренировки с использованием TRX-петлей основан на сопротивлении, что и обусловлено конструкцией этого приспособления.

даже утренними ритуалами.

МЭТТЬЮ УИЗЕРЛИ-УАЙТ

*Соучредитель и управляющий директор Caprock Group*³⁰

Когда ты понимаешь, что намного продуктивнее в режиме «бей или беги».

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мне повезло – я могу просыпаться по утрам без будильника. Поэтому мои утра не всегда начинаются в одно и то же время. Если бы я мог взмахом волшебной палочки сделать каждому человеку в мире один подарок, это была бы возможность начинать день без этого противного сигнала. Нет ничего приятнее, чем просто открыть глаза в тот момент, когда они сами хотят открыться, чтобы увидеть мир во всей его полноте и великолепии.

Я *определенно* жаворонок. Полностью полагаясь на свой внутренний будильник, я крайне редко встаю позже половины седьмого и обычно отлично высыпаюсь, вставая намного раньше. Просыпаюсь я быстро. Длинные, медленные утра – это не про меня. Встав, я тут же беру быка за рога.

Дожидаюсь, пока закипит вода, я обычно запускаю «предварительный просмотр» предстоящего дня, проверяю распи-

³⁰ Компания, основанная в 2007 году в Техасе, занимается развитием, строительством и брокерской деятельностью, ориентированными на Северный Техас и его окрестности.

сание и наскоро просматриваю электронную почту и текстовые сообщения, чтобы убедиться, что с того момента, как я лег спать, в гаджетах не появилось ничего важного. Затем я делаю чай или кофе и ем. После этого начинается четырехчасовой временной блок, который я называю «белым пространством». Он продолжается с восьми утра до полудня и застолблен в моем графике каждый рабочий день. Полномочия занимать это время есть только у меня. В это время я пишу, занимаюсь развитием бизнеса, провожу заседания совета директоров, тренируюсь. Таким способом я привношу осознанность и контроль в то, что в противном случае было бы исключительно реактивной рабочей средой, и благодаря этому могу организовывать свое утро, не перегружая его «структурой».

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

Единственное, что я делаю перед сном (и то не каждый вечер), – составляю краткий список задач, которые мне нужно выполнить к тому или иному конкретному времени в будущем. Впрочем, проснувшись на следующее утро, я часто даже не заглядываю в этот список.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Мой утренний распорядок почти всегда предполагает тре-

нировки, и в этом смысле я всеядное животное. Бег, катание на велосипеде и на лыжах, йога, скалолазание, гребля или серфинг – подойдет практически все, в зависимости от окружающей среды.

Физическая активность – это моя медитация, моя основа. Я отношусь к этому не как к зарядке. Скорее, для меня это способ собраться, усилить фокус, повысить уровень спокойствия и энергии, лучше подготовиться ко всему, что ждет меня впереди.

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

Нет. На самом деле я делаю все возможное, чтобы *ослабить* вторжение высоких технологий в свое утро. Последнее, чего я хочу, – это перегрузить свое утро технологиями, хотя, признаться, активно пользуюсь их преимуществами в других аспектах жизни.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Забавно, я никогда не думал об этом как о задаче, но самое важное, что мне нужно сделать каждое утро, – не пустить в него ощущение неотложности. Надо сказать, меня время от времени затягивает цикл неотложности – крайне неприятная внутренняя паника, вызванная тем, что список неотложных дел удлиняется, как бы я ни старался его контролировать. Но

я давно понял (хоть иногда и забываю!), что это чувство почти всегда иллюзорно. Я намного более продуктивен, когда *не работаю* в режиме неотложности.

Помню, как много лет назад прочел отрывок из книги о Томасе Келлере³¹, в котором автор восхищался всепроникающим ощущением спокойствия и безмятежности в его знаменитом ресторане French Laundry. Автор недоумевал, как невероятно сложные блюда, которые готовятся в соответствии с жесточайшими стандартами, могут предлагаться в столь спокойной обстановке? Ирония, конечно же, заключается в том, что именно спокойная среда и есть причина высочайшей продуктивности заведения, поскольку именно она позволяет достигать максимального мастерства при выполнении сложных заданий. Так вот, я стремлюсь к тому же ощущению спокойного мастерства, и иногда мне даже удается его достичь.

Матрица управления временем по Стивену Кови

В книге The 7 Habits of Highly Effective People³² Стивен Кови описывает свою матрицу управления временем, которая, как утверждает наш респондент Мэттью, подчеркивает важность способности *не*

³¹ Томас Келлер (р. 1955) – американский повар, ресторатор, автор книг по кулинарии, популяризатор французской кухни. Владеет знаменитым рестораном французской кухни French Laundry в Калифорнии.

³² Издана на русском языке: *Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей*. М.: Альпина Паблишер, 2018.

принимать решения на основе срочности дел.



По словам самого Кови, «единственный способ сделать квадрант I управляемым состоит в том, чтобы уделить должное внимание II... [а] единственное место, где можно изначально найти время для квадранта II, это квадранты III и IV. Вы не можете игнорировать срочные и важные дела из квадранта I, хотя он будет уменьшаться по мере того, как вы будете проводить больше времени, занимаясь профилактикой и подготовкой в квадранте II». Таким образом, раз и навсегда решив отказаться действовать исходя из срочности дел, вы со временем можете существенно повысить свою продуктивность.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Последовательная практика утренних ритуалов – это дверь, ведущая к успеху в любых начинаниях, будь то писательство, дизайн или живопись.

– *Эль Луна, художник и писатель*

Утро – это, как правило, время, когда мы наиболее свежи, поэтому неудивительно, что многие успешные люди стараются извлечь из первых нескольких утренних часов – самого сфокусированного и продуктивного времени – максимум пользы.

С возрастом это становится все важнее. Иллюстратор и писатель Марс Дориан пишет: «В последние годы мой утренний распорядок стал более сжатым и сфокусированным. Чем старше я становлюсь, тем меньше времени согласен тратить впустую». Нейробиолог, доктор наук Дария Роуз отмечает, что «утро подготавливает ваш мозг к функционированию всю оставшуюся часть дня. Вы собираетесь отвлекаться и переключаться с проекта на проект? Или намерены максимально сосредоточиться и осознанно выбирать, чем будете заниматься? Я предпочитаю находиться во втором состоянии. В нем я намного больше делаю, и все получается значительно лучше. Я меньше подвержена стрессу и активнее реагирую на события. Поэтому я делаю все, что только можно, чтобы каждое мое утро было максимально простым и незагроможденным».

денным».

Но, конечно, ни в коем случае не стоит выкраивать это сфокусированное и продуктивное время за счет своей семьи. Тут главное – найти и соблюсти правильный баланс. Спокойное утреннее общение с родными, – неважно, дома ли вы или на противоположной стороне земного шара, – обеспечивает вас топливом, необходимым для более эффективной работы в течение дня. Генеральный прокурор штата Вашингтон Боб Фергюсон признался: «Мои дети совершенно необходимы мне для того, чтобы хорошо начать день... Деловые встречи легко могут затянуться до позднего вечера, могут возникнуть и другие непредвиденные обстоятельства, и у меня нет никаких гарантий, что вечером я смогу провести с детьми достаточно времени, поэтому я предпочитаю отвести для нашего общения время по утрам».

Итак, начните с пяти конкретных рекомендаций, представленных далее, и посмотрите, не станет ли ваш день более сфокусированным и продуктивным.

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ДЕЛ И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО

Наличие списка дел и его использование – первое, что вы можете сделать, чтобы усилить общий фокус и продуктивность. Это факт. Мы рекомендуем составлять (на бумаге или в цифровом формате) такой список на следующий день в

конце каждого рабочего дня (подробнее об этом в главе «Вечерние ритуалы»), чтобы утром, когда вы начнете работать, готовый перечень лежал перед вами.

Вы непременно обнаружите, что усталость от принятия решений³³ существенно уменьшается, если есть четкое понимание того, что надо сделать в этот день, и этот список не позволит вам так просто переключиться на второстепенные задачи. Составление списка дел освобождает мозг от беспокойства о важных задачах, ибо, сформулировав их письменно, мы гарантируем, что вспомним их на следующий день (и действительно возьмемся за их выполнение). Судья Джереми Фогель сказал нам: «Я каждое утро обдумываю, что действительно должно быть сегодня сделано (в отличие от множества вещей, которые также весьма настойчиво предъявляют свои претензии на мое время) и как лучше всего это выполнить».

Мы призываем вас составлять амбициозные списки, охватывающие весь рабочий день, но не перегружайте ни их, ни себя до такой степени, чтобы быть парализованным непомерными требованиями, что обычно приводит к бездействию. Наш совет – ограничьте свой список примерно пятью-шестью пунктами. Можно включить в него пару задач попроще, выполнение которых позволит испытать позитивные эмоции благодаря быстрой победе – не следует недо-

³³ Такое явление, как усталость от принятия решений, подробно описано далее.
Прим. авт.

оценивать мощь позитива в момент вычеркивания из списка выполненного пункта. А если вы видите, что вам под силу выполнить только три задачи за день, сократите список. Помните, что он может состоять даже из одной важной задачи.

Если вам в течение рабочего дня приходят на ум новые задачи, в случае если они не неотложные и не должны быть выполнены сразу же (а это далеко не всегда так), включите их в отдельный список (в своеобразный ящик «Входящие» для новых заданий). Затем, когда будете составлять список дел на следующий день, можете включить в него некоторые из незавершенных задач и некоторые из списка «Входящие».

Если вы не составили список дел накануне, ничего страшного. Сделайте это утром, перед тем как начать работу, но все же постарайтесь делать это в конце рабочего дня, чтобы на следующее утро сразу же приступить к делу.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЕЛАЙТЕ САМОЕ ВАЖНОЕ

Если вы от природы не абсолютно дисциплинированный человек, список дел не принесет вам большой пользы до тех пор, пока вы не расставите пункты в соответствии с приоритетностью задач и не постараетесь в первую очередь выполнить самое важное.

Мы все бывали в ситуации, когда отлично известна пара

задач, над выполнением которых нужно работать, но вместо этого мы решаем заняться чем-нибудь полегче. Мы называем это «позитивной прокрастинацией», и, если поступать так нечасто, в этом можно обнаружить определенный смысл и пользу. Однако, чтобы ваш список дел соответствовал своему предназначению, всегда следует стараться сначала выполнять самую важную работу.

Вы, конечно, отлично знаете, что это за работа в вашем случае. Она может быть неприятной, но вполне может быть, наоборот, тем, что вы искренне хотите сделать, но продолжаете откладывать на потом – скажем, какой-то личный проект, который требует вашего полного и абсолютного внимания.

В своей книге *Deer work*³⁴, вышедшей в 2016 году, преподаватель факультета компьютерных наук Джорджтаунского университета Кэл Ньюпорт описывает такую работу как «профессиональную деятельность, осуществляемую в состоянии предельной концентрации, заставляющем исполнителя максимально использовать свои когнитивные способности. Такие усилия создают новую ценность, улучшают ваши навыки, и их трудно воспроизвести». Глубокая работа – антипод неглубокой, которую Ньюпорт описывает следующим образом: «Это требующие больших затрат некогнитивной энергии задачи логистического стиля, нередко выполняемые в отвлеченном состоянии. Такие усилия, как правило, не со-

³⁴ Издана на русском языке: *Ньюпорт К. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста*. СПб.: Питер, 2017.

здают значительной новой ценности, и их можно без труда воспроизвести».

Делайте сначала самое важное. Или, проще говоря, оставьте свое утро для когнитивной деятельности, а вторую половину дня для бытовых мелочей.

НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

В большинстве случаев проверка электронной почты или сообщений в социальных сетях сразу после пробуждения – верный рецепт низкой продуктивности вашего утра.

Поступая так, вы подвергаете свой мозг серьезному стрессу, ибо, едва проснувшись, заставляете его столкнуться с реалиями наступающего дня. Это делает вас реактивным, а не проактивным, так как на вас наваливаются проблемы и потребности других людей, хотя в это продуктивное время стоило бы заняться своими. Как отмечает предприниматель и автор Жюльен Смит, «если я [первым делом утром] отвечаю на электронные письма и больше ничего полезного не делаю, то ненавижу свою жизнь».

Если вы откажетесь от проверки электронной почты и социальных сетей по утрам, вам будет намного проще контролировать свои мысли. Если вам не хватает дисциплинированности, отключите функцию уведомлений и удалите приложения для социальных сетей со своего телефона или хотя

бы переместите их (и любые другие рабочие приложения) с главного экрана – тогда вам потребуется больше времени и усилий, чтобы до них добраться. Если же никакие из этих мер не возымели желаемого действия, на время самой продуктивной части утра оставляйте телефон в другой комнате.

Оказывается, худшее, что можно сделать со своей электронной почтой, – это сразу на нее ответить, потому что тогда в ответ получаешь еще больше писем.

– Скотт Адамс, создатель комиксов о Дилберте³⁵

Открывая почту, вы входите в реактивный режим и начинаете работать над порядком дня другого человека, а не над собственным. И это верно независимо от того, работаете вы по найму или нет. Не позволяйте никому (кроме вашего босса) влезать между вами и вашими задачами, намеченными на день. Все остальное – проблемы других людей, а не ваши.

В зависимости от конкретных требований вашего рабочего места можно внести в этот подход изменения, которые гарантируют, что вы будете реже проверять почту по утрам, но все равно не упустите ничего важного по мере поступления сообщений (кстати, порой, чем дольше тянешь с ответом на письмо, тем выше вероятность, что проблема раз-

³⁵ Дилберт – инженер, работающий в хайтек-компании и любящий технологии больше, чем людей. В комиксах с сарказмом и черным юмором рассказывается о его взаимоотношениях с некомпетентным начальством и такими же, как он, неудачливыми коллегам.

решится без вашего участия). Вот, например, как действует инженер-программист и убежденный сторонник разнообразия Трейси Чжоу: «Я первым делом с утра проверяю электронную почту, но отвечаю только тем, кому можно ответить парой предложений». Идеальный подход в этой ситуации.

Будьте утром активным, а не реактивным. Помните, что электронную почту получают даже мертвые.

СОКРАТИТЕ ЧИСЛО УТРЕННИХ ВСТРЕЧ И ЗВОНКОВ

Если вы видите, что ваш рабочий день часто «съедается» бесконечными собраниями, попробуйте получить у руководства разрешение не посещать как можно большее их количество. Если вы сможете убедить босса в своей готовности усердно трудиться вне этих встреч и заседаний, он, скорее всего, позволит вам пропускать не очень важные для вас. (Прямо сейчас поставьте перед собой долгосрочную цель – добиться того, чтобы *не* посещать как можно больше встреч.)

Надо признать, потенциально успех в этом деле сильно зависит от характера вашей работы, а также от того, насколько высока ваша должность. Но как бы там ни было, настоятельно рекомендуем попытаться свести к минимуму утренние встречи и звонки.

Когда я управляла Paramount, у меня почти каждое утро в половине девятого были деловые завтраки.

Через два года после ухода из компании я с этим покончила.

— Шерри Лансинг, первая женщина, возглавившая голливудскую киностудию

Если утренние часы для вас наиболее продуктивны, согласитесь, крайне неразумно тратить их на встречи и телефонные звонки, которые, честно говоря, часто не столь важны. Старайтесь планировать собрания и звонки не на утро, а на середину дня. Вот что говорит Лора Вандеркам³⁶: «Если я правильно спланировала свой день, то утром высвобождается большой отрезок свободного, ничем не занятого времени, чтобы я могла все обдумать и сосредоточиться, а телефонные звонки начинаются не раньше половины одиннадцатого. Я, к сожалению, не всегда придерживаюсь этого правила, но очень стараюсь это делать».

Если ваша должность и положение позволяют устанавливать границы на запросы и обращения других людей, дайте окружающим понять, что ваш первый ежедневный доступный временной «слот» для встреч или звонков приходится на период, скажем, с полудня до обеда или с часа до двух. А затем непременно убедитесь, что эти границы соблюдаются (если вы используете приложение Shared calendar, подумайте о включении в утренние часы блоков «недоступности»). Исключения допускаются, как следует из самого слова, только

³⁶ Журналист-фрилансер, автор книг о деньгах, личной эффективности и тайм-менеджменте.

В самых исключительных случаях.

ПОДЕЛИТЕ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ НА МАЛЫЕ ЧАСТИ

Вы, наверное, слышали выражение: «Можно ли съесть слона? Можно, если откусывать понемногу». Хотя мы лично ратуем за более легкий и полезный завтрак, это высказывание совершенно верно, если вы хотите максимально использовать свое утро для эффективного выполнения самых важных дел.

Никто в мире не может нырнуть с головой в начало большого и пугающего проекта, рассчитывая при этом обязательно вынырнуть с другого его конца, выполнив все, что намеревался. Масштабную работу необходимо дозировать – разбить на мелкие части и, образно говоря, есть по одному кусочку за раз. Если вы намерены выполнить самую важную работу утром, прежде чем другие обязанности дня на вас навалятся, убедитесь, что она разбита на маленькие, выполнимые части. Над такими небольшими кусочками намного легче работать и довести начатое до конца.

ЗАДНИЙ ХОД

В данном случае ход действий очевиден. Что делать, если,

несмотря на все ваши усилия, утро так и не стало для вас самым продуктивным временем суток?

По словам Криса Гильбо³⁷, «лучший ритуал – ваш собственный, тот, который подходит именно вам. Я, например, проверяю электронную почту рано утром, а спортом занимаюсь намного позже. И если все вокруг ратуют за совершенно другой подход, это их дело. Но вы всегда должны находить то, что работает конкретно для вас, а не для кого-либо еще». Подходите к поиску того, что подходит именно вам, с предельным вниманием, будьте готовы экспериментировать с диаметрально противоположными подходами. И непременно уделяйте всему, над чем экспериментируете, хотя бы пару недель, а потом возьмите совершенно другой подход и тоже уделите его тестированию нужное количество времени.

Если вам лучше всего работается днем или даже поздним вечером, переверните все вышесказанное с ног на голову – занимайтесь электронной почтой, бытовыми мелочами и административными задачами по утрам, когда вы наименее продуктивны, а наиболее продуктивные дневные или вечерние часы высвободите для самых важных задач.

Вам по работе необходимо проверять электронную почту утром? Это нередко случается, и мы вовсе не собираемся советовать вам делать что-либо, из-за чего вас могут уволить. В

³⁷ Крис Гильбо (р. 1978) – писатель, предприниматель и путешественник. Занимается разнообразными проектами, начиная с интернет-публикаций и заканчивая волонтерством в Западной Африке. Создатель World Domination Summit, международного сообщества творческих людей.

этом случае можно выбрать промежуточный подход, например, придя в офис, включить функцию фильтрации входящей почты, что позволит вам в целом определить повестку дня, а затем погрузиться в самые важные на сегодня задания и примерно раз в час (или с любым другим выбранным вами интервалом) отвечать на наиболее срочные или важные письма по мере их поступления.

Как отмечает коуч и эксперт в области психологии на рабочем месте Мелоди Уилдинг, «большинство людей знают, что у каждого свой пик продуктивности, но, чтобы извлечь реальную выгоду из этой информации, нужно уметь определить эти периоды и соответствующим образом адаптировать свой дневной распорядок. Обращайте внимание, когда ваша продуктивность на пике».

Глава 3. Утренние тренировки

Утренняя физическая активность – это для вас?

Мы все знаем, что должны больше заниматься спортом, есть здоровую пищу и проводить меньше времени в сидячем положении. И все же многим из нас очень трудно найти время для регулярных ежедневных занятий физкультурой, пусть даже совсем коротких.

Чтобы ощутить на себе преимущества ежедневных тренировок, вовсе не обязательно проводить в тренажерном зале по два часа в день. Даже короткий и легкий тренировочный ритуал обычно значительно повышает ваши шансы на то, что вы будете его строго придерживаться, а это, в свою очередь, помогает обеспечить его долгосрочность.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с отставным генералом ВВС США Стэнли Маккрисалом о разнице между его подходами к занятиям спортом, когда он находится в США и когда служил в Ираке и Афганистане; с олимпийской чемпионкой Ребеккой Сони о ее любви к бегу, плаванию и паддлбордингу³⁸ по утрам; и с CEO Clif Bar &

³⁸ Разновидность серфинга – гонки на паддлборде (модернизированной доске для серфинга), на которой участники могут лежать, стоять или опираться на колени, при этом не забывая грести руками или веслом.

Companу³⁹ Кевином Клири о том, почему он вот уже девятнадцать лет отслеживает свои еженедельные тренировки с помощью специальных устройств.

ГЕНЕРАЛ СТЭНЛИ МАККРИСТАЛ

Генерал ВВС США в отставке

Когда ты встаешь в четыре утра, чтобы потренироваться, потому что в другое время дня у тебя не будет на это времени, и, – о чудо! – твой организм совершенно не против.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Они могут варьироваться, но я опишу их в общих чертах. Я просыпаюсь около четырех утра, встаю, бреюсь, затем около полутора часов занимаюсь спортом, потом возвращаюсь домой и 4–5 минут провожу в душе, чтобы немного охладиться перед тем, как отправиться в офис.

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

У меня был период, когда я сосредоточился исключительно на беге. Каждый день я вставал и пробегал одну и ту же дистанцию, семь дней в неделю. Это был сумасшедший под-

³⁹ Американская компания, производящая органические продукты и напитки. Флагманский продукт компании CLIF Bar был создан Гэри Эриксоном и Лизой Томас.

ход, и, став старше, я обнаружил, что гораздо правильнее чередовать разные тренировки. В один день я бегаю, на следующий день занимаюсь силовыми видами спорта. И, надо признать, благодаря такому чередованию разных видов физической активности я реже травмируюсь.

Когда я служил в Ираке и Афганистане, мои утренние ритуалы были почти такими же, но, я часто разбивал их на две части. Встав утром, я час или около того бегал, а в конце дня шел в спортзал и с полчаса работал на кросс-тренажере, после чего ложился спать. В Ираке мы работали всю ночь и спать ложились часов в шесть утра, перед самым рассветом. Я спал до десяти, а затем шел на тренировку.

В какое время вы ложитесь спать?

Мне даже как-то неловко говорить. Между половиной девятого и девятью. Мы с женой смеемся над этим – иногда мы в постели уже в половине восьмого.

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

Я довольно организованный человек и обустроил свою жизнь так, чтобы иметь возможность, встав утром, прямо из спальни попасть в ванную комнату, где уже готова спортивная форма для пробежки. У меня есть небольшая специальная полка для кроссовок и все, что, как я знаю, может понадобиться, у меня под рукой. Поэтому я могу в считанные ми-

нуты собраться и отправиться на пробежку. Я вообще всегда стараюсь класть вещи на те места, где они должны лежать. Если хочешь хорошенько позаниматься спортом, нельзя тратить время на посторонние дела. Ты должен идти по пути наименьшего сопротивления и делать все, чтобы выполнить задуманное было как можно легче.

Пользуетесь ли вы будильником?

Да, я его завожу, но обычно к моменту, когда он звонит, уже просыпаюсь, так что просто сразу его отключаю.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Я нехорошо себя чувствую, если что-нибудь съем или выпью до тренировки. Вернувшись с нее, я пью воду или какой-нибудь другой напиток со льдом. Чуть позже, уже приступив к работе, пью кофе, но обычно до обеда ничего не ем. Время от времени мой организм требует съесть что-нибудь в районе полудня, и я ему подчиняюсь, но в большинство дней я этого не делаю. Так я чувствую себя лучше. Мое тело к этому привыкло, и если я ем что-нибудь до обеда, то обычно становлюсь вялым.

Не могли бы вы подробнее рассказать об утренних ритуалах, связанных с занятиями спортом?

Я тренируюсь каждый день, но чередую пробежки с тре-

нировками на кор-платформе⁴⁰. Без выходных. Благодаря бегу я просыпаюсь – просто иду на пробежку и бегаю более часа. В другие дни я делаю четыре комплекта отжиманий, а затем провожу довольно интенсивную кор-тренировку, которая занимает почти час. Я также делаю много упражнений для пресса. У меня было две операции на спине, и врачи сказали, что в моем случае такие занятия очень полезны.

После этого я иду в тренажерный зал и выполняю комплекс упражнений для торса: жим от стены, жим лежа, подтягивание на перекладине и тому подобное. Когда у меня мало времени, я знаю, что если сделаю упражнения для пресса, включив в комплекс немного йоги, то буду чувствовать себя хорошо.

Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?

Она тоже много занимается спортом. Когда я между шестью – половиной седьмого возвращаюсь домой с первой тренировки, она, как правило, уже отправляется на пробежку. Вернувшись, она идет в спортзал. У нас обоих есть свои маленькие ритуалы, которыми мы стараемся не пренебрегать.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

В выходные мы с женой тренируемся одновременно, но никогда не делаем это вместе. Мы бегаем разными маршру-

⁴⁰ Специальная качающаяся платформа, которая наклоняется во все стороны, вплоть до вращения. *Прим. перев.*

тами, а потом встречаемся в маленькой кофейне-бубличной в трех кварталах от нашего дома.

Мой сын, невестка и две маленькие внучки живут рядом с нами, поэтому у нас и появилась эта традиция: каждую субботу и воскресенье мы все собираемся в этом кафе (мы с женой прибегаем, они приходят с малышами).

Как вы поступаете в поездках?

Я много путешествую и иногда добираюсь до нужного места только в полночь или даже позже. Это сказывается на моем состоянии не лучшим образом, но я все равно следую своим ритуалам. Просто в такие дни я меньше сплю, потому что обнаружил: чем тщательнее я придерживаюсь принципов своего утреннего распорядка, тем лучше себя чувствую. Я использую ту или иную версию этих ритуалов уже, наверное, 35–40 лет.

В своей книге Team of Teams вы говорите о так называемом огрфаке, или ограничивающем факторе. Что может стать огрфаком в ваших утренних ритуалах? И что вы делаете, если вам не удастся им следовать?

Обычно это то, что я не могу контролировать, например, когда я в отъезде и кто-либо из клиентов непременно хочет встретиться со мной за завтраком в половине седьмого. В таких случаях я научился делать следующее: встаю в половине

четвертого и все же иду на тренировку, а определенную цену за это плачу несколько позже.

Я знаю: если не буду следовать утреннему распорядку, это негативно скажется на моем настроении. Я с нетерпением посматриваю на часы в ожидании момента, когда можно идти на тренировку. Мое тело ожидает определенной активности в определенное время, и я знаю, что, не дав ему этого, просто не буду себя нормально чувствовать физически.

С высоты своего военного опыта можете ли вы предложить нашим читателям какие-либо утренние ритуалы?

Знаете, люди вообще склонны делать то, что им нравится. Помнится, когда я впервые приехал в Вест-Пойнт, нас, новобранцев, заставляли подтягиваться на перекладине, и я не мог делать столько подтягиваний, сколько должен был. А теперь я подтягиваюсь через день множество раз. Это все равно что есть шпинат. Найдите определенные вещи, которые, как вы знаете, вам следует делать, но при этом не нравится и вы находите поводы их игнорировать, и делайте их каждый день или хотя бы через день – со временем это непременно станет вашей привычкой.

РЕБЕККА СОНИ

Трехкратная олимпийская чемпионка по плаванию

Когда твое утро удалось, потому что ты смог полностью избежать усталости от принятия решений.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь примерно в половине шестого и делаю пару глубоких вдохов-выдохов, которые помогают мне проснуться. Затем я пью много воды, пока одеваюсь, играю с кошкой и щенком, после чего иду в кабинет и минут десять занимаюсь медитацией.

Обычно я начинаю день с тренировки: бегаю, плаваю, занимаюсь греблей или йогой. Это так здорово – прежде чем сесть за работу, почувствовать, как все в тебе начало двигаться. Потом у меня завтрак и кофе. Я стараюсь всегда позавтракать (как правило, миской овсянки с фруктами), прежде чем залезть в телефон или компьютер. И еще стараюсь избегать одновременного выполнения нескольких задач. Но, признаться, это у меня далеко не всегда получается.

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

Около двух лет. По большей части я стараюсь максимально следовать своим утренним ритуалам. Время от времени они могут меняться, но в целом остаются прежними: ранний подъем, концентрация и поддержание психологического баланса, занятия спортом, работа.

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

Я всегда планирую следующий день перед тем, как лечь спать. Как предпринимателю, работающему дома, мне приходится каждый день принимать множество мелких решений, и я обнаружила, что планирование отлично помогает избежать усталости от принятия решений на следующее утро. А еще, если у меня намечена ранняя тренировка, я готовлю спортивную одежду накануне.

Что такое усталость от принятия решения?

Усталость от принятия решений – негативное психологическое состояние, которое время от времени испытывает каждый человек. По общему признанию, оно характеризуется ослаблением способности принимать решения (или, вернее, принимать решения, которые, как тебе известно, ты должен принять) из-за того, что ты буквально завален огромным количеством вариантов выбора, с которыми каждый человек сталкивается ежедневно.

Нужно признать, в примерах эффектов усталости от принятия решений недостатка нет. Скажем, к ним можно отнести тот факт, что судьи, как правило, выносят с утра более мягкие приговоры, чем днем и вечером. Вот как Джон Тирни⁴¹ описал работу одного израильского совета по условно-

⁴¹ Джон Тирни (р. 1953) – американский журналист и автор New York Times с 1990 года.

досрочному освобождению в статье в New York Times: «Заклученные, дела которых разбирали рано утром, получали условно-досрочное освобождение примерно в семидесяти процентах случаев, в то время как те, кто приходил на совет в конце дня, – лишь в менее десяти процентах». Далее Тирни отмечает, что для утомленного судьи «отказ в условно-досрочном освобождении кажется более легким и верным решением не только потому, что это позволяет сохранить статус-кво и устраняет риск того, что отпущенный на свободу человек опять совершит преступление, но и потому, что это решение дает больше вероятных вариантов выбора: судья сохраняет шанс условно освободить заключенного в будущем, не жертвуя при этом возможностью на этот раз оставить его в тюрьме».

По той же причине на пути очереди в кассу почти в каждом магазине выложены чипсы, жвачки и сладости – продуктовые магазины сделали весьма мудрый вывод, что после принятия десятков небольших решений о том, какую марку консервированного чили или сухих завтраков купить, сила воли покупателя оказывается существенно ослабленной, и, следовательно, он с гораздо большей вероятностью, стоя в очереди, бросит себе в тележку бесполезный, но вкусный шоколадный батончик.

Типичные методы снижения усталости от принятия решений включают в себя планирование дня накануне вечером, о чем упоминает Ребекка, и ежедневное

ношение на работу своего рода «униформы» (тактика, популяризированная Стивом Джобсом, Марком Цукербергом и президентом Бараком Обамой). Короче говоря, чем меньше неважных решений вам приходится принимать утром, тем больше энергии у вас останется для более важных, которые придется принимать позже в тот же день.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Воду – еще не встав с постели.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

Да, хотя в уик-энд мои тренировки, как правило, несколько длиннее.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я вообще не рассматриваю это как нарушение или какой-то сбой, а просто стараюсь делать каждое утро все от меня зависящее. Если я в чем-то отклонилась от утреннего распорядка, я могу в течение дня чувствовать себя немного рассредоточенной, но это только мотивирует меня собраться и завтра непременно все сделать как следует. Утро – мое любимое время суток; мне очень нравится ощущение множества возможностей предстоящего дня. И это просто здорово, что у меня есть утренние ритуалы, которые с самого начала дня выводят меня на нужный курс.

ШЕРРИ ЛАНСИНГ

Бывший президент 20th Century Fox и председатель Paramount Pictures, первая женщина, возглавившая голливудскую киностудию

Ритуалы, связанные с занятиями спортом, – ваша вторая (и не менее важная) работа.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Если мне не приходится вставать очень рано, я просыпаюсь где-то между половиной восьмого – восемью. Проснувшись, я сразу звоню в офис и просматриваю электронную почту. Во время завтрака я разбираюсь со всем, с чем не успела разобраться накануне вечером, или выполняю что-нибудь из своего списка дел на сегодня. Каждое утро я получаю бумажные экземпляры New York Times, Los Angeles Times, Wall Street Journal и Financial Times (мы с мужем вечно спорим, кто будет первым читать ту или иную газету, поэтому шутим, что стоит начать выписывать все по два экземпляра!). Я стараюсь просмотреть эти газеты за завтраком, прежде чем выйти из дома.

Четыре раза в неделю я занимаюсь спортом – хожу на пилатес по понедельникам и средам, а по вторникам и четвергам по пятьдесят минут занимаюсь на беговой дорожке и минут сорок поднимаю вес. Я бы солгала, если бы сказала, что

никогда не пропускаю тренировки, потому что это бывало много раз. Но я очень стараюсь этого не делать.

Если у меня рано утром встреча, что случается по крайней мере пару раз в неделю, я не могу пойти на пилатес или на другую тренировку. Это та часть моего утреннего распорядка, которую мне больше всего хотелось бы усовершенствовать, то есть сделать занятия спортом более приоритетным и не сдаваться сразу, когда кто-то говорит мне: «Да ладно, можно же один-единственный раз встретиться в девять утра». Признаться, я часто соглашаюсь, а потом весь день скучаю по тренировкам. Я очень стараюсь изменить эту ситуацию и сделать тренировки самой важной частью дня. Речь ведь идет о поиске времени для самой себя.

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

Последние десять лет. Когда я руководила Paramount, встречи за завтраком в половине девятого бывали у меня почти каждый день, поэтому все утренние ритуалы мне нужно было втиснуть в предшествующие два часа. Я вставала в шесть – половине седьмого и занималась на беговой дорожке или на велотренажере, одновременно читая сценарии или перезванивая людям на Восточном побережье (тогда электронные письма были еще не столь распространенным явлением).

Сейчас я могу читать больше ради удовольствия – раньше

у меня никогда не было такой возможности, потому что я была слишком занята чтением сценариев.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Ответы на письма, чтение газет и занятия спортом. Если утром я была на тренировке, то чувствую себя прекрасно. Мне действительно необходимо работать над тем, чтобы сделать это своим приоритетом. Я всегда уделяю очень большое внимание ответам на утренние электронные письма – отвечаю на все, даже не слишком срочные, до того, как идти на тренировку. Я просто не могу с чистой совестью заниматься спортом до тех пор, пока не сделаю всю работу и мой стол не станет чистым. Я всегда ставила профессиональный долг выше физической активности, но теперь думаю, что это большая ошибка. Мне нужно начать относиться к занятиям спортом как к самым важным деловым встречам.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Все вышесказанное звучит, конечно, прекрасно, – только вот беда в том, что я очень часто пропускаю тренировки. А сейчас у меня отличное настроение именно потому, что за последние две недели я не пропустила ни одной.

ДЖИЛЛИАН МАЙКЛЗ

Персональный тренер, телевизионная знаменитость

Когда ваш график занятий спортом заключается в попытках втиснуть в редкое свободное время хотя бы одну тренировку.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мой будильник – мой пятилетний ребенок. Он каждое утро пробуждает меня ото сна в начале седьмого, требуя объятий. Затем мы встаем и идем кормить животных (кролика, свинью, собак, птиц, кур, уток, рыб и так далее). Да-да, серьезно.

Затем я пью кофе, и мы все вместе готовим завтрак. После этого дети готовятся к школе. Хайди, мой муж, или я отвозим их, после чего начинается рабочий день.

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

Вот уже три года, с тех пор как мы переехали на ферму. Поскольку у меня дети и множество домашних животных, за которыми нужно ухаживать, мои ритуалы практически неизменны: дети и животные на первом месте.

Если бы у меня не было детей, я бы, скорее всего, проснувшись, давила на кнопку повтора звонка, затем минут пять занималась медитацией, потом пила кофе и в течение минут пятнадцати знакомилась бы с новостями. После этого я, вероятно, начинала бы завтракать, попутно отвечая на электронные письма, а затем шла бы в спортзал. Но это в значительной степени лишь мечты и фантазии, по крайней мере

на ближайшие тринадцать лет.

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

Я все готовлю накануне: школьные завтраки для детей и еду для всех животных. Еще мы готовим заранее одежду для детей.

Не могли бы вы подробнее рассказать о ритуалах, связанных с занятиями спортом?

Я тренируюсь где только могу и когда могу. Уверена, что в плане поддержания физического здоровья очень важно уметь находить мобильные, быстрые и легкие решения.

Зная, что очень многим людям остро не хватает времени, я разработала специальное компьютерное приложение. Большинству из нас недоступна роскошь выбора, когда идти тренироваться, и мы далеко не всегда можем спланировать все свои трапезы. Так вот, мое приложение позволяет заниматься спортом везде, где вам удобно, и планирует тренировки исходя из конкретных целей, временных рамок, физического состояния и имеющегося в вашем распоряжении спортивного оборудования. Даже в отношении еды предлагаются простые и быстрые рецепты и легкие в применении варианты, благодаря которым можно достичь успеха независимо от степени занятости.

Когда вы проверяете свой телефон?

Как только встаю с постели. Поскольку я владелец бизнеса, это просто само собой разумеется. Очень важно знать, не зреют ли в компании какие-либо проблемы и как можно раньше и быстрее принимать соответствующие меры – это важнейшая составляющая успеха в бизнесе.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Муж – мой партнер. Мы поровну делим все домашние обязанности.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Это, по сути, никак на мне не сказывается. Если я поела и выпила кофе, то все остальное для меня не слишком важно.

КЕВИН КЛИРИ

CEO Clif Bar & Company

Планируйте физическую активность с учетом остальных своих обязанностей.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мой день начинается между шестью – половиной седьмого утра и всегда с занятий спортом. У меня трое мальчиков – девятилетние близнецы и малыш семи лет, – и, если я не воспользуюсь для тренировок утром, неизвестно, найду ли я для

этого другое время в течение дня.

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

Упомянутые ритуалы то появлялись, то исчезали вот уже примерно 8–9 лет. Но наиболее четко они просматриваются последние 4–5 лет. Я действительно сосредоточился на том, чтобы как можно дольше оставаться в хорошей форме, тем более что я довольно старый папа.

Мои ритуалы меняются в зависимости от того, каким именно спортом я в данный момент занимаюсь. В 2016 году я принимал участие в чемпионате по триатлону Ironman-Кона, поэтому тренировался в разных видах спорта. А два года назад мне посчастливилось попасть на шоу American Ninja Warrior⁴², и это опять изменило мои тренировки, но я всегда стараюсь быть последовательным в том, чтобы каждое утро заниматься тем или иным видом физической активности.

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

Я подготавливаю все необходимое для поездки на велосипеде и для пробежки накануне. Я заметил, что это делает новый день более организованным и упорядоченным, потому что позволяет меньше думать о мелочах и дает больше причин встать и сделать то, что нужно, без лишних задержек.

⁴² Американский спортивный развлекательный конкурс.

В сущности, именно этим я отличаюсь от своей жены. Она более спонтанная, а я все планирую, но в нашем случае это совсем неплохо работает.

