

## ГЛАВА 1

# ПОДЪЕМ

*Как легко просыпаться  
по утрам*

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

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

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

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

## КЭРОЛАЙН ПОЛ

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

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

### **Каковы ваши утренние ритуалы?**

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

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

---

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

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

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

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

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

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

### **Вы всегда пользовались будильником?**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Как вы поступаете в поездках?**

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

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

## ДЖЕЙМС ФРИМЭН

*Основатель компании Blue Bottle Coffee\**

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

### Каковы ваши утренние ритуалы?

Почти всегда я встаю в шесть утра, если, конечно, дети не будят меня раньше. На моем будильнике нет кнопки 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. Иногда в это время собака просится на улицу, и я ее вывожу.

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

---

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

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

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

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

#### **Рекомендации по продукту**

Хотите больше знать о любимых кофемашинах, чайниках и соковыжималках наших собеседников (не говоря уже об их любимых книгах, подкастах и компьютерных приложениях)? Зайдите на нашу часто обновляемую страницу с рекомендациями по продукту [my morningroutine.com/products/](http://my morningroutine.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.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

