

## 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 Симидзу\* — о том, почему она по утрам выбирает медленный поезд до работы; с отличным художником и иллюстратором Лизой Конгдон\*\* — 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\*\*\**

*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 нами происходит на самом деле. И очень многие люди учились и многое узнавали благодаря своим снам. Вы знаете, например, что Мэри

---

\* 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 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.

\*\* 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.

\*\*\* Издана на русском языке: *Луна Э. Между надо и хочу. Найди свой путь и следуй ему.* М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Шелли написала своего «Франкенштейна», потому что ей приснилась эта история? И что Пол Маккартни услышал мелодию песни Yesterday\* во сне? Психолог Карл Юнг изучал свои сны и рассказывал их Зигмунду Фрейдю. 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 означают, 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.

---

\* 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.

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 художницами 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 криканье 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 подносов, которые проносят под твоим окном. Это так волшебно — 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*\* 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.

---

\* Издана на русском языке: *Кэмерон Дж. Путь художника*. М. : Livebook, 2017.

Последняя часть моих утренних ритуалов — чтение и писательство. 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\** Дэвид Линч рассказывает, что каждый день ходит в одно и то же кафе

---

\* Издана на русском языке: *Линч Д. Поймать большую рыбу*. М. : Бомбора, 2017.

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 закускойной, 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».

## **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 подготавливает 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, поскольку 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\**

*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 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.

---

\* Компания, которая занимается научными разработками в области спортивной и фитнес-диетологии.

**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\**

*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).

## **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.

---

\* Онлайн-сервис для заказа услуг индустрии красоты.

### **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 палеодиеты\*. Признаться, я испробовала миллион разных диет и поняла, в моем случае именно эта снимает усталость и позволяет чувствовать себя намного лучше.

---

\* 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 Worry\**

*Когда твое утро зарезервировано для получения 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 от нашей улицы. Мне нравится, как мой тренер сочетает интенсивную тренировку

---

\* Издана на русском языке: *Рэй Э. Вся правда обо мне. Любопытство вместо тревоги на пути к истинному «я»*. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

с базовыми упражнениями. Это каждый раз хорошенько встряхивает меня и наполняет энергией на весь день.

Затем я забегаю 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 трехгодичной 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 работает 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 больше 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 Breathe\*

Вы можете использовать это время по собственному 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».

---

\* Основанный в 2010 году канадский стартап, позволяющий быстро и удобно находить и арендовать рабочие пространства (студии, офисы и пр.).

## 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.*

~ *Иан 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 ритуалов 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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