Утром я делаю себе протеиновый коктейль, и все необходимое для него тоже подготавливаю накануне вечером. Мне важно убедиться, что в холодильнике есть вода, что имеются семена чиа и что для утреннего коктейля все готово.

Пользуетесь ли вы будильником?

Я ставлю будильник, но исключительно автоматически – обычно я просыпаюсь раньше, чем он срабатывает. И я не помню, когда в последний раз нажимал на кнопку повтора сигнала – возможно, я и делаю это, но в ту же секунду в голове возникает мысль: «Вставай-вставай, пришло время начать новый день».

Не могли бы вы подробнее рассказать о своей утренней тренировке?

Каждое воскресенье (на протяжении вот уже девятнадцати лет) я планирую занятия спортом на следующую неделю – что и когда буду делать исходя из графика работы и потребностей детей. Я всегда стараюсь четко определить, над чем смогу поработать, и это позволяет мне лучше управлять своими ожиданиями относительно того, как будут выглядеть мои тренировки в предстоящую неделю.

Один или два раза в неделю я езжу на работу на велоси-

педe – туда и обратно это более семидесяти километров.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

По приезде в офис моя самая важная задача – связаться с помощником и узнать, что у нас намечено на день. Не появилось ли за это время чего-то нового и неожиданного, что нужно решать в течение дня, или же он пройдет четко по графику, по крайней мере исходя из наших оценок на данный момент.

Такая связь с помощником для меня действительно очень важна – это большое дело. Еще что я обычно делаю, придя на работу – связываюсь с женой, чтобы убедиться, что дети ушли в школу, и утро прошло хорошо. А если я еду на работу не на велосипеде, то часто везу их завтракать. Связавшись со всеми, с кем нужно, я прохожусь по компании и общаюсь с ее сотрудниками.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я просто даю себе передышку и стараюсь лучше понять, почему это происходит. Если у меня не получается пойти на тренировку и позже в этот день, я говорю себе, что перенесу ее на завтра или даже на послезавтра. Стоит ли так уж волноваться, ведь через полгода мой организм и не вспомнит, что я пропустил один день.

КЭРОЛАЙН БЕРКЛ

Американская пловчиха, олимпийский бронзовый призер

Когда занятия спортом в детстве заставляют тебя, уже взрослого человека, просыпаться до рассвета.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь примерно в половине шестого, съедаю энергетический батончик и отправляюсь на тренировку. Это, как правило, плавание, силовые упражнения или пробежка. В настоящий момент я работаю над комплексом под названием «Стать намного сильнее». Вот как выглядит моя неделя:

Понедельник: плавание на длинную дистанцию, комплексы аэробных упражнений.

Вторник: силовые тренировки с медленным наращиванием веса с фокусом на ягодичных мышцах и так далее.

Среда: рваный бег (с чередованием скоростей по убыванию и/или временными повторами), а затем силовая тренировка, состоящая из силового взятия на грудь, плиометрика⁴³ и/или комплексы силовых упражнений.

Четверг: плавание в основном с использованием рук, по-

⁴³ Комбинация скоростных упражнений, основанных на быстром растяжении и сокращении мышц.

сколько ноги к этому времени «мертвы» (по сути, это день для восстановления их работоспособности).

Пятница: опять силовая тренировка с медленным наращиванием веса и короткая (на 9–10 километров) пробежка по пересеченной местности (простая и стабильная).

Суббота: бег по пересеченной и/или прямой местности (на длинную дистанцию со стабильным темпом).

Воскресенье: растяжка, кувырки и так далее (выходной).

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

Всю жизнь! Плавание заставляло меня просыпаться в предрассветные часы, начиная с раннего детства. Но я стараюсь два дня в неделю высыпаться, сплю до половины седьмого – семи.

Пользуетесь ли вы будильником?

Да (в будние дни), но, как правило, мои внутренние часы будят меня примерно минуты за четыре до его сигнала.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Перед тем как идти на тренировку, я съедаю батончик или немного миндального масла. После тренировки съедаю три яйца, половину грейпфрута и один из моих любимых протеиновых кексов.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Движение тела – вот моя утренняя медитация. Обычно настоящая медитация более полезна для меня во время перерыва в полдень. Утра проходят у меня так стремительно, что к послеобеденному времени я исчерпываю практически все возможности организма, и тогда мне очень полезно очистить разум и расслабить тело благодаря десяти минутам «моего времени».

Как партнер участвует в ваших утренних ритуалах?

Он вписывается в них феноменально. Он сам спортсмен, так что нам с ним легко организовать наши утра с учетом интенсивных тренировок. А еще мы следим друг за другом, чтобы вовремя ложиться спать и правильно восстанавливаться по утрам.

Как вы поступаете в поездках?

Для меня, человека привычки, это самое трудное, но я научилась делать все по-своему, даже когда путешествую. Я заранее собираю и упаковываю все необходимое. Уметь как можно сильнее мимикрировать под окружающую среду, безусловно, полезно, но огромное значение имеет и адаптация. Научившись адаптироваться, ты становишься лучше (и скромнее) как человек и как спортсмен!

А что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

В последние несколько месяцев я усиленно работаю над тем, чтобы обращать на это меньше внимания. Я поняла: если на этом заикливаться, это сказывается на мне негативно. Все, что я пытаюсь бесконечно контролировать, в итоге начинает контролировать меня.

САРА КЭТЛИН ПЕК

Писатель, пловчиха на длинные дистанции

Когда ты всегда говоришь «без десяти шесть», а не «пять пятьдесят», чтобы время, когда тебе надо проснуться, казалось менее пугающим.

Каковы ваши утренние ритуалы?

У меня несколько разных утренних ритуалов, которые я использую в зависимости от дня недели и от того, как структурирован тот или иной день. Два-три раза в неделю я, встав, отправляюсь в бассейн или на пробежку.

Шаблон всегда практически одинаков: я изо всех сил стараюсь лечь спать за 6–8 часов до времени пробуждения, и чаще всего будильник звонит где-то между без десяти шесть и без десяти семь (я, кстати, думая о времени, когда просыпаюсь, никогда не произношу мысленно пугающее число «пять» — только «без десяти шесть» или «без пятнадцати шесть»).

Когда будильник срабатывает (на этой неделе в шесть во-

семнадцать), я просыпаюсь, поворачиваюсь на бок и лежа проверяю телефон, затем сажусь и выглядываю в окно. Чищу зубы, иду в ванную, съедаю немножко авокадо или половину банана и наполняю бутылку водой. Я пытаюсь выпить много воды, прежде чем доберусь до бассейна, что обычно происходит примерно без десяти семь. Мы плаваем около трех километров. К пятнадцати минутам девятого тренировка закончена.

Однако по крайней мере два раза в неделю я позволяю себе поспать. Вообще-то в зимние месяцы я иногда впадаю в спячку, как какой-то сурок. Иногда я ложусь спать около одиннадцати вечера и тогда сплю до восьми двадцати.

Воскресенья – это мои дни для удовольствия. Если я не путешествую и не участвую в каком-то большом мероприятии или соревнованиях, то валяюсь в постели столько, сколько захочу. В такие дни мне очень нравится наблюдать за тем, как встает солнце, слушать звуки уличного движения, доносящиеся из-за окна, а потом прошлепать в тапочках на кухню и выпить чашечку кофе. Затем я читаю в постели все, что способно привлечь мое внимание, иногда Economist от корки до корки. В другие дни стараюсь наверстать упущенное, знакомясь с материалами об урбанистических мотивах и принтах, которые мне очень нравятся. А иногда я просто просматриваю твиты и посты моего друга и читаю некоторые любимые блоги.

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

Последние два года. В колледже я четыре раза в неделю просыпалась в пять двадцать девять утра для утренних тренировок и даже в выходные к восьми уже была в бассейне. Сегодня я отношусь к своему распорядку позитивно-снисходительно, хотя он по-прежнему довольно похож на предыдущие – только не такой жесткий.

В какое время вы ложитесь спать?

Тут у меня тоже определенный ритм. Пару раз в неделю я засиживаюсь допоздна, потому что работа идет хорошо уже после рабочего дня, и я теряю счет времени. Это часто происходит со мной в пятницу вечером. Я не слишком часто куда-нибудь хожу по вечерам (по крайней мере, стараюсь этого не делать). Еще в студенческие годы я выработала привычку «пятницы дома, выходные вне», потому что по субботам в восемь утра у нас всегда была тренировка. Мне нравится идея иметь по пятницам дополнительные пять часов, которые при желании можно использовать для создания чего-нибудь стоящего.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Я утром с трудом перевариваю зерновую пищу, хлопья явно не для меня. Мне нравится есть пищу с высоким содержанием жира или белка. Мой любимый завтрак состоит из

авокадо, капусты и яиц. Съев свой завтрак Супермена, я чувствую себя, как Попай, наевшийся любимого шпината⁴⁴.

Если я опаздываю или иду на утреннюю тренировку, у меня всегда наготове пачка батончиков без зерен, с низким содержанием сахара и высоким содержанием протеина. В основном я использую продукты, которые медленно перевариваются, благодаря чему после их потребления дольше сохраняется чувство насыщения.

Можете ли вы подробнее рассказать о своих утренних тренировках?

Мои тренировки, как правило, – часть более крупных «комплексов», или структурных ритмов. Я обычно каждый сезон фокусируюсь на каком-то большом спортивном мероприятии или событии, делая его целью тренировок. Летом я могу заниматься плаванием и физкультурой на открытом воздухе. Иногда готовлюсь к полумарафону или забегу. В другие времена года в основном занимаюсь танцами. Мне нравится намечать в своем плане цели на 3–4 месяца, а затем я меняю его в соответствии со временем года. Этого, наверное, требует живущий во мне школьный спортсмен – в школе я так привыкла к осенним, весенним и летним видам спорта, что до сих пор живу по такой схеме.

⁴⁴ Моряк Попай (имя образовано от англ. pop-eyed – «лупоглазый», «пучеглазый», буквально «Лупоглаз») – герой американских комиксов и мультфильмов. Потребность в шпинате как в своеобразном допинге – особенность, появившаяся у Полая в мультфильмах студии Fleischer.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Иногда это может меня дезориентировать, но в основном я довольно неплохо адаптируюсь к сбоям распорядка. Я достаточно много путешествовала и накопила немало опыта ситуаций, когда у тебя нет времени, чтобы нормально выспаться, или когда возникают какие-либо непредвиденные обстоятельства. Такова жизнь. Она не может быть неизменной, и она вообще намного менее предсказуема, нежели нам хотелось бы.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Я хожу в тренажерный зал по понедельникам, средам и пятницам. Моя цель – просто пойти туда и провести там пятнадцать минут. Выработать полезную привычку для меня важнее, чем придерживаться какого-то определенного ритуала.

– Дэвид Кадэйви, автор и ведущий подкаста

Физическая активность сродни доброму делу для собственного организма или инвестициям в свое будущее здоровье. Мало того что это оказывает позитивное влияние на ваше физическое состояние, тренировки еще ценны и как медитативное упражнение, способное привнести комфорт и ясность в каждое утро вашего дня. Как отмечает Иоланда Коньерс, главный специалист по разнообразию компании

Lenovo, занятия спортом «несут в себе не меньше ясности разума, чем физических преимуществ».

Утренние тренировки дают физические и психологические выгоды сразу после пробуждения. И, как в случае с любым элементом, который вы хотите добавить к своему дню, начав тренироваться по утрам, вы получите мощный стимул реализовывать это намерение регулярно. Многочисленные исследования четко показали, что между утренними и вечерними тренировками есть некоторые различия, – например, занятия спортом до завтрака означают, что ваше тело сжигает больше жира, чем углеводов, а аэробная тренировка вечером предпочтительнее силовой, – но, чтобы это действительно стало ритуалом, вошло в привычку, важно тренироваться, когда вам наиболее приятно и удобно.

Три раза в неделю я посещаю спортзал и в течение часа занимаюсь пилатесом, растяжкой, работаю на кардиотренажере, поднимаю вес и занимаюсь другими видами интенсивной физической активности.

– Дес Трейнор, сооснователь Intercom

Далее мы представим вам ряд советов и рекомендаций относительно утренних тренировок, базирующихся на огромном опыте наших респондентов.

ВАРЬИРУЙТЕ СВОИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Меняйте и адаптируйте свои тренировки как ежедневно,

чтобы они оставались свежими и интересными, так и на протяжении всей жизни, по мере того как меняются ваши потребности. Джеймс Оуэн, сорокалетний ветеран Уолл-стрит и автор книги Just Move! сказал: «Становясь старше, я обнаружил, что день восстановления оказывается все важнее. Но я не из тех, кто может долго сидеть и отдыхать, поэтому в такие дни иду на получасовую пешую прогулку, просто чтобы кровь быстрее побежала по жилам, а потом, позже в тот же день, еще полчаса занимаюсь растяжкой».

Генерал в отставке Стэнли Маккристал вторит Джеймсу: «... став старше, я обнаружил, что гораздо правильнее чередовать разные тренировки. В один день я бегаю, на следующий день занимаюсь силовыми видами спорта. И, надо признать, благодаря такому чередованию разных видов физической активности я реже травмируюсь».

Нужно чередовать тренировки верхней и нижней части тела, равно как и отвести время для восстановления мышц и следить за тем, чтобы строго соблюдать распорядок занятий спортом и не возвращаться к старым привычкам. Непременнo следите также за тем, чтобы все это не вызывало у вас скуку. Регулярные утренние тренировки – это, конечно, здорово, но физическая активность не должна превращаться в нечто банальное и однообразное.

СДЕЛАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ КОРОТКИМИ И ПРОСТЫМИ

Это особенно важно в самом начале, когда вы только тестируете этот новый элемент утреннего распорядка. Вице-президент по дизайну продуктов Facebook Джули Жуо рассказала, что утром ей нравится, проснувшись, первым делом поработать 10–15 минут на своем орбитреке⁴⁵, а не тратить время на поход в тренажерный зал. «Я стараюсь не слишком перегружать себя, – говорит она. – Это почти как чистить зубы, а не что-то очень уж важное и значимое».

Вам надо просто, так сказать, смазать маслом механизм, прокачать кровь, размяться и обеспечить себе возможность функционировать в течение всего оставшегося дня на пике своего потенциала, так что поначалу сгодятся простые отжимания, приседания и подпрыгивания. Можно просто, стоя рядом с кроватью, сделать несколько упражнений на растяжку. Помните: всегда лучше сделать мало, чем мечтать об идеальном.

Начните с включения простейших физических упражнений в нынешний утренний распорядок, скажем, начните делать пару поз йоги, пока заваривается утренний кофе, или несколько прыжков по пути в ванную комнату.

⁴⁵ Эллиптический тренажер, относящийся к кардиотренажерам и сочетающий свойства степера и беговой дорожки.

Я делаю легкую йога-растяжку, потом несколько отжиманий... Ничего особо экстравагантного, просто концентрируюсь на своем дыхании и на одном хорошем потоке йоги – не менее пяти минут, чтобы собраться с мыслями. А попутно растягиваю мышцы.

– Морган Жалдон, марафонец

Бывший «морской котик» ВМФ США Брэндон Уэбб рассказал, что каждое утро обязательно сочетает пятьдесят отжиманий и качаний пресса с йога-растяжкой. Это короткое упражнение он делает помимо серьезной тренировки в спортзале, на которую отправляется позже. По его словам, это нужно на тот случай, если по каким-то причинам он в этот день не сможет добраться до бассейна, тренажерного зала или класса йоги.

ПОЛЮБИТЕ КАПЛИ ПОТА НА ЛБУ РАННИМ УТРОМ И ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПОПУТНО ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

В большинстве случаев, если мы не позанимаемся спортом утром, то позже уже этого не сделаем, какими бы благими ни были наши намерения. Постепенно темп дня нарастает, и тренировки все больше кажутся нам непрактичным и безответственным занятием.

Физическая активность в начале дня помогает мне

улучшить настроение и повышает уровень энергии на весь предстоящий день, а также позволяет чувствовать, что я с самого начала сделал что-то правильное. Один из очень полезных для меня приемов – надеть спортивную форму сразу после подъема с кровати. Это простое действие по умолчанию настраивает на тренировку и меня, и мою семью.

– Джейк Нэп, писатель и дизайнер

Если вы утром выжали из себя пот, то знайте: что бы ни случилось с вами в течение дальнейшего дня, вы уже потренировались. И тогда вы можете взять эту «победу» с собой в оставшуюся часть суток. Как утверждает дизайнер графического интерфейса и специалист по вопросам стратегии продукта Сара Доуди, «потом я в любой момент могу вспомнить об утренней тренировке и подумать: «Сегодня утром я пробежала пятнадцать километров, так что мне по плечу и это»».

БЕГ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ «СТАРТОВЫМ НАРКОТИКОМ»

Возможно, вы никогда не были большим любителем бега, а может, уже пробовали ходить на пробежки в прошлом и пришли к выводу, что это не для вас. Это ничего. Мы и не собираемся убеждать вас в обратном (а вот людям, слова которых приведены далее, это, вполне возможно, удастся).

Зарядка – важная часть моего утра. Я каждый день иду на прогулку или бегаю по склону Марин с собаками. Это часть моего распорядка, которым я никогда не стану жертвовать, так как он помогает мне чувствовать себя сосредоточенной и готовой взяться за любые сложные задачи, которые обязательно подбросит мне день».

– Кара Гольдин, основатель компании Hint Water⁴⁶

Бег может стать для вас тем «стартовым наркотиком», который подсадит вас на более здоровый образ жизни. Он даже может послужить импульсом для разработки совершенно новых утренних ритуалов. Коуч в области выработки стратегий Арвелл Крейг признается: «Бег помог мне стать жаворонком, которым я всегда хотел быть», а писатель Пол Ширнекер утверждает: «Год назад мне наконец удалось бросить курить, и с тех пор я бегаю. Сначала я не мог пробежать и полутора километров, теперь же пробегаю от трех до пяти».

Мы рекомендуем по возможности бегать в парке или каком-то другом зеленом оазисе и избегать городских улиц и специальных тренажеров. Во-первых, свежий воздух чрезвычайно полезен для здоровья, во-вторых, важно то, что вы вышли на улицу, двигаетесь и действуете.

⁴⁶ Американская компания по производству напитков без соды и сахара. Расположена в Сан-Франциско.

ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКУ – ЭТО НЕ ВАРИАНТ

Самый простой способ придерживаться новых ритуалов, связанных с занятиями спортом, – раз и навсегда отказаться от такого варианта, как пропуск тренировки. Приготовьте накануне вечером спортивную одежду, равно как и все остальное, что может вам понадобиться, чтобы утром все было наготове. Это классика жанра. Мы еще поговорим об этом приеме в главе [«Вечерние ритуалы»](#).

Подумайте также о том, чтобы сколотить группу, что поможет вам непременно пойти на тренировку, раз уж вы заявили о таком намерении. Эту идею отлично понял Саймон Эвервер, соучредитель успешного стартапа. Вот что он говорит: «Очень хорошо подходят командные виды спорта, потому что вы не можете позволить себе подвести всю команду, не явившись в нужное время на поле. В отличие от индивидуальных видов спорта, таких как посещение тренажерного зала или бега, командный спорт заставляет вас идти на тренировку (что в итоге практически всегда приносит огромное удовольствие)». А еще вы со временем можете понять, что ваш партнер по занятиям спортом помог вам стать более ответственным за свои поступки человеком.

Финансовые обязательства

Такие группы очень важны. Социальные связи

и чувство ответственности, которые заставляют вас держать данное слово, просто нельзя переоценить. Практически такой же классический пример – финансовые обязательства, например дорогостоящее членство в спортивном клубе, которое мощно стимулирует вас делать то, что вы решили, поскольку иначе вы сами накажете себя долларом. А еще лучше записаться на курс занятий. В этом случае, чтобы за вами сохранялось место, необходимо купить абонемент. Еще один часто цитируемый пример – отдать незначительную сумму наличных другу с указанием пожертвовать их на то, на что вы никогда не стали бы жертвовать, а еще лучше, с чем вообще не хотели бы связывать свое имя (чаще всего это избирательная кампания неприятного вам политика), в случае, если вы не выполните данного себе обещания.

Если же все это не приносит нужных результатов, подумайте о занятиях с персональным тренером. Хотя это и недешево, возможно, это станет самой удачной инвестицией в здоровье из всех, что вы когда-либо делали. Тренер не позволит вам нарушить слово и станет для вас мощным стимулом.

ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Делать это можно и в ходе самой тренировки (особенно если вы ходите заниматься в спортзал), и позже в тот же день.

Если вашей мотивации требуется хороший толчок, вознаградите себя просмотром какого-нибудь ужасного телешоу во время тренировки в тренажерном зале. Это единственная ситуация, когда уважающий себя взрослый человек может себе такое позволить, так что подходите к выбору награды разумно! А если вы занимаетесь на улице, то пребывание на свежем воздухе уже само по себе можно считать великой наградой, что, впрочем, не означает, что позже вы не можете побаловать себя еще чем-нибудь.

ЗАДНИЙ ХОД

Если у вас нет серьезных травм и других проблем со здоровьем, мы ни в коем случае не можем с чистой совестью позволить вам по какой-то причине отлынивать от занятий спортом.

Задний ход тут заключается в варьировании времени для тренировок. Большинство успешных людей занимаются той или иной физической активностью (в частности, семьдесят восемь процентов из всех, с кем мы беседовали, собирая материал для этой книги), однако время их тренировок существенно варьируется. Многие предпочитают делать это не утром, а днем или ранним вечером. Как отмечает Билл Макнэбб, «тренировки – важная часть моего ежедневного распорядка, я стараюсь включить их в свой день три-четыре раза в неделю».

Тренировки во второй половине дня – отличный способ повысить уровень энергии для работы, которая все еще ждет вас впереди. Они помогают восстановить силы на весь остаток рабочего дня. (А еще, если вы предпочитаете тренироваться по вечерам, занятия спортом могут служить вехой, означающей конец вашего дня.) Если утро – ваше самое продуктивное время для творческой работы, то смещение занятий спортом на послеобеденное время или даже ранний вечер будет правильным решением и на самом деле поощряется. Журналистка Энн Фридмэн говорит: «Утро – мое самое продуктивное время для умственной работы; заниматься по утрам физической активностью кажется мне пустой тратой времени, в которое мне пишется лучше всего».

Глава 4. Утренняя медитация

Помогает ли утренняя медитация оставаться сфокусированным весь день?

Медитация может принимать самые разные формы, и некоторые из приведенных далее примеров находятся на продвинутом конце спектра медитативной практики. Но, пожалуйста, не отказывайтесь от чтения этой главы по этой причине. Даже если идея медитировать на протяжении двадцати минут каждое утро вас не прельщает, вы можете научиться находить медитативные моменты в будничном и вкраплять моменты осознанности в течение всего дня, достигая при этом более высокого уровня энергии, целеустремленности и спокойствия.

Медитация включает в себя все, от воспарения в позе лотоса (часто абсолютно вопреки здравому смыслу) в уединенном месте для медитации до терпеливого ожидания, пока закипит чайник, и до игр с детьми по утрам.

Приведем некоторые из наиболее распространенных видов медитации.

- **Направляемая:** в настоящее время типичная направ-

ляемая медитация представляет собой использование мобильного приложения или аудиопрограммы. Вашими занятиями управляет записанный ранее инструктор. Другой вариант – посещение занятий по медитации или специального центра. В этом случае реальный инструктор, находящийся с вами в одном помещении, проводит вас (или группу единомышленников) через последовательность подсказок и рекомендаций.

- **Медитация осознанности:** при данном подходе есть только вы и ваше дыхание. Люди, представляя себе медитацию, чаще всего думают именно об этой разновидности. Если ваш разум во время медитации осознанности (или, как ее еще называют, медитации ясного ума) начинает блуждать, ненавязчиво, но твердо верните его на нужный курс и опять сосредоточьтесь на дыхании.

- **Дзен (дзадзен):** это способ, характерный для дзен-буддизма. Медитация этой формы обычно выполняется в позе лотоса (или просто с перекрещенными ногами). Поза в этом случае чрезвычайно важна. Дзен-буддийские монахи могут сидеть в позе лотоса более двенадцати часов кряду.

- **Трансцендентальная медитация:** эту форму также называют ТМ. Это форма медитации с безмолвной мантрой. Вы закрываете глаза и дважды в день в течение 15–20 минут повторяете про себя определенную мантру.

В этот список входят также випассана, метта, цигун⁴⁷, самогипноз, молитва и более современные идеи относительно того, что может включать в себя медитация, например ведение дневника, бег и прогулки на природе. Если вы подойдете к этому занятию с искренней любознательностью и открытостью к новому опыту – не принимая его слишком серьезно (по крайней мере, в самом начале), – вам непременно откроется совершенно новая ментальная частота.

В дни, когда у меня нет времени на что-то другое, я просто молюсь и медитирую, поскольку считаю это самыми важными элементами удачного начала своего дня.

– Лиса Николь Белл, предприниматель

В этой главе мы поговорим (в том числе) с президентом студий Pixar и Walt Disney Animation Studios Эдом Кэтмеллом том, почему он решил по утрам фокусироваться на своем дыхании (за многие годы Эд не пропустил ни одного занятия); с автором, кинорежиссером и дзен-буддийским свя-

⁴⁷ Випассана (пали), или випашьяна (санскр.), переводится как «медитация прозрения», «видение как-есть» или «высшее видение». Випассаной называют одно из направлений развития человека с помощью буддийской медитации и отдельные методики такой медитации; метта (пали), или майтри (санскр.), – любящая доброта, дружелюбие, благожелательность, согласие, дружба, добрая воля, доброта, любовь, симпатия, пребывание «на одной волне», добросердечность, сорадование и активный интерес к другим; цигун – комплексы традиционных упражнений, возникшие на основе даосской алхимии и отчасти буддийских психопрактик, выполняемые преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями

щенником Рут Озеки⁴⁸ о ее шестнадцатичасовых сеансах медитации; и с писателем и преподавателем медитации Сьюзан Пивер о том, как она сохраняет по утрам мечтательность своего разума.

РУТ ОЗЕКИ

Романист, режиссер, дзен-буддийский священник

*Когда твой утренний распорядок зависит от роли,
которую ты играешь в этот день.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Меня очень привлекает идея единственного, совершенно-го и неизменного утреннего ритуала, и я всегда его ищу, но, к сожалению, пока мне это не удалось. А пока у меня есть несколько ритуалов, которые я постоянно меняю и которые сами меняются в зависимости от того, где я нахожусь, кто я и что делаю.

Так, например, в течение учебного года, когда я профессор и хожу в колледж преподавать, я обычно просыпаюсь примерно в семь утра, чищу зубы, умываюсь, занимаюсь дзадзен-медитацией⁴⁹, делаю кофе, а затем стараюсь выкро-

⁴⁸ Рут Озеки Лонсбери (р. 1956) – американка японского происхождения, специалист по классической японской литературе, флористка, увлеченная театром и кинематографом. В 2010 году была удостоена сана буддийского священника.

⁴⁹ Медитативная практика, основополагающая в буддизме дзен. Она считается наиболее отличительной чертой японской школы сото, однако используется

ить часа два на письменную работу. В этот период я обдумываю вопросы, связанные с учебным процессом, планирую занятия, читаю студенческие работы, встречаюсь со студентами и преподаю.

Когда я писатель и живу на уединенном канадском острове в заливе Десолейшн-Саунд, я просыпаюсь между семью и девятью часами, чищу зубы, умываюсь, практикую дзадзен, а затем остальную часть дня пишу, когда больше, когда меньше. Иногда мой муж Оливер приносит мне кофе в постель, и в этом случае я, можно сказать, «разминаюсь»: сначала пишу в своем дневнике, наблюдаю за тем, как олени срывают бутоны желтых цветов за окном нашей спальни и так далее. А потом перехожу к дзадзен-медитации и писательству.

Когда я дзен-священник и нахожусь в центре для медитации, то просыпаюсь в половине пятого, чищу зубы, умываюсь, затем с пяти утра до девяти вечера медитирую и ложусь спать. (Иногда, признаться, тайком немного пописываю.)

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

Я начала преподавать в колледже Смита всего два года назад, так что мои профессорские ритуалы еще относительно новы, и я все еще устраняю закравшиеся в них ошибки, но остальные ритуалы я использую уже довольно долгое время.

Я всегда наблюдаю за своими ритуалами и при необходимости корректирую их. Я свято верю в эффект Хоторна, который был открыт в 1958 году и описывает два очень интересных социологических явления: во-первых, объекты исследования (в данном случае это были рабочие на электрической фабрике) готовы были работать лучше просто потому, что были объектами исследования и кто-то наблюдал за их поведением; и во-вторых, когда ученые вносили изменения в одну из переменных их рабочих условий (в данном случае менялись уровни освещения на фабричных станках), это вело к временному резкому повышению продуктивности. Иными словами, определяющим фактором был сам факт изменения, а не его суть.

Эффект Хоторна позволяет сделать ряд выводов: во-первых, сама по себе новизна изменения ритуала способна привести к повышению продуктивности, но, во-вторых, оно будет временным, следовательно, в-третьих, правильно время от времени менять ритуалы.

Я вообще рассматриваю свою жизнь как эксперимент, основанный на наблюдениях, в котором я и экспериментатор, и объект исследования. Я разрабатываю ритуалы, меняю переменные и наблюдаю за своей эффективностью, а когда новизна исчезает, я опять изменяю ту или иную переменную. Этот подход если и не приносит какого-то другого результата, то как минимум помогает мне поддерживать интерес к процессу.

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

Иногда, прежде чем ложиться спать, я обдумываю проблему, которую пытаюсь решить в романе или другом произведении, над которым в данный момент работаю, а затем утром, еще лежа в постели, часто понимаю, что за ночь нашла решение.

Пользуетесь ли вы будильником?

Если мне нужно проснуться в определенное время, я устанавливаю будильник на телефоне и утром стараюсь не нажимать на кнопку повтора. Но иногда, если звонок будит меня во время особенно интересного сна, я все же делаю это, чтобы опять заснуть и досмотреть сон. Конечно, этот прием редко срабатывает, но попробовать стоит.

Можете ли вы больше рассказать о своих утренних ритуалах, связанных с медитацией?

Я практикую дзадзен. Мне нравится медитировать утром сразу после пробуждения, за исключением тех дней, когда Оливер приносит мне кофе в постель. Я считаю, что медитировать лучше и проще всего до того, как тебя затянет в воронку суматошного дня. Мне нравится медитировать около получаса. Иногда, когда у меня особенно много дел, я ограничиваюсь 15–20 минутами, но даже десять минут луч-

ше, чем ни одной. А иногда я практикую дзадзен вечером – вместо утренней практики или в дополнение к ней. Вечерний дзадзен – это тоже здорово. Он, тихий, темный и умиротворенный, порождает совсем другие эмоции, нежели утренний.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Кофе. Раньше я пила сенчу (японский зеленый чай), но несколько лет назад перешла на кофе. Оливер тогда вернулся из Лос-Анджелеса с японским керамическим фильтром и настаивал, что это лучше, чем французская пресс-кофеварка или кофемашина Melitta.

Я сначала подумала, что это нелепо, но потом мы провели «слепой» тест на вкусовые качества, и, как оказалось, муж был абсолютно прав. Он дал мне весьма длинное объяснение – что-то связанное с физическими свойствами заостренной конструкции конического фильтра и формой спиралей на внутренней стороне держателя фильтра, но я забыла детали. Оливер вручную мелет зерна в антикварной немецкой мельнице, которую мы купили на уличной ярмарке в Берлине. Это просто деревянный ящик с ручкой сверху и небольшим ящиком для сбора молотого кофе. Кофе получается превосходный и почему-то всегда вкуснее, когда его мелет муж.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Мы часто делаем друг другу кофе, а иногда завтракаем вместе. Когда мы с Оливером начали совместную жизнь, он любил, едва проснувшись, слушать радио, а мне это не нравилось. Когда я работаю над очередным романом, мне нравится переходить от сонного состояния к дзадзен, а затем сразу к письму. Мне нужно несколько часов, прежде чем я смогу безопасно впустить в свою жизнь окружающий мир, поэтому теперь Оливер читает новости, а не слушает их.

Как вы поступаете в поездках?

Я на самом деле никогда не живу в каком-то одном месте, поэтому постоянно приспособливаю свои ритуалы к любой обстановке, в которой нахожусь в то или иное время – в Мас-сачусетсе, Нью-Йорке, Британской Колумбии, – а нередко это отели в самых разных частях мира. В этом мне очень помогает дзадзен – это неизменно, куда бы я ни поехала. Если я могу уединиться и немного помедитировать, то чувствую себя как дома.

Что вы сделаете, если ваши ритуалы нарушатся?

Я просто соберусь с силами и на следующий день начну все сначала. Ведь если ты продолжаешь утром вставать с постели, это нельзя считать окончательным провалом, верно?

Вы хотели бы что-нибудь еще добавить?

В начале интервью я сказала, что ищу единственный, совершенный, неизменный набор утренних ритуалов, но теперь, ответив на ваши вопросы, поняла, что это не только невозможно, но на самом деле я этого не хочу. Мне нравятся разные роли, которые я играю в жизни, и мне нравятся ритуалы, которых эти роли требуют. Мне нравится наблюдать за всеми своими ритуалами и постоянно их корректировать. Изменения делают их свежими, а мое утро – интересным. И мне это очень-очень нравится.

ЭД КЭТМЕЛЛ

Президент Pixar и Walt Disney Animation Studios

*Когда тебе, чтобы расслабиться, необходимо
совладать с внутренней дискуссией в голове.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь, и начинаю готовить кофе – я пью тройной эспрессо с тремя столовыми ложками какао-порошка (не голландский шоколад⁵⁰) и двумя подсластителями. Я слышал, это помогает лучше думать. Понятия не имею, правда ли это, но на вкус получается здорово.

За кофе я сначала проверяю электронную почту, а затем читаю новости: New York Times, Wall Street Journal и San

⁵⁰ Тертый шоколад, обработанный щелочью (карбонатом калия) для придания более мягкого вкуса. Этот способ разработал в XIX веке голландец Конрад ван Хоутен, отсюда название – голландский.

Francisco Chronicle, после чего смотрю новости в интернете. Раньше я новостные ленты не читал, но сплошной кошмар нынешнего публичного дискурса практически невозможно игнорировать.

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

Я придерживаюсь их уже много-много лет. Единственные изменения заключаются в том, что сегодня мой деловой график еще напряженнее и потому чаще мешает утренним тренировкам.

Пользуетесь ли вы будильником?

Я устанавливаю будильник где-то на без пятнадцати шесть – шесть пятнадцать. Я использую прогрессирующий сигнал – сначала звук совсем тихий, но постепенно становится все громче. Впрочем, обычно я просыпаюсь по первому сигналу, чтобы будильник не мешал спать жене. Когда я использовал громкий сигнал, то чаще всего нажимал на кнопку повтора звонка и снова засыпал.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

На завтрак у меня обычно смузи или какие-нибудь хлопья. Смузи у меня это, как правило, порошок растительного белка (мой организм не принимает молочный белок), разведенный в миндальном молоке, с добавлением каких-нибудь

замороженных ягод и кусочка миндального масла.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Я тренируюсь в тренажерном зале примерно три раза в неделю. Каждый раз я немного варьирую упражнения, но это всегда та или иная комплексная силовая тренировка. Она нормализует сердечный ритм без слишком большого напряжения на колени, которые у меня почему-то будто бы старше всего остального тела.

Я живу в Сан-Франциско, а здесь много холмов. Мне нравится спускаться с них шагом, а потом вбегать на вершины, опираясь на пятки, чтобы, опять же, не напрягать колени. Я с нетерпением жду дня, когда ученые научатся заменять мениск (кусоч хряща, который служит прокладкой между бедренной костью и голенью). Это такой красивый и простой на вид диск — глядя на него, думаешь, что ученые-медики уже должны были бы найти материал для такого протеза. И я бы предпочел, чтобы это случилось до того, как мне понадобится замена всего колена, или я вообще умру.

Что вы можете сказать об утренней медитации?

Я медитирую каждый день (не пропустил за много лет ни одной практики) за полчаса-час до тренировки. Это всегда та или иная форма випассаны, например фокусировка внимания на дыхании. А еще мне очень пошло на пользу умение

выключать внутренний голос. Я осознал, что этот голос – все не я и что мне совсем не нужно ни постоянно анализировать события прошлого, ни слишком много думать о будущем. И это знание помогло мне сосредоточиваться и делать паузу, прежде чем реагировать на непредвиденные события.

Однако я признаю, что, хотя и фокусируюсь на дыхании, иногда во время медитации в моей голове может возникнуть идея, которую стоит сохранить. Но если я за нее цепляюсь и начинаю обдумывать, это портит медитацию. Поэтому я просто записываю идею и сразу отпускаю. Хм, а в этой фразе что-то есть.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я никогда не пропускаю медитацию, но, если у меня мало времени, могу ее сократить. Если я пропускаю тренировку, то чувствую себя очень скверно, правда, надо сказать, такое случается довольно редко.

АЙСТЕ ГАЗДАР

Основатель Wild Food Cafe в лондонском Ковент-Гардене

Когда ты проводишь утро, разрешая противоречия в своей голове, прежде чем погрузиться в суету сует нового дня.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я встаю между четырьмя и шестью часами, в основном около пяти. Будильник у меня – дополнительный инструмент, обычно просыпаюсь как раз до его сигнала. Моменты перед тем, как полностью проснуться и выпрыгнуть из постели, для меня очень важны. Я говорю себе: «Я проснулся», – и это касается всех уровней моего бытия, не только физического, но и психологического, эмоционального и духовного. Я сильно потягиваюсь, растягивая свое тело с головы до ног, делаю глубокий вдох и встаю с постели.

В ванной я с помощью холодной воды убеждаюсь, что все мои чувства полностью проснулись и настроились на новый день. Затем я начинаю тренировку – с того, что называю майя-йогой. Это комплекс упражнений в стиле древних южноамериканцев, направленный на осознанную растяжку, движения тела и стимулирование работы сердца и разума, благодаря чему энергия внутри тебя начинает двигаться гармонично. Это сочетание мягких растяжек и энергичных движений, за которыми идет период релаксации. После этого я занимаюсь практикой «Приветствие солнца» и заканчиваю короткой медитацией и молитвой.

Если мне утром некуда спешить, я посвящаю время с восьми до девяти изучению разных тем, не связанных с бизнесом. Это темы, которые меня действительно интересуют, но для которых я в противном случае не нашел бы времени. Я использую это время, например, чтобы учиться играть на музыкальных инструментах, читать научно-популярную ли-

температуру, изучать астрологию или гулять на природе.

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

Мне потребовалось много времени, чтобы накопить достаточно мужества, дисциплинированности и решимости и четко следовать этим ритуалам, но я считаю, что, сделав это, я действительно резко изменил ситуацию к лучшему.

Раньше мне было трудно вставать по утрам, главным образом потому, что я ассоциировал раннее пробуждение с такими понятиями, как долг, учеба, обязанность, конвейерный труд и прочим, прочим, что меня нисколько не прельщает. Я намеренно «сконструировал» свою жизнь так, чтобы у меня не было никаких веских причин рано вставать, и мне это нравилось – до тех пор, пока несколько месяцев назад я не получил мощный месседж об изменении этого порядка. Просыпаясь рано утром, я посылаю самому себе и, как бы странно это ни звучало, всей Вселенной, очень важное послание: «Эй, вот он я, проснувшийся, бодрый, осознанный, внимательный и готовый к этому дню с первыми лучами солнца». Я считаю, что осознанность и бодрствование с самого раннего утра дают огромную силу, ясность, жизнеспособность, сфокусированную осведомленность и сосредоточенность, которых просто не способен дать вечер.

Уделяя себе время, внимание и заботясь о себе по утрам, я добился значительного снижения уровня стресса и стабиль-

ного усиления способности эффективно функционировать, сохранять ясность и предпринимать верные шаги.

У вас есть утренний ритуал для медитации?

Утренняя медитация, вероятно, – самый важный аспект каждого моего дня. Я отношусь к ней как к «заправке постели» для нового дня. С какими бы трудностями и противоречиями я ни сталкивался внешне или внутренне, медитация – отличная возможность их разрешить, подходя к делу с другой стороны осознанности, без каких-либо обдумываний или поступков, просто осознав масштаб, глубину и богатство бытия. Когда я вхожу в это состояние, все встает на свои места, пусть я пока и не знаю, с чем именно мне придется иметь дело.

ДАРИЯ РОУЗ

Нейробиолог, доктор наук, автор книги Foodist

Когда ты осознаешь, что проверять электронную почту перед медитацией – все равно что выпить двойной эспresso перед тем, как ложиться спать.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мне очень повезло, что у меня есть домашний офис и не надо ездить на работу и обратно.

Чаще всего я просыпаюсь без будильника, с восходом

солнца. На завтрак у меня обычно кофе, горячие мюсли с корицей и несладкое конопляное молоко. Если позволяет время, я люблю после завтрака помедитировать в течение получаса, а потом проверяю электронную почту. Я никогда не проверяю ее перед завтраком, потому что электронная почта легко может просочиться в вашу жизнь и усилить стресс во всех ее аспектах. Для меня, например, одним из самых важных стало открытие, что нет ни малейшего смысла открывать электронную почту до тех пор, пока у тебя нет реальной возможности сразу же что-либо предпринять в связи с увиденным в ней (например, с моего телефона трудно отправлять важные документы, для этого мне нужен доступ к компьютеру). Когда я вижу электронные письма, с которыми пока не могу разобраться, то принимаюсь думать о них до тех пор, пока не предприму какие-либо действия. Раньше я знала об этом интуитивно, но мне это стало совершенно очевидно, когда я начала медитировать.

Медитируя, ты стараешься сосредоточиться на чем-то одном и простом, скажем на своем дыхании. А если в голову приходят другие мысли, ты просто признаешь факт их существования и отпускаешь. Так вот, я заметила: если проверять электронную почту до медитации, то гораздо труднее сфокусироваться на своем дыхании, ибо большинство вторгающихся в голову мыслей вытекают из обязательств, связанных с тем, что я только что увидела в своем почтовом ящике. И я поняла, что сначала мне следует сконцентрироваться и

сфокусироваться – и только потом заниматься электронной почтой.

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

На сегодняшний день я медитирую 4–5 месяцев. Медитация оказала огромное позитивное влияние на мою способность концентрироваться и на общее самочувствие. Я чувствую себя гораздо бодрее.

Утро играет важную роль в нашей жизни, ибо оно подготавливает ваш мозг к функционированию всю оставшуюся часть дня. Вы собираетесь отвлекаться и переключаться с проекта на проект? Или намерены максимально сосредоточиться и осознанно выбирать, чем будете заниматься? Я предпочитаю находиться во втором состоянии. В нем я намного больше делаю, и все получается значительно лучше. Я меньше подвержена стрессу и активнее реагирую на события. Поэтому я делаю все, что только можно, чтобы мои утра были максимально простыми и незагроможденными. Я пью кофе, завтракаю и медитирую и только потом делаю все остальное.

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

Нет. Мне нравится, что мое утро старомодно. Я очень

тщательно и внимательно подхожу к выработке привычек и созданию ритуалов в моей жизни. Отчасти это объясняется тем, что привычки весьма полезны – они позволяют людям делать важные вещи автоматически, без лишних обдумываний или затрат силы воли. С этой точки зрения, чем меньше вы зависите от посторонних продуктов и приложений, тем более вероятно, что вам удастся выработать хорошую полезную привычку.

МАЙКЛ ЭКТОН СМИТ

*Создатель Calm*⁵¹

Когда ты начинаешь свой день с групповой медитации, а заканчиваешь сказкой перед сном.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь в половине восьмого и, как правило, немного валяюсь в постели, стараясь спросонья вспомнить, кто я и какой сегодня день недели. Если это ясное утро в Сан-Франциско, я делаю себе чашку чая и сажусь в гостиной, чтобы полюбоваться, как солнце поднимается над заливом. Обычно я еще выпиваю стакан воды, а потом, если чувствую себя довольно энергичным, иду в спортзал.

После тренажерного зала я принимаю душ, одеваюсь, слу-

⁵¹ Calm (от англ. спокойствие) – тренинг и мобильное приложение, обучающие медитации и осознанности.

шая по ходу дела последние новости, и иду на работу – через кафе. В кафе я провожу около часа: звоню в Великобританию, составляю список дел на день, читаю новости и отвечаю на сообщения. Я большой поклонник работы в кафе по утрам, так как считаю, что иметь некое пространство между домом и офисом очень правильно. Это дает возможность подумать о предстоящем дне и спланировать его, прежде чем нырнуть в омут шумной офисной жизни, наполненной множеством отвлекающих факторов. Мне очень нравится входить в процессе работы в состояние потока, и кафе представляется мне идеальной средой, позволяющей достичь этой цели.

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

Около полутора лет назад я переехал в Сан-Франциско. Надо сказать, жизнь тут намного проще и организованнее, чем в Лондоне. Там мне приходилось практически ежедневно совершать весьма сложные переезды из Сохо в Шордич, что существенно затрудняло задачу планирования большей части моего утра. И вообще масса сил уходила на то, чтобы постараться не сойти с ума на Центральной линии Лондонского метрополитена.

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

Я переключаю телефон в режим полета, а затем ставлю его на зарядку экраном вниз на полу у кровати. Большинство вечеров я читаю перед сном, потому что считаю это отличным способом расслабиться и успокоиться. В 95 процентах случаев это научно-популярная литература.

У вас есть утренний ритуал для медитации?

Думаю, вас не удивит, что я использую для этого наш тренинг Calm. В нашей штаб-квартире каждый день начинается с групповой медитации. Мы ежедневно все вместе практикуем тренинг Daily calm (это ежедневная десятиминутная медитация на определенную тему). Наверное, это звучит необычно и как-то очень уж «по-калифорнийски», но это действительно отличный способ начать новый день с людьми, с которыми ты работаешь.

По вечерам, если я к концу дня чувствую стресс и мой разум мечется, не находя себе места, я принимаю ванну с маслом Olverum. По выходным я обычно начинаю день с медитации дома в своей гостиной, но иногда иду в парк «Золотые ворота» и медитирую там на солнышке. Медитации определенно улучшили мой сон. После них мне намного легче засыпать, потому что они успокаивают разум. Недавно мы в компании запустили проект под названием «Истории для сна». По сути, это сказки для взрослых для чтения перед сном, а также простой, но очень эффективный способ помочь человеку расслабиться и уснуть.

Отвечаете ли вы на электронную почту сразу же после пробуждения?

Если накануне не возникло какой-либо чрезвычайной ситуации и если мы не находимся в активной фазе запуска крупного проекта, я стараюсь не заглядывать в телефон до тех пор, пока не уйду из дома и не усядусь за столиком в кафе.

Большинство людей заходят в социальные сети и электронную почту, еще даже не встав с постели, но я считаю, что это очень негуманный способ начать день. Я убежден, что нашему разуму с утра необходимо дать возможность продолжать какое-то время сонно блуждать, прежде чем его затянет в пропитанное дофамином безумие онлайн-мира. Я, например, заметил, что самые креативные идеи обычно приходят ко мне в душе или когда я собираюсь на работу. Но если я перед этим прочитаю в интернете что-то грустное, мысли начинают двигаться в совершенно другом, куда менее продуктивном, направлении!

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Меня это не слишком беспокоит. Утро – чрезвычайно важное время, потому что оно задает тон всему дню, но, если подходить к нему слишком уж строго и регламентированно, оно совершенно лишается элемента приятности, и жизнь может стать довольно скучной и однообразной. Как и боль-

шинство ситуаций в жизни, это баланс, который необходимо постоянно поддерживать с учетом конкретной ситуации.

СЬЮЗАН ПИВЕР

Автор книги Start Here Now, учитель медитации

*Когда ты стараешься сделать свое утро приятным
и спокойным, чтобы сохранить мечтательность.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я встаю между половиной пятого и половиной шестого. Раньше, проснувшись, я уделяла внимание исключительно тому, что можно назвать передним планом: мыслям, действиям и привычкам. Однако, как меня научили с буддистской точки зрения, правильно фокусироваться на том, что находится как раз на заднем плане: на мотивах, которые легли в основу ваших поступков, на физическом пространстве, в котором вы в данное время обитаете, на своих чувствах и настрое и на «текстуре» настоящего момента.

С учетом всего этого я всегда стараюсь, чтобы мое утро было приятным и спокойным. Благодаря этому мой разум может максимально долго оставаться безмятежным и мечтательным. Прежде чем выбраться из постели, я думаю о своих учителях. Я вызываю в памяти их лица или ощущение их присутствия. Я благодарю их и выражаю провидению благодарность за то, что они есть в моей жизни. Я прошу у них об-

щения, в чем бы оно ни выражалось. Затем я встаю, надеваю домашнюю одежду и иду в свой офис, который находится на противоположной стороне двора. По дороге я не здороваюсь с мужем, не глажу кошку и вообще не останавливаюсь ни для чего другого. (Еще слишком рано, да и незачем им видеть меня в пижаме.) Я включаю чайник и делаю себе огромную кружку ирландского чая, который мне присылают из чайного магазина на Салливан-стрит в Нью-Йорке. Только этот чай. И точка. Пока он заваривается, я принимаю очень короткий холодный душ, а затем «открываю» свою святыню – зажигаю свечу и предлагаю чай своим предкам (что просто означает, что я ставлю маленькую чашку чая на алтарь). Я всегда слежу за тем, чтобы мое рабочее пространство было прибранным и аккуратным. Затем я сажусь на диван и пишу в дневнике, результатом чего, как правило, становится формулировка некоторого количества не слишком серьезных мыслей и наблюдений, далее следует ежедневное перечисление трех инструкций. Вот они.

1. Не используй коротких и обходных путей. (В работе, любви и особенно в практике медитации. Это не инструмент из категории «лайфхак» и не инструмент для самосовершенствования.)

2. Стыд – твой враг. (Я говорю себе: когда стыд поднимает свою голодную голову, помни о том, что надо быть добрым к себе.)

3. Защищай и питай свое тело. (Подумай, что будешь сегодня есть и когда собираешься переходить к активным действиям.)

И в конце я записываю то, что однажды сказал о моей работе один из моих кумиров. Его слова слишком лестны и откровенны, чтобы поделиться ими с вами, но мне очень нравится себе их напоминать. Каждый день. Это заставляет меня чувствовать себя счастливой.

Затем я на протяжении определенного времени занимаюсь медитацией, после чего следует буддийская литургия Ваджраяны⁵², которую я практикую вот уже пятнадцать лет. Потом в самые удачные дни я что-нибудь пишу. Что-нибудь. Пятьсот слов. На этом мои ритуалы заканчиваются. Обычно это бывает часов в девять. Мне удастся проходить весь этот процесс примерно в шестидесяти процентах случаев, но я очень хотела бы увеличить этот показатель хотя бы до восьмидесяти процентов.

А вот что будет дальше, я практически никогда не знаю. Иногда я завтракаю, иногда нет. Иногда иду на тренировку, иногда этого не делаю. Должна признать, это меня здорово бесит. Я пыталась стать более организованной, читая книги на эту тему, нанимая экспертов, консультируясь с гуру и устанавливая будильник на более раннее время. Но все эти

⁵² Тантрическое направление, образовавшееся внутри Махаяны в V веке нашей эры.

прямолинейные методы не дали никакого результата. С годами я поняла, что вместо того чтобы заставлять себя что-то создать, куда полезнее постараться увидеть, чему я могу позволить возникнуть. И я решила просто сидеть и ждать. И этот подход работает для меня лучше всего.

В моей жизни много грусти. И это, как ни странно, оказалось по-своему плодотворным. Грусть на самом деле – состояние повышенного спокойствия, открытости и работоспособности. Когда она ко мне приходит, мне открывается более легкий доступ к тому, что я считаю успехом: к большей мудрости, проницательности, смыслу, творчеству и любви. Все эти качества имеют одну общую характеристику. Они зарождаются в пространстве, не ограниченном рамками здравого смысла, и их нельзя вызвать насильно. Так что грусть – это своего рода шлюз к успеху за брэнной оболочкой Сьюзан, что и есть моя истинная цель.

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

Более десяти лет. Эти ритуалы периодически немного меняются, в частности в зависимости от времени года в Новой Англии. Например, в теплые месяцы я меньше сплю и больше времени провожу на улице. И меньше грущу, так как меньшее количество вещей вызывают у меня печаль.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Я учитель-буддист, у меня есть онлайн-сообщество для занятий медитацией. Наша основная практика – шаматха-випашьяна⁵³, то есть развитие спокойствия, осознанности и сосредоточенности. Каждую неделю я провожу направляемые видеосеансы с инструкциями для почти двадцати тысяч человек. Каждое видео предваряет короткая беседа. Это моя работа. Большая часть моего дня вращается вокруг медитации. (Что, между прочим, не всегда правильно.)

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Он очень хорошо к ним относится. Признаться, для этого нам потребовались некоторые изменения: ему больше нравится все делать вместе, а я больше всего наслаждаюсь жизнью, когда рядом нет ни души. Впрочем, за последние двадцать лет мы отлично, что называется, притерлись друг к другу – и все благодаря большому сердцу мужа. В прошлом году он купил мне на день рождения картину, на которой изображен небольшой домик, стоящий на огромном открытом поле. Внизу на холсте художник написал: «Оставьте меня в покое, оставьте меня в покое, оставьте меня в покое». Эта философия так много для меня значит, что муж признал и принял мою природу, хоть это и противоречит его жизненным принципам. По-моему, это на редкость романтично.

⁵³ Шаматха – тип медитации в буддизме, ставящий целью достижение ментального покоя, а также собственно состояние ясности сознания. В тибетском буддизме обычно объединяется в единую систему с випассаной (випашьяной) и составляет систему медитации шаматха-випашьяна.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я стараюсь не корить себя слишком сильно и находить радость в том, чтобы иногда выпускать ситуацию из жестких рамок своего внимания. Я всегда помню слова тибетского мастера медитации Чогьямы Трунгпы Ринпоче⁵⁴: «Плохая новость: вы падаете в воздухе, вам не за что ухватиться, и у вас нет парашюта. Хорошая новость: земли тоже нет». Пока я это помню, я всегда могу расслабиться и успокоиться.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Медитация – величайший лайфхак, который большинство людей не используют.

– Рави Раман, специалист в области карьерного коучинга

Хотя цель этой главы не в том, чтобы всестороннее ознакомить вас с преимуществами медитации или с разнообразием ее доступных методик, мы все же возьмем на себя смелость отнять немного вашего времени, чтобы подробнее рассмотреть несколько простых способов, с помощью которых вы можете использовать практику осознанности в своих утренних ритуалах, независимо от степени вашей занятости.

Если вы раньше никогда в жизни не медитировали, пожа-

⁵⁴ Чогьям Трунгпа Ринпоче (1940–1987) – буддийский мастер медитации, основатель Университета Наропы в Колорадо. Его школа получила название «Шамбала-буддизм».

луйста, не пропускайте этот раздел. В нем мы покажем, что медитация может принимать разные формы, и отказываться от нее на том основании, что вы, думая о ней, представляете себе человека с причудливо скрещенными ногами в сложнейшей версии медитации, будет большой ошибкой. В последние годы медитация переживает настоящий бум возрождения популярности, что, в сущности, совсем неудивительно: она способна оказать на жизнь человека глубокое положительное влияние, особенно если практиковать ее на протяжении длительного времени. Медитация усиливает концентрацию, так как позволяет четко увидеть суть проблемы. Она способна помочь вам вырваться из колеи, в которую вы могли непреднамеренно угодить. Она может открыть нам глаза на мир, который, как мы знаем, был всегда, но мы как-то забыли об этом. Она ослабляет стресс и улучшает сон. По словам новостного журналиста и ярого сторонника медитации Дэна Харриса, медитация «не исправит все в вашей жизни, не сделает вас стройнее и (скорее всего) не введет в состояние блаженства на парковой скамейке. Но она действительно может сделать вас счастливее на десять процентов... а возможно, и намного больше».

Мария Конникова добавляет к этому: «Медитация – отличный способ организовать свои мысли. Я рекомендую ее всем, кто хочет помочь себе достичь большей ясности и концентрации». А Дэвид Мур утверждает: «Медитация – это моя любимая часть утра, потому что благодаря ей я целена-

правленно задаю тон предстоящему дню и настраиваюсь на то, чего хотел бы достичь».

Есть множество видов медитации, и какой из них больше всего подходит вам, решайте сами. В данном случае речь идет не о преимуществах трансцендентальной медитации по сравнению с дзадзеном или випассаны по сравнению с меттой, а скорее о том, чтобы практиковать осознанность (акт освобождения мыслей и концентрации внимания на настоящем моменте) во время ежедневных поездок на работу или в ходе утренних ритуалов, либо, если найдете время, о сидячей практике в течение 5–10 минут. Как отметила Дария Роуз, рассказывая о своих ритуалах, «медитация оказала огромное позитивное влияние на мою способность концентрироваться и на мое общее самочувствие. Я чувствую себя намного бодрее». Этот раздел призван продемонстрировать вам, насколько просто медитация может привести осознанность в утренний распорядок — надо только позволить этому случиться.

Вот что стоит сделать, если хотите чувствовать себя менее усталым.

НАХОДИТЕ МЕДИТАТИВНЫЕ МОМЕНТЫ В БУДНИЧНОМ И ПОВСЕДНЕВНОМ

Если вы еще не готовы назвать практику медитации своей, начните искать медитативные моменты в обычных ситу-

ациях и событиях.

Я разминаю в руках чайные листья и жду, пока из них не выйдет влага. Это самое близкое к медитации из всего, что я делаю. Процесс растирания, измельчения и выдавливания влаги из ароматных листьев пробуждает все мои органы чувств.

– Ванесса ван Эдвардс, исследователь-бихевиорист

Вы можете найти элемент медитативной практики в ежедневном приготовлении завтрака, в процессе измельчения кофейных зерен или заваривания чая и так далее и тому подобное. Эмит Сонаване, в прошлом инженер, работавший в аэрокосмической области, рассказал, что медитация для него – просто акт пребывания в состоянии осознанности: «Я, как правило, медитирую, когда готовлю утренний кофе (запах, ощущение холодной воды на руках, когда я мою емкость, нежный теплый пар на моем лице, когда я подношу чашку к губам, чтобы сделать первый глоток)». Если со временем и вам захочется превратить нечто подобное в полноценную медитативную практику, вы можете использовать один из таких бытовых процессов в качестве вспомогательного этапа. Программист Мануэль Лойгерет рассказывает: «Я сижу и медитирую в течение десяти минут, пока закипает вода для чая». А если вы уже привыкли устанавливать таймер для какой-то бытовой задачи вроде этой, еще лучше.

МЕДИТИРУЙТЕ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ПРОБЕЖКИ ИЛИ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ

Бег часто называют медитацией в движении, и эту идею подтверждают многие люди, с которыми мы это обсуждали. За долгие годы исследований мы опросили на своем сайте сотни людей и обнаружили, что очень многие из них считают утреннюю пробежку или поездку на работу в общественном транспорте чем-то вроде медитации. Так, дизайнер продуктов в Facebook Дэниел Эден сказал следующее: «Люди обычно жалуются на поездки на работу и обратно или удивляются моему к ним отношению, но мне действительно очень нравится то вынужденное состояние сознания, которое они нередко порождают».

Вообще-то элемент медитации можно найти в любой форме утренней физической активности, но в утренней пробежке есть нечто такое, что, кажется, особенно подходит для медитативных мыслей. И хотя поездки на работу и обратно в общественном транспорте многие считают наименее успокаивающей практикой из всех возможных, мы можем сказать немало хорошего о том, чтобы, надев наушники, отрезать себя от шума и суеты и позволить себе ненадолго сбежать от окружающего мира, используя для этого заранее записанную направляемую медитацию либо просто слушая что-то интересное и приятное.

С УМОМ ПОДХОДИТЕ К ВЫБОРУ ДЕЙСТВИЙ ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ

Вы, конечно, помните, что одно из условий нашей способности сформировать новые утренние ритуалы – умение использовать в них каждый элемент (или привычку) в качестве своего рода триггера для следующего элемента.

Если вы решили создать собственную утреннюю практику медитации, настоятельно рекомендуем проследить, чтобы сразу за ней шло то, что позволит вам извлечь максимальную пользу из всех новых знаний, полученных во время медитации. Учитель йоги и сооснователь бад-йоги Эрин Моц отмечает: «Я медитирую в течение десяти минут, а затем сразу беру ручку и начинаю писать... Пишу я обычно то, что просто приходит мне в голову – этакий поток сознания, – либо записываю свои мысли на ту или иную случайную тему». Нечто похожее рассказала нам и певица и автор песен Соня Рао: «Я каждое утро медитирую около получаса, а потом полчаса пишу. Не могу точно сказать, какая это форма медитации. Я просто сажусь, облакачиваюсь спиной на спинку кровати и фокусируюсь на дыхании».

ДОБАВЛЯЙТЕ МОМЕНТЫ ОСОЗНАННОСТИ В СВОЙ ДЕНЬ

Независимо от того, создадите вы четко продуманную практику утренней медитации или нет, обязательно разбросайте мелкие элементы осознанности по всему своему утру и дню в целом. Это поможет вам оставаться сфокусированным и присутствующим в настоящем моменте.

Моя медитация – это ведение дневника. Записи в нем очищают мой мозг и помогают основывать свои решения и поступки на благодарности. Без ежедневной практики ведения дневника я был бы менее благодарным и менее радостным человеком.

– Тэмми Стробел, писатель и фотограф

А тем, для кого характерны маленькие, но частые приступы раздражения на протяжении дня, предназначены следующие слова Мелоди Уилдинг: «У осознанности так много преимуществ, что я постоянно в течение дня ищу периоды для раздумий, пусть даже нечетких и совсем коротких. Например, если я застряла в длиннющей очереди или опоздала на поезд метро, вместо того чтобы раздражаться, я вижу в этом возможность поразмышлять и попрактиковаться в присутствии в настоящем моменте».

НЕ ОТНОСИТЕСЬ К МЕДИТАЦИИ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО

Если вы захотите, то со временем у вас непременно будет четко организованная практика медитации, но на данный момент не допускайте, чтобы эти занятия были связаны с какими-либо тревогами и беспокойством по поводу вашей эффективности в этом деле. Учитель йоги Грэйси Обухович отмечает: «Я изучила несколько видов медитации, но ни один из них не исследовала слишком серьезно. В основном я просто сижу, замечаю и чувствую. И дышу через разные ноздри. Время от времени мой разум начинает блуждать, но я возвращаю его на нужный курс. Мою практику не назовешь сложной и изысканной, но [она], похоже, отлично выполняет свою задачу – помогает мне оставаться сконцентрированной».

Не считайте, что ваша практика медитации должна быть того или иного конкретного типа или что вы должны придерживаться чужих правил. Вы лучше всех знаете, что вас успокаивает, какая медитация вам нужна.

ЗАДНИЙ ХОД

Никакой альтернативы для поиска медитативных момен-

тов в течение дня нет. У вас может не быть времени или желания встраивать медитативную практику в свое утро, но создавать моменты осознанности и рефлексии в другое время суток все же следует, ибо пользу от этого переоценить невозможно. Это прекрасно понимает инженер Эндрю Колдвелл: «Когда река спокойна и солнце встает, не пожалейте немного времени, чтобы успокоиться и правильно дышать... Поверьте, это дорогого стоит».

Глава 5. Вечерние ритуалы

Ваши утренние ритуалы начинаются накануне вечером

Приходится признать, что большинство людей проводят свои вечера, функционируя максимально интенсивно вплоть до того момента, когда им это наконец надоедает достаточно, чтобы идти спать. Иногда в этом виноваты те или иные социальные мероприятия или надвигающиеся дедлайны, но чаще всего мы сами оттягиваем момент отхода ко сну, потому что понимаем, что наш главный временной блок за сутки досуга близится к концу.

Решение этой проблемы не в том, чтобы корить и ругать себя – чтобы ее действительно решить, нужно структурировать свои вечерние ритуалы, и это поможет постепенно сворачивать дневные дела и обязанности и заложит базу для успешного утра.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с основателем и CEO Bob's Red Mill⁵⁵ Бобом Муром – о том, почему чтение перед сном биографий исторических личностей иногда помогает ему заснуть, а иногда, наоборот, мешает; с учителем математики Хосе Вильсоном – о том, как важно вече-

⁵⁵ Основанная в 1978 году Бобом и Шарли Мур компания по производству здоровых продуктов питания.

ром успокоить свой разум; и с автором и спикером Дженни Блейк – о том, почему никогда не стоит, жертвуя своими утренними ритуалами, допоздна смотреть телевизор...

ДЭВИД КАДЭЙВИ

Автор книги The Heart to Start, ведущий подкаста

*Когда твои вечерние ритуалы помогают мозгу
лучше работать утром.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я не жаворонок и именно поэтому первым делом по утрам стараюсь выполнять самые важные творческие задачи. Исследования в этой области четко показали, что непиковые периоды лучше всего подходят для глубоких и продуктивных раздумий, и поэтому моя единственная цель в первой половине дня – извлечь максимум пользы из времени, когда я все еще немного действую спросонья.

Я просыпаюсь без будильника, обычно около восьми утра. В идеале медитирую минут десять, но мне, как правило, слишком уж не терпится приступить к работе. Я установил свой компьютер на книжной полке, что позволяет мне работать стоя. Итак, я встаю за компьютер, вставляю в уши затычки и провожу первый час своего дня, работая над самым важным в данное время проектом. Впрочем, зачастую час оборачивается двумя часами непрерывного труда.

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

Нынешний распорядок своего первого часа я чуть ли не религиозно соблюдаю на протяжении полугода, но приоритет работы сразу после просыпания сохраняется у меня уже около трех лет.

Раньше у меня была цель – проснувшись утром, работать над своим главным проектом всего десять минут. Я всегда ставлю перед собой цель, которая кажется смехотворно легкой. Поступая так, я, можно сказать, заманиваю себя в ловушку, чтобы потом сделать намного больше. Со временем я начал значительно лучше концентрироваться на задаче, и сегодня уже целый час сосредоточенной работы – для меня довольно простая цель.

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

Чем сильнее я «сбавляю обороты» накануне вечером, тем лучше мой мозг работает утром. В идеальный вечер я примерно часов в десять выключаю все экраны или надеваю защитные синие очки. Я также стараюсь не читать никаких социальных сетей или материалов, которые заставляют меня после десяти часов вечера думать о чем-либо и о ком-либо, кроме близких друзей и родных. (Исключение – книги.)

Я могу посмотреть какое-нибудь телешоу или пару-дру-

гую видеороликов, но стараюсь после одиннадцати занимать себя более тихими видами деятельности, такими, например, как чтение. Я ложусь спать прежде, чем сильно устану, и мне нравится немного посидеть в постели со светом и посмотреть на стену перед собой. В это время я позволяю себе подумать о том, что случилось за прошедший день и что я буду делать завтра, и только когда мои веки начинают тяжелеть, надеваю на глаза повязку, вставляю в уши затычки и выключаю свет. Я обнаружил, что, если пытаюсь закрыть глаза, прежде чем тяжелеют веки, мне обычно трудно заснуть.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Я стараюсь медитировать в течение десяти минут каждое утро (иногда продлеваю практику до получаса). Сначала я концентрируюсь на дыхании, а затем ищу в теле точки напряжения, от которых позволяю себе освободиться.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

В будние дни самое важное для меня – выполнить определенную работу, а в выходные – выйти на какое-то время из дома. В воскресенье после обеда я планирую будущую неделю, а по субботам часто занимаюсь организацией своей жизни либо нахожусь в разъездах. Обычно я в выходные не работаю, если только сроки не поджимают.

ДЖЕННИ БЛЭЙК

Автор книги Pivot, спикер

Когда твой вечер начинается в три часа дня

Каковы ваши утренние ритуалы?

В идеале, то есть если мне повезло поспать хотя бы 7–9 часов, я встаю до восхода солнца (с пяти до шести утра – это просто сказка), но иногда просыпаюсь ближе к семи-восьми. Я очень люблю читать научно-популярную литературу с зажженной свечой – часок-другой, пока за окном не встанет солнце. Потом я медитирую от двадцати до сорока пяти минут, после чего, собственно, и начинается мой день. Иногда я сразу отправляюсь на двадцатиминутную пробежку, чтобы глотнуть свежего воздуха и прокачать свои эндорфины, но обычно занимаюсь спортом позже.

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

Я придерживаюсь этих ритуалов – с некоторыми вариациями – с тех пор, как начала работать на себя, то есть после ухода шесть лет назад из Google.

Я очень быстро поняла, что мой организм – и, соответственно, мои ритуалы – топливо для моего бизнеса. Если я из-за недосыпа или излишней физической активности рабо-

таю с пятидесятипроцентной эффективностью, то, поскольку я единственный сотрудник собственной фирмы, так же плохо будет работать и весь мой бизнес. А это совершенно неприемлемо! Не говоря уже о финансовой стороне дела. Успех для меня в равной мере зависит от того, как я управляю своим бизнесом и своей жизнью, и от того, над чем я решила работать. Сегодня мой девиз «Ваше тело – ваше дело», и я сделала свое физическое здоровье и жизненную энергию самыми важными приоритетами. Мои основные столпы – йога, медитация, пилатес, ходьба, хорошее питание и много сна. Это элементы моей формулы счастья, которые помогают мне быть максимально энергичной и творческой.

В какое время вы ложитесь спать?

Если я предоставлена самой себе, то люблю ложиться спать уже в половине девятого, из-за чего многие друзья надо мной смеются. Я полная противоположность вампира. Если я иду вечером на какое-то мероприятие или на ужин с друзьями, то обычно сплю потом до десяти-одиннадцати. Я с таким огромным нетерпением жду тихого утра, прежде чем проснется весь остальной мир, что для меня время, когда я ложусь спать, очень и очень важно. Надо сказать, у меня абсолютно отсутствует синдром упущенных возможностей в отношении вечеринок, зато он очень силен в отношении тех замечательных рассветов, которые я могу пропустить, если слишком поздно лягу спать.

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

Я начинаю «снижать обороты» для предстоящего вечера, как только выхожу из дома днем для занятий йогой или прогулки с другом. Это, в частности, означает, что я не отвечаю на электронную почту (если только не считаю, что там может быть что-то особенно важное). Я вообще стараюсь не проверять ее после пяти вечера. Ужинаю часов в шесть-семь, смотрю какое-нибудь шоу, немного читаю и ложусь спать.

Мне нравятся вечера, когда я, положив голову на подушку, не забываю подумать о том, что помогает мне успокоиться. Эти размышления позволяют мне очистить разум и уснуть. Вот эти вопросы: что было изюминкой прошедшего дня? что стало его низшей точкой? чем я горжусь или что хотела бы отпраздновать? за что одно (или более) я больше всего благодарна? какой важный вопрос остался без ответа?

Пользуетесь ли вы будильником?

Я завожу будильник, только если мне утром надо успеть на самолет. Я также планирую свои встречи или коучинговые звонки только с десяти (а лучше с одиннадцати) утра, что помогает мне избегать ощущения суматохи и спешки, когда я встаю с постели, чтобы начать свой день. Я считаю, что мое тело должно по возможности отдыхать столько, сколько ему нужно.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Тренировки – это приз, который я вручаю себе несколько позже. Я работаю очень сосредоточенно с десяти утра примерно до трех дня, после чего отправляюсь на прогулку, на йогу или на занятия пилатесом. В комбинации с этими видами деятельности или чуть позже я часто встречаюсь с другом за кофе или ужином. Мой любимый способ общения – беседы во время прогулок – это делает разговор более увлекательным и дает дополнительное преимущество физической активности.

Что вы можете сказать об утренней медитации?

Медитация – мое лекарство! Это лучшее, что я могу сделать для своего дня. Она помогает мне чувствовать себя спокойной, благодарной, стабильной, стратегически мыслящей и творческой. Обычно я медитирую минимум двадцать минут. Я не использую какую-то определенную методику, а варьирую свою практику изо дня в день.

На протяжении многих лет я постепенно увеличивала время медитации. Раньше это было 10–20 минут в день (иногда всего пять), но потом я поняла, что на самом деле это *самое* важное, что я могу сделать за день, а вовсе не то, что стоило бы в него втиснуть. Медитация растворяет проблемы намного быстрее, чем перемалывание их в голове на протяжении

всего дня.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

Раньше у меня была такая вредная привычка – читать электронную почту, едва подняв голову с подушки. Какой ужасный способ начать день! Я испытывала стресс и раздражение еще до того, как вставала с постели. Теперь я стараюсь не класть телефон на прикроватную тумбочку и проверяю электронную почту только после того, как часа два поработаю над важнейшими проектами наступившего дня.

НИР ЭЯЛЬ

*Специалист по формированию привычек, автор книги **Hooked**⁵⁶*

Когда ты с большим энтузиазмом используешь технологии на протяжении всего дня, а на ночь отключаешься от интернета.

Каковы ваши утренние ритуалы?

На протяжении всего дня я очень активно использую технологии и множество продуктов, которые помогают мне количественно оценивать все, что для меня действительно

⁵⁶ Издана на русском языке: Эяль Н., Хувер Р. [На крючке. Как создавать продукты, формирующие привычки](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

важно. Например, для меня очень важен сон.

Каждое утро я использую смарт-таймер, который будит меня около семи. Таймер поставляется с небольшим устройством, которое я прикрепил к своей подушке и которое по Bluetooth передает данные на маленькую приемную станцию. Если гаджет обнаруживает, что я около семи уже начинаю ворочаться, он будит меня в пределах получаса до установленного времени, поэтому иногда я встаю в половине седьмого, а иногда чуть позже.

Я встаю, здороваюсь с женой, иду в ванную, а затем быстро проверяю телефон. Потом я делаю кофе и пью его вместе с родными, после чего сажусь писать.

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

Я всегда, сколько себя помню, просыпался часов в семь. И я постоянно корректирую свой утренний распорядок. В настоящее время, например, я экспериментирую с пропуском завтрака. Я начал это примерно четыре месяца назад, чтобы понять, как это влияет на мои повседневные ритуалы.

В какое время вы ложитесь спать?

Я в постели к десяти вечера. Примерно в то же время роутер автоматически отключает интернет-подключение ко всем моим устройствам. Где-то к одиннадцати я уже сплю.

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

Мне нравится, когда утром мой рабочий стол чисто прибран. Я думаю, это помогает мне сразу же, выпив кофе и пообщавшись с семьей, сесть за работу. Если же у меня на столе лежит что-нибудь постороннее, велика вероятность, что утром это меня отвлечет. Поэтому вечером я все с него убираю.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Моя самая важная задача – пожелать доброго утра дочери и жене. Мы все большие поклонники привычки проявлять признательность друг другу в течение всего дня. У нас даже есть каждодневный ритуал, который заключается в том, чтобы крепко друг друга обнимать, целовать, говорить, как мы друг друга любим.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Есть несколько вещей, которые для меня действительно важны и которые я каждый день проверяю. На моем столе на самом видном месте стоит большая доска, где записан основной распорядок. Он включает два часа писательства пять дней в неделю, посещение тренажерного зала четыре раза в неделю, прогулки с женой два дня в неделю, а также чтение двадцати страниц книги – пять дней в неделю.

Все это делается в течение всего дня, а не только утром,

и я ставлю галочку рядом с каждым из этих пунктов, чтобы видеть, выполнил ли я его. Если по ходу дня возникает что-то непредвиденное, что мешает его выполнению, я стараюсь перенести важный элемент на какой-то другой день текущей недели, чтобы быть уверенным, что к концу выполнил все необходимое.

ХОСЕ ЛУИС УИЛСОН

Преподаватель математики, автор книги This Is Not a Test

Когда ты утром зависаешь с Джейм Зи⁵⁷ и Daft Punk⁵⁸, а вечером выпиваешь чашку ромашкового чая.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь в половине шестого, выпиваю чашку воды, съедаю кашу, одеваюсь и убегаю на работу. Иногда я еду до метро автобусом, иногда иду пешком – все зависит от того, сколько у меня времени. В поезде я слушаю музыку под настроение. Если оно хорошее, я слушаю Джея Зи или Daft

⁵⁷ Джей Зи – американский рэпер. Четырнадцать его альбомов отметились на вершине Billboard 200. Это рекорд среди всех сольных исполнителей и второе место в истории после The Beatles.

⁵⁸ Daft Punk – французский музыкальный электронный дуэт, образованный в 1993 году Тома Бангальтером и Ги-Мануэлем де Омем-Кристо. Достигли значительного успеха к концу 1990-х на волне движения хаус-музыки во Франции, создав собственное звучание, смешав элементы электрохауса, диско и синтипопа.

Punk, а если так себе, могу попробовать Кендрика Ламара или Radiohead⁵⁹. Если же настроение где-то посередине, могу послушать саундтрек из «Гамильтона»⁶⁰.

Выйдя из метро, я быстро выпиваю чашку кофе – и готов к преподаванию. Я начинаю думать об учениках своего класса – как буду их учить, чем мы займемся с ними в этот день. Я обнаружил, что мой энергетический уровень зависит от того, какой у меня сегодня класс, и от того, что у нас сегодня: тест или контрольная. Чтобы его поднять, мне нужно встряхнуться или потянуться. А еще я делаю глубокие вдохи, как при медитации.

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

Я следую одним и тем же ритуалам вот уже почти десять лет. В некотором смысле они со временем улучшились, в некотором – ухудшилась. Когда я жил дальше от школы, у меня было больше времени для чтения и проверки ученических работ в метро. С другой стороны, поскольку сейчас я живу ближе к месту работы, то могу приходить туда гораздо раньше и уделять больше времени подготовке к занятиям.

⁵⁹ Кендрик Ламар (р. 1987) – хип-хоп-исполнитель. Radiohead – британская рок-группа из Оксфордшира, основана в 1985 году. Ее стиль традиционно определяют как альтернативный рок, хотя на разных этапах звучание варьировалось от брит-попа до арт-рока и электронной музыки.

⁶⁰ «Гамильтон» – американский мюзикл о жизни государственного деятеля Александра Гамильтона на музыку и слова Лин-Мануэля Миранды.

В какое время вы ложитесь спать?

Около половины одиннадцатого. Если я лягу позже, то завтра не будет для меня хорошим днем, и я это точно знаю.

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

Я обычно выпиваю чашку ромашкового чая. Это помогает мне быстрее заснуть и крепче спать. Я кипячу воду, завариваю чай и кладу в него немного меда, чтобы чуток подсластить. Он успокаивает меня и поддерживает нужный уровень гидратации всю ночь. Я также стараюсь отпустить все негативное, что произошло за день. Нехорошо спать с гневом, яростью или любыми чрезмерными эмоциями.

Пользуетесь ли вы будильником?

Да, но в большинстве случаев организм будит меня минут за семь до его сигнала. Я оставляю будильник на кухне. Обычно он звучит достаточно громко, и я его сразу слышу. Чтобы его выключить, мне нужно проснуться, заставить себя встать и больше не засыпать. И в будни я никогда не нажимаю кнопку повтора звонка.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Нет. Хотя, поскольку я живу в Нью-Йорке, чтобы добрать-

ся до работы мне приходится сделать не менее трех тысяч шагов.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

В выходные мне не надо идти в школу. Я могу немного дольше поспать и потратить больше времени на завтрак. Я также смотрю новости или «Улицу Сезам» с сыном и более тщательно подхожу к работе с электронной почтой. Я не обязательно долго сплю по выходным, но, если получается, часа два сна все же добавляю.

БОБ МУР

Основатель и президент Bob's Red Mill

Когда ты носишь разные шляпы – в буквальном и переносном смысле.

Каковы ваши утренние ритуалы?

У меня довольно стабильное время пробуждения – шесть часов каждое утро. По субботам и воскресеньям я тоже не могу спать долго, поэтому обычно и в выходные встаю примерно в это же время.

У меня очень интересная жизнь. Я президент компании Red Mill Natural Foods. Здесь, в Милуоки, штат Орегон, у нас работает около пятисот человек, в три смены, круглые сутки, это предприятие, выпускающее цельные зерна и рассылаю-

щее их по всему миру. Мне очень нравится приходить сюда рано утром или ночью, ходить по фабрике и приветствовать людей. В этом вся моя жизнь.

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

Я занимаюсь бизнесом львиную долю своей жизни. Когда мне было двадцать пять, я открыл свой первый гараж со станцией техобслуживания. Я всегда был жаворонком. Нынешние шесть утра остаются моим временем пробуждения вот уже 25–30 лет. Если вы собираетесь начать свой бизнес и нанять людей, первое, что вам нужно сделать, – научиться подавать своим сотрудникам хороший пример. Вы просто не имеете права бездельничать.

В какое время вы ложитесь спать?

Я ложусь спать не так рано, как должен бы. Я склонен, как говорят, жить на полную, и бывают периоды, когда силы мои на исходе, и тогда я стараюсь лечь спать хотя бы часов в десять. Если я сплю до половины – без пятнадцати шесть, то чувствую себя совершенно счастливым. Ведь это целых восемь часов сна.

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

Мне очень многое надо сделать, прежде чем лечь спать, –

принять душ, приготовить одежду на следующий день. А еще я очень люблю вечером почитать.

Мне нравится читать биографии и исторические книги, и я люблю каждый день выделять определенное количество времени на чтение интересных для меня книг. Сейчас, например, я увлекаюсь Черчиллем – читаю восхитительную книгу, написанную его младшей дочерью Мэри Соамс. Это автобиография, в которой Мэри в числе прочего рассказывает о делах, которыми она занималась вместе со своим великим отцом, в частности, во время Второй мировой войны, когда Великобритания активно боролась со странами нацистского блока. Я начинаю читать что-то, что меня сильно увлекает и затягивает, и мне трудно отложить книгу и идти спать. А потом я просыпаюсь в половине одиннадцатого – одиннадцать и понимаю, что уснул за книгой.

Получается, что чтение часто не дает мне заснуть, а не помогает засыпать, и это интересно. Рядом с моей кроватью всегда лежит книга, и я каждый вечер не могу дождаться момента, когда продолжу ее читать, особенно эту, авторства Мэри Соамс. Если честно, на прошлой неделе я по крайней мере дважды просыпался часа в два ночи и какое-то время читал, потому что просто не мог удержаться, так мне было любопытно. Я достаточно стар, и еще помню Вторую мировую войну и многие события тех лет, а автор касается таких интересных вещей и таких эмоционально важных для меня аспектов, что мне сложно удержаться.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Я, признаться, не из тех, кто, едва выпрыгнув из постели, должен сразу позавтракать, но, когда приходит время, как правило, ем что-нибудь из наших цельнозерновых злаков. Если я верю во что-нибудь в этом мире, так это в то, что горячие приготовленные цельнозерновые крупы – лучшее, с чего можно начать день. И я верю, что это важнейший элемент долгой и здоровой жизни. Я это себе доказал и убежден в этом на все сто. Я чувствую себя ущемленным, если встаю утром и обстоятельства – скажем, когда я нахожусь в отъезде, – не дают мне насладиться любимым завтраком.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Я очень много хожу. Наша фабрика раскинулась аж на семи акрах, и мы все много ходим. Впрочем, мы все говорим о том, что надо много ходить... но, если честно, мне бы не хотелось приписывать своему хождению на регулярной основе какую-то особую значимость.

Когда вы проверяете свой телефон?

Постоянно. Я использую телефон для записи длинных бесед и отлично наловчился вводить текст. И я никогда не отправляю сообщения с опечатками. Перед отправкой я всегда вычитываю их и удостоверяюсь, что все совершенно пра-

вильно. Я всегда уверен, что каждое мое сообщение безупречно с точки зрения грамматики.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Мне нужно решить, какие ботинки надеть, ибо, хоть я и готовлю всю одежду накануне вечером, остаются еще ботинки, пальто и шляпа. Я всегда ношу шляпу, у меня их около ста. И у меня одинаковые пары обуви в черном и коричневом цветах и ремни в черном и коричневом цветах, и я стараюсь, чтобы они сочетались. Например, если я надеваю коричневый ремень, то непременно нужны коричневые туфли. А если я собираюсь ехать на работу в машине с поднятой крышей, а утро холодное, нужно подобрать еще и пальто.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Я обожаю кофе. Не могу придумать ничего, что нравится мне больше кофе. Поэтому я иду на фабрику, усаживаюсь за столик в нашей столовой, выпиваю чашку кофе и сажусь за пианино в ожидании прибытия Нэнси (моего ассистента). И играю на пианино. У нас там два инструмента, которые стоят рядом, и, когда Нэнси входит в помещение и слышит звуки музыки, она сразу направляется в столовую и садится за второе фортепьяно рядом со мной, и мы вместе играем минут двадцать. Джаз в стиле диксиленд или что-то вроде этого.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Это на мне никак не сказывается. Я без труда с этим справляюсь. Если вам под девяносто, лучше научиться быть гибким. У меня очень много интересов: я могу посидеть и почитать, я могу поиграть на пианино; вокруг меня множество прекрасных людей, с которыми я работаю вот уже тридцать или сорок лет и которые искренне разделяют мои интересы. У меня все хорошо. У меня действительно нет никаких проблем.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

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.

– Джеймс Фриман, основатель Blue Bottle Coffee

Вечерние ритуалы не только очень сильно влияют на утренние – менеджер проектов из Дании Марджолейн Вербекек убеждена, что они практически неотделимы друг от друга. «Мне вообще кажется, что сон – часть моего ежедневного двенадцатичасового ритуала», – сказала она нам.

Мы отлично знаем, что далеко не каждый человек может позволить себе, понежившись в свете свечей, рано лечь спать. Некоторые из нас работают допоздна, порой даже в

ночные смены, и это означает, что начало их вечера приравнивается к началу рабочего дня большинства людей. И все же, если вы возвращаетесь домой в разумное время, то можете использовать свой вечер не только для того, чтобы помочь себе правильно начать свои утренние ритуалы, но и чтобы в полной мере насладиться своим вечером.

Далее описаны некоторые действия, и каждому стоит подумать о том, чтобы они стали частью вечернего ритуала.

ГОТОВЬТЕ ОДЕЖДУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Снижение уровня усталости от принятия решений (мы подробно говорили об этом явлении ранее в этой книге) по утрам дает огромные преимущества для психического здоровья. Если вы подготовили одежду на предстоящий день накануне вечером, считайте, что после пробуждения вам придется сделать на один выбор меньше.

Каждое воскресенье вечером я просматриваю свой график и погоду на неделю и выбираю наряды на каждый день. В результате у меня остается меньше вопросов, на которые нужно будет ответить по утрам.

— Терра Кармишель, вице-президент по глобальным коммуникациям Eventbrite

Если вы начинаете утро с тренировки, подготовьте с вече-

ра спортивную форму – это уменьшит вероятность того, что вы станете отлынивать от занятий. В этом случае, проснувшись, вы не должны будете решать, надевать ту или иную одежду или нет, – вы уже приняли это решение. Подумайте также о том, чтобы принимать душ или ванну вечером. Это не только отлично расслабляет перед сном, но и существенно экономит драгоценное утреннее время.

СОСТАВЛЯЙТЕ НАКАНУНЕ СПИСОК ДЕЛ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ, СВЕРЯЯ ЕГО С РАСПОРЯДКОМ

Мы рекомендуем делать это в конце рабочего дня, а не непосредственно перед сном, чтобы не испортить ритуал постепенного «снижения оборотов». Если вы составляете список дел на следующий день, сверяясь со своим расписанием, то всегда знаете, что утром, приступив к работе, сразу возьмете быка за рога.

Отчасти это похоже на завершающий ритуал, предложенный Кэлом Ньюпортом в книге *Deep Work*. По словам Ньюпорта, это работает следующим образом.

Убедитесь, что каждая невыполненная задача, цель или проект пересматриваются и что в отношении каждого из них вы подтвердили, что, во-первых, у вас есть план, который, как вы уверены, непременно приведет к их завершению, либо, во-вторых, проблема

выявлена вами на том этапе, когда к ее решению можно будет вернуться в более подходящее время. Этот процесс должен иметь четкий алгоритм – серию последовательных действий. А на момент завершения заведите какую-то устойчивую фразу, которую будете произносить всегда и которая будет указывать на завершение задачи (я, например, говорю: «С делом покончено»). Этот последний шаг может показаться вам смешным, но он дает простой сигнал, что теперь можно на оставшуюся часть дня без малейшего риска отпустить мысли, связанные с работой.

Ньюпорт отмечает, что «попытки выжать из себя еще немного работы по вечерам могут понизить вашу эффективность на следующий день, в результате чего вы в итоге делаете меньше, чем если бы следовали ритуалу завершения».

Диетолог и автор Изабель Де Лос-Риос добавляет: «В конце рабочего дня я прикрепляю к своему компьютеру листик, на котором написано, что именно мне нужно написать в следующее утро, поэтому, когда я просыпаюсь, у меня нет соблазна первым делом залезть в электронную почту или немного посидеть в интернете. Эта простая стратегия действительно помогает мне сосредоточиваться по утрам на важном и нужном».

Ваш мозг постоянно занят мыслями и идеями, многие из которых можно смело игнорировать, но некоторые необходимо запомнить. Не позволяйте этим мыслям жить (и умирать) только в вашем мозге. Записывайте их.

МЕДИТИРУЙТЕ, МОЛИТЕСЬ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Вы, конечно, не обязаны делать ни первое, ни второе, ни третье, но, если какое-либо из этих занятий действительно находит отклик в вашей душе, не позволяйте мыслям приходить и уходить. Эти занятия могут быть прекрасным способом сбавить в конце дня обороты, поразмышлять о прошедшем дне и выразить свою благодарность.

Если вы внимательно читали разделы, посвященные утренней медитации, то знаете, что, говоря о медитации, мы имеем в виду эту практику как в традиционном смысле, так и в смысле более осознанного подхода к самым разным бытовым моментам на протяжении всего дня. Находить такие моменты вам поможет соблюдение правила, предписывающего вынести вечером все электронные гаджеты из спальни, о чем мы поговорим подробнее в главе [«Сон»](#).

УБИРАЙТЕ В ДОМЕ

Пробуждение в чистом, прибранном доме – одна из радостей жизни. Грэйси Обухович рассказывает: «Мать учила меня никогда не ложиться спать, если в раковине остались грязные тарелки, и я с ней полностью согласна». Не можем

не согласиться с этим и мы.

Есть что-то невероятно раздражающее в том, чтобы, едва проснувшись и встав с кровати, упереться взглядом в раковину, полную грязной посуды, особенно если вы живете в небольшом пространстве, и увидеть на самом дне кучи свою единственную кастрюльку – ту, которая вам нужна для приготовления завтрака.

Уборка в доме, особенно на кухне, перед тем, как ложиться спать, не только делает пробуждение на следующий день более приятным – она практически сама по себе может стать ритуалом. А пока вы на кухне, почему бы не настроить свою кофемашину так, чтобы она была готова включиться утром за несколько минут до того, как вы проснетесь, или не достать и не расставить на столе чашки и тарелки, которые понадобятся вам на следующее утро?

ПОЗВОЛЬТЕ ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРОГРЕССУ ПРОТЯНУТЬ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ

Нужно сказать, использование технологий в вечернем ритуале не всегда вредно. Как вы недавно прочитали, Нир Эяль, например, настроил роутер так, чтобы интернет отключался в доме ровно в десять вечера, благодаря чему Ниру намного легче засыпать.

А некоторые другие наши респонденты говорили, что ставят будильник на вечер. Он, срабатывая, указывает им, что

пришла пора начинать вечерние ритуалы.

ЗАДНИЙ ХОД

Никакой альтернативы созданию спокойной, расслабленной окружающей среды перед сном не существует, но время, когда нужно начинать это делать, может варьироваться.

Если вы работаете в ночную смену или считаете, что вам лучше всего работается поздно вечером или даже ночью, то так же, как ваши утренние ритуалы могут начинаться в три-четыре утра, вечерние могут стартовать гораздо позже вечером, ночью или рано утром, непосредственно перед тем, как вы отправитесь спать.

Глава 6. Сон

Качество сна очень сильно влияет на утренний распорядок

В детстве время отхода ко сну – одна из главных тем для споров и обсуждений. Эта команда поступала выше, и мы, дети, всегда ждали хоть какой-нибудь мистической логики, определявшей, как долго можно не ложиться спать, как отдалить этот момент еще на часок.

Если вы хоть немного похожи на нас, ваше время отхода ко сну во взрослом возрасте вряд ли отличается последовательностью. В этой главе мы обсудим утренние и вечерние ритуалы ряда успешных людей. Они, как правило, не просчитывали их специально и целенаправленно, но каким-то образом сумели повысить качество своего сна и просыпаться более энергичными и подготовленными к утру. То, насколько хорошо вы спите по ночам, очень сильно влияет на ваше умение выполнять утренние ритуалы на пике своих способностей (и наслаждаться ими). Так что не скупитесь на сон.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с Арианной Хаффингтон⁶¹ – о ее привычке перед сном «тактично вы-

⁶¹ Арианна Хаффингтон (р.1950) – литератор, сооснователь и главный редак-

проваживать» электронные устройства из своей спальни; с японским консультантом по организации пространства Мари Кондо – о том, что она обязательно делает, прежде чем лечь спать; и с венчурным капиталистом Брэдом Фелдом – о том, почему он с одержимостью каждую ночь отслеживает качество своего сна.

АРИАННА ХАФФИНГТОН

Основатель Huffington Post и Thrive Global

Когда болезненное пробуждение заставляет тебя относиться к своему сну со всей серьезностью.

Каковы ваши утренние ритуалы?

В девяноста девяти процентах случаев я сплю ночью не менее восьми часов, и как результат в девяноста пяти процентах мне, чтобы проснуться, не нужен будильник. Такое самостоятельное пробуждение без вспомогательных средств для меня, как правило, – отличный способ начать новый день.

Мои утренние ритуалы в значительной мере регламентируют то, чего я не делаю, а не то, что делаю. Например, я не начинаю день с проверки телефона. Вместо этого я, как только проснусь, уделяю минуту-другую тому, чтобы сделать несколько глубоких вдохов, выразить благодарность и опре-

делить свои намерения на предстоящий день.

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

Я начала действительно серьезно относиться к утренним ритуалам после одного весьма болезненного пробуждения в 2007 году, когда упала в обморок от недосыпа и истощения, ударилась головой о стол и повредила скулу.

Время от времени я вносила в ритуалы небольшие изменения. Например, когда я жила в Лос-Анджелесе, мне нравились утренние прогулки и пешие походы. Я всегда открыта для экспериментов и уверена, что скоро узнаю о чем-то новом и полезном и захочу добавить это к своим ритуалам.

В какое время вы ложитесь спать?

В большинстве случаев я в постели к одиннадцати вечера. Моя цель, как мы шутим в семье, заключается в том, чтобы непременно поспеть на «полуночный поезд».

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

Я отношусь к переходу в состояние сна как к священному ритуалу. Во-первых, я отключаю все гаджеты и ненавязчиво выпроваживаю их из своей спальни. Затем принимаю горячую ванну с солями Эпсома⁶². И обязательно рядом должна

⁶² Соль, которую получили впервые в XVII веке, выпаривая воду из минераль-

быть мерцающая свеча. Если меня что-то сильно беспокоит, я лежу в воде довольно долго. Теперь я не сплю в спортивной одежде, как раньше (подумайте о противоречивом послании, которое такой прием посылает в наш мозг), но у меня есть пижамы, ночные рубашки и даже футболки, предназначенные специально для сна. Иногда, если мне нужно перед сном что-то теплое и успокаивающее, я выпиваю чашку чая из ромашки или лаванды. А еще мне нравится читать настоящие, бумажные, книги, особенно стихи, романы и прочую литературу, не имеющую никакого отношения к моей работе.

Не могли бы вы больше рассказать нам о том, почему вы не используете будильник?

Я люблю просыпаться без будильника. Само это слово вызывает у меня не слишком позитивные чувства. Это один из сигналов тревоги, которые нередко предупреждают о том, что что-то пошло не так. И все же большинство людей полагаются на будильник, на этот вырывающий из сна «призыв к оружию», то есть к тому, чтобы проснуться и начать день. Это устройство гарантирует, что человек выходит из состояния сна в полной боевой готовности, с организмом, уже затопленным гормонами стресса и адреналином, с телом и разумом, изначально готовыми к опасности.

Не верю я и в кнопку повтора сигнала. В дни, когда мне

ного источника, расположенного в Эпсоме (отсюда название). Сегодня английская соль, или сульфат магнезия, – в основном результат химических реакций.

все же приходится его использовать, я всегда устанавливаю будильник на максимально позднее время, чтобы после звонка обязательно нужно было тут же вставать.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Полчаса на велотренажере в дни, когда я дома, плюс 5–10 минут занятий йогой. А перед тренировкой я 20–30 минут медитирую.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

Я очень стараюсь так не делать, и мне, как правило, удастся избегать этого соблазна благодаря тому, что я не оставляю свои электронные устройства в спальне на ночь. Но, поскольку я управляю новостной компанией, а утро – это невероятно важное время для бесед с нашими редакторами, мне необходимо всегда быть на связи. Поэтому я начинаю работать с электронной почтой, как только сажусь на велотренажер.

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

Я не использую никаких продуктов для улучшения сна, поскольку это требует наличия телефона рядом с кроватью.

Мне хотелось бы слушать перед сном успокаивающие звуки направляемой медитации, но они у меня на iPod. У меня есть фавориты, они перечислены в приложении к моей книге *The Sleep Revolution*. Думаю, наилучшая рекомендация для них — тот факт, что я понятия не имею, чем они заканчиваются, потому что всегда засыпаю до этого.

Вы следуете этим ритуалам и по выходным?

Да, и по выходным тоже! Только увеличиваю время медитаций и дольше тренируюсь.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Именно неизменное соблюдение конкретного порядка делает ритуал ритуалом. И все же в некоторые дни жизнь вносит коррективы либо мы сами сбиваемся с нужного курса. Когда такое происходит, я стараюсь не судить себя слишком строго и не корить за это весь остаток дня.

Надо сказать, я ярая сторонница того, чтобы не давать хода голосу самобичевания и неуверенности в себе, который, к сожалению, довольно часто звучит в наших головах и который я называю очень неприятным соседом по комнате. Этот голос тянет нас вниз, усиливая чувство незащищенности и сомнения. Я, признаться, потратила не один год, стараясь выселить этого отвратительного соседа, и теперь он лишь иногда непрошеным гостем пробирается ко мне в голову.

МАРИ КОНДО

Автор книги The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing⁶³

Когда твое утро идет коту под хвост, если ты выходишь из дома, не наведя в нем идеального порядка.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь около половины седьмого, открываю окна, чтобы впустить свежий воздух, и очищаю дом, куря фимиам.

Мне нравится до завтрака выпить чего-нибудь теплого, например, горячей воды или травяного чая. Мой муж часто готовит завтрак примерно через час после того, как я просыпаюсь. Обычно это что-то простое, например, тосты с яйцами или рис и суп мисо. Затем мы молимся перед нашей домашней святыней – выражаем свою благодарность и представляем себе хорошие дни впереди. Иногда я занимаюсь йогой.

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

Я с детства открываю окна в доме, чтобы впустить в него свежий воздух, а два года назад начала курить в доме фими-

⁶³ Издана на русском языке: Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. М.: Эксмо, 2016.

ам. Раньше частью моего ежедневного утра было протираание татаки – места для снятия обуви у входа в японский дом, но с тех пор, как у нас родилась первая дочь, у меня часто не хватает на это времени.

В какое время вы ложитесь спать?

Около половины двенадцатого. Перед сном я часто втираю в затылок ароматические эфирные масла, что помогает мне хорошо выспаться. И убираю в доме, раскладывая вещи по своим местам.

Пользуетесь ли вы будильником?

Редко. Я завожу его, только если особенно сильно устала и на следующее утро нужно сделать что-то важное.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Обычно это не слишком влияет на остальную часть моего дня. Проблемы возникают только в том случае, если мне приходится уйти из дома, не закончив уборку. Тогда я весь день сама не своя.

ДЖОН ГОЛД

Многопрофильный дизайнер и инженер

Когда тебе очень трудно реформировать свою жизнь, потому что первые двадцать лет ты прожил

совой.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Если коротко, я просыпаюсь в половине седьмого и стараюсь держаться подальше от всего, что оснащено экраном. Я медитирую, занимаюсь физкультурой и настраиваю себя на лучшую жизнь из всех возможных.

В какое время вы ложитесь спать?

Чаще всего я в постели к десяти часам вечера. Некоторое время я читаю книгу и часов в одиннадцать засыпаю.

Предыстория: в течение долгого времени я был совой. Как-то раз я попробовал использовать функцию «ложиться спать к полуночи» в специальном приложении для отслеживания привычек – и очень скоро сдался, потому что мне никогда не удавалось этого сделать. Так что лет до тридцати я чаще всего засыпал где-то между полуночью и четырьмя часами утра.

Этому, надо сказать, способствовал целый ряд факторов: жизнь в Европе (в то время, когда я пытался спать, американский интернет кипел и бушевал); работа фрилансером, дома или в кафе и, честно говоря, не слишком успешный самоконтроль. И тем не менее на протяжении многих лет я постоянно видел преимущества жизни жаворонков и, думаю, наконец делаю эту мечту явью.

Когда твой уровень энергии низок, а сила воли быстро слабнет, очень легко принимать плохие решения. Я заметил,

что до того, как стать жаворонком, обычно не спал всю ночь, не делая в интернете ничего продуктивного – если я залез в ноутбук в половине одиннадцатого вечера, то чаще всего оставался там где-то до половины третьего ночи. Я исправил эту ситуацию благодаря довольно агрессивным блокировщикам контента⁶⁴, которые установил на своем ноутбуке. Они блокируют все, что хотя бы косвенно связано с социальными сетями, развлечениями или новостями, в период с десяти вечера до одиннадцати утра (и с регулярными интервалами в течение всего дня). Я блокирую все, что меня может отвлекать, до одиннадцати утра, потому что для меня это еще одно время суток, когда моя сила воли очень слаба: начав утром проверять интернет, я настраиваю себя на неудачный день. А еще я заряжаю все, что имеет экран, ночью в гостиной. Единственное устройство, которое допускается в мою спальню, – электронная книжка. Даже с блокировщиками контента на моем компьютере и телефоне эти гаджеты слишком сильно меня отвлекают, ухудшая ночной сон, и я не хочу, чтобы у меня возникало искушение проснуться среди ночи, чтобы просмотреть письма и сообщения.

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

Я каждый день ношу одинаковую одежду, у меня несколь-

⁶⁴ Часто обновляемый список новейших блокировщиков контента представлен на сайте mymorningroutine.com. Прим. авт.

ко таких комплектов, так что с этим вопросом у меня по утрам нет никаких проблем, все очень быстро. И если я утром иду на тренировку, то спортивная форма с вечера лежит рядом с постелью, так что мне не нужно об этом думать.

Вечером, сворачивая дела, я составляю в своем ноутбуке график на следующий день. Я позаимствовал эту методику из книги *Deep work* Кэла Ньюпорта, одной из лучших книг, которые я прочитал за этот год. У меня всегда были проблемы с фокусировкой, поэтому мне нравится как можно больше помогать себе в этом. Это дает отличную возможность, проснувшись, не расходовать утреннее время, когда голова как никогда ясная, на решения о том, в каком порядке нужно все делать.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Да! Я считаю, что медитация – главнейшая, ключевая привычка для успеха в жизни. Наверное, это звучит несколько пафосно, но я имею в виду именно это.

Я в основном практикую технику випассана, а иногда по вечерам метта, чтобы избежать однообразия. Я пробовал множество направляемых и ненаправляемых практик медитации и в настоящее время использую замечательное приложение 10 % *Harriet* Дэна Харриса, которое базируется на отличных направляемых медитациях от нескольких лучших учителей мира.

Самое большое влияние на меня оказали две книги по ме-

дитации: 10 % Happier Дэна Харриса (сюрприз!) и книга монаха из Шри-Ланки Бханте Гунаратаны Mindfulness in Plain English. А если вы захотите пойти в практике медитации на шаг дальше, я бы также рекомендовал безмолвное уединение. Десятидневные уединения многих пугают, но уединение в выходные вполне комфортно и отлично освежает.

БРЭД ФИЛД

Венчурный капиталист, Foundry Group⁶⁵

*Когда ты делишь свой день на две части:
«интровертную» и «экстравертную».*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Пять лет назад я просыпался в пять часов каждое утро во все будние дни недели, независимо от того, в какой часовой зоне находился. В выходные я часто спал по двенадцать часов, до тех пор, пока не просыпался сам. Потом у меня случилась серьезная депрессия, и я решил перестать пользоваться будильником. Сейчас я встаю, когда проснусь, обычно где-то между половиной шестого и девятью утра.

Мои утренние ритуалы просты. Я иду в ванную, взвешиваюсь, чищу зубы и выпиваю чашку кофе. Рядом со мной в этот момент моя жена Эми и наши собаки (все они обычно

⁶⁵ Венчурная компания, инвестирующая в стартапы в области информационных технологий. Расположена в Колорадо.

просыпаются раньше меня). Нам очень нравится этот ритуал, который мы называем «четыре утренние минуты», – мы просто сидим с кофе, болтаем о том о сем, смотрим, как зарождается новый день, слушаем, как поют птицы.

Затем, все еще в компании Эми и собак, я открываю свой ноутбук, пишу пост в блог и немного работаю с электронной почтой. Четыре-пять раз в неделю я бегаю, так что, если это такой день, далее я отправляюсь на пробежку. Затем я принимаю душ, съедаю что-нибудь легкое (смузи или тост с арахисовым маслом), после чего начинается экстравертная часть моего дня, то есть та, что предполагает общение с посторонними людьми.

В какое время вы ложитесь спать?

Между половиной десятого и половиной одиннадцатого каждый вечер, даже по выходным. Редко позже.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Сейчас я прохожу через такую фазу – двадцать минут безмолвной медитации по утрам. Я рассматриваю медитацию как «практику», поэтому не пытаюсь ни достичь в этом деле совершенства, ни непременно делать это каждый день. Но я бы описал свою практику не как «непоследовательную», а скорее как «полосатую».

Используете ли вы какие-либо мобильные прило-

жения или продукты для совершенствования своих утренних ритуалов?

Несколько лет назад я начал использовать аппаратуру для обеспечения постоянного давления в дыхательных путях. Дело в том, что у меня случаются приступы апноэ, и это устройство существенно повысило качество моей жизни.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Провести время с Эми и собаками.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Кофе, который я обычно пью в течение пятнадцати минут после пробуждения. Я ограничиваю себя одной чашкой в день.

Вы следуете этим ритуалам и в выходные?

В большинство суббот я устраиваю себе цифровой «шаббат»: не просматриваю электронную почту, не лезу в телефон и интернет. По воскресеньям, встав и почитав New York Times, я общаюсь с Эми. А еще я обычно по субботам и воскресеньям бегаю (и это довольно длительные пробежки), поэтому эти мои утра спокойны, безмятежны и полностью лишены влияния информации из внешних источников.

СКОТТ АДАМС

Создатель комиксов о Дилберте

Когда ты самый счастливый, умный, креативный и оптимистичный в период между четырьмя и восемью утра.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мои ритуалы меняются со временем. Если метнуть дротик на мою временную шкалу, он всегда воткнется немного в другое место, однако есть то, что не меняется никогда.

Во-первых, я просыпаюсь как можно раньше, как только понимаю, что достаточно поспал. В последнее время я встаю между четырьмя и шестью утра. Я экспериментирую со своим уровнем энергии, отказавшись от будильника, и просто слежу за тем, чтобы вставать в этом интервале. Потерю небольшого времени сна по утрам я компенсирую дополнительным сном в дни, когда этого требует мой организм, а затем смотрю, преобразуется ли этот дополнительный час сна в более высокий уровень энергии на протяжении дня. Я занимаюсь этим всего несколько месяцев и пока не могу ничего сказать о результатах эксперимента. Это действительно требует времени.

Некоторые люди, в том числе и я, – жаворонки от природы, нам не только легко вставать по утрам – это вообще луч-

шая часть наших суток. Обычно я самый счастливый, умный, креативный и оптимистичный в период между четырьмя и восемью часами утра.

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

Основа моих ритуалов — привычка, встав, как можно быстрее приступить к работе. Я стараюсь выполнять всю творческую работу до десяти утра, потому что потом мой энергетический уровень начинает снижаться. А после напряженной работы мне нужно выйти из дома, поэтому я сажусь в машину и направляюсь в спортзал. Конечно, жизнь часто вносит свои коррективы, есть вещи, которых не запланируешь, но в целом я примерно в восьмидесяти процентов случаев придерживаюсь этого порядка.

Когда я работал в Pacific Bell⁶⁶, а попутно над своим комиксом о Дилберте, то старался быть в постели к десяти вечера и обнаружил, что после 5–6 часов ночного сна могу переносить довольно длительные периоды, не испытывая ни малейшего дискомфорта. Я часто без особых усилий просыпался в четыре утра, чтобы успеть какое-то время порисовать перед отъездом на работу.

В тот период мне очень повезло: все, чем я занимался изо дня в день, отлично сочеталось друг с другом и друг друга дополняло. Например, мне же нужно было ходить на работу

⁶⁶ Компания — провайдер телефонной связи в Калифорнии.

и меня, понятно, порой раздражало, когда что-то шло не так или кто-то из коллег поступал не так, как мне хотелось. Но после того, как я стал рисовальщиком комиксов, возникала довольно любопытная ситуация – когда со мной в течение дня случалось что-то неприятное, мне было проще рисовать. На следующий день эти события часто становились темой для очередной истории. Поэтому мое отношение к неприятностям поменялось на «Как это здорово! Пожалуйста, сделайте еще какую-нибудь глупость». Я искренне хотел получать больше материала для моих комиксов. А еще я однажды прочитал несколько полезных советов в книге Стивена Кинга *On Writing*⁶⁷. Он, например, пишет, что тем, кто хочет быть писателем, очень полезно устроиться на работу вроде охранника в ночную смену, чтобы иметь возможность по восемь часов в день просто сидеть и бездумно пялиться в пространство.

В какое время вы ложитесь спать?

Я стараюсь ложиться в одиннадцать. Когда я работал в двух местах, то вставал в четыре утра, а ложился в десять вечера и крепко засыпал, едва моя голова касалась подушки, что, кстати, считается явным признаком недосыпания. А постоянная усталость может быть очень опасной – она отнимает у человека довольно существенный кусок его IQ. Например, если ваш IQ 120, то в состоянии сонливости он будет

⁶⁷ Издана на русском языке: *King С. Как писать книги*. М.: АСТ, 2018.

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

Все, что только можно. Я вообще большой мастер все раскладывать по полочкам. Меня все время спрашивают: «А ты целый день думаешь о своем комиксе – о том, что и как будешь рисовать? Ты целый день ищешь идеи?» И я всегда отвечаю: «Нет, я вообще об этом не думаю». Я начинаю думать об этом только в конкретный момент – когда сажусь за рабочий стол и начинаю рисовать.

Худшее, что можно сделать, стараясь заснуть, – держать в голове список того, что тебе нужно сделать завтра. В моем доме действует правило семи секунд – я должен находиться в семи секундах от ручки и листа бумаги, потому что именно столько времени я способен удерживать пришедшую в голову мысль, прежде чем она улетучится.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Раньше я съедал утром банан, но теперь перестал, потому что мне не нравится гликемический индекс этого продукта, так что сейчас обычно ем протеиновый батончик и кофе. Я ничего не делаю, пока не возьму в руки чашку кофе и батончик, – на них я живу несколько часов. Если я проголодался в середине дня, то ем фрукты, орехи, или авокадо, или еще что-нибудь в этом роде.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Нет. Я квалифицированный гипнотизер, а когда я учился гипнозу, то узнал, что самогипноз, если ты этому действительно обучен, эффективнее и быстрее медитации.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

Кажется, наихудшее, что можно сделать с электронной почтой, – это ответить на нее, потому что тогда в ответ получишь еще больше новых писем.

В этом смысле я воспользовался советом моего старого учителя философии: все, что оказывается в его почтовом ящике, остается там на две недели. За это время происходит одно из двух. Либо отправитель говорит: «Ну, это было не так уж и важно, мы позаботимся об этом как-нибудь в другой раз», либо утверждает, что это по-прежнему важно. Во втором случае мой учитель понимает, что это действительно важно и что в отношении этого надо что-то предпринять.

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

Нет, но у меня есть теория, согласно которой достаточно отслеживать только один фактор, и если вы его отслеживаете, то точно знаете свою эффективность и состояние здоровья (физического и психологического). Речь идет о сне.

Вот что я вам скажу. Если бы у нас с вами были трекеры для отслеживания качества сна и ваш трекер показал бы, что вы не выспались, знаете, что бы я сделал? Я отменил бы нашу встречу, потому что это была бы пустая трата времени. Если кто-то слишком беспокоен, явно подвержен стрессу или даже имеет те или иные проблемы со здоровьем, это непременно отражается на его сне. Некоторые люди либо слишком много спят, либо спят не в то время, когда надо, либо недосыпают, но я готов поспорить, что, измерив и оценив свой сон, вы получите главную переменную своего самочувствия.

Когда вы проверяете свой телефон?

Телефон всегда со мной, но мне никто не звонит, потому что я на протяжении десяти лет приучал людей не делать этого, не отвечая ни на какие звонки.

Вы следуете этим ритуалам и в выходные?

Я просыпаюсь в одно и то же время и работаю по утрам все выходные. Отчасти я поступаю так потому, что мой организм ничего не знает о том, что нужно встать и работать, и если ты спрашиваешь себя утром: «Это день для работы, или день, когда я могу расслабиться?», то в итоге все заканчивается борьбой с самим собой. Так что мои утренние ритуалы в выходные в значительной степени такие же, как в будни, только предполагают меньше общения с другими людьми. Я сижу перед компьютером, работая над книгой или комикса-

ми. Я всегда работаю либо над одним, либо над другим.

Как вы поступаете в поездках?

В поездках, даже в отпуске, я обычно встаю часа на три-четыре раньше людей, с которыми путешествую. Мне не нравится много спать, и я этого не делаю. Раньше, отправляясь в отпуск, я заранее собирал карикатуры, над которыми работал, но теперь у меня есть переносной планшет для рисования, в котором я могу делать эскизы и писать тексты для своих комиксов, где бы я ни находился.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Это портит мне весь день, поэтому такого почти никогда не случается. Я очень внимательно за этим слежу.

Думаю, за последний год они были нарушены лишь несколько раз. В такие дни я просыпаюсь в свое обычное время, но чувствую себя усталым, опять засыпаю и сплю часов до девяти. Проснувшись второй раз, я могу быть уверен, что день испорчен. К вечеру мне зачастую удастся собраться в кучу, но день все равно пропал.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Утро – потрясающая награда за то, что ты ложишься спать в разумное время.

– Гэррик Ван Берен, специалист по разработке стратегии

Существует множество причин, по которым мы не получаем достаточно сна по ночам, от совершенно очевидных до эзотерических.

Слишком поздно ложиться спать – откровенное преступление против самого себя. Относитесь к длительности сна с полной серьезностью. Помните, что постоянство в этом вопросе помогает поддерживать стабильное время пробуждения. Потребление кофеина и алкоголя непосредственно перед сном для нашего организма действительно вредно – вы наверняка много раз об этом слышали. Употребление тяжелой еды перед сном также нельзя назвать полезным, так как это может привести к изжоге и дискомфорту в желудке. И если в окна вашей спальни проникает слишком много шума или света, это тоже необходимо исправить. А еще надо должным образом подготовить свой мозг ко сну – если он слишком занят, это мешает уснуть и крайне негативно влияет на качество вашего сна.

И наконец, если, выполнив все рекомендации из этой главы, вы все еще испытываете проблемы с нормальным высыпанием, возможно, вы страдаете расстройством сна или каким-то другим заболеванием либо это побочный эффект принимаемых вами рецептурных препаратов. Если такое возможно, непременно обратитесь к врачу.

Как сказал Джон Голд, рассказывая о своих ритуалах, «когда твой уровень энергии низок, а сила воли быстро слабнет,

очень легко принять неправильные решения». Вы безусловно заслуживаете того, чтобы утренние ритуалы стали для вас максимально удачным стартом предстоящего дня, и лучший способ это гарантировать – убедиться, что вы за ночь хорошо отдохнули.

Существует множество способов этого добиться. Мы, в частности, предлагаем вам объединить эту главу с главой «Вечерние ритуалы», что даст вам полную картину наших рекомендаций и позволит по максимуму использовать утро, извлекая пользу из вечеров и из качественного ночного сна. Вот что мы конкретно советуем.

ЧТОБЫ БЫЛО ЛЕГЧЕ ПРОСЫПАТЬСЯ, РАНЬШЕ ЛОЖИТЕСЬ

Если у вас проблемы с тем, чтобы вовремя вставать утром, то самое простое решение – раньше ложиться спать. Не обманывайте себя, рассчитывая «выплыть» на многочисленных преимущества утренних ритуалов на следующий день.

Если вы обычно работаете до позднего вечера, поэкспериментируйте с более ранним подъемом в течение нескольких недель и посмотрите, будет ли для вас лучше, если вы начнете раньше ложиться и раньше вставать. Британский разработчик программного обеспечения Дэн Канселл сказал нам по этому поводу следующее: «Я делаю поздним вечером очень много дел, но всегда плачу за это на следующий день,

поскольку чувствую себя усталым и ворчливым. Став старше, я понял, насколько важен сон. Теперь я знаю, как тесно он связан с моим здоровьем, настроением и общей концентрацией внимания. Достаточный сон – непереносимое условие повышенной продуктивности; теперь-то я это точно знаю».

Стоит также поэкспериментировать и с соблюдением последовательного режима сна, то есть с тем, чтобы ложиться и вставать в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Довольно скоро ваш организм синхронизируется с этим естественным ритмом, и просыпаться в одно и то же время каждый день станет намного легче.

СОЗДАЙТЕ ИДЕАЛЬНУЮ СРЕДУ ДЛЯ СНА

Один из способов облегчить задачу засыпания по вечерам (и, таким образом, спать дольше) заключается в том, чтобы оптимизировать свою спальню в полном соответствии с ее предназначением, то есть для сна, а не для бодрствования. Тут можно сделать довольно многое.

1. В спальне должно быть темно. Очень темно. Несмотря на все преимущества электрического освещения, оно мощный враг качественного ночного сна. У человеческого организма не было достаточно времени, чтобы адаптироваться и развиваться в одном темпе с неуклонно растущим количеством искусственных ламп и светильников, которые уверен-

но заполонили наши дома и улицы. Блокируйте наружный свет тяжелыми занавесками или надевайте специальную повязку для глаз.

2. Боритесь с шумом. Громкие звуки на протяжении всей ночи (это в первую очередь относится к жителям больших городов) могут негативно сказываться на вашем сне, даже если не будят вас. Подумайте о том, чтобы использовать закладки для ушей или блокировать шум улицы с помощью, например, вентилятора с его однообразным негромким звуком.

3. Убедитесь, что температура в спальне способствует качественному ночному сну. Прохладное помещение настолько полезно для хорошего ночного сна, что существует даже распространенное лечение бессонницы, известное под названием «пассивное нагревание тела». Пациент за два часа до сна принимает горячую ванну, чтобы повысить температуру тела. Изменение температуры тела (когда человек остывает после горячей ванны) вгоняет в сон, ибо пациент затрачивает лишнюю энергию, чтобы обеспечить это падение температуры. Сегодня это весьма популярный ритуал подготовки ко сну. Сонливость также возникает, если принять, напротив, ледяную ванну, только на этот раз ее вызывают затраты энергии на повышение температуры тел.

4. Купите удобный матрас. Важность хорошего матраса для сна невозможно переоценить. Необязательно тратить целое состояние на самые последние и дорогие модели, но,

учитывая, какую часть жизни вы проводите, лежа на матрасах, а также выгоды, которые вы получаете от их качества, игра, безусловно, стоит свеч.

КАК (ВРЕМЕННО) СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕДОСЫПАНИЕМ

Мы намеренно не используем тут слово «процветание» или «повышенная продуктивность», потому что, если вы недосыпаете, все, на что вы можете рассчитывать, – это хоть как-то с этим справиться. Многим из нас хочется верить, что человеку вполне достаточно шести или даже пяти часов ночного сна, но на самом деле к большинству людей это не относится. Конечно, мы все можем какое-то время обходиться меньшим количеством сна, чем нам нужно (как, например, все родители новорожденных детей), но мы не можем натренировать свой организм так, чтобы он нуждался в меньшем количестве сна и при этом продолжал функционировать на полную мощность.

*Честно говоря, обычно к концу дня я довольно сильно измучен. Быстро заснуть мне помогает чтение.
– Джефф Рэйдер, сооснователь Harry's⁶⁸*

Исследования показали, что большинству людей, чтобы

⁶⁸ Американская компания, которая производит и продает оборудование для бритья и средства личной гигиены для мужчин через интернет и розничные каналы.

нормально выспаться, требуется от семи до девяти часов сна в ночное время. У нескольких сотен человек, с которыми мы беседовали об их утренних ритуалах, по состоянию на момент выхода книги в печать время сна в среднем составляло семь часов двадцать девять минут за ночь. А если вы последовательно пытаетесь обходиться менее чем семью часами сна, вам *непрерывно* придется за это заплатить эффективностью и даже здоровьем, причем скорее раньше, чем позже.

Иными словами, люди, которые могут нормально функционировать после 5–6 часов сна, несомненно, существуют, но их настолько мало, что можно с уверенностью сказать: если вы и думаете, будто входите в эту категорию, это почти наверняка не так.

Конечно, время от времени каждый человек может не попадать в нужный диапазон от семи до девяти часов сна (помните, кстати, что это среднее число, а вы, возможно, относитесь к категории с максимальным показателем). В этих случаях мы рекомендуем короткий дневной сон, который поможет вам набрать нужное количество. Существует два типа такого сна, которые вы можете взять на вооружение.

1. Восстановительный сон (10–20 минут): это форма дневного сна, специально предназначенная для извлечения из него максимально возможной выгоды или, как формулирует доктор Леон Лэк, профессор психологии из австралийского Университета Флиндерса, для наибольшего «выхло-

па». Во время восстановительного сна человек остается на второй стадии поверхностного сна (первая стадия – засыпание), что обычно предполагает незначительное количество медленного движения глазных яблок (NREM – non-rapid eye movement). Пробудившись после такого сна, вы должны чувствовать себя полным сил и энергии, хоть часто и не можете точно сказать, спали ли вы.

2. Дневной сон полного цикла (девятьдесят минут): дневной сон в течение полутора часов, или одного полного цикла сна, помогает сократить дефицит сна, особенно если спать в промежутке между часом и тремя часами дня. Так человек проходит через все стадии сна начиная со второй (поверхностный легкий, NREM), далее третья и четвертая стадии (глубокий, медленный сон) и наконец стадия сна с быстрым движением глазных яблок. Затем эти же стадии следуют в обратном порядке, до второй, после чего должен сработать ранее установленный на полтора часа будильник, что позволяет избегать после пробуждения такого явления, как инерция сна – неприятной сонливости (и отчаянного желания вздремнуть еще хоть чуть-чуть).

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПИТЬ ПЕРЕД СНОМ НАПИТКИ, СОДЕРЖАЩИЕ КОФЕИН

Очень многие люди, в том числе мы сами, пьют в конце дня напитки с кофеином, такие как кофе, чай или энер-

гетики, вследствие чего сталкиваются с проблемами с ночным сном. На следующее утро мы просыпаемся усталыми от недосыпа, тут же завариваем очередную чашку кофе и – все начинается сначала. Как призналась нам Мелоди Уилдинг, были времена, когда она «лечила кофеином истощение».

Мы обожаем кофе и чай, как подавляющее большинство людей, но на сегодняшний день уже увидели преимущества в том, чтобы не пить их после определенного времени. Если вам очень хочется выпить чего-нибудь горячего вечером или прямо перед сном, сегодня продается множество травяных чаев без кофеина, которые не только не разгонят сон, но и дадут вам именно то, что нужно, чтобы быстро и крепко заснуть.

ИЗГОНИТЕ ИЗ СВОЕЙ СПАЛЬНИ ВСЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА

Ультрафиолетовый свет (который исходит от телефонов, планшетов и экранов компьютеров) меняет ритм наших циркадных часов, блокирует выработку мелатонина и помогает нам не спать и оставаться бодрыми, усиливая реакцию и продлевая периоды активации в тех областях мозга, которые в противном случае в конце дня замедлялись бы и готовились к менее активной роли во время сна.

Свет ультрафиолетового спектра настолько вреден для сна, что ультрафиолетовая лучевая терапия используется

для лечения сезонного аффективного расстройства (известного также как зимняя депрессия) – пациенты сидят в свете таких ламп по несколько часов кряду, что их бодрит и существенно улучшает самочувствие. Сегодня можно без труда приобрести фильтры ультрафиолетового излучения для большинства наших гаджетов, но они только «фильтруют» этот свет, то есть уменьшают его количество, а не поглощают его вовсе.

Вместо того чтобы непосредственно перед сном сидеть в постели, проверяя электронную почту и общаясь в социальных сетях на телефоне, а затем еще и повторять все это сразу после пробуждения, подумайте о том, чтобы уделить это время чтению книги (беллетристики или чего-то еще, не связанного с вашей работой). А если вам интересно, как вы будете просыпаться утром, если ваш телефон, скорее всего, играющий одновременно и роль будильника, лежит в другой комнате, просто вспомните о несомненных выгодах данного подхода⁶⁹ или рассмотрите возможность покупки аналогового будильника. В прошлом году жена Бенджамина подарила ему такой на день рождения, и с тех пор оба их телефона всегда «ночуют» за пределами их спальни.

⁶⁹ Подробнее об этом чуть позже. *Прим. авт.*

КОМПЕНСИРУЙТЕ НЕДОСЫПАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ

Хотя мы обеими руками за то, чтобы изо всех сил стараться каждую ночь спать столько, сколько нужно вашему организму, и выработать правильную привычку и режим сна, надо признать, это не всегда возможно. Бен Брукс, автор, пишущий на тему технологий, говорит: «В выходные я не работаю и потому каждое утро провожу с детьми. Если у нас есть конкретные планы на уик-энд, я и в эти дни встаю раньше детей, но если особых планов нет, то, как правило, я позволяю себе поспать на час дольше».

Решайте сами, стоит ли раннее вставание по выходным дням ради соблюдения утренних ритуалов того, чтобы ограничивать себя в сне. Прислушайтесь к словам автора Джона Экаффа: «Я бы сказал, что в дни, когда не занимаюсь спортом или плохо спал, чувствую себя менее мотивированным и более напряженным. Сон чрезвычайно важен. Найдется очень много глупых предпринимателей, которые говорят: “На том свете отоспимся! Надо работать круглые сутки”. Но это отнюдь не рецепт успеха – это рецепт эмоционального выгорания и развала брака. Отдых – важнейшая часть напряженного труда. Мне нравится говорить, что в мире, где постоянная занятость превозносится как великая добродетель, готовность отдыхать – акт истинного мужества».

ЗАДНИЙ ХОД

Никакой альтернативы достаточному и качественному сну не существует.

Глава 7. Родительство

Как поддерживать утренние ритуалы, если у вас есть дети

Если у вас есть дети, вы, безусловно, не менее других людей заслуживаете позитивных и продуктивных утренних ритуалов. Если же у вас нет детей, эта глава все равно будет вам интересна, так как многое в ней можно использовать и в ваших ритуалах.

Первым делом хотим вам признаться, что ни у одного из нас детей пока нет. Но все описанные в книге утренние ритуалы рассказаны родителями, которые, так же как и вы, пытаются находить решения по ходу дела и хотят изменить свой распорядок так, чтобы он соответствовал меняющимся потребностям их детей и семей.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с соучредителем Twitter Бизом Стоуном⁷⁰ – о том, почему для него важнее всего по утрам поиграть с маленьким сыном; с основательницей и автором блога Cupcakes and Cashmere Эмили Шуман –

⁷⁰ Кристофер Айзек «Биз» Стоун (р. 1974) – один из основателей и креативный директор Twitter, соавтор Xanga, Blogger, Odeo и Obvious. Автор книг по работе с блогами: *Blogging: Genius Strategies for Instant Web Content* (New Riders, 2002) и *Who Let The Blogs Out?* (St Martins, 2004).

о том, как появление ребенка помогло ей стать по утрам более ориентированной на распорядок и более сфокусированной; и с автором и журналистом Ником Билтоном – о том, как беготня за малышом-ходунком по всему дому стала для него привычным компонентом физической активности.

БИЗ СТОУН

Соучредитель Twitter и Medium

Когда утром, едва проснувшись, играешь с сыном, никакая медитация тебе не нужна.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Мой пятилетний сын Джейк будит меня в половине седьмого – семь. Проснувшись, я всегда первым делом играю с ним. Первые два года мы играли в лего, но недавно малыш открыл для себя Minecraft⁷¹ для iPad. Мы можем играть в нее вместе по локальной сети – только я и сын. Нам часто нравится играть, так сказать, в креативном режиме – это означает, что в игре с нами не может произойти ничего плохого и что у нас есть все, что мы только захотим, чтобы создавать разные потрясающие штуки.

Поиграв с сыном примерно час, я одеваюсь. Это занимает очень мало времени, потому что я давно выбрал себе своего

⁷¹ Компьютерная инди-игра с элементами симулятора выживания в открытом мире, разработанная шведским программистом Маркусом Перссоном.

рода униформу – каждый день ношу джинсы, черную футболку и синие конверсы, поэтому по утрам мне совершенно не приходится тратить время на выбор одежды. Потом я помогаю одеться Джейку. Пока мы одеваемся, жена, как правило, готовит нам простой, легкий завтрак (иногда овсянку и фрукты, иногда тосты с авокадо), а затем я отправляюсь на работу в город, а по пути забрасываю Джейка в сад.

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

Я играю с сыном сразу после пробуждения с момента его рождения. С тех пор мои ритуалы не сильно изменились.

Пользуетесь ли вы будильником?

Нет, потому что эту роль отлично играет мой сын, да и я обычно сам просыпаюсь в это время. Я завожу будильник, только если мне нужно утром куда-нибудь лететь и надо проснуться очень рано, чтобы успеть добраться до аэропорта.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Нет. Если, конечно, не считать своего рода медитацией игры с сыном.

Когда вы проверяете свой телефон?

По утрам я этого стараюсь не делать. Я просто с вечера

отключая телефон и кладу на полку рядом с входной дверью, вместе с ключами и кошельком, чтобы не забыть, уходя на работу. Иногда, впрочем, я могу заглянуть в свой iPad после завтрака минут на пять, чтобы убедиться, что не пропустил каких-то важных новостей.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Я наполняю водой большую бутылку и, едва проснувшись, выпиваю ее до дна. Мой врач однажды много лет назад сказал мне, что все люди в той или иной мере обезвожены, и потому я начал это делать. Чуть позже я пью кофе.

Как вы поступаете в поездках?

Если я просыпаюсь в гостинице, скажем, в командировке, весь мой распорядок летит коту под хвост, и я совершенно не знаю, что с собой делать. В таких случаях я обычно говорю себе, что должен составить план и придерживаться его. В противном случае я как корабль без штурвала.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Если у меня нет возможности поиграть утром с сыном, я чувствую себя так, будто пропустил что-то важное, чего уже никогда не вернуть. Это такая радость – проснуться и побыть пятилетним ребенком, прежде чем перейти к роли руководителя.

ЭМИЛИ ШУЛЬМАН

Основательница Cupcakes and Cashmere

Когда ты проводишь утро, отдавая своему ребенку всю любовь, время и внимание, которые он заслуживает.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Каждое утро я просыпаюсь около шести часов. Я никогда не пользуюсь будильником (только если утром мне надо успеть на очень ранний рейс). Хотя я нахожу идею жалюзи очень привлекательной, мы с мужем никогда не закрываем их на ночь, иначе солнце на рассвете не проникнет к нам в спальню.

Проснувшись, я приветствую мужа, а затем проверяю электронную почту. Раньше я также лазила по своим каналам в социальных сетях, но вскоре обнаружила, что это засасывает меня не менее чем на полчаса и не дает сосредоточиться на настоящем моменте. Далее я встаю, брызгаю водой на лицо и наношу на него сыворотку, лосьон и солнцезащитный крем. Потом чищу зубы. Затем я надеваю штаны для йоги и свитер и иду в комнату Слоан (это моя двухлетняя дочка). Она просыпается где-то между шестью и семью часами, и, конечно же, это в значительной мере определяет мой утренний распорядок. Я какое-то время сижу с дочкой

в ее комнате, потому что она обычно не торопится вылезать из постели, и иногда немного ей читаю, пока она просто лежит в своей кровати. Затем я одеваю ее и готовлю завтрак. Раньше я в основном кормила Слоан тем, что нравится мне, но потом поняла, что дети любят разнообразие. Поэтому я готовлю малышке вафли с йогуртом, нарезаю фрукты и добавляю немного хлопьев.

После того как Слоан позавтракает, мы включаем какую-нибудь музыку (в последнее время это чаще всего саундтрек к мультфильму «Моана»⁷²) и играем в воображаемой кухне дочки. Чаще всего по утрам мы понарошку готовим из всякой всячины «печенье», «макароны» и «супы», иногда рисуем или играем с набором Play-Doh⁷³. Наша няня приходит в половине девятого, после чего я возвращаюсь в свою комнату, делаю макияж, чищу зубы и одеваюсь. Затем я целую Слоан и ухожу по делам.

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

Около полутора лет. Я всегда была жаворонком, но с тех пор, как у меня родился ребенок, мои ритуалы, понятно, стали другими. Раньше я была по утрам гораздо более спонтан-

⁷² «Моана» – 56-й полнометражный мультфильм Walt Disney Animation Studios. Режиссеры – Джон Маскер и Рон Клементс, композитор – Марк Манчина.

⁷³ Набор для детских занятий прикладным искусством (лепки, моделирования и пр.).

ной и менее ориентированной на ритуалы. Но детям они действительно очень нужны (как на самом деле и мне), так что, можно сказать, это весьма полезное и даже приятное изменение. Когда дочка пойдет в сад, у нас будет меньше времени на чтение и игры по утрам, но я все равно твердо намерена всегда создавать для нее до выхода из дома максимально спокойную и счастливую среду.

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

Если я иду на тренировку в спортзал (я стараюсь делать это дважды в неделю), то заранее готовлю спортивную форму, чтобы не нужно было принимать каких-либо решений до семи утра. Еще в те дни, когда тренировок нет, я иногда с вечера делаю большую порцию овсянки или гранолы, чтобы утром был готов завтрак.

Не могли бы вы больше рассказать нам о том, почему не пользуетесь будильником?

Я всю жизнь была жаворонком. Раньше, когда люди пользовались в основном стационарными телефонами, а мне было совсем мало лет, родители моих друзей даже специально назначали мне время, когда можно им звонить, потому что в противном случае я могла позвонить и в половине шестого утра. Так что я очень редко нуждаюсь в будильнике и никогда не нажимаю кнопку повтора сигнала. Кажется, я не де-

лала этого ни разу в жизни! Дело даже не в том, что я не хочу дольше спать, а скорее в том, что я боюсь, опять заснув, пропустить все, ради чего так люблю рано вставать.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Гарантировать, что Слоан хорошо накормлена и чувствует себя так, как должен чувствовать человек, которому я отдаю всю свою любовь, время и внимание. А еще непременно выпить кофе.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Мы с мужем чередуем дни, когда заботимся о Слоан по утрам, поэтому в «мои» дни он может заниматься, чем захочет. Иногда это означает, что он всюду ходит за нами, иногда валяется это время в постели, но чаще всего отправляется в спортзал на тренировку.

Вы следуете этим ритуалам и в выходные?

Наличие в доме малыша изначально означает, что мы никогда не спим долго, но, поскольку мы с мужем и раньше не слишком любили поспать, родительство не стало для нас таким уж трудным испытанием. По выходным я не делаю макияж и предпочитаю большую часть дня ходить в домашней одежде. А еще, поскольку наша няня по выходным не приходит, это означает, что в эти дни мы всей семьей пускаемся в разные приключения (походы на пляж, в батут-парк, на

ферму, в зоопарк, в аквариумный центр или на карусели и пони в парке Гриффит).

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Несколько недель назад утром, когда была очередь мужа ухаживать за дочкой, я проснулась в половине шестого и начала читать в постели. Я думала, что потом просто вместе с ним встану и мы пообщаемся все втроем до тех пор, пока не придет время собираться на работу. Но я почему-то заснула и проспала до двадцати минут девятого – а это большое дело, если у вас двухлетний ребенок. Это была такая роскошь, и, хотя из-за этого мне пришлось остальную часть утра немного побегать и посуетиться, это стало для меня приятным сюрпризом и милым напоминанием о том, что иногда нужно уделять время себе, любимой.

АМАНДА ХЕССЕР

CEO Food52, автор поваренной книги

Когда ты используешь свою вторую половинку как живой будильник.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Поскольку я могу не услышать любой, даже самый громкий будильник, меня любезно будит мой муж Тэд, обычно примерно без пятнадцати семь. Я медленно просыпаюсь и не

могу сразу же вскочить с постели.

Когда я наконец открываю глаза, что занимает у меня 5–10 минут (ох и тяжелы же по утрам мои веки!), мне нравится немного почитать новости на своем телефоне, чтобы заставить мозг заработать. Как только мне удастся сползти с кровати (обычно это происходит, когда я слышу шаги Тэда, приближающиеся к двери нашей спальни, чтобы проверить, встала ли я), я выпиваю большой стакан воды. Это пробуждает все мои органы чувств. Я также убедила себя, что эта вода смывает с меня любые загрязнения после сна.

Тэд загоняет наших десятилетних близнецов на завтрак и читает им вслух, пока они едят. Примерно в это время на кухню прихожу и я. Я делаю школьные завтраки для детей и тоже слушаю чтение мужа – сейчас он читает ребятам «Властелина колец». Покончив с завтраками, я 5–10 минут занимаюсь йогой, затем принимаю очень горячий душ. Последние пятнадцать минут сборов обычно проходят в спешке и завершаются тем, что я, опаздывая, выбегаю из двери с детьми на прицепе, едва схватив сумки и толком не надев солнцезащитные очки.

В какое время вы ложитесь спать?

Раньше я была настоящей совой и становилась продуктивной не раньше одиннадцати вечера, после чего с большим удовольствием работала до двух ночи. Это, понятно, приводило к тому, что мои утра были не слишком приятными и

продуктивными.

Все изменилось внезапно и решительно около трех лет назад. Я поняла, что без нормального ночного сна чувствую себя психологически неустойчивой и гораздо быстрее устаю. Конечно, сначала мне казалось, что я умру, но со временем я начала высоко ценить свои новые внутренние часы. Они действительно заставили меня перейти на более здоровый режим сна. Теперь я в постели к десяти – половине одиннадцатого вечера и к одиннадцати почти всегда уже сплю.

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

Тэд надо мной посмеивается, но, как известно, от старых привычек отделаться очень трудно. Еще со школы я привыкла подготавливать одежду накануне вечером и продолжаю делать это до сих пор! Я выкладываю все – от нижнего белья до драгоценностей. И собираю свой рюкзак. Этот ритуал вселяет в меня ощущение спокойствия перед сном.

Я также всегда слежу за тем, чтобы вечером наша кухня была прибрана и готова к следующему дню. Для меня нет ничего более удручающего, чем утром войти в грязную кухню.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Если я из дома отправляюсь прямо в офис, то съедаю перед этим круассан и пью кофе без кофеина с соевым молоком. Не будем обсуждать отсутствие кофеина и соевое мо-

локо – и то, и другое меня угнетает, но тут ничего не поделаешь.

Я предпочитаю встречи за завтраком встречам за обедом. Встречаясь с людьми за завтраком, я заказываю два яйца-пашот, тосты с маслом, апельсиновый сок и кофе. Утром мне нравятся простые и полезные продукты. Гурманство – это для обедов и ужинов.

БОБ ФЕРГЮСОН

Генеральный прокурор штата Вашингтон

Когда твое утро зарезервировано для самых близких.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь между пятью и половиной седьмого каждое утро. Мои ритуалы просты. Во-первых, немного времени для себя: завтрак, кофе, утренние новости (согласен, возможно, я проверяю новости чуть раньше, чем следовало бы). Затем я бужу наших девятилетних близнецов, Джека и Кэти, и жену Колин и помогаю ребятам собираться в школу.

Близнецы каждый день просыпаются в семь тридцать, почти как часы. Мне очень нравится их будить по утрам. Кэти просыпается с улыбкой, Джек зачастую бывает немного мрачен. Мы болтаем о том о сем (или, точнее, обычно болтаем мы с Кэти и Коллин, а Джек продолжает просыпаться), одновременно готовя вместе с женой завтрак. Дети любят чи-

тать за завтраком книги. Я убежден, что то, как начинается ваш день, очень и очень важно. Рабочие встречи могут затянуться допоздна, могут произойти и другие непредвиденные события, и я не уверен, что смогу провести много времени с родными в конце дня, поэтому стараюсь всегда посвятить общению с ними утро.

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

Я стараюсь избегать утренних встреч, чтобы проводить утро дома с детьми. Если же у меня все же назначена ранняя встреча, накануне вечером я готовлю одежду и все необходимое, чтобы выскользнуть из дома, никого не разбудив.

Отвечаете ли вы на электронную почту первым делом после пробуждения?

Я могу вскоре после пробуждения проверить новости в своем телефоне, но ответы на письма стараюсь отложить на более позднее время дня. Ранние утра принадлежат только мне и моим близким.

Вы следуете этим ритуалам и в выходные?

Джек и Коллин иногда по выходным отсыпаются, но Кэти – явный жаворонок, поэтому в эти дни мы часто общаемся с ней один на один. Как правило, я иду к ней в комнату и читаю ей до тех пор, пока не проснется Джек, а затем

иду в его комнату и какое-то время читаю ему. После этого мы начинаем свой день.

ДЖЕЙМИ МОРИ

Соучредитель Hyperbiotics и Valentia Skin Care⁷⁴

*Когда ты осознаешь, что стала мамой
восхитительного маленького диктатора.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Прежде всего я хотела бы воспользоваться возможностью и предварить все дальнейшие ответы по поводу моих утренних ритуалов одним простым фактом: сегодня я мама грудного ребенка, малыша, который спит со мной и, судя по всему, получает большое удовольствие, наблюдая за бесславной кончиной почти любых ритуалов, которым я стараюсь следовать. Тем не менее в самые удачные дни после хорошей ночи я (мы) просыпаюсь около половины восьмого. Поскольку мой сыночек любит начинать утро с молочка и объятий, мы обычно еще какое-то время валяемся в постели, что позволяет мне просыпаться медленно. А потом мой восхитительный маленький диктатор вдруг понимает, что это скукота, и ему хочется играть. Обычно он зовет нашу собаку Энни, чтобы она присоединилась к нам, а потом ему хочется выйти

⁷⁴ Hyperbiotics – компания – производитель пробиотиков; Valentia Skin Care – производитель антивозрастной косметики на природной основе.

на улицу.

К этому моменту мой спаситель и муж уже начинает готовить свой замечательный латте без кофеина на швейцарской воде с домашним миндальным молоком и маслом МСТ⁷⁵. Недавно я полностью отказалась от потребления кофеина, перейдя на щелочную диету, но благодаря условным рефлексам Павлова⁷⁶, если напиток похож на кофе на вид и на вкус, меня все вполне устраивает.

В идеальные дни муж с малышом играют на улице, а я ухожу наверх и немного занимаюсь медитацией и йогой.

Став мамой, я осознала важность гибкости и начала стараться делать все от меня зависящее, чтобы каждый мой день был наполнен по-настоящему важными событиями. Раньше я спала по 8–10 часов в сутки и каждое утро день начинала с йоги, медитации и ведения дневника. Я очищала голову и определялась со своими намерениями на день и даже находила смелость творчески подходить к своей внешности. Представляете, я действительно тратила время на то, чтобы как-то интересно причесаться и подобрать красивую одежду.

⁷⁵ МСТ Oil – масло со среднецепочечными триглицеридами, которые минуют обычный для жиров пищеварительный процесс и, уже в желудке распадаясь на отдельные жирные кислоты, поступают прямо в печень.

⁷⁶ Выработка условного рефлекса по методу Павлова – явление, обнаруженное в 1890-х годах русским физиологом Иваном Павловым в ходе изучения роли слюноотделения в процессах пищеварения собак. Ученый заметил, что в ожидании корма у собак в лаборатории начинали течь слюни еще до того, как им приносили пищу. *Прим. авт.*

Ха! Мне, конечно, известно, что все дети разные, но ребенка, который достался нам, никак не назовешь пассивным и спокойным. Так что ради поддержки и правильного развития его сильной и боевой личности я изменила практически все аспекты своей жизни. Я знаю, что наступит день, когда он будет нуждаться во мне меньше и я смогу вернуться к своим идеальным, более структурированным дням.

А пока я утешаю себя тем, что главная красота человека идет изнутри. В нынешний период жизни мы с мужем действуем по обстоятельствам и стараемся находить хорошее даже в самом трудном.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Узнав не так давно о весьма позитивном влиянии краткосрочного голодания на здоровье кишечника, я стала большим поклонником этой методики и теперь стараюсь максимально увеличить промежуток времени между ужином и первым кусочком пищи утром. Обычно мне удается делать двенадцатичасовой перерыв, а иногда я растягиваю его и до пятнадцати часов.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Я практикую ведическую медитацию. Несколько лет назад я посещала курсы, которые помогли мне развить нужные навыки, и это изменило меня изнутри. Умение войти в нужное для медитации состояние абсолютного спокойствия, ти-

шины и ясности разума – это суперспособность, которая доступна каждому.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Планирование вместе с мужем того, как мы в этот день собираемся «разделять и властвовать» (обычно наши планы основаны на том, кто из нас на этот момент больше устал).

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Раньше, если я не могла начать день так, как мне хотелось, это действительно выбивало меня из колеи. Теперь же я прилагаю все усилия, чтобы относиться к этому как к драгоценному подарку. Бывают дни, когда у меня все валится из рук, но я все равно нахожу силы делать, что надо, и обычно они заканчиваются восхитительными сюрпризами. Поэтому, вместо того чтобы раздражаться и злиться на малыша за то, что он проснулся в четыре утра, я стараюсь сосредоточиться на красоте материнства и на том, какая это великая честь – знать, что несколько лет это маленькое чудо будет полностью зависимым от меня.

НИК БИЛТОН

Специальный корреспондент Vanity Fair⁷⁷, автор книги

⁷⁷ Vanity Fair – американский журнал, посвященный политике, моде и другим аспектам массовой культуры. Издается компанией Condé Nast Publications.

Когда ты проводишь утро, защищая собаку от двухлетнего мальчика, младенца от собаки и двухлетнего мальчика от него самого.

Каковы ваши утренние ритуалы?

У меня в жизни было два набора таких ритуалов: один до появления детей, другой – после.

До рождения детей (у нас их двое, обоим нет и двух лет) мои утра были довольно цивилизованными. Я просыпался около шести часов, кормил собаку, готовил кофе, надевал старый халат и сидел в своем кабинете: читал книги, писал или делал и то, и другое. Когда я пишу книгу или большую статью для журнала, то, как правило, отключаю Wi-Fi, а телефон переключаю на режим полета, чтобы не видеть, как новая почта заполняет мой почтовый ящик, и не отвлекаться на неважные уведомления. Интернет – это сплошной источник отвлекающих факторов, а если мне нужно найти какой-то материал по теме, на которую я пишу, я могу сделать это и позже. (Обычно в это время я выпиваю вторую чашку кофе.) Я давно заметил, что утром, когда я один в своем кабинете и мне никто не мешает, я могу написать за первые часы больше, чем за следующие двенадцать. Затем, примерно в половине девятого, просыпалась моя жена, я приносил ей кофе в постель и вел собаку на прогулку.

Когда у нас появились дети, все в корне изменилось. Теперь у меня набор ритуалов номер два: я просыпаюсь в по-

ловине шестого – обычно от топота нашего двухлетнего малыша, который врывается в спальню с криками «Папа!», «Вниз!», «Мультфильмы!» и так далее. Мне повезло, что мне не нужно много сна – я могу обходиться и пятью часами, – но, учитывая, что нас с женой, как правило, будят по несколько раз за ночь, я в этот момент довольно сонный. Затем начинается круговорот, включающий защиту собаки от двухлетки, младенца от собаки и двухлетки от него самого, приготовление завтрака, заглатывание нескольких чашек кофе и беготню за старшим сыном, который носится по дому и двору кругами, как гоночная машина. Этот хаос прекращается, только когда вся семья выходит на улицу выгуливать собаку (это моя новая любимая часть дня). Если мне везет, я сажусь писать около половины десятого, когда приходит няня. Но часто я ухожу работать в кафе, потому что дома все равно царят шум и хаос.

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

Своего первого набора ритуалов я придерживался в течение многих лет. Прежде чем стать специальным корреспондентом *Vanity Fair*, я был репортером и обозревателем *New York Times* и одновременно писал книги. Я просыпался в шесть утра, часа два-три работал над книгой, затем откладывал эту работу и начинал писать статьи для *New York Times*, а вечером перед сном вновь возвращался к редактированию

своей книги.

Новые ритуалы существуют ровно два года. Я думаю, что в конце концов, по мере взросления детей эти два набора ритуалов начнут постепенно перемешиваться. Но до этого, признаться, еще очень далеко.

Мои утренние ритуалы до появления детей лучше всего можно описать как сидение в старомодной лодке на глади безмятежного озера. На дворе погожий летний денек, порхают птички, легкий бриз колышет ветви деревьев. А мой набор номер два больше напоминает нахождение на одном из гигантских грузовых кораблей посреди океана в то время, как неподалеку бушует сильный северо-восточный ветер, поднимая волны – настолько огромные, что они кажутся горами, вырастающими посреди моря. Но, честно говоря, мне очень нравятся и те и другие ритуалы. Просто они делают мои утра совершенно разными.

В какое время вы ложитесь спать?

Я в постели примерно к половине одиннадцатого – одиннадцати. Немного, с полчаса, читаю новости на своем телефоне (знаю-знаю, это скверная привычка), а потом засыпаю. И я отнюдь не преувеличиваю, когда говорю, что, едва моя голова касается подушки, достаточно всего нескольких секунд, чтобы я уснул.

Пользуетесь ли вы будильником?

Нет. У меня есть живой будильник, который встает в половине шестого. А если этот двуногий будильник случайно проспит (редкость, но случается), то мой четвероногий собачий будильник обязательно разбудит меня в шесть утра, помахивая хвостом и тычась мокрым носом прямо в лицо.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Да. Это догонялки за малышом по всему дому.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Кофе. Черный. Через несколько минут после того, как проснусь.

Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?

Она обычно большую часть ночи возится с нашим младшеньким, поэтому утром я стараюсь дать ей отдохнуть. Если же ей удастся ночью поспать (еще одна большая редкость в нашей жизни), мы все встаем и проводим время вместе: всей семьей готовим блинчики и гуляем. Откровенно говоря, это лучшая часть утреннего ритуала.

Как вы поступаете в поездках?

Когда я уезжаю по работе и останавливаюсь в гостинице, то изо всех сил стараюсь вернуться к своим утренним риту-

алам, существовавшим до рождения детей, то есть пораньше встать и часа два поработать до начала рабочего дня.

Не хотели бы вы что-нибудь добавить?

В свои двадцать с небольшим я считал, что ритуалы скучны, что они для людей, которые не хотят пережить новый опыт. Помнится, я преднамеренно каждый день выбирал разные маршруты и старался каждый день ходить в разные кафе. Но, став старше, я полюбил свои утренние ритуалы – независимо от того, сижу ли я безмятежно и в полном одиночестве в своем кабинете или ношусь по всему дому за двухлетним малышом.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Важно отметить, что утренние ритуалы родителей радикально отличаются от ритуалов людей, у которых нет детей.

– Дэйв Эспри, создатель Bulletproof Coffee⁷⁸

Как показывают наши исследования, Дэйв совершенно прав. Если у вас были какие-то утренние ритуалы до рождения детей, вы, скорее всего, обнаружили, что они канули в Лету, как только у вас появился маленький ребенок. Джули Жуо, например, отмечает: «До рождения детей в моем утре

⁷⁸ Энергетический напиток на основе кофе и сливочного масла.

не было особой упорядоченности. С детьми в моем расписании появилось гораздо больше этапов».

Далее приведены собранные нами рекомендации – как родителям адаптировать свои утренние ритуалы к появлению детей и наслаждаться ими.

ПРОСЫПАЙТЕСЬ РАНЬШЕ ДЕТЕЙ

Вам нужно время для себя. Скорее всего, когда рождается ребенок и вы впервые приносите его домой, вы подчиняете все свое время тому, чтобы он был жив и здоров. Этот переход должен совершить каждый новоиспеченный родитель. Как сказала владелица и автор подкаста WNYC Studios Мануш Зомороди, «до появления детей я никогда не была жаворонком, а когда они были совсем маленькими, я просто старалась спать, когда засыпали они. Зачем, скажите на милость, мне было заводить будильник, если я была перманентно на пределе истощения?! Сейчас же, когда наша жизнь стала более организованной, я решила, что мне нужно чего-то делать и чего-то достигать, прежде чем я столкнусь с каждодневной суматохой сборов в школу и своевременного выхода из дома».

Понятно, что этот совет подходит не всем – все зависит от того, насколько хорошо ваши дети спят ночью. Итак, если у вас младенец, мы рекомендуем сделать сон приоритетным по сравнению с утренними ритуалами, ибо, по всей вероят-

ности, осуществить обратное будет крайне трудно. Но если вы можете просыпаться раньше, чем просыпаются ваши дети, непременно так поступайте.

Мое утро до появления детей сейчас кажется мне такой роскошью! Если я действительно могу встать и успеваю полностью подготовиться к предстоящему дню до того, как встанет мой сын, то всегда чувствую себя намного лучше.

— Лора Редер, предприниматель

Просыпаясь раньше детей, вы можете выделить для себя по утрам личное время, и никто вам не помешает. Не допускайте, чтобы время пробуждения ваших детей было вашим временем пробуждения, иначе у вас никогда не будет личного времени. А ведь, уделив себе некоторое время, вы легче сможете отдавать детям свое полное и безраздельное внимание, когда они проснутся.

АДАПТИРУЙТЕ УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ДЕТЕЙ

Норвежская художница Виктория Дурнак отмечает: «Жизнь с младенцем – это постоянные переговоры по поводу распорядка дня. Мы какое-то время строго следуем определенным ритуалам, а потом мой сын обучается новому навыку, или у него режутся зубки, или его еще что-то беспокоит, или у него появляются другие потребности – и наши

ритуалы в корне меняются». То же отмечает, говоря о своих ритуалах, Джейми Мори: «Став мамой, я осознала важность гибкости и начала стараться делать все от меня зависящее, чтобы каждый мой день наполнен по-настоящему важными событиями».

Ваши дети будут расти, и по ходу дела нужно будет адаптировать их ритуалы. Адаптируйте их соответственно изменениям. Тут уместно вспомнить очень верные слова соучредителя и CEO Food52 Мэрилл Стаббс: «Все дело в гибкости и непредсказуемости. Я не могу быть слишком привязанной к определенному распорядку. В этом случае меня непременно ждут разочарования – каждый раз, когда что-то пойдет не совсем так, как задумывалось. Я имею в виду, в жизни случаются какашки. В буквальном смысле слова».

РИТУАЛЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЕТЯМ

Детям, как, впрочем, и взрослым, ритуалы чрезвычайно полезны. Как показали исследования, соблюдение четкого и последовательного утреннего распорядка при уходе за младенцами и маленькими детьми имеет решающее значение для их развития и общего самочувствия.

Так что, если вы путешествуете с младенцами и маленькими детьми, старайтесь, чтобы вне дома их ритуалы были как можно более похожими на те, которым вы следуете дома. Планирование и соблюдение ритуалов имеют решающее

значение. Вы непременно поблагодарите себя за это, когда ваши дети начнут ходить в школу: ритуалы сослужат добрую службу по мере их взросления, когда каждый день нужно будет готовиться по утрам к школе.

Меррилл Стаббс, например, отмечает, что ее самая важная задача по утрам заключается в том, чтобы «своевременно выпроводить всех за дверь». Она говорит: «Я думаю, самая уместная метафора для моего утра – выстрел из пушки».

ПО УТРАМ – ГЛАЗА ДОЛОЙ ОТ ГАДЖЕТОВ

Конечно, это проще сказать, чем сделать, но мы предлагаем ввести в доме такое правило: не проверять телефон или другие электронные устройства по утрам, когда вас видят ваши дети (если необходимо быстро проверить телефон, сделайте это за закрытыми дверями).

Я всегда стараюсь отложить проверку телефона до времени, когда мои мальчики уходят в школу / на работу. Это позволяет мне максимально сосредоточиться на сыне, на моментах, которые нас с ним объединяют.

– Робин Девайн, предприниматель

Благодаря этому вы будете более внимательными по отношению к своим детям, сможете наслаждаться завтраком вместе с ними, а когда они повзрослеют, беседовать с ними о предстоящем дне и о том, что их больше всего волнует.

И ваш ребенок запомнит эти моменты как время, когда вы действительно были вместе, когда он находился в центре вашего внимания.

КАЖДОЕ УТРО ГОВОРите ПРАВИЛЬНОЕ «ДО СВИДАНИЯ»

Если вы не проводите с детьми весь день, убедитесь, что их (и ваше) эмоциональное благополучие каждое утро находится на должном уровне. Для этого нужно правильно с ними прощаться. Дэн Кансел говорит: «Убедиться, что я правильно попрощался с женой и детьми, – моя самая важная задача по утрам. Поцелуйчики, объятия и заверения в безмерной любви. Кому-то это может казаться до отвращения сладким, но для меня моя семья – самое важное в жизни».

Уделите этим моментам должное внимание и всегда уходите из дома на позитивной волне.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТО ВРЕМЕННО

Период, когда вы только стали родителем, не будет длиться вечно – он закончится, и закончится в нем все, как хорошее, так и плохое. Даже если у вас четверо или пятеро детей, каждый момент вашей роли родителя новорожденного ребенка длится лишь мгновение. Извлекайте из этих момен-

тов максимум приятного и помните: когда этот период закончится, вы сможете вернуться к жизни с более упорядоченными утренними ритуалами.

СЕО Highrise⁷⁹ Натан Контни формулирует эту идею предельно просто: «Мне очень нравится, что мы можем вместе завтракать, общаться и читать книжки перед тем, как она [дочь Натана] начнет свой день. Это заряжает меня энергией до самого вечера».

Отличное начало дня с детьми невероятно важно для вашего (и их) общего счастья. Примите это как аксиому, ведь это главное. Дизайнер и автор Мануэль Лима отмечает: «До рождения Хлои я всегда старался заниматься спортом и правильно питаться, но очень часто работал допоздна, а затем утром по несколько раз давил на кнопку повтора звонка будильника, чтобы вскочить в последний момент и бежать на работу даже без какого-либо подобия здорового завтрака. Хлоя заставила меня ложиться спать раньше, а по ходу дела я начал наслаждаться тишиной раннего утра и получать истинное удовольствие от неспешной первой трапезы дня. Не думаю, что смогу когда-нибудь вернуться к своему прежнему, казалось бы, такому гибкому, но на самом деле совершенно беспорядочному распорядку утра».

⁷⁹ Сервис, который часто называют CRM-системой, в нем объединены управление контактами и задачами, коммуникация и заметки.

ЗАДНИЙ ХОД

Заднего хода тут не существует. Просто помните, что это временно.

Глава 8. Забота о себе

Как начинать день с добротой

Если есть какое-то одно неоспоримое преимущество, которое предлагает нам утро и не способно дать никакое другое время суток, то это возможность начать все с чистого листа. Но этот чистый лист можно быстро замарать разными обстоятельствами и обязанностями дня, пустив под откос наши наилучшие планы и намерения сохранять разум ясным, а сердце спокойным.

А что, если мы скажем вам, что этот чистый лист может оставаться чистым гораздо дольше? Что, замедлив свое утро, вы можете сделать менее суматошным весь свой день? Что вы можете обеспечить себе необходимое время и пространство, чтобы позаботиться о своих самых глубоких потребностях, чтобы начинать свой день, так сказать, с добротой? С добрым отношением к себе, к своей второй половинке и ко всем окружающим вас людям.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с отмеченным наградами японским иллюстратором Юко Симидзу⁸⁰ – о том,

⁸⁰ Юко Симидзу (р. 1946) – создательница Hello Kitty, – персонажа японской поп-культуры, белой кошечки породы японский бобтейл с красным бантом на голове. В 1974 году Hello Kitty стала своеобразным мемом. Торговая марка Hello

почему она по утрам выбирает медленный поезд до работы; с отличным художником и иллюстратором Лизой Конгдон⁸¹ – о том, как ее утренние ритуалы успокаивают ее и подпитывают ее творчество; и с доктором Джоном Берарди – о том, почему он каждое утро сидит на своем кухонном столе.

ЭЛЬ ЛУНА

*Художник, автор книги The Crossroads of Should and Must*⁸²

*Когда у тебя есть целая наука о том, как
запоминать свои сны.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Первым делом, проснувшись, я стараюсь вспомнить свои сны. Вы помните свои сны? У меня всегда было странное чувство, что запоминать сны очень-очень важно. Мне кажется, они содержат подсказки и ключ к пониманию того, что с

Kitty, зарегистрированная в 1976 году, используется как бренд для многих продуктов. Hello Kitty стала главным героем одноименного аниме-сериала, появляется в ролях-камео в других мультфильмах. Игрушки Hello Kitty – популярные в Японии и во всем мире сувениры.

⁸¹ Лиза Конгдон (р. 1968) – иллюстратор и художник, занимается дизайном книг (среди ее клиентов – крупные и успешные издательства Chronicle Books и Simon & Schuster, журнал Martha Stewart Living), канцелярских принадлежностей, тканей и предметов домашнего обихода.

⁸² Издана на русском языке: *Луна Э. Между надо и хочу. Найди свой путь и следуй ему.* М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

нами происходит на самом деле. И очень многие люди учились и многое узнавали благодаря своим снам. Вы знаете, например, что Мэри Шелли написала своего «Франкенштейна», потому что ей приснилась эта история? И что Пол Маккартни услышал мелодию песни Yesterday⁸³ во сне? Психолог Карл Юнг изучал свои сны и рассказывал их Зигмунду Фрейду. И сегодня можно купить невероятную книгу The Book of Symbols, основанную на работе мифолога Джозефа Кэмпбелла, в которой рассказывается о снах и об их символизме.

Один из самых эффективных способов, с помощью которых я запоминаю свои сны, – использовать диктофон на телефоне. Находясь в состоянии между бодрствованием и сном, я вслух рассказываю, что мне приснилось. Однако я не просто описываю сон, но и стараюсь дать комментарий, рассказать, какие чувства он у меня вызвал. Например, однажды мне приснилось, что передо мной появилась огромная кобра. Казалось бы, змея – зловещий и страшный символ, персонаж из ночного кошмара, но, рассказывая о ней, я старалась, чтобы кобра выглядела величественной, чтобы она была мощной и красивой. Я старалась передать, что мне тогда совсем не было страшно. Кажется, это Карл Юнг сказал, что самый важный аспект наших снов – то, что они для нас озна-

⁸³ Песня группы The Beatles из альбома Help! выпущенного в августе 1965 года. Автор Пол Маккартни. При записи песни Yesterday впервые в истории группы в работе не участвовал ни один из музыкантов, кроме Маккартни: аранжировка песни состоит только из акустической гитары, на которой играет Пол, и струнного квартета, партии которого сочинили вместе Джордж Мартин и Маккартни.

чают, как мы их интерпретируем. Дело не в том, как толкует сны сонник или что о них думает ваш друг, а в том, как мы интерпретируем их в тот момент, когда их видим. Мне эта идея очень нравится.

После того как я запечатлела свои сны (а теперь я их еще и рисую), мы с моим кокер-спаниелем Тили отправляемся на неспешную утреннюю прогулку. Мы вместе бродим по округе, часто останавливаемся и рассматриваем разные интересные предметы.

Затем следует кофе. Раньше я выпивала пару чашек в день, но однажды мой сосед Майкл приготовил мне чашечку кофе, которая была настолько вкусной – то есть это был такой удивительный и полноценный опыт, – что теперь мне хватает всего одной чашки. Именно так я перешла с кофеварки на несколько чашек на ту, которая готовит только одну. Я хорошо помню утро, когда наблюдала, как Майкл нюхал зерна кофе в пакете – его глаза были закрыты. Затем он подошел ко мне, поднес пакет к моему носу и спросил: «Ну, что чувствуешь?» Это был запах вишни и роз! Раньше я никогда не нюхала свой кофе. Майкл показал мне, как полностью насладиться всем этим процессом – от кипячения воды до первого глотка готового напитка. Я многому научилась, наблюдая за ним в тот день, и с тех пор ритуал приготовления чашки горячего кофе утром занял особое место в моем дне.

После кофе я преклоняюсь перед алтарем в своей студии.

Алтарь – духовное сердцебиение этого пространства. Когда я преклоняюсь перед ним, то чувствую, что воссоединяюсь с Бали, где я нашла этот алтарь и увидела женщин, которые ежедневно проводят обряды у похожих алтарей. Если вы когда-либо бывали на Бали, то знаете, что в этой стране очень много алтарей. Они везде! И они красочны и завалены живыми цветами и благовониями. Весь этот остров пропах жасмином, сандалом и нежным цветочным ароматом. Какой невероятный опыт!

Я много времени провожу на Бали, работая с художниками по батiku в рамках своего текстильного проекта под названием *Bulan Project*. Когда я там, мое утро – поистине волшебное время суток. Я слышу пение петухов и крик уток, ищущих завтрак в рисовых полях. Одетые в церемониальные саронги женщины смотрятся как яркие пятнышки, перемещающиеся среди пальм и рисовых полей. Они несут на головах огромные подносы с жертвоприношениями – изделиями ручной работы, изготовленными из искусно переплетенных пальмовых листьев, живыми цветами и пакетиками свежей мяты и печенья. На изготовление этих жертвоприношений ежедневно уходят часы, они просто невероятно красивы.

А когда женщины склоняются перед алтарем, то выглядят так, будто плывут. Они излучают свет. Утром, когда ты еще не совсем проснулся (например, еще лежишь в постели, вспоминая свои сны), то просыпаешься от запаха подно-

сов, которые проносят под твоим окном. Это так волшебное – все эти запахи и неизменная верность женщин этой величественной церемонии.

Однажды я нашла алтарь на Бали и привезла его в Сан-Франциско. Я повесила его прямо на кухне и подхожу к нему по утрам. Когда я поджигаю фимиам, его запах переносит меня во времени и пространстве на остров. С вами когда-нибудь такое случалось? Аромат очень мощный, и преклонение перед алтарем стало для меня священной частью моих утренних ритуалов.

После я сажусь и «пишу утренние страницы». Это упражнение, о котором я узнала из книги *The Artist's Way*⁸⁴ Джулии Кэмерон. Речь идет о трех страницах обыкновенного, от руки, письма. Кажется, Джулия назвала это «записками пустой головы», и это действительно замечательное определение того, что ты при этом чувствуешь. Упражнение занимает всего минут пятнадцать, но благодаря ежедневному ритуалу письма ты как бы переносишь, выливаешь беспорядок из своего разума на чистый лист бумаги. Писать можно все что угодно, ведь все это предназначено только для ваших глаз. К тому же Кэмерон советует читать написанное не раньше, чем через шесть недель. Практика утренних страниц чем-то похожа на подметание полов – после этого просто чувствуешь себя лучше.

Последняя часть моих утренних ритуалов – чтение и пи-

⁸⁴ Издана на русском языке: *Кэмерон Дж. Путь художника*. М.: Livebook, 2017.

сательство. С начала этого года я стараюсь читать каждый день в течение сорока пяти минут и в течение пятнадцати минут письменно реагировать на прочитанное. Я пишу на карточках для заметок и развешиваю эти карточки в ванной и по всей студии, чтобы они постоянно были перед глазами. Иногда я разговариваю с ними или представляю себе, что они пришли ко мне на званый ужин, и «рассаживаю» одни карточки рядом с другими, и тогда у меня возникают новые идеи. Это довольно увлекательно.

Четкий утренний распорядок также помог мне выполнить важную задачу – написать книгу, и теперь это стало основой моей повседневной практики. Когда все выполняется как следует, мои утренние ритуалы занимают около двух часов. Один из моих любимых мастеров, скульптор Бранкузи, однажды сказал: «Творить нетрудно. Трудно достичь состояния, в котором мы способны творить». Чем бы ни был занят ваш день – писательством, дизайном или живописью, – череда утренних ритуалов – двери, ведущие в нужное состояние.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

В чувстве голода по утрам для меня безусловно что-то есть – что-то, что подпитывает мое творчество. Может, это всего лишь метафора? Но я обычно не ем до часа-двух дня. Еда в это время и есть мой завтрак. Обожаю завтрак!

Знаете игру, в которой вас спрашивают, что бы вы хотели съесть, если бы это была ваша последняя в жизни трапеза?

Так вот, я бы выбрала омлет и блинчики, которые обычно ела в детстве по выходным. Неподалеку от моего дома есть волшебный маленький ресторанчик, в котором подают завтрак почти до вечера, и я часто туда хожу. В книге *Atching The Big Fish*⁸⁵ Дэвид Линч рассказывает, что каждый день ходит в одно и то же кафе и заказывает молочный коктейль. Я думаю, это действительно хорошая идея – каждый день ходить в одно и то же место и есть одно и то же значимое для тебя блюдо. Почему-то мне кажется, что много отличных идей пришли в голову Линчу именно в закусочной, о которой он пишет.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Все мое утро похоже на медитацию. Я стараюсь в полной мере присутствовать в каждом своем утреннем ритуале. Однажды я услышала одну замечательную историю, которая мне очень нравится. Вот она.

Однажды Будда беседовал с принцем. Принц спросил его: «А что вы и ваши монахи делаете в своем монастыре?» Будда ответил: «Мы сидим, мы ходим и мы едим». Принц сказал на это: «Но чем же вы отличаетесь от моего народа, ведь мы тоже все это делаем?» Будда ответил: «Когда мы сидим, мы знаем, что сидим. Когда мы ходим, мы знаем, что ходим. Когда мы едим, мы знаем, что едим».

⁸⁵ Издана на русском языке: *Линч Д. Поймать большую рыбу*. М.: Бомбора, 2017.

ЛИЗА КОНГДОН

Художник и иллюстратор

Когда твои утренние ритуалы подпитывают твою креативность почти так же эффективно, как утренний кофе.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь каждое утро примерно в шесть. Встав, я заправляю постель, если в эту неделю моя очередь (у нас с женой график выполнения домашней работы, чтобы точно знать, что мы делим ее поровну, и каждую вторую неделю моя очередь заправлять постель), затем я пятнадцать минут медитирую, одеваюсь и спускаюсь пить кофе. Мне повезло, потому что жена дала мне в день нашей свадьбы обещание, что будет каждое утро готовить мне кофе до конца моей жизни (и пока она в состоянии это делать). И она держит свое слово! Поэтому я каждый день, спустившись, получаю чашку отличного свежесваренного кофе.

Я не много ем на завтрак, например, тосты или горсть хлопьев. Завтракая, я проверяю электронную почту, чтобы узнать, нет ли чего срочного, и составляю список дел на предстоящий день. После завтрака я несколько дней в неделю хожу в спортзал, бассейн или на пробежку. Занятия спортом – это то, что действительно пробуждает меня и подго-

тапливает к рабочему дню. После тренировки я возвращаюсь домой, привожу себя в порядок и приступаю к работе. Часть моих утренних ритуалов – одеться так, будто мне надо куда-то идти на работу. Моя студия находится дома, поэтому на самом деле я никуда не ухожу. Но я считаю, что, одевшись в хорошую одежду, словно собралась в офис, я буду намного лучше себя чувствовать. И пусть зачастую единственный человек, который меня видит в это день, – это моя жена.

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

С тех пор, как десять лет назад начала работать на себя. Два года назад я переехала из Сан-Франциско, Калифорния, в Портленд, Орегон, что стало существенным изменением в моей жизни. В этом году я добавила к утренним ритуалам медитацию. Для меня это был весьма трудный переход: ведь практика медитации требует огромной дисциплинированности, особенно если ты устал и хочешь спать! Но я обнаружила, что с тех пор как начала медитировать, стала менее тревожной и чувствую себя более счастливой.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Ритуалы – чрезвычайно важный элемент креативности. Я давно обнаружила: когда отхожу от привычного распорядка, мое ощущение равновесия нарушается. И порой это вызывает у меня сильное чувство тревоги и беспокойства, которое,

в свою очередь, крайне негативно сказывается на моей способности эффективно работать, а в некоторых случаях работать вообще.

Утренние ритуалы успокаивают меня и делают более организованной, и это меня освобождает, позволяя каждый день максимально фокусироваться на создании новых произведений искусства.

ЮКО СИМИДЗУ

Японский иллюстратор, преподаватель Школы визуальных искусств

Когда ты намеренно едешь на работу в пригородном поезде ради пяти дополнительных минут на чтение.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Чтобы эффективно начать день или, так сказать, быстро разговеться, я ем настоящий завтрак, а еще делаю себе специальный напиток с добавлением витамина С. Он состоит из доброй порции свежего тертого имбиря, меда, прополиса и половинки лимона или лайма. Летом я добавляю к нему минералку, что делает напиток похожим на самодельный имбирный эль. В холодные месяцы я добавляю теплую воду (чтобы кипяток не «убил» полезные ферменты меда), и напиток становится на вкус похожим на имбирный чай.

Моя студия находится в центре Манхэттена, там не так уж

много мест, где можно хорошо пообедать. Кроме того, цены в большинстве заведений явно завышены. Так что последние пять лет я почти каждый день приношу обед из дома. Я обычно готовлю в выходные много блюд, которые можно заморозить, а затем всю неделю беру их на работу и разогреваю. Я даже варю сразу много риса, раскладываю его в порционные контейнеры и храню в морозильной камере. Это азиатский способ приготовления риса, который отлично подходит в моем случае. А еще я по утрам готовлю салаты и другие овощные блюда.

Ради здорового питания я постепенно сделала обед самой обильной трапезой суток. Сегодня я ем на ужин очень мало, зато сумка для обеда набита как следует: иногда в ней лежит обед на несколько дней, и моя утренняя поездка на работу порой выглядит так, будто я только что ходила в гастроном.

Когда я жила в Японии, то читала около пятидесяти книг в год. Поездка в школу и обратно у меня занимала по полтора часа. А когда я начала работать (до переезда в Нью-Йорк, где я поступила в художественную школу, я одиннадцать лет работала в офисе), поездки стали чуть короче, но все занимали более часа. К сожалению, сегодня телефоны сильно изменили картину в пригородном поезде в Японии, но раньше практически все пассажиры молча читали книги. Надо сказать, дизайн японских книг в мягких обложках весьма примечателен. Размером книжка может быть в два раза меньше, чем американская, но бумага очень тонкая и суперпрочная, по-

сколько из-за особой японской системы письма шрифт должен быть довольно крупным.

Теперь время, которое я провожу в метро, составляет всего пятнадцать минут, а из-за вездесущих телефонов и планшетов я потеряла привычку читать. Последние несколько лет я читала максимум книг десять за год. Но чтобы иметь творчество на выходе – в моем случае это рисунки и иллюстрации, – мне необходимо творчество на входе, равно как вдохновение и уверенность. Как творческому человеку, мне нужна возможность испытать чувства, которые я не могу испытать в реальной жизни. И мои новые ритуалы помогли мне вернуться к чтению – к чтению действительно хороших книг, которые подпитывают мою креативность.

Дело в том, что я сегодня намеренно сажусь в местный пригородный поезд вместо экспресса, потому что это дает мне пять дополнительных минут на чтение в каждую поездку (чтобы читать в течение дня, особенно по вечерам, я также использую время, которое прежде тратила на телефон). Пока, надо сказать, все идет хорошо. Я опять начала много читать.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Расслабиться, насладиться утром и хорошо начать день.

Я не знаю, как люди могут удачно провести день, если утром носятся по дому, как сумасшедшие. Возможно, эти два или чуть более часа утром – моя специфическая форма

медитации. Независимо от того, насколько сумасшедшим и напряженным будет график, даже если я знаю, что мне предстоит четырнадцатичасовой рабочий день, я все равно придерживаюсь спокойного распорядка утра. Когда я вижу людей, у которых, судя по всему, очень хорошая работа и которые едят завтрак с бумажной тарелки на платформе вокзала, мне становится ужасно грустно.

Как вы поступаете в поездках?

Я много путешествую и знаю, что в разъездах не могу постоянно придерживаться своих ритуалов. Поэтому, когда у меня нет такой возможности, я изо всех сил стараюсь найти какой-то другой способ успокоиться и расслабиться утром.

Раньше я брала лимоны и лаймы на международные рейсы, чтобы утром первым делом выпить свой витаминный напиток. Я знаю, что этого делать нельзя, так что никому не рассказывайте. Впрочем, все равно я так больше не поступаю.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я должна быть гибкой, иначе ритуалы, которые должны меня успокаивать и расслаблять, сами превратятся в источник стресса.

ДОКТОР ДЖОН БЕРАРДИ

*Основатель Precision Nutrition*⁸⁶

Когда ты утром медитируешь, пока чайник закипает.

Каковы ваши утренние ритуалы?

В течение недели я обычно просыпаюсь около семи утра – чаще всего сам, но наша музыкальная система настроена так, чтобы включаться сразу после семи, на случай, если мне требуется в этом небольшая поддержка.

После пробуждения следует пятнадцатиминутный ритуал заботы о себе: я иду в ванную, чищу зубы щеткой и нитью, бреюсь и ухаживаю за кожей (обычно я наношу на тело миндальное масло и использую натуральное моющее средство / скраб / тонер / увлажняющий крем для лица). Затем иду на кухню, где готовлю завтрак для жены и наших четверых детей. Приготовить еду, накормить семью и отправить их на школьный автобус – все это занимает около часа.

Когда жена с детьми уезжают, я делаю себе огромную кружку чая. Пока чайник закипает, я в течение 3–5 минут сижу на столе рядом с плитой. Я просто сижу, закрыв глаза, глубоко дыша и проясняя голову. Затем я пью чай в своем

⁸⁶ Компания, которая занимается научными разработками в области спортивной и фитнес-диетологии.

домашнем кабинете, одновременно распределяя приоритеты на предстоящий день. Через два часа, расставив приоритеты, я, как правило, приступаю к первой намеченной задаче. В это время я делаю перерыв для первого приема пищи, после чего работаю до позднего обеда, который съедаю незадолго до того, как собираюсь ехать забирать детей из школы.

В какое время вы ложитесь спать?

Я обычно засыпаю к одиннадцати – половине двенадцатого, что дает мне от семи с половиной до восьми часов сна в сутки. По правде говоря, для меня это на грани недосыпания. Я обычно «нагоняю» небольшой дефицит сна, позволяя себе отоспаться на час больше по субботам и воскресеньям.

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

Несколько дней в неделю по вечерам, после того как дети заснут, я иду на силовую или на кардиотренировку. После тренировки, расслабляющего душа и ужина я готов ко сну, хотя, должен признать, в некоторые вечера меня можно поймать на чтении книги во время еды или на просмотре фильма, в результате чего я ложусь позже.

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

Я думаю, что лучшее «приложение» в данном случае – человеческий организм. Кормите его здоровой пищей, давайте отдыхать, регулярно занимайтесь физкультурой, выгуливайте его на природе в лучах солнечного света и обеспечивайте должной социальной поддержкой – и все будет отлично.

МЕЛОДИ МАККЛОСКИ

*CEO StyleSeat*⁸⁷

Когда уборка дома по утрам вопреки всем ожиданиям тебя расслабляет.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я рано встаю. Мне нравится вставать без пятнадцати шесть, чтобы было время подумать о том о сем, ни на что не отвлекаясь. Я провожу около часа, убирая в доме или занимаясь какими-либо личными делами, требующими моего внимания. Возможно, это звучит не слишком серьезно, но на самом деле это время, которое я использую для обдумывания очень важных вопросов, как личных, так и связанных с работой, в процессе выполнения самых что ни на есть бытовых задач. К семи часам я два-четыре раза в неделю отправляюсь на тренировку с тренером, а в большинство остальных дней – на разные другие занятия («горячую» йогу, пилатес или фитнес на функциональных петлях).

⁸⁷ Онлайн-сервис для заказа услуг индустрии красоты.

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

Я рано встаю вот уже несколько лет. Надо сказать, в течение довольно длительного периода жизни я ложилась спать очень поздно, но с тех пор я поняла, что ранние утренние ритуалы для меня – лучший способ, позволяющий поддерживать высокую производительность и чувствовать себя сбалансированной и счастливой на протяжении всего дня.

Конечно, сначала было непросто. Ранний подъем стал для меня настоящей пыткой, ведь я от природы никогда не была жаворонком. Но теперь это сделалось привычкой, и я просыпаюсь довольно рано даже по выходным.

В какое время вы ложитесь спать?

Это зависит от того, надо ли мне куда-нибудь ехать, от ситуации с работой и от многого другого. При строгом соблюдении заведенного распорядка я в постели где-то к девяти вечера, но иногда задерживаюсь до десяти, а то и до одиннадцати. В последнее время я начала перед сном слушать подкасты. Вы можете нажать кнопку сна, и трансляция прекратится через десять минут. Это хороший способ быстрого засыпания. А если я переставляю таймер более одного раза, то делаю для себя заметку – поработать над своей дисциплинированностью.

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

Я готовлю спортивную одежду и устанавливаю таймер на кофеварке, чтобы она утром в нужный момент начала готовить кофе. Ничто не поднимает меня с постели быстрее и эффективнее, чем аромат свежесваренного кофе!

Пользуетесь ли вы будильником?

Да, и постоянно нажимаю на кнопку повтора звонка. Но если я это делаю, то сразу обязательно заставляю себя сесть, чтобы опять не заснуть.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Я немного ем перед тем, как идти на тренировку: фрукты или яичницу с зеленью. После занятий спортом я обычно выпиваю протеиновый коктейль или ем что-то с высоким содержанием белка. В целом я, насколько могу, придерживаюсь палеодиеты⁸⁸. Признаться, я испробовала миллион разных диет и поняла, в моем случае именно эта снимает усталость и позволяет чувствовать себя намного лучше.

⁸⁸ Палеодиета – современный подход к питанию, состоящий в основном из потребления продуктов из растений и животных и основанный на предположительном древнем питании людей в период палеолита. Такое питание включает в себя рыбу, мясо и птицу предпочтительно травяного откорма, овощи, фрукты, корневища и орехи, при этом зерна, молочные продукты, бобовые, сахар и обработанные масла исключаются.

Как партнер участвует в ваших утренних ритуалах?

Я живу в Сан-Франциско, а мой жених в Лос-Анджелесе. Мы бываем по утрам вдвоем меньше, чем нам хотелось бы, но в целом мне повезло, потому что его утренние ритуалы очень похожи на мои. Когда мы не вместе, то каждое утро устраиваем видеочат: рассказываем друг другу о своей жизни и обсуждаем предстоящую свадьбу. А когда мы в одном городе, то по утрам много общаемся и вместе тренируемся.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я отношусь к своим ритуалам очень серьезно, потому что они делают меня счастливой, однако, думаю, не следует переходить черту и относиться к распорядку дня по-военному. Делайте то, что помогает вам стать счастливыми, а если что-то мешает или изменяется, всегда можно приспособиться. Я нашла свою правильную комбинацию организованности и возможности время от времени выходить за рамки ритуалов. Эта комбинация обеспечивает наилучшие для меня результаты.

ЭМБЕР РЭЙ

Автор книги Choose Wonder Over Worry⁸⁹

Когда твое утро зарезервировано для получения

⁸⁹ Издана на русском языке: Рэй Э. Вся правда обо мне. Любопытство вместо тревоги на пути к истинному «я». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

доступа к внутреннему голосу.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Чаще всего я просыпаюсь без будильника, надеваю спортивную форму и отправляюсь на пилатес с тренером в тренажерный зал, расположенный неподалеку на нашей улице. Мне нравится, как мой тренер сочетает интенсивную тренировку с базовыми упражнениями. Это каждый раз хорошенько встряхивает меня и наполняет энергией на весь день.

Затем я забегая в местный гастроном, чтобы выпить в кафетерии зеленого сока с лимоном, имбирем и кайенским перцем. Я сажусь на стул у окна и погружаюсь в наблюдение за картинками утра – это отличный инструмент для создания потока сознания, который я использую для подключения к самой себе и получения доступа к своему внутреннему тихому голосу. Минут через тридцать у меня, как правило, уже есть пара концепций и я чувствую писательский зуд. Я отправляюсь домой на зеленый коктейль и танцы в гостиной. Остальная часть моего дня обычно посвящена писательству и занятиям искусством.

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

Некоторые вариации этих ритуалов – движение, писательство, питание – я использую вот уже несколько лет. В прошлом году мы с женихом переехали в лофт в Бруклине, где с помощью моей мамы – дизайнера интерьеров, организовали

действительно вдохновляющее творческое пространство. В нем гигантские стены, заклеенные стикерами, сочетаются с отдельными аналогово-цифровыми зонами, мощной акустической системой и холодильником, забитым свежими фруктами, миндальным маслом и капустой.

Когда я просыпаюсь там и оглядываюсь, мне какое-то время трудно определить, в каком именно уголке мира я сейчас нахожусь, и это ощущение позволяет мне чувствовать себя в суматохе Нью-Йорка намного спокойнее.

Недавно я наткнулась на свою записную книжку трехгодовой давности. В тот период я работала круглосуточно и встречалась с мужчиной, но не чувствовала себя в тех отношениях в полной безопасности. На многих страницах книжки огромными буквами написано: «Разбита. Разбалансирована. Необходимо пересмотреть приоритет заботы о себе». Это говорит о том, что на протяжении многих лет мои утренние ритуалы были результатом того, чего ожидали от меня другие люди. Я была разбита и разбалансирована, потому что игнорировала сообщения, которые мне упорно посылал организм. Я думала, что для процветания в мире технологий и предпринимательства (именно в этих отраслях я тогда работала) просто необходимо трудиться круглосуточно, обедать, не отходя от рабочего стола, и относиться к недосыпанию как к предмету особой гордости. Деятельности было хоть отбавляй, а вот человечности никакой.

Поэтому я сделала паузу и снизила обороты. Я начала

спрашивать себя, какие ритуалы поддерживают мои креативность и вдохновение. Мне стало интересно, что в моем окружении и во взаимодействии с окружающими способствует моей максимальной продуктивности. И в итоге обнаружила, что это естественный ритм продуктивности. Иными словами, для наилучших результатов мне нужно было максимально согласовывать свои действия с потоком и всецело доверять ему.

Например, я чаще всего ложусь спать к двум ночи, а встаю в половине одиннадцатого утра. Зимой я сплю на час больше, а весной мне нравится просыпаться несколько раньше. У меня творческая работа, и я достигаю наибольшей эффективности, если работаю длительными периодами, стараясь избегать встреч, телефонных звонков и использования гаджетов. Мне лучше всего работаете по спринтерской схеме, поэтому я работаю на протяжении нескольких дней или даже недель, делая только небольшие паузы для восстановления сил. Лучше всего мне пишется около одиннадцати вечера – в это время я смело бросаю себе вызов, вдохновляю себя, и идеи, как правило, текут рекой.

Нужно сказать, что сначала, только перейдя на такой способ бытия, я испытывала острое чувство вины. Меня мучили сомнения, имею ли я право взять на себя полную ответственность за столь значительную часть своего распорядка, и беспокоило, что об этом подумают окружающие. Но в конце концов я поняла: у каждого из нас свой поток, тот, что боль-

ше подходит именно ему. То, что работает для меня, может не сработать для вас. В этом деле крайне важно проявить настойчивость и любознательность и найти собственный уникальный поток, а затем создать пространство для окружающих тебя людей, чтобы они могли сделать то же самое.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Испытав соблазн пропустить свой утренний ритуал или проигнорировать заботу о себе в какой-либо другой форме, я напоминаю себе, что намного эффективнее служу людям, которых люблю, и выполняю проекты, которые для меня важны, если начинаю с самой себя.

— Кортни Карвер, автор

Начиная свой день, заботясь о своих потребностях, вы не только с утра заряжаетесь спокойствием, которое у вас уже никто не отнимет, что бы ни произошло за этот день, но и настраиваете себя на то, чтобы обращаться с теми, с кем вы встретитесь в течение дня, с большей добротой и мягкостью, нежели могли бы в противном случае.

Как отмечает социальный предприниматель Джесс Вейнер, «я определенно чувствую себя более живой и энергичной, если нахожу время для себя, для своего тела и для своих отношений с окружающими... Благодаря всему этому голова моя становится ясной и я чувствую себя более счастливой».

Прислушайтесь к нашим рекомендациям и предложениям, касающимся заботы о себе, которые перечислены далее.

НАЙДИТЕ УТРОМ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ БУДЕТ «ВАШИМ ВРЕМЕНЕМ»

Раннее утро идеально подходит для того, чтобы дать себе короткую, не прерываемую ничем дозу «своего времени», ибо в этот период вы можете наслаждаться тишиной утра, пока остальной мир все еще спит. Имейте в виду: даже если вы обычно просыпаетесь позже других или вообще работаете в ночную смену, у вас все равно есть те первые часы после пробуждения, в которые «ваше время» будет максимально продуктивным.

Моя работа носит ярко выраженный экстравертный характер, ведь я управляю компанией, в которой работает более двух сотен сотрудников, так что некоторое количество собственного времени мне просто необходимо – и с профессиональной, и с личной точек зрения. Это время для меня очень важно и редко выпадает, поэтому я стараюсь использовать его с максимальной пользой.

– Жюльен Смит, CEO Breather⁹⁰

Вы можете использовать это время по собственному

⁹⁰ Основанный в 2012 году канадский стартап, позволяющий быстро и удобно находить и арендовать рабочие пространства (студии, офисы и пр.).

усмотрению (в этой книге содержится масса предложений по этому поводу). Арт-директор Дэвид Мур, например, сказал нам: «Я слишком долго работал, ничуть не заботясь о себе, но по мере того как я делался старше, мне становилось все понятнее, что я уже не полный энергии щенок. Правильное питание, а также время, когда ты можешь сбавить обороты и с самого утра спланировать предстоящий день, сегодня чрезвычайно важны для моей продуктивности».

УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ ДЕЙСТВУЮТ УСПОКАИВАЮЩЕ

Журналистка Тесса Миллер говорит: «Мои утренние ритуалы определенно задают тон до конца дня. Если я утром суечусь и подвергаюсь стрессу, это переносится и на рабочий день. Если же у меня есть структура и время для того, чтобы организовать себя, мой день, скорее всего, пройдет как по маслу».

Правильно проведенное утро позволяет запланировать благоприятные возможности грядущего дня, а это, в свою очередь, помогает определить, что действительно нужно сделать, а что пока стоит отложить.

Если мое утро прошло хорошо, то и день, как правило, будет отличным, независимо от того, какими событиями он будет наполнен. Если же я начинаю день в скверном расположении духа, оно может

распространиться не только на ближайшие двадцать четыре часа.

– Йан Сарачан, футбольный тренер

Без ритуалов вы, словно корабль без руля, поворачиваете то туда, то сюда, но никогда не следуете тем курсом, который для себя изначально установили.

ПОСМОТРИТЕ НА СВОЕ УТРО С ВЫСОТЫ – ЧТО ВЫ ВИДИТЕ?

Существует одно распространенное упражнение в кротости и смирении, в рамках которого человеку предлагают представить себе собственные похороны. Что говорят пришедшие проводить вас в последний путь? Говорят ли они о вашей превосходной карьере? О том, как вам удалось привлечь отличного клиента или получить ту или иную профессиональную награду? О том, как вы работали по двенадцать часов в день львиную долю своей трудовой жизни? Или же они говорят о вас самом: о вашем характере, о том, каким вы были родителем, другом и человеком?

Вы можете использовать такой же подход, чтобы оценить, как проводите свое утро на данный момент. Что вы видите, взглянув на свое утро, так сказать, с высоты? Если вам рисуется картина суеты и суматохи, как вы носитесь по дому, переключаясь с одной задачи на другую, как, просматривая новости на телефоне, проливаете кофе на рубашку, сейчас же

подумайте о том, что должны изменить эту невеселую ситуацию. Нарисуйте в своем воображении спокойное, неспешное утро – утро, где на первом месте стоите вы сами. И затем используйте все, что вы узнали из этой главы (и книги в целом), чтобы воплотить эту картину в реальность.

РАННИЕ ПОБЕДЫ ВСЕЛЯЮТ ОЩУЩЕНИЕ УСПЕХА

Ранние победы, которые становятся естественным следствием успешных утренних ритуалов (будь то выполнение какой-либо важной и срочной работы или укрепление здоровья благодаря утренней тренировке), помогают нам испытать чувство выполненного долга, которое мы можем перенести на всю остальную часть суток. Директор по управлению продуктами и доходами компании Tinder Джефф Моррис – младший отмечает: «Занятия йогой перед работой в корне изменили мою жизнь. Когда большинство людей только-только просыпаются, я чувствую, что уже что-то сделал и чего-то достиг. И это действительно удивительное ощущение».

Такие ранние победы могут быть самыми разными, но их общий знаменатель – это ощущение успеха, чувство выполненного долга, которое испытываешь после них. Автор и соучредитель инвестиционной фирмы Rose Park Advisors Уитни Джонсон рассказывает: «Придерживаться новых ритуа-

лов мне помогло осознание того, что на свете очень много вещей, которые мне хотелось бы сделать. Очень-очень много. Для меня полчаса в пять тридцать утра эквивалентны по меньшей мере часу в три часа пополудни».

ЗАДНИЙ ХОД

Для того чтобы относиться к себе по утрам с заботой и добротой, способов заднего хода не существует.

Единственное, о чем тут следует помнить, — вы не должны бороться с тем, что работает для вас, если это действительно в ваших интересах. Если вам нравится вставать и выполнять свои утренние ритуалы позже, поэкспериментируйте с более ранним пробуждением, но если через две недели поймете, что это вам не подходит (и что вы не особенно заинтересованы в том, чтобы перейти на новый режим), вернитесь к прежнему времени подъема.

Глава 9. Ритуалы в разных условиях

Как следовать утренним ритуалам вдали от дома

Нужно признать, что для многих людей задача следовать утренним ритуалам в поездках практически невыполнима. Они уже не раз пробовали это делать, но пришли к заключению, что ничего не выходит. В результате, отправившись в путь, они просто плывут по течению, выпадая из своего обычного распорядка и вырабатывая не слишком полезные привычки.

А между тем вполне возможно сохранять утренние ритуалы и во время путешествий или по крайней мере иметь для таких случаев другие, специальные, которые всегда под рукой. Далее мы представим ряд идей, как это можно сделать, независимо от того, приходится ли вам постоянно жить и работать в гостиничных номерах или вы просто хотите иметь возможность сохранять свои утренние ритуалы всего несколько раз в год, когда уезжаете из дома.

В этой главе мы (в том числе) поговорим с автором и известным путешественником Крисом Гильбо, который, посе-

щая не менее двадцати стран в год, уверен, что ключ к его творческому вдохновению – утренние ритуалы; с моделью и деятелем культуры Кэмерон Рассел⁹¹ – о том, как ей удается каждый день следовать утренним ритуалам, что бы она ни делала (и в каком бы городе ни находилась); и с автором рецепта так называемого пуленепробиваемого кофе Дэйвом Эспри, чьи утренние ритуалы в поездках вам действительно нужно увидеть (точнее, прочитать о них в этой книге), иначе вы ни за что не поверите, что такое возможно.

КЭМЕРОН РАССЕЛ

Модель и деятель культуры

Когда единственная привычка, которую ты можешь себе позволить при своем суматошном образе жизни, – каждый день непременно находить время для чтения.

Каковы ваши утренние ритуалы?

У меня каждый день совершенно не похож на предыдущий. Поскольку я много путешествую по работе и потому, что мои рабочие дни всегда разные, наличие ритуалов в мо-

⁹¹ Кэмерон Рассел (р. 1986) – американская модель. Окончила Колумбийский университет по специальности «Экономика и политология», занимается общественной деятельностью. В октябре 2012 года выступила на TED-конференции с докладом Looks aren't Everything. Believe me, I'm a Model, который стал одним из самых популярных.

ем случае, по сути, означает подгонку разных конкретных обстоятельств ко всем остальным элементам.

Так, если у меня очень ранние съемки (то есть до шести утра), я обычно просыпаюсь всего за пять минут до выхода из дома, быстренько одеваюсь и бегу по делам. Если работа начинается позже, я просыпаюсь так, чтобы у меня было достаточно времени выпить чаю, позавтракать и прочитать несколько длинных газетных статей либо фрагмент книги.

Надо сказать, чтение написанного другими людьми всегда кажется мне чем-то вроде ценного подарка. Я обожаю находиться внутри чьих-то мыслей, и в половине случаев это еще и вдохновляет меня написать что-нибудь свое. Как только что было сказано, читаю я обычно уже по пути на работу, но я записываю идеи в свой телефон и отсылаю по электронной почте на адрес, который завела специально для этих записей и заметок.

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

Мне не нравится слишком жесткий распорядок. Я стараюсь застолбить утром некоторое пространство для чтения и письма, но мне нравится начинать свой день с приключений и непредсказуемости. Например, из-за синдрома смены часовых поясов я иногда просыпаюсь в четыре-пять утра, и мы с моим парнем можем воспользоваться этим вынужденным ранним началом дня, отправившись в какую-то незнакомую

нам часть города и совершив длинную, 10–15 километров, пешую прогулку.

А прошлой весной я тридцать дней писала, едва утром открыв глаза. Это было фантастично, и я непременно хочу когда-нибудь повторить этот опыт! Я на редкость продуктивна ранним утром и поздним вечером, потому что это единственное время, когда я чувствую, что мне не нужно отвечать на электронные письма, присутствовать в социальных сетях или быть привязанной к своему телефону! Однажды летом я в качестве эксперимента в течение двух недель вставала в пять утра, отправлялась на пробежку и медитировала и только после этого шла на работу. Это тоже вызывало у меня фантастические ощущения, однако в качестве повседневной практики для меня это вряд ли реалистично.

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

Я много времени провожу на чемоданах, а это значит, что я заранее продумываю, что буду надевать в поездке. Мне нравится иметь возможность встать с постели за пять минут до того, как нужно где-нибудь быть, и практически сразу туда бежать. А еще я, проснувшись, читаю статьи на своем телефоне, которые сохранила раньше, или книгу. И у меня почти всегда есть список дел, которые я наметила сделать, поэтому, открыв глаза, я всегда точно знаю, с чего начать.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Мне нравится, когда перед работой есть некое пространство, некая свобода действий. По возможности я стараюсь пережить до начала рабочего дня какое-нибудь интересное интеллектуальное или физическое приключение. Я много-много раз, закончив бегать на беговой дорожке или направляясь в тренажерный зал, чтобы поработать на велотренажере, думала о том, насколько было бы приятнее и интереснее потратить эту энергию и время на поездку на настоящем велосипеде по парку или пробежку по городу.

Ты получаешь намного больше свободы, если понимаешь, что твое собственное тело без машины, метро или автобуса может доставить тебя куда-то очень далеко от того места, где ты находишься в данный момент.

Вы следуете этим ритуалам и в выходные?

Да. Я берусь за самые разные дела, но всегда работаю как фрилансер. В течение последних тринадцати лет я работаю моделью и использую этот опыт для того, чтобы привнести альтернативный контент и культуру в мейнстрим через мультимедийные каналы, в основном как деятель культуры. Я написала сценарии и реализовала целый ряд мультимедийных проектов на самые разные темы, от изменения климата до расового и гендерного равенства. Обычно я работаю одновременно над несколькими проектами, которые мне прихо-

дится либо «втискивать» в свободные промежутки между съемками, либо заниматься ими в выходные и в самолетах. Прямо сейчас, например, я много пишу и работаю над двумя короткометражными фильмам: один об освещении событий в СМИ, второй – об изменении климата.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Единственный ритуал, которого я действительно неуклонно придерживаюсь, – найти каждый день время для чтения. Чтение – отличный способ начать день. Я читаю, сидя в парикмахерской или на макияже, в самолете, в метро, в такси или просто за столом, попивая чай.

КРИС ГИЛЬБО

Автор книги The Art of Non-Conformity⁹², известный путешественник

Когда ты любишь ритуалы, несмотря на то что твой образ жизни, в котором все подчинено путешествиям, требует огромной гибкости.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Начну с главного: я каждый год посещаю как минимум двадцать стран мира – и это в дополнение к более 150 тыся-

⁹² Издана на русском языке: Гильбо К. Искусство нонконформизма. Минск: Попурри, 2013.

чам километров, которые ежегодно проезжаю по родине. Например, в настоящее время я нахожусь в турне в поддержку своей книги по тридцати крупным городам, во время которого почти на протяжении пяти недель вынужден буду каждый день просыпаться в новом месте. Поэтому иногда у меня вовсе никаких ритуалов нет, или по крайней мере мой распорядок сильно зависит от часового пояса, в котором я нахожусь.

Недавно я был в Джакарте, Индонезия, и в течение большей части недели работал, можно сказать, в ночную смену. Я сидел над своими проектами всю ночь, просыпался для «утреннего» кофе в два часа дня, и потом все повторялось. Я чувствовал себя несколько дезориентированным, поскольку появлялся в ресторане отеля на «обед» около десяти вечера, то есть прямо перед закрытием. Потом мне приходилось «ужинать» в часы, больше подходящие для завтрака, а потом, уже на рассвете, я ложился спать.

Впрочем, давайте лучше поговорим о моих обычных ритуалах, которым я следую дома, в Портленде, или путешествуя по США или Канаде. Я стараюсь просыпаться рано, обычно около половины шестого – шести утра, и сразу выпиваю два стакана воды. Далее я готовлю свою первую чашку кофе и трачу двадцать минут на то, чтобы просмотреть последние новости и узнать, не появилось ли за ночь в моем почтовом ящике или в социальных сетях чего-то срочного и неотложного. Затем я принимаю душ, направляюсь в свой

кабинет, перехватив по дороге завтрак, и приступаю к «настоящей работе».

Когда я пишу книгу, то стараюсь уделять этому по крайней мере два часа каждое утро. Я часто беру или даю интервью и разговариваю по телефону, как правило, не менее одного-двух раз в день, а иногда и больше, и обычно еще провожу пару встреч. Но по возможности я стараюсь зарезервировать время с восьми до одиннадцати утра на работу в одиночестве. «Перепахивая» составленный ранее список задач и проектов, я пью минеральную воду и слушаю эмбиент⁹³.

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

Я остановился на таком распорядке лет десять назад. Львиная доля этого времени также приходилась на множество активных поездок и путешествий. Дело в том, что я поставил перед собой личную цель – посетить в период с 2002 по 2013 год все страны мира, что, понятно, требовало от меня огромной гибкости. Но когда я дома, то всегда стараюсь соблюдать описанные выше ритуалы.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

С моей точки зрения, некоторые свои приемлемы, а некоторые категорически нет. Например, если я плохо спал или сильно обезвожен, это всегда скверное предзнаменование

⁹³ Стиль электронной музыки, основанный на модуляциях звукового тембра.

для всего остального дня – я до вечера буду рассеянным и расфокусированным. С другой стороны, если я встану немного позже обычного, это, как правило, не такая уж большая проблема.

Вы бы хотели что-нибудь добавить?

В силу необходимости постоянных поездок моя жизнь может казаться беспорядочной и неорганизованной, но на самом деле мне очень нравятся ритуалы. Я считаю, что они помогают, а не препятствуют творческому процессу. Я никогда не смог бы регулярно работать сразу в нескольких областях и направлениях, если бы в большинстве случаев не был подвержен конкретному распорядку.

ДЭЙВ ЭСПРИ

Создатель «пуленепробиваемого кофе», биохакер

Когда ты в стремлении прожить до ста восьмидесяти лет принимаешь по сто двадцать таблеток в день.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я вообще-то сова, но в будние дни обычно просыпаюсь без пятнадцати восемь.

Первым делом я проверяю, насколько хорошо спал эту ночь, – хочу быть в курсе качества своего сна. У меня

есть несколько разных приложений, которые я для этого использую. Затем я готовлю свой «пуленепробиваемый кофе» и завтрак для семьи. Да-да, оба мои ребенка-школьника получают по утрам около двух унций «пуленепробиваемого кофе», что помогает им включить мозги и заряжает энергией на все утро. Я использую металлический фильтр для сохранения полезных кофейных масел и добавляю в заваренный «пуленепробиваемый кофе» одну-две столовые ложки несоленого сливочного масла или масла из молока буйволицы и довольно часто – «пуленепробиваемый» коллагеновый белок. Пока кофе заваривается, я принимаю различные биодобавки, которые следует принимать на пустой желудок. После кофе я принимаю добавки, которые лучше всего впитываются с жиром.

После завтрака я отвожу детей в школу. Из уважения и любви к своим родным и спокойствия в доме по утрам я, пока нахожусь рядом с детьми, держу свой телефон в режиме полета. Завезя ребят в школу, я включаю телефон, чтобы посмотреть, нет ли чего срочного (что, признаться, случается довольно редко).

После того как дети уходят в школу, я приступаю к своему утреннему обновлению, которое варьируется день ото дня. Вся процедура заранее записана, поэтому мне не приходится об этом думать. В минимальном наборе мое утреннее обновление включает в себя стояние на «пуленепробиваемой вибропластине» в течение двадцати минут в лучах ультра-

фиолета, чтобы использовать все преимущества дефицитного солнечного света в тихоокеанском регионе в зимнее время. (Летом я получаю ультрафиолет старым добрым способом – гуляю на улице с голым торсом.)

В зависимости от дня недели я иногда выделяю дополнительное время для уникальной методики воздействия на мозг – нейрофидбэка – или для более интенсивных физических занятий. В некоторые дни я использую систему Vasper⁹⁴, занятия на которой в течение двадцать одной минуты эквивалентны двум с половиной часам работы на кардиотренажере. В другие дни я играю в настольный теннис со специальным пинг-понг-роботом, который очень быстро подает мячи. Это отличная форма тренировки мозга, которая включает в себя активные физические движения и существенно увеличивает объем коммуникаций между левым и правым полушариями мозга.

Затем начинается мой рабочий день. Он спланирован очень тщательно, буквально поминутно, включая свободное время, встречи и время на общение с семьей. Мне никогда не приходится думать, что делать дальше, – все заранее есть в расписании.

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

⁹⁴ Система Vasper сочетает в себе компрессию, жидкостное охлаждение и тренировку для стимулирования производства гормонов роста и восстановления.

С тех пор как мой старший ребенок пошел в школу, то есть около пяти лет назад. До рождения детей мой утренний распорядок выглядел совершенно иначе. Я просыпался намного позже, медитировал в течение часа, пел псалмы, сколько мне хотелось. Но утренние ритуалы родителей, как известно, радикально отличаются от распорядка людей, у которых нет детей.

В какое время вы ложитесь спать?

Как уже говорилось, я сова и давно понял, что лучше всего мне работает поздним вечером. Я намного менее эффективен с утра – мой наилучший рабочий диапазон колеблется между девятью вечера и двумя утра, поэтому я всегда готов работать допоздна, до тех пор, пока мое тело не будет готово отключиться и отдохнуть.

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

Сон для меня невероятно важен. Я всегда хочу просыпаться, чувствуя себя максимально отдохнувшим, и потому предпринял дополнительные шаги для достижения этой цели. Один из самых простых способов отлично выспаться заключается в том, чтобы повесить в спальне плотные занавески, совсем не пропускающие свет, и заклеить все лампочки на электронных устройствах черной изолентой.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Моя самая важная задача – не позволять себе просто «тусоваться» с родными или просто отвозить детей в школу. Я должен в полной мере присутствовать в каждом моменте общения с ними. Конечно, было бы куда легче отвозить ребят в школу, все время думая о работе или постоянно проверяя сообщения в телефоне.

Полное присутствие в общении с детьми, подальше от работы или технологий, требует от меня осознанного, целенаправленного подхода. Один из способов, с помощью которых я этого добиваюсь, – рассказывать детям по дороге в школу историю. Это особенная история. Я рассказываю ее каждое утро на протяжении последних трех лет, а главные герои в ней – мои ребята.

Как вы поступаете в поездках?

В путешествиях я дополняю свои основные ритуалы. Во-первых, если я путешествую без детей, то обычно сплю чуть дольше, примерно до половины восьмого – девяти, в зависимости от потребностей организма.

Я нахожусь вне дома сто двадцать пять дней в году, и, давайте смотреть правде в глаза, гостиничные номера обычно буквально напичканы мигающими лампочками электроники, которые мешают нормально выспаться. К тому же там дрянной кондиционированный воздух. Так что первое, что я делаю в гостинице, – нахожу все мигающие, мерцающие и

светящиеся огоньки в комнате и заклеиваю их черной клейкой лентой.

А еще я значительно чаще надеваю очки TrueDark (фильтрующие ультрафиолет) в самолетах и в гостиницах и обязательно использую «спящий режим» (приложение для сна) с небольшим количеством биоидентичного мелатонина, что помогает мне, пребывая в далеко не идеальной среде, получить относительно качественный сон. Проснувшись в гостиничном номере, я всегда сразу распахиваю окно, чтобы впустить внутрь свежий воздух и дневной свет. Утренний свет совершенно необходим для повышения уровня энергии и подготовки нашего тела и мозга к предстоящему дню.

Когда я путешествую, то принимаю такое же количество добавок, как и дома, – все они со мной, упакованные в отдельные кульки. Я намерен прожить не меньше ста восьмидесяти лет и потому каждый день принимаю около ста двадцати таблеток. Что касается физической активности, то в поездках это для меня лишний фактор физического стресса. А учитывая стрессы, связанные с лишением сна, перелетами, сменой часовых поясов и отсутствием полного контроля над качеством питания, моему организму не нужен дополнительный стресс, вызванный энергичными физическими упражнениями.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

В текущее время я использую ритуалы не для того, что-

бы справиться со стрессом, а для поддержки психологической устойчивости и осознанности. Сегодня они нужны мне не для повышения эффективности работы – они предназначены для укрепления моей биологической силы и психологической устойчивости.

МЕЛОДИ ХОБСОН

Президент Ariel Investments⁹⁵, председатель совета директоров Dream Works Animation⁹⁶

Когда ты в холодный зимний день бежишь чуть быстрее, потому что знаешь, что впереди тебя ждет теплая расслабляющая ванна.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Чаще всего просыпаюсь между четырьмя и пятью утра, в зависимости от того, где в это время нахожусь (я живу в Чикаго и в Сан-Франциско). Я пользуюсь будильником, но, как правило, просыпаюсь прежде, чем он зазвонит. Перед тем как встать с постели, я проверяю наличие срочных электронных писем или уведомлений о новостях.

Начало дня я посвящаю тренировкам, после чего читаю газеты. Если я принимаю участие в утренней передаче CBS, то могу проснуться даже в час ночи (по тихоокеанскому по-

⁹⁵ Инвестиционная компания, расположенная в Чикаго.

⁹⁶ Американская киностудия, занимающаяся производством полнометражных и короткометражных анимационных фильмов.

ясному времени) и начать причесываться, наносить макияж – приводить себя в порядок.

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

Наверное, более двадцати лет. Нужно сказать, в последние годы я стала намного более гибко относиться к времени пробуждения, потому что теперь у меня маленький ребенок. Если раньше я практически всегда старалась вставать к четырем утра, чтобы у меня было время для занятий спортом, то теперь я с огромным нетерпением жду момента, когда проснется моя дочка, особенно если до этого я была в командировке.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Я ем после тренировки. Обычно у меня на завтрак два яйца вкрутую, и я пью кофе или чай, в зависимости от настроения. Это после того, как выпиваю два литра воды, пока занимаюсь спортом.

Можете ли вы подробнее рассказать о своей тренировке?

Да, но, как я говорила, мои ритуалы несколько различаются – в зависимости от того, в каком городе я проснулась. За долгие годы постоянных разъездов у меня выработался распорядок для каждого крупного города. Обычно я бегаю,

поднимаю гантели и плаваю. Если у меня не выходит получить утром некоторую физическую нагрузку, я чувствую себя немного вялой в течение всего дня. Отдых и физические упражнения абсолютно мне необходимы для стопроцентно хорошего самочувствия.

А как насчет утренней медитации?

Я не медитирую, однако прием ванны – это для меня чрезвычайно важное личное время. Каждое утро я принимаю ванну и использую это время для снятия стресса и расслабления. С пробежки по чикагской улице в холодный зимний день я на обратном пути возвращаюсь быстрее, предвкушая погружение в теплую ванну.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Каждое утро я читаю газеты – физические, бумажные. Мне нравятся печатные версии газет – не то, что их чтение в электронном виде. Я читаю New York Times, Wall Street Journal, USA Today, а недавно добавила в этот список и Financial Times. А когда я в Чикаго, то читаю также Sun-Times.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Мой муж любит говорить, что он «охраняет нашу постель», пока я по утрам занимаюсь физкультурой. Как правило, в четыре утра они с дочкой очень крепко спят.

М. ДЖ. ЗИГЛЕР

Генеральный партнер GV (венчурное подразделение Alphabet Inc.)

Когда твое утро не будет полным без любимого фраппучино от Starbucks... ну, или трех фраппучино.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Недавно я опять переехал в США из Лондона и теперь потихоньку возвращаюсь к более нормальному распорядку дня. Когда я жил в Лондоне, мне часто приходилось звонить в США по ночам, поэтому я обычно просыпался между восемью и девятью часами утра и быстренько проверял срочные сообщения о том, что произошло, пока я спал.

Если ничего особо важного и насущного за это время не случилось, я обычно читал New York Times или статьи, которые сохранил в интернете накануне. За этим делом я выпивал бутылочный фраппучино из Starbucks, вызывая у некоторых людей, в том числе у собственной невесты, сильное и искреннее отвращение. Но такая уж у меня вредная привычка, она у меня с детства.

Около десяти утра я всецело погружался в электронную почту. Мне нравилось делать это в Великобритании именно в это время, потому что подавляющее большинство людей в США еще спят и потому не могут ответить мне сразу.

Я, признаться, испытываю острую ненависть к электронной почте и потому стараюсь разбирать ее один раз в день и в идеале не превращать этот процесс в обмен сообщениями. Обычно это занимало у меня время до обеда, потом начинались деловые встречи.

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

В США мой распорядок несколько отличается от лондонского – в основном тем, что тут я разбираю электронную почту по вечерам, а не по утрам. И опять я поступаю так потому, что мне нравится отправлять электронные письма, когда люди не могут сразу на них ответить.

В США я обычно просыпаюсь довольно рано, если мне нужно ехать в наш офис в Маунтин-Вью или если у меня на утро назначена встреча. Если же мне не надо делать ни того, ни другого, я люблю в это время писать, но это, нужно сказать, бывает крайне редко.

Помимо описанных выше различий моих ритуалов в США и Великобритании, сегодня я просыпаюсь гораздо раньше, чем раньше. Когда я работал техническим репортером, то обычно засиживался допоздна и нередко ложился спать часа в три-четыре утра. А потом, понятно, спал до десяти-одиннадцати. Семь часов сна – моя норма, но в те дни одержимости высокими технологиями мне часто приходилось обходиться шестью, а иногда и пятью часами в сутки.

Теперь же мой режим сна гораздо лучше. В те дни я вставал и сразу же садился за компьютер, чтобы как можно быстрее рассказать миру горячую историю о том, что в данный момент происходит в сфере высоких технологий. И, кстати, я никогда не завтракал, только пил свой любимый фраппучино.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Если у меня намечена утренняя встреча, я иногда завтракаю, но чаще всего это, опять же, лишь мой любимый фраппучино.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Чтение. Оно заряжает мой день идеями и вдохновением. Обычно я читаю новости, но иногда статьи, которые сохранил накануне.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Если это еще не совсем ясно, то повторяю: фраппучино. И клянусь, я говорю это вовсе не ради рекламы Starbucks.

Как вы поступаете в поездках?

Я не слишком хорошо с этим справляюсь. Я человек привычки, поэтому даже одно-единственное отклонение от привычного распорядка (например, невозможность выпить

фраппучино) совершенно выбивает меня из колеи. Впрочем, в некотором смысле это даже хорошо, потому что заставляет меня адаптироваться к ситуации, и иногда я понимаю, что мне действительно следует несколько подправить свои ритуалы.

ПИТЕР БАЛИТА

*Президент подразделения образовательных технологий
Texas Instruments⁹⁷*

*Когда детство, проведенное на хоккейном поле,
превращает привычку просыпаться до рассвета во
вторую натуру.*

Каковы ваши утренние ритуалы?

Если я не путешествую, то просыпаюсь в пять двадцать утра, съедаю банан со стаканом воды, просматриваю электронную почту, чтобы понять, что меня ждет в этот день, и отправляюсь на ежедневную тренировку в местный тренажерный зал.

Я от природы очень дисциплинированный человек, особенно когда дело касается поддержания хорошего физического состояния. По всей вероятности, это привычка из детства – ведь я рос в Канаде и ранние подъемы ради хоккей-

⁹⁷ Компания – производитель полупроводниковых элементов, микросхем, электроники и изделий на их основе; расположена в Далласе.

ных тренировок были естественной частью моего утреннего распорядка.

Я много лет экспериментировал с бегом и триатлоном, поэтому мои утра обычно начинались с длинной пробежки или езды на велосипеде. Но по мере того как моя работа требовала все больше сил и времени, а семья – мой приоритет – росла, мне стало трудно выкраивать довольно продолжительные периоды времени, необходимые для тренировок по триатлону. А еще мне порядком наскучило однообразие, и в результате я вместе с детьми вернулся к боевым искусствам. Но потом мои ребята заработали по черному поясу и захотели заняться чем-то другим. В итоге года два назад я обнаружил, что мне нужно чем-то заполнить пробел физической активности, и со временем я, так сказать, оказался на крючке своих нынешних ритуалов. Они мне очень нравятся, потому что от меня требуется только прийти в спортзал утром, без пяти шесть, и с этого момента за меня все решают тренеры. Мы начинаем с разминки – легкой растяжки, – затем следует интенсивная тренировка, предполагающая постоянную смену движений. В этом, с моей точки зрения, и состоит прелесть такого подхода: наши тренировки каждый день разные. Они чем-то похожи на мир моей работы, в котором каждый день возникают новые проблемы. Их идея в том, чтобы наращивать силу и выносливость и улучшать физиологическое состояние организма, не позволяя телу привыкнуть к какому-то одному виду физической активности. Затем, немного

остыв, я возвращаюсь домой.

Когда я прихожу туда около семи, к завтраку, все уже на ногах. Это лучшая часть моего дня – а все благодаря нашим замечательным утренним беседам.

Пользуетесь ли вы будильником?

Я много путешествую, поэтому, укладываясь спать, всегда устанавливаю таймеры на разных устройствах. В поездках я делаю все возможное, чтобы найти время для отдыха, пусть даже короткое, особенно если сталкиваюсь со сменой часовых поясов.

Не могли бы вы подробнее рассказать о своих ритуалах, связанных с занятиями спортом?

Будь я в тренажерном зале или в гостиничном номере, я всегда начинаю утро с собственноручно разработанных ритуалов, в основе которых идея «тренировки дня». Она мне нравится, потому что в ней сочетаются физические и умственные упражнения, а еще она очень неплохо позволяет следить за состоянием здоровья во время разездов.

Надо сказать, моя преподавательская деятельность связана с математикой и обучающими технологиями, и работа в Технологическом институте сосредоточена на образовании в области естественных наук и математики, поэтому я задействую в своих тренировках так называемые навыки STEM: Science (естественные науки), Technology (тех-

нологии), Engineering (инженерное искусство, творчество), Mathematics (математика). Не буду слишком углубляться в эту тему, скажу только, что я использую простую математику для определения времени переходов от упражнения к упражнению, а физику – чтобы определять, как нужно располагать тело для правильного поднятия штанги. Наличие этих навыков особенно полезно и удобно, когда я в поездках занимаюсь спортом без тренера. Математика и физика всегда помогают мне определить наилучший вариант тренировки в той среде, где я в текущее время нахожусь, и я часто вожу с собой эспандеры для плиометрических упражнений и упражнений с собственным телом. А еще я использую для своей «тренировки дня» все, что могу найти в гостиничном номере, скажем, стулья.

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

Когда я дома, то использую шумоподавляющий динамик, установленный рядом с кроватью. Ушные затычки также очень полезны, особенно когда я пытаюсь подремать в самолете. Добавьте сюда еще повязку для глаз и приложение, проигрывающее белый шум, – и моя экипировка для разъездов готова.

Расскажите подробнее, как вы поступаете в поезд-

ках.

Работа требует от меня постоянных путешествий по всему миру. В поездках я пропускаю завтрак в гостинице, чтобы соблюсти привычный ритуал завтрака, которому следую дома. Мне доводилось тренироваться в превосходно оборудованных спортивных залах Великобритании, вполне годных и для королевской семьи. Я занимался тайчи⁹⁸ на открытых стадионах в Шанхае вместе с девяностолетними местными жителями. А еще мне по-прежнему нравится бегать, чтобы очистить голову, поэтому я всегда ищу возможность втиснуть в свой график пробежку, где бы я ни находился. Надо сказать, мне удалось решить множество серьезных проблем во время пробежек вдоль Великой Китайской стены, вдоль мюнхенской реки Изар и на Марсовом поле в Париже. Независимо от того, где я нахожусь и что меня окружает, я использую для занятий спортом все доступные мне ресурсы.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Я возвращался к старой привычке [продуктивности] чаще, нежели истерзанный жизнью стейнбековский пьяница с пыльного юго-запада Америки, бросив пить, вновь начинал заглядывать в

⁹⁸ Тайчи, или тайцзицюань, – китайское боевое искусство, один из видов ушу, а также популярная оздоровительная гимнастика.

бутылку. И все из-за разъездов.

– Уилл Пич, писатель

Конечно, следовать привычным утренним ритуалам вдали от дома бывает трудно – если только вы сознательно не планируете все заранее и не «упаковываете» свои сумки и разум соответственно этому плану. Благодаря такому подходу вы можете занять для путешествий специальные ритуалы, которые в разной степени похожи на домашние и соответствуют вашим конкретным потребностям, пока вы в поездке.

Как ни странно, вне дома я обычно просыпаюсь намного раньше. Я всегда полон вдохновения после плодотворных поездок и вдали от дома думаю, что, вернувшись, стану «новым» человеком и тоже буду просыпаться каждый день на рассвете, но каждый раз, оказавшись дома, уже через неделю неизбежно возвращаюсь к своему прежнему образу жизни.

– Джинг Вел, иллюстратор

Далее описаны несколько рекомендаций, которые стоит принять во внимание, отправляясь в путешествие и находясь в условиях, отличных от тех, к которым вы привыкли дома.

ТРЕНИРОВКА В ГОСТИНИЧНОМ НОМЕРЕ ПОВЫШАЕТ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Это особенно верно, если вы путешествуете в одиночестве, потому что в этом случае, тренируясь в гостиничном

номере, вы устраняете все отвлекающие вас факторы. Энди Хейс, один из лучших продавцов чая, отмечает: «Я считаю отели отличным местом для спокойных, внимательных утренних моментов, ибо там отсутствует соблазн залезть в холодильник или переставить вещи на столе».

А если вам хочется добавить в свой утренний распорядок для гостиничного номера элемент привычности и исключить отвлекающие факторы, подумайте о том, чтобы взять в поездку электрочайник или блендер, чтобы можно было приготовить любимый утренний напиток, не выходя из номера.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПОДГОНЯЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ К УТРЕННИМ РИТУАЛАМ ЗАРАНЕЕ

Старайтесь планировать полеты так, чтобы не нарушались ваши утренние ритуалы. А если вы хорошо спите в самолетах, спланируйте перелет так, чтобы он приходился на ночь, а приземление в пункте назначения – на относительно раннее утро. Это позволит вам насладиться активными утренними ритуалами на открытом воздухе вскоре после прибытия на место.

Если вы знаете, что вам не слишком хорошо работается вне привычной обстановки, можно подумать о том, чтобы вовсе отказаться от путешествий в разгар важного проекта. Просто отведите это время на проект, проследив, чтобы все

ваши поездки были запланированы на потом.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН И СТРОГО ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО

Как мы уже говорили, соблюдать утренние ритуалы в поездках, просыпаясь в гостиничном номере, бывает трудно, поэтому, если вы много путешествуете, возможно, хорошо было бы иметь в запасе простые утренние ритуалы, следование которым не требует серьезной адаптации, и использовать их вдали от дома.

Мой график весьма динамичен, и я должен быть готов адаптироваться. У меня всегда наготове чемодан с кроссовками, носками и разными принадлежностями для тренировок, и, если мне нужно уехать, я могу без малейшего труда вписать занятия спортом в свой график. Я довольно серьезно отношусь к тому, чтобы всегда придерживаться своих ритуалов, связанных с физической активностью.

— Кевин Уоррен, главный коммерческий директор Xerox

Если вы путешествуете только изредка и хотите сохранить сложные домашние ритуалы, подумайте, от каких ключевых элементов вы ни за что не готовы отказываться в поездке — будь то медитация, йога или легкая растяжка, — и непременно включите их в распорядок, которому будете следовать вдали от дома.

НЕ СУДИТЕ СЕБЯ СЛИШКОМ СТРОГО

Не стоит убиваться, если не смогли, находясь в отъезде, идеально соблюсти утренние ритуалы (или даже их сокращенную версию). Ночуете ли вы один в номере отеля или спите на диване друга, вы можете обнаружить, что ваша эффективность в поездке ниже, чем дома. Это вполне нормально.

Ритуалы – любопытная штука. Следование им вызывает определенный стресс. Неследование им вызывает стресс другого уровня. В любом случае я никогда не чувствую себя в этом смысле абсолютно комфортно.

– Стивен Хеллер, в прошлом арт-директор New York Book Review и сопредседатель SVA MFA Design Program

Планируя в следующий раз поездку, в которой собираетесь останавливаться у друзей или родственников, вспомните знаменитые слова Бенджамина Франклина из «Альманаха бедного Ричарда»⁹⁹: «Рыба и гости начинают пахнуть на третий день». Не задерживайтесь в гостях слишком долго и свято соблюдайте утренний распорядок хозяев, пока вы в чужом доме. Эту идею отлично сформулировал писатель Пол

⁹⁹ «Альманах бедного Ричарда» (Poor Richard's Almanack) – ежегодник, издававшийся Бенджамином Франклином с 1732 по 1758 год.

Френч¹⁰⁰: «Возможно, самое неподходящее время для того, чтобы греметь и брякать в чужом доме, – это рассвет. Я всегда и изо всех сил стараюсь делать все так, чтобы не разбудить хозяев и не вызвать неудовольствие их кота».

ЗАДНИЙ ХОД

Следует также отметить, что существуют два обстоятельства, когда можно забыть о необходимости следовать своим утренним ритуалам в поездке, чтобы добиться какой-то определенной цели или наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

1. Если это командировка, предусматривающая напряженный график важных рабочих встреч и мероприятий.
2. Если вы путешествуете исключительно ради удовольствия.

Что касается первого пункта, многие из тех, с кем мы говорили, отметили, что в командировках время их пробуждения в основном зависит от цели поездки. Так это и должно быть, особенно если вы уезжаете всего на два дня и причина, по которой вы отправились в командировку, очень важна для вашей компании или карьеры. В такой ситуации старай-

¹⁰⁰ Пол Френч (р. 1966) – британский писатель, пишущий об истории Китая и современном китайском обществе, получил известность благодаря книге *Midnight in Peking*.

тесь как можно лучше и усерднее работать, жертвуя всем, за исключением сна.

Если же вы путешествуете ради удовольствия, просто плывите вместе с потоком. В отпуске как можно чаще отключайте свои гаджеты. Если вы поехали навестить родных (особенно тех, с кем видите не слишком часто), наслаждайтесь временем, проведенным с ними, вместо того чтобы беспокоиться о соблюдении своего утреннего распорядка.

Глава 10. Адаптация

Как принять неудачу и адаптироваться к неидеальным обстоятельствам

Нужно признать, что наше утро редко проходит точно так, как нам хочется, и то, как мы реагируем на сбои своих утренних ритуалов, намного важнее, чем эти сбои и нарушения сами по себе. Если у вас есть партнер, другие члены семьи или соседи по комнате, которые по утрам находятся с вами в одном пространстве, то, вполне возможно, придется отказаться от некоторых «правильных вещей» ради чего-то большего. Перфекционистам особенно трудно принять моменты, требующие выхода за рамки ритуалов, чем и объясняется включение в книгу этой главы.

Следует признать, что возврат к старым привычкам – одна из самых распространенных причин, по которым люди в какой-то момент отказываются от своих утренних ритуалов. С учетом сказанного совершенно нормально (и даже рекомендуется) время от времени менять ритуалы, но происходить это должно на ваших условиях. Когда утром случается что-то непредвиденное, с чем абсолютно необходимо разобраться, нужно постараться сделать это так, чтобы в результате не

был нанесен лишний ущерб вашему дальнейшему дню.

В этой главе мы поговорим (в том числе) с певицей и автором песен Соней Рао – о том, почему она экспериментирует с несколькими разными ритуалами, чтобы определить, какие подходят ей больше всего; с автором и блогером Лео Бабаутой – о том, почему он всегда старается, чтобы его утренний распорядок оставался гибким и направленным на достижение определенных целей; и с живущим ныне в Лондоне врачом-ординатором Руманой Ласкер Доуд – о том, как благодаря сложному графику работы в больнице она стала более эффективной по утрам.

СОНЯ РАО

Певица, автор песен

Когда ты признаешься себе: то, что ты имеешь возможность самостоятельно составлять свой график, еще не значит, что ты должен это делать.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь около восьми утра и обычно какое-то время, совсем недолго, лежу, стараясь вспомнить свой сон и подумать о предстоящем дне. Затем я иду в душ и одеваюсь. Чаще всего я работаю дома, но все же предпочитаю проводить день хорошо одетой.

Я завтракаю, в течение получаса медитирую и еще трид-

цать минут пишу. В десять часов я просматриваю электронную почту, социальные сети и телефон. Отвечаю на все, что требует немедленного ответа, и отключаю телефон до вечера. (Я могу включить его днем, если мне нужно кому-нибудь позвонить, а затем снова отключаю.) Должна признаться, телефоны меня бесят – я чувствую себя полностью присутствующей в настоящем моменте, только если мой телефон выключен и убран подальше. Я знаю, что для многих это прозвучит странно, но я ощущаю себя гораздо счастливее, если телефон выключен большую часть дня.

В одиннадцать я распеваюсь, играю на скрипке и в течение нескольких часов работаю. Это моя любимая часть дня, когда я могу выбросить из головы все лишнее и полностью сосредоточиться на музыке. Сейчас я готовлюсь к гастрольному туру, поэтому работаю над выступлением вживую. А после тура я вместо репетиций и игры на скрипке буду в это время писать новые песни.

В три дня у меня поздний обед, затем с четырех до восьми или около того я работаю над немзыкальными аспектами жизни профессионального музыканта, которых, как оказалось, довольно много. Когда я только начинала свой путь в профессиональной музыке, то не понимала, что каждый музыкант должен быть еще и предпринимателем. Мне нравится этот другой тип креативности, но, к сожалению, он требует довольно много времени.

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

Этих ритуалов я придерживаюсь около двух лет. Они меняются в зависимости от того, на какой фазе я нахожусь. Когда я в прошлом году записывала альбом в Нэшвилле, мой график был совсем другим. А в следующие несколько месяцев я, как уже говорилось, еду на гастроли. Я буду переезжать с места на место и выступать почти каждый день, так что, вероятно, мой распорядок дня будет состоять в основном из сна, переезда, выступления, и опять все сначала. Хотя я очень надеюсь попутно познакомиться с некоторыми городами, в которых буду выступать, поскольку во многих из них я никогда раньше не была.

Я постоянно меняю свой распорядок, экспериментируя с разными вариантами, чтобы понять, какой из них позволяет мне лучше всего себя чувствовать. Несмотря на то что я работаю на себя и технически могу абсолютно самостоятельно устанавливать свой график, со временем я обнаружила, что наиболее продуктивна и счастлива, если придерживаюсь того же распорядка, что и большинство окружающих меня людей. Я люблю спать, когда спят другие, и организовывать бранчи по воскресеньям, как и все остальные люди. Когда я выхожу куда-то в середине дня в среду, то начинаю думать: «Что я делаю в жизни неправильно? Почему я единственный человек, который сейчас бродит по рядам в супермаркете?» И так далее и тому подобное. Я начинаю

сомневаться в правильности своего выбора. Так что, дабы избежать этого кризиса, я стараюсь по большей части придерживаться «нормального» графика. Раньше я работала в консалтинговой фирме и, когда уволилась, чтобы целиком посвятить себя музыке, думала, что мой распорядок больше никогда не будет слишком строгим, что я буду писать песни, только когда нахлынет вдохновение, и так далее. Но теперь мне нравится писать или репетировать каждый день и по расписанию. Думаю, именно благодаря этому я заставляю себя двигаться вперед – как с точки зрения продуктивности, так и с точки зрения креативности. Мне нравится каждый день сидеть за роялем и каждый день писать, хочется мне того или нет. Это лучшая в мире терапия. Обычно первые пара вариантов песен, которые я пишу, просто ужасны, и я их выкидываю, но третий, как правило, оставляю. И это каждый раз напоминает мне, что мой метод «крепкого зада» работает, и весь цикл начинается сначала.

В какое время вы ложитесь спать?

Если у меня вечером нет концерта, я обычно в постели к половине одиннадцатого – двенадцати. Когда я выступаю, то, как правило, слишком возбуждена, чтобы сразу заснуть, поэтому засиживаюсь дольше. Мне нравится почитать какое-то время, прежде чем лечь спать. Мне тяжело переходить от бодрствования ко сну, не сосредоточившись на чьей-нибудь истории.

Пользуетесь ли вы будильником?

Да. Если я проспала не меньше восьми часов, то не нажимаю на кнопку повтора сигнала, а если меньше, могу пару раз нажать. Если ты не выспался, снова заснуть слишком приятно, чтобы себе в этом отказывать.

На гастролях после долгого сидения за рулем и выступлений я часто позволяю себе просыпаться, когда захочется, и потому очень редко ставлю будильник. В гастрольном туре для меня очень важно оставаться здоровой и хорошо себя чувствовать. Я хочу наслаждаться этим, а не бороться с трудностями.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

Нет. Я всегда хотела их иметь, но, признаться, ненавижу спорт и физкультуру. Однажды я записалась на утренние занятия на велотренажере, но это было просто ужасно. Какой-то на редкость бодрый парень орет на тебя, чтобы ты крутила педали быстрее, и это в семь-то утра... просто ужас. Больше я туда не пошла.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Я пью стакан воды, а затем чашку чая со специями. И еще две чашки такого чая в течение дня. И намного больше в

дни, когда сочиняю песни. А если не пишу, то переключаюсь на чай без кофеина.

Не могли бы вы рассказать нам больше о своих ритуалах во время гастролей?

Мне очень нравится чувствовать себя уверенно и спокойно, но, если ты профессиональный музыкант, тебя ждет в жизни масса непредсказуемых вещей и переездов. Думаю, именно поэтому дома я живу по довольно строгому графику – это дает мне ощущение ритма.

В ближайшие месяцы я отправляюсь на гастроли. Мне предстоит проехать тридцать четыре города, и я хочу чувствовать себя стабильно. Я обязательно буду писать и медитировать каждое утро, но все остальное будет происходить незапланированно. Выступления и так идут по жесткому графику, поэтому я хочу использовать оставшееся время для знакомства с городами, в которых выступаю, и для того, чтобы писать новые песни.

ОСТИН КЛЕОН

Автор книги [Steal Like an Artist](#)¹⁰¹

Когда твоя главная задача состоит в том, чтобы защитить свой разум от вторжения внешнего

¹⁰¹ Издана на русском языке: Клеон О. [Кради как художник. 10 уроков творческого самовыражения](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

мира.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Утренние ритуалы



Кофе + завтрак



Пятикилометровая прогулка
с женой (и с собакой плюс
ребенок в коляске)



Душ



Медитация



Писательство (стихосложение)



Работа с электронной
почтой, Twitter и так далее.

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

С тех пор как родился мой первый сын. Главная роскошь

работы дома, когда не надо ездить в офис и обратно, заключается в том, что можно просыпаться медленно и входить в день постепенно, неспешно. В такой жизни отсутствует безумная суета, направленная на то, чтобы вовремя залезть в машину и своевременно добраться до нужного места. А поскольку мы встаем довольно рано, я обычно сажусь за рабочий стол не намного позже, чем когда работал в агентстве.

Как скоро после пробуждения вы завтракаете?

Немедленно. Обычно мы едим яйца или тосты с арахисовым маслом и пьем смузи либо, если очень уж хочется чего-нибудь вкусного, но бесполезного, завтракаем мексиканскими маисовыми лепешками.

У вас есть утренние ритуалы для занятий спортом?

Почти каждое утро, в дождь и в солнечный день, мы с женой загружаем двух своих сыновей в красную двойную коляску (мы называем ее бронемашинкой) и отправляемся на пятикилометровую прогулку по окрестностям. Это зачастую бывает довольно трудно, а иногда вообще требует огромных усилий, но это *чрезвычайно важно* для нашего дальнейшего дня. Именно в это время у нас зарождаются интересные идеи, это время, когда мы строим планы, наблюдаем за дикой природой нашего пригорода, говорим о политике и изгоняем своих демонов.

Мы почти никогда не пропускаем эту прогулку, и я счи-

таю ее самой важной частью своего дня. Я практически никогда не назначаю утренних встреч и не езжу на утренние интервью или еще куда-либо, потому что это означало бы, что я пропущу прогулку.

Каковы ваши самые важные задачи по утрам?

Самая важная задача – попытаться не допустить, чтобы в мой мозг вторгся внешний мир. Я изо всех сил стараюсь оставаться наедине со своими мыслями, прежде чем могу усесться за стол и написать что-то путное.

Каков ваш первый напиток утром и когда вы его пьете?

Мой шурин в корне изменил мою жизнь, однажды показав мне, что такое действительно хороший кофе, и научив его готовить. Знаете, это целый ритуал: включить чайник, перемолоть зерна, промыть фильтр, заварить кофе.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я пытаюсь простить себя за это и двигаться дальше. (Солнце встает, солнце садится, так что у меня всегда есть еще один шанс.) Ритуалы хороши тем, что дни, когда ты их нарушаешь, могут стать одними из самых интересных. И ведь именно обычные делают те дни, которые не вписываются в привычный порядок, интересными и приятными (это, по сути, как съесть пончик, сидя на диете без сахара). Одна-

ко, если у вас нет распорядка, чтобы его нарушить, ничего такого не получится.

РУМАНА ЛАСКЕР ДОУД

Врач, модница

Когда сумасшедшая работа днем имеет одно удивительное преимущество – она учит выдерживать все трудности утреннего распорядка.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Сейчас мой будильник звонит в первый раз утром для утренних молитв, которые в это время года нужно прочесть около трех утра. Когда раздается его сигнал, мне нужно сразу же вставать с постели, ни в коем случае не нажимая кнопку повтора сигнала, иначе я опять засну. Обычно мы молимся в темноте – в зажигании света в этот час есть что-то на редкость раздражающее. На чтение молитвы уходит около десяти минут, после чего мы снова забираемся в постель.

Мой главный будильник срабатывает в шесть двадцать, но на этот раз я, прежде чем встать с кровати, пару раз нажимаю кнопку повтора (или три, если точно знаю, что буду надевать). И тут начинается: чистка зубов, душ, уход за лицом, быстрая глажка одежды и обертывание хиджабом. Я имею общее представление о том, сколько времени это все у меня занимает, и по ходу дела я могу прикинуть, остается ли у

меня минутка на тарелку мюсли. Если да, то это мой момент покоя: я сижу, ем и просматриваю заголовки новостей на телефоне. Затем выбегаю из дома.

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

Я работаю врачом, и это означает, что мои смены меняются изо дня в день и каждые полгода, когда меняется мое отделение/специализация. Поэтому небольшие изменения в ритуалах происходят каждый день.

Надо сказать, за долгие годы мне удалось предельно ускорить и упорядочить свой утренний распорядок. Например, я очень сильно сократила его, начав носить хиджаб. Это было здорово, потому что теперь мне больше не нужно тратить время на то, чтобы хоть как-то «приручить» свои непослушные волосы! А выкроенное в результате время я отвела на сон – если я нормально не высплюсь, то не чувствую себя на следующий день отдохнувшей.

У вас есть утренние ритуалы, связанные с занятиями спортом?

На одной из работ, где смены начинались позже, я однажды попыталась перенести занятия спортом на утро. Но после них я чувствовала себя настолько усталой и измученной, что не могла справиться с «пожарами», часто вспыхивавшими посреди смены, и мне пришлось вернуться к вечерним

тренировкам.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Мой муж тоже врач, так что и его ритуалы варьируются в зависимости от его смен. Чаще всего один из нас начинает работу намного раньше другого, поэтому мы на самом деле не слишком часто пересекаемся по утрам и почти не мешаем друг другу.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Я действительно человек ритуалов, поэтому, если они нарушаются, это может полностью выбить меня из колеи и я весь день буду раздраженной. Однако на своей основной работе я отлично научилась быть готовой к неожиданному и справляться с этим, поэтому, придя на работу, просто бросаюсь в водоворот событий.

ДЭНИЕЛ ЭДЕН

Дизайнер продуктов в Facebook

Когда тебе действительно нравится вынужденное свободное пространство, которое возникает в твоей голове во время поездок на работу и обратно.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я просыпаюсь в половине седьмого от звука будильника.

Вечером я оставляю свой телефон в спальне в надежде, что, если утром придется за ним идти, это вытащит меня из постели. Секунд через двадцать после шести тридцати я опять сворачиваюсь калачиком в постели, уже с телефоном в руке, и спросонья в течение получаса проверяю электронную почту и социальные сети. Потом я быстро принимаю душ, одеваюсь, открываю ноутбук и просматриваю электронные письма и сообщения до тех пор, пока не приходит время идти на служебный автобус, который отвозит меня в кампус Facebook.

Поездка на работу обычно занимает около часа, и я часто провожу это время, работая над произведениями искусства, созданными системами искусственного интеллекта, читая или просто глядя на дорогу. Люди обычно жалуются на долгую дорогу на работу и обратно, а мне нравится это вынужденное свободное пространство, которое, как правило, появляется у меня в голове.

Мой распорядок по средам немного отличается от других дней. В этот день недели я обычно работаю дома, поэтому, хоть и встаю в то же время, но вместо того, чтобы ехать в Менло-Парк, прогуливаюсь по кварталу, покупаю себе и своей девушке кофе и завтрак, возвращаюсь в квартиру и громко включаю музыку, стараясь тем временем сосредоточиться на тактической работе. Проект, над которым я сейчас работаю, требует дополнительной дозы творчества и новых идей, поэтому я иногда пытаюсь внедрить соответствующие

элементы утра среды и в другие будние дни недели.

В какое время вы идете спать?

Я обычно стараюсь быть в постели к половине одиннадцатого. Недавно я сделал все освещение в своем доме «умным», и теперь какой-то любезный механизм делает так, что между десятью и половиной одиннадцатого лампы в комнатах начинают постепенно тускнеть и наконец выключаются. Сидение в темноте с телефоном в руках – отлично напоминание о том, что пора ложиться спать.

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

В последнее время я начал принимать душ перед сном, что помогает мне чувствовать себя более свежим. Не знаю, помогает ли это моим утренним ритуалам, но быстрее заснуть ощущение свежести мне явно помогает.

Как ваша девушка участвует в ваших утренних ритуалах?

Моя девушка гораздо больший жаворонок, чем я. Она часто просыпается ужасно рано, в половине шестого, и, пока я сплю, идет на пробежку к озеру Мерритт. Она и меня сделала более утренним человеком. Теперь нам обоим нравится не слишком поздно ложиться спать и быть активными рано утром.

ИОЛАНДА КОНЬЕРС

Главный специалист по разнообразию в Lenovo¹⁰²

Когда трудно найти тонкий баланс между работой и игрой.

Каковы ваши утренние ритуалы?

В своих утренних ритуалах я стараюсь как можно лучше сбалансировать четкую структуру и гибкость. Будучи руководителем в глобальной компании и много работая удаленно, я часто звоню коллегам из Азии, начиная с семи утра. Это означает, что я обычно просыпаюсь к половине седьмого. Встав, я беру свой завтрак и с семи до десяти утра жонглирую рабочими звонками, отвечаю на электронную почту, а попутно завтракаю.

На десять утра в моем расписании всегда запланирован перерыв для тренировки. Я люблю пешие прогулки в окрестностях дома – пребывание на природе помогает мне успокоиться и наполняет меня энергией. Я гуляю так три-четыре раза в неделю, если иду на прогулку и в выходные. Теперь, когда муж вышел на пенсию, он часто гуляет со мной. Мы семейная пара, которой всегда приходилось сочетать рабочую жизнь с семейной, и это наш шанс поддерживать связь друг

¹⁰² Китайская компания – крупнейший в мире производитель персональных компьютеров и другой электроники, с долей на рынке более 20 процентов; занимает пятое место по производству мобильных телефонов.

с другом и гарантировать, что мы вместе хорошо проводим время. Когда я хожу гулять одна, то слушаю самую разную музыку, от Бруно Марса и Бейонсе до Марвина Гэя¹⁰³.

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

Я пришла работать в Lenovo десять лет назад и работала дистанционно. Поначалу мне было довольно трудно приспособиться к работе вне традиционной офисной среды. Я работала практически круглосуточно. Отчасти из-за того, что была новичком в компании и мне многому нужно было научиться, но отчасти и из-за того, что не знала, как сбалансировать свое время. До этого я никогда не работала удаленно, и мне потребовалось года два, чтобы понять, как выкраивать время для себя и своих домашних и не чувствовать себя при этом виноватой. Я должна была понять: если я езжу по всему миру и работаю часто без выходных, то заслуживаю получить это время назад. Конечно, мой баланс никогда не был совершенным, но со временем я хотя бы привыкла к мысли,

¹⁰³ Бруно Марс, настоящее имя Питер Джин Эрнандес (р. 1985), – американский певец, автор песен, музыкальный продюсер, мультиинструменталист, обладатель «Грэмми», ставл известен благодаря участию в записи треков Nothin' on You B.o.B и Billionaire Трэвиса Маккоя. Бейонсе Жизель Ноулз-Картер (р. 1981) – американская певица в стиле R'n'B, актриса, танцовщица, музыкальный продюсер. Марвин Пенц Гэй – младший (1939–1984) – американский певец, аранжировщик, музыкант-мультиинструменталист, автор песен и музыкальный продюсер, стоявший, наряду со Стиви Уандером, у истоков современного ритм-энд-блюза.

что, когда я дома, уделять время себе и своим родным – это нормально и правильно.

Работать дистанционно сложно, потому что получается, что ты всегда на рабочем месте. Мне необходимо осознанно принимать решение сделать в работе перерыв и заняться тем, что нужно мне, и не чувствовать себя виноватой за то, что я выкроила в графике несколько часов и посмотрела, как мой сын принимает участие в соревнованиях. Только используя каждый день относительно свободную структуру, четко определяя приоритеты в работе и семейной жизни и оставаясь при этом гибкой, я могу эффективно балансировать оба этих аспекта своей жизни.

У вас есть утренние ритуалы для медитации?

Формально я не медитирую, но часто молюсь по время пеших прогулок. Мои прогулки – одна из форм снятия психологического стресса. Природа вдохновляет меня и напоминает о том, что мир неизмеримо больше меня и все это создано Господом.

ЛЕО БАБАУТА

*Создатель Zen Habits*¹⁰⁴

¹⁰⁴ Один из самых посещаемых блогов с количеством подписчиков более 240 тысяч человек. В блоге идет речь об экономной и бережной жизни, простоте, ценности настоящего, того, что происходит здесь и сейчас, о радости и воспита-

Когда пытаешься проводить утро так, как тебе хотелось бы прожить всю жизнь.

Каковы ваши утренние ритуалы?

У меня больше нет какого-либо стабильного, фиксированного расписания. В последнее время я просто стараюсь удостовериться, что мое утро 1) продуманно, 2) сфокусировано на важных делах и 3) гибко. Это, как правило, означает, что я медитирую, пью кофе и пишу. Но я могу также читать, или заниматься йогой, или проводить время с женой. Обычно я стараюсь просыпаться к половине седьмого, но иногда встаю в семь или даже позже. Все зависит от того, когда я заснул.

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

Я использую ту или иную версию этого гибкого, продуманного утреннего распорядка «без распорядка» вот уже несколько лет. Честно говоря, он постоянно меняется. Раньше я подходил к утренним ритуалам намного строже и был гораздо больше сфокусирован на своей продуктивности по утрам. Теперь же я больше сосредоточен на осознанности и не так требователен к себе. Каждый мой день чем-то отличается от предыдущего, и я стараюсь не слишком беспокоиться по этому поводу.

нии детей, правильном питании и физической форме, достижении своих целей и многом другом.

Не могли бы вы рассказать нам больше об утренней медитации?

Обычно я медитирую сразу после того, как проснусь. Я медитирую в стиле дзен – начинаю с дыхательной медитации, а затем практикую медитацию шикантаза. В общем, все довольно просто.

Как жена участвует в ваших утренних ритуалах?

Мы с женой обычно вместе только пьем кофе и читаем. Она дает мне пространство для моих ритуалов, а я даю ей возможность заняться ее.

Что вы делаете, если ваши ритуалы нарушаются?

Хотя мой распорядок нельзя назвать фиксированным, но я всегда стараюсь ему следовать. Однако бывают дни, когда все идет не так, как планировалось, по самым разным причинам. Когда это происходит, я делаю следующее: максимально осознанно слежу за своими действиями и стараюсь помнить о том, что для меня действительно важно.

Вы хотите что-нибудь еще добавить?

Я стараюсь проводить свое утро так, как мне хотелось бы провести всю жизнь: осознанно, с гибкостью и сочувствием. Но, должен признать, до конца не достиг пока ни одной из этих целей.

АНА МАРИ КОКС

Политический обозреватель и критик по вопросам культуры

Когда приходится напоминать себе о том, что в некоторые дни просто встать с постели – это уже большая победа.

Каковы ваши утренние ритуалы?

Я встаю между семью – половиной восьмого, хотя всегда планирую встать раньше. Встав, я молюсь и составляю план на предстоящий день. Если есть время, я минут пять медитирую и делаю упражнение «утренние страницы». В идеале сразу после медитации я проверяю свой телефон, чтобы убедиться, что в мире ничего не взорвалось – в буквальном или метафорическом смысле. Если все относительно нормально, я делаю себе кофе (эта процедура сама по себе ритуал) и в течение 20–30 минут читаю что-нибудь на бумаге, не на экране. Если же за ночь случилось что-то экстраординарное и есть какая-то важная история, которая все равно перевернет весь мой день, я включаю телевизор и начинаю читать о происходящем в интернете.

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

Я читаю вечернюю молитву и напоминаю себе о своих целях и намерениях на предстоящий день. А еще я готовлю на следующее утро дневник и ручку.

Как муж участвует в ваших утренних ритуалах?

Ха! Мой муж спит немного дольше, чем я, и мне нередко приходится просить его не беспокоить меня, если я медитирую или пишу. Наше общее правило: я в наушниках = меня не беспокоить. А вот если он встает, когда я уже приступила к утреннему чтению, мы можем включить телевизор и вместе посмотреть новости за кофе.

Вы хотите что-нибудь еще добавить?

Читая о распорядке других людей, я часто сравниваю их с моими и всегда нахожу, что моему недостает организованности и дисциплинированности. И это каждый раз дает мне массу новых причин, чтобы опять начать корить себя за то, как мало я делаю. Ничего себе, она пробегает каждое утро полтора километра! А он читает весь первый раздел New York Times! А она умудряется обходиться вообще без электронной почты! Я хочу, чтобы каждый, кто это читает, знал, что обо всем этом я всегда мечтала! Время от времени я борюсь с депрессией, и в эти периоды мне приходится напоминать себе, что иногда просто встать утром с постели – огромная победа. И еще о том, что мы способны меняться изо дня в день и что важно признать данный факт. Это означает, что

мы должны каждый раз хвалить себя за то, что смогли сделать за прошедший день.

Когда вы определяетесь со своими утренними ритуалами, важно понимать, что вам это нужно, чтобы сделать что-то полезное и хорошее для себя, а не ради того, чтобы соответствовать стандарту продуктивности какого-то незнакомца. Вот почему молитва – такая важная часть моих ритуалов – и, вероятно, единственный элемент, за исключением кофе, который я непременно включаю в свой утренний распорядок. Молитвы напоминают мне, что сегодняшний день – драгоценный подарок, независимо от того, как я его использую. Это действительно огромный подарок – в очередной раз проснуться утром, получить еще один шанс поработать над тем, чтобы стать человеком, ради появления которого ты пришел на эту землю. А пробежка на полтора километра до завтрака и выкладывание в Instagram фотографии тоста с авокадо совсем необязательная часть этого процесса.

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

Неуклонное соблюдение четкого утреннего распорядка, безусловно, несет в себе огромные преимущества, но еще большая мощь таится в способности адаптировать его в случае, если что-либо пошло не так, как нам того хотелось. Ритуалы помогают нам достигать максимальной

продуктивности, а изменения в них – расширять зону комфорта. И то, и другое весьма полезно.

– Терри Шнайдер, атлет

Выявить и принять в своем утреннем распорядке моменты, не имеющие к распорядку отношения, – это отличный способ посмотреть на то, что у вас не получилось, отделаться от этого и осознать, что вам под силу с этим справиться.

Вместо того чтобы думать об этих моментах как о провалах и сбоях, важно помнить, что ваши ритуалы – средство для достижения цели, а не сама цель. Если вы позволяете своей неспособностью выполнять отдельные элементы распорядка негативно влиять на качество не только вашего утра, но и всего остального дня, значит, ваши ритуалы попросту не выполняют своего главного предназначения.

Раньше я позволял себе пропустить тот или иной аспект своего распорядка, что негативно сказывалось на всем моем дне. Теперь я вижу свою жизнь как постоянную адаптацию распорядка, и его изменение, по сути, – единственная константа. Если у меня что-то не получается, я знаю, что нужно отказаться от пары ритуалов и обратить особое внимание на основные столпы: хороший сон, осознанное начало дня, физическую активность и воду.

– Джозел Гасконь, CEO BUFFER¹⁰⁵

¹⁰⁵ Компания – разработчик программного приложения для управления учетными записями в социальных сетях путем предоставления пользователям возможности планировать записи в Twitter, Facebook, Instagram и LinkedIn.

Если вы принимаете и признаете, что ваши обстоятельства не совершенны, и позволяете себе приспособливаться к ним, то, сталкиваясь с подобными ситуациями в будущем, вы не даете своему утреннему распорядку отклониться от нужного курса, что, в свою очередь, делает его более надежным и стабильным. Когда мы спросили генерала в отставке Стэнли Маккрисала, что можно назвать главным лимфактом (то есть лимитирующим фактором) его утреннего распорядка, он ответил, что обычно это что-то вне его контроля, скажем, клиент, настаивающий на встрече утром, за завтраком. Когда такое происходит, Маккрисал просто принимает решение встать раньше, чтобы все же выполнить перед ранней встречей все ритуалы. И адаптирует тайминг так, чтобы у него это получилось. Это, конечно, не идеальный вариант, но он позволяет сохранить ритуалы и приспособиться к текущим изменениям.

Не позволяйте своему распорядку развалиться при первом признаке стресса.

Далее представлены конкретные рекомендации, которые помогут вам принять моменты, не вписывающиеся в обычный распорядок своего утра и адаптироваться к ним.

ЕСЛИ УТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК РУШИТСЯ НА ГЛАЗАХ, СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СОБЛЮДЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ ВАЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Иногда, хоть и не по нашей вине, утро начинает восприниматься нами как абсолютный хаос. Нам всем знакомо ощущение стресса и разочарования, которое приносит это чувство. Возьмите на себя обязательство, когда такое происходит, четко соблюдать и всегда выполнять один или два основных элемента своего утреннего распорядка, то есть ее столпы.

Это может быть тренировка в тренажерном зале, сеанс медитации или просто обязательное пятиминутное общение с ребенком перед уходом на работу. Когда вы видите, что начинаете сбиваться с намеченного курса, составьте новый план и придерживайтесь его. Перегруппируйтесь и держите ситуацию под контролем, вместо того чтобы позволить всему своему утру распасться на части.

В жизни не всегда все идет по плану, но обычно это не конец света. Если что-то нарушает мой типичный распорядок, я изо всех сил стараюсь выполнить в первую очередь самые важные задачи. Просто нужно четко расставить приоритеты, и тогда все будет в

порядке.

– Кэт Нун, CEO Iris Health

Вы можете также решить, что вам будет проще иметь более короткую версию своего распорядка на случай, если что-то пошло не так. Например, вместо того чтобы стараться втиснуть в утро полный комплекс тренировки, можно ограничиться несколькими простыми растяжками из практики йоги. Если у вас не получается стандартная десятиминутная медитация, сократите ее до пяти минут. Существуют и другие, еще более простые, способы следовать нужным курсом: на короткое время выйти на улицу, походить, поприседать, попрыгать и сделать несколько глубоких вдохов.

СБОЙ РАСПОРЯДКА МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКТИРОВКИ

Если вы обнаружили, что раз за разом не выполняете ту или иную часть утреннего распорядка, это может означать, что именно этот элемент нужно адаптировать либо вовсе от него избавиться.

Как сказал нам писатель и дизайнер Патрик Уорд, «если я начинаю регулярно пропускать какой-то элемент своего распорядка, это обычно признак того, что его пора менять. Никакой распорядок не может работать вечно, поэтому я всегда ищу способы улучшить его и сделать более эффективным».

Выясните, что именно пошло не так (что вы не смогли вы-

полнить) и почему это произошло, и танцуйте оттуда. Вполне возможно, вы обнаружите, что негативную роль сыграли факторы, не связанные с самим элементом распорядка. Может, например, вы в последнее время очень сильно устали, а может, не инвестировали в этот элемент ни времени, ни сил. Возможно также, что это занятие просто перестало доставлять вам удовольствие. В этом случае от него стоит попросту отказаться.

ПРИМИТЕ ВЫЗОВ И ДОБИВАЙТЕСЬ УСПЕХА, НЕВЗИРАЯ НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

С другой стороны, не стоит, столкнувшись с проблемой нарушения распорядка, слишком легко сдаваться.

Писатель и пловчиха на длинные дистанции Сара Кэтлин Пек вспоминает: «Однажды в колледже мне предстояли важные соревнования по плаванию, и по причинам, от меня никак не зависящим, я не спала накануне всю ночь – из-за избытка химикалий в городском бассейне меня мучили серьезные приступы астмы. На следующее утро я подошла к своему тренеру, абсолютно изможденная, и сказала: “Я чувствую себя ужасно”. На что он велел мне прилечь на полчаса и представить себе, что я отдохнула так, как не отдыхала никогда в жизни, и что это мой день, день чемпиона, а потом вернуться к нему.

Когда я вернулась, тренер сказал: “Послушай меня. Если

бы твои обстоятельства были совершенно идеальными, ты наверняка победила бы в этом заплыве. Куда больший вызов – победить, когда у тебя проблемы, когда ты не выспался и чувствуешь себя совершенно разбитым. Выходи и сражайся, невзирая на обстоятельства”. Он научил меня, что идеальных обстоятельств вообще не бывает и что ты можешь идти вперед и делать невероятные вещи, даже если чувствуешь себя отнюдь не лучшим образом. Часто мы так сильно привязываемся к своим ритуалам, что забываем, что наши обстоятельства могут ухудшиться, но мы все равно способны на нечто поистине невероятное».

Если какая-либо часть вашего утреннего распорядка явно не приносит вам ни удовольствия, ни пользы, ее, конечно же, необходимо адаптировать или избавиться от нее. Но если вы просто оказались в сложной ситуации, считайте это шансом подняться над проблемой и все же принять вызов.

ЕСЛИ ДЕЛО КАСАЕТСЯ ПАРТНЕРА, ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС

Достижение гармонии вашего распорядка и распорядка партнера имеет решающее значение для того, чтобы утро для обоих стало приятным и полезным временем суток. И это особенно верно, если не совпадают режимы сна. Отношения с человеком, чей режим сна отличается от вашего, – ситуация весьма распространенная, но компромисс, на ко-

торый при этом приходится идти, никогда не бывает легким (и наверняка ведет к тому, что в то или иное время суток оба партнера будут чувствовать сонливость). Однако игра действительно стоит свеч, поскольку позволяет проводить с партнером больше времени.

Стивен Хеллер сказал нам, что его утро похоже на карикатурную версию жизни: «Моя жена идет в одну сторону, я в другую, а встречаемся мы на кухне». Если вы просыпаетесь намного раньше своего партнера, подумайте (если, конечно, позволяет ваш график), как все же вместе позавтракать, или пойти на прогулку, или даже на утреннюю тренировку.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАВТРА БУДЕТ НОВЫЙ ДЕНЬ

Завтра всегда наступает новый день, и если сегодня вы почему-то не выполнили свои утренние ритуалы, ничего страшного.

Как говорит автор и спикер Кристал Пэйн: «У меня есть выбор: я могу жестко ругать себя за то, что не следую своему обычному распорядку, а могу проявить к себе милосердие. Я работаю над тем, чтобы по возможности выбирать второй вариант действий, потому что в жизни бывает разное, и, если мы не всегда делаем все, что хотели или планировали, это еще не конец света. Лучшее, что я могу сделать в такие дни, – напомнить себе, что всегда делаю все, что от меня зависит».

ЗАДНИЙ ХОД

Задний ход тут очевиден. Что, если вместо того, чтобы просто признавать и принимать не связанные с расписанием моменты в своем утреннем расписании, вы начнете активно их выискивать? Или по крайней мере сразу же предпринимать что-либо для исправления ситуации?

Мануэль Лима отмечает: «Ритуалы похожи на любой набор правил. Они могут быть полезными, давая нам ощущение постоянства, но временами их нарушение может восприниматься как истинное освобождение. Будучи рабом одного ритуала, вы полностью преграждаете путь спонтанности и неожиданным новым открытиям».

Вам становится скучно, когда вы делаете каждый день одно и то же? Подумайте о создании нескольких разных утренних ритуалов, из которых сможете выбирать, какой захочется. Не сосредоточивайтесь излишне на жесткости своего расписания. Время от времени перетряхивайте его и получайте от этого удовольствие.

Заключение

Если решите позаимствовать из этой книги какие-нибудь подходы, не забудьте поэкспериментировать. Копируйте то, что привлекло ваше внимание, экспериментируйте, корректируйте, опять экспериментируйте, опять корректируйте – и наблюдайте: нравится ли вам то новое, о чем вы раньше даже не думали.

Помните: как в случае с любым новым навыком, на освоение нового утреннего распорядка и привыкание к нему потребуется некоторое время. Просмотрите все примечания или подчеркивания, которые сделали во время чтения этой книги, и четко следуйте описанному ниже немудреному процессу.

1. Изложите свой новый распорядок в письменном виде. Будьте конкретны лишь по мере необходимости. (Например, пункт «перейти в ванную комнату», скорее всего, не требует дополнительных деталей.)

2. Используйте пробуждение в качестве спускового механизма, запускающего утренний распорядок. Каждый его последующий элемент должен вам напоминать, что нужно перейти к очередному.

3. Начинайте с малого – пятиминутная утренняя тренировка пугает новичка не так сильно, как получасовая.

4. После выполнения самых сложных ритуалов побалуйте себя небольшой наградой.

5. Дайте каждому новому ритуалу, который включаете в свой утренний распорядок, справедливый шанс. Пытаться начать делать что-то новое несколько дней и тут же сдаться – в корне неправильный подход. Мнение о том, сколько времени требуется для выработки новой привычки, варьируется, но мы предлагаем тестировать каждый новый элемент как минимум две недели.

Черпайте мужество в успехах и неудачах, описанных в этой книге. Люди, с которыми мы беседовали, предельно честно рассказывали о том, что работает и что не работает в их случае. Им, как и вам, приходилось во всем разбираться по ходу дела. И если эти в высшей степени успешные люди хоть в чем-то похожи на нас с вами, они и сейчас продолжают экспериментировать с настройкой, изменением и оптимизацией своих ритуалов, стараясь добиться еще лучших результатов.

И не чувствуйте себя обязанными немедленно изменять свой нынешний утренний распорядок. Если и есть что-то, способное обречь ваши усилия на провал еще до того, как вы начнете действовать, то именно это. Добавляйте или удаляйте новые привычки по одной за раз. Представьте себе, что вы годовалый малыш, который ненавидит перемены, и относитесь к себе с соответствующим уровнем снисходительности.

Помните: пытаясь придерживаться своего нового утреннего распорядка, вы будете постоянно сталкиваться с препятствиями и главным из них окажется лень. Не позволяйте вашим старым ритуалам мешать вам. Любой, кто когда-либо пытался изменить что-либо в себе, сталкивался с такими же препятствиями. Единственный способ их преодолеть – смело посмотреть им в глаза, оставаться гибким и не рассматривать один пропущенный день как провал. Вспомните о более масштабной картине и завтра вернитесь к своим новым ритуалам.

Если же говорить об ответственности, то в данном контексте это означает не только то, что вы несете ее перед своими утренними ритуалами, но и то, что вы должны отчитаться перед самим собой. Почему вы вообще захотели улучшить свой утренний распорядок? Чего вы хотите добиться в результате? Способность придерживаться определенного утреннего распорядка на долгосрочной основе, даже когда это сложно, не вырабатывается в одночасье. Тем не менее каждый человек от природы наделен способностью нести ответственность перед самим собой, и мы настоятельно призываем вас ею воспользоваться.

Доверяйте описанному выше процессу. Повторяйте одни и те же новые действия снова и снова. Это, конечно, не слишком захватывающе, зато реалистично и действительно способно в корне изменить вашу жизнь.

Статистические данные

Далее вниманию особенно любознательного читателя представлена статистическая разбивка на базе наших интервью, взятых более чем у трех сотен людей (53 процентов женщин, 47 процентов мужчин) и посвященных их утренним ритуалам.

7:29 часов	6:24	22:57
Время сна (в среднем)	Время пробуждения (в среднем)	Время отхода ко сну (в среднем)

Ранние пташки, с которыми мы говорили, начинают свой день в три утра, а некоторые совы спят до девяти и даже позже. Девяносто семь процентов опрошенных нами людей встают к половине девятого.

70 % используют будильник

39 % следуют своим ритуалам и по выходным дням

33 % нажимают на кнопку повтора сигнала

56 % следуют своим ритуалам, где бы они ни находились

38 процентов наших респондентов спят восемь часов в сутки, 35 процентов – семь часов и 14 процентов – всего шесть с половиной.

54 % медитируют

48 % проверяют электронную почту сразу после пробуждения

78 % занимаются спортом

60 % проверяют телефон сразу после пробуждения

Что касается завтрака, более половины (53 процента) людей, с которыми мы беседовали, едят на завтрак фрукты, но безусловными фаворитами также выступают яйца (40 процентов), овсянка (33 процента), тосты и другие виды хлеба (32 процента) и смузи (21 процент). Пятьдесят семь процентов наших респондентов первым делом пьют утром воду, но кофе (29 процентов) и чай (8 процентов) также популярный выбор.

Благодарности

Мы благодарны всем, кто дал нам интервью при подготовке материала для этой книги, – как за уделенное нам время, так и за готовность поделиться информацией об этом самом интимном отрезке суток. Мы также благодарны всем, кого цитировали в своей книге, а также тем, о ком писали на своем сайте за последние пять лет. Излишне говорить, что эта книга без вас была бы невозможна.

Мы невероятно благодарны Лие Трауборст, нашему редактору в издательстве Portfolio/Penguin, за то, что она поверила в эту книгу еще на этапе идеи и сотрудничала с нами на правах партнерства на протяжении почти двух лет, воплощая эту идею в жизнь. Без нее у нас ничего бы не получилось. Мы также хотели бы поблагодарить Хелен Хили, Эли Хэнкок, Ребекку Шенталь, Тейлора Эдвардса, Марго Стасмас, Уилла Вайссера, Ники Пападопулос и Бриа Сэндфорд из Portfolio – за их тяжелый труд и за то, что они всегда верили в наш успех. А еще мы хотим сказать самое искреннее спасибо Эдриану Закхайму – за то, что он дал нам шанс.

Мы очень благодарны Тиму Войцику, нашему агенту, – он написал первый абзац этой книги за год до того, как мы начали биться над его улучшением (да так ничего и не добились). Спасибо также нашему редактору Джейн Каволине, британскому редактору Лидии Яди и редактору нашего

сайта Мишель Болц. Огромная благодарность Лиз Фосслиен, которая создала отличные наглядные иллюстрации для этой книги, и жене Бенджамина Аудре Мартин Сполл – за весьма подробные и точные комментарии по поводу рукописи на каждом этапе нашей работы над ней. Ее внимательность и проницательность значительно улучшили результат, и за это мы очень благодарны.

И наконец, мы хотели бы поблагодарить всех наших последователей, – всех, кто читает наши интервью и каким-либо другим образом способствует нашему общению последние пять лет. Эта книга для вас.

Избранная библиография

Aurelius, Marcus. Meditations: A New Translation.
Currey, Mason. Daily Rituals: How Artists Work.
Franklin, Benjamin. Autobiography.
Duhigg, Charles. The Power of Habit.
Holiday, Ryan. The Obstacle Is the Way.
Webb, Caroline. How to Have a Good Day.
Newport, Cal. Deep Work.
Seneca. Letters from a Stoic.
Harris, Dan. 10 % Happier.
Hesse, Hermann. Siddhartha.
Yogananda, Paramahansa. Autobiography of a Yogi.
Huffington, Arianna. Thrive.
Thoreau, Henry David. Walden.
Ferriss, Tim. Tools of Titans.
Lamott, Anne. Bird by Bird.
Cameron, Julia. The Artist's Way.
Allen, James. As a Man Thinketh.

Делитесь с нами своими находками и сохраняйте вдохновение

Теперь ваш черед сделать шаг вперед. Нам бы очень хотелось узнать о ваших новых утренних ритуалах. Размещайте свои фото во время их выполнения в Instagram, Twitter или Facebook с использованием хэштега #mymorningroutine.

А хотите каждую неделю видеть в своем почтовом ящике для электронной почты описание совершенно новых утренних ритуалов? Воспользуйтесь адресом mymorningroutine.com/newsletter – и скоро увидимся!

Эту книгу хорошо дополняют:

Магия утра

Хэл Элрод

Сила воли

Келли Макгонигал

На пределе

Эрик Бертран Ларссен

Одна привычка в неделю

Бретт Блюменталь

Космос. Agile-ежедневник для личного развития

Катерина Ленгольд