



ДЕЙМОН
ЗАХАРИАДИС

гребаное утро!

как просыпаться
утром, а не восставать



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-38

Morning Makeover: How To Boost Your Productivity, Explode Your Energy, and Create An Extraordinary Life – One Morning At A Time!

Damon Zahariades

Copyright © 2017 by Damon Zahariades

Translated and published by Bombora Publishers/EKSMO Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on "Morning Makeover: How To Boost Your Productivity, Explode Your Energy, and Create An Extraordinary Life – One Morning At A Time!" by Damon Zahariades. © 2017 by Damon Zahariades. All rights reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Bombora Publishers/EKSMO Publishing House or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

Захариадис, Деймон.

3-38 Гребаное утро! Как просыпаться утром, а не восставать / Деймон Захариадис ; [перевод А. А. Забара]. – Москва : Эксмо, 2026. – 208 с. – (Самые нужные навыки XXI столетия).

ISBN 978-5-04-227823-5

Если ваше утро не обходится без парочки матов и кругов под глазами, то вам срочно нужна эта книга.

Деймон Захариадис – тренер по продуктивности, автор супербестселлера «Нет значит нет» и лауреат премии «Луч» – предлагает особый рецепт неизменно отличного утра. Его подход основан на 9 простых, но рабочих приемах, которые избавят вас от «посткроватной» разбитости и вечного «стресса начала дня». Бонусом идут утренние лайфхаки, приемы и правила икон продуктивности вроде генерального директора «Старбакса», легендарного футболиста и владелицы «Синнабона».

Благодаря авторскому подходу ваши мысли о пробуждении перестанут вызывать тревогу, а утро, день и вся жизнь приобретут структуру и ясность.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Забара А. А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-227823-5

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 9

Мудрость веков.....11

Моя жизнь без утренней рутины..... 12

10 причин, почему утренняя рутина
изменит вашу жизнь к лучшему 16

Важность целенаправленности.....23

Чему вы научитесь.....28

Как преобразить свою жизнь с помощью
этой книги.....32

5

Часть I

Как подготовиться к успешному утру37

Важность спокойного сна.....40

10 советов, как быстро обеспечить
хороший сон (каждую ночь!)..... 45

Моя вечерняя рутина (и как она помогает
мне спать спокойно).....54

Стоит ли просыпаться в 5 часов утра?58

10 причин просыпаться рано	62
Как просыпаться с чувством бодрости.....	70

Часть II

10 шагов к созданию идеальной

утренней рутины	77
------------------------------	-----------

Шаг 1: Определите свое «зачем»	80
--------------------------------------	----

Шаг 2: Выявите возможные препятствия.....	84
---	----

Шаг 3: Рассчитайте, сколько времени вам нужно	88
--	----

Шаг 4: Подберите привычки, которые помогут вам достичь целей	91
---	----

Шаг 5: Найдите занятие, которое будет наполнять вас энергией	95
---	----

Шаг 6: Начните с простого плана.....	99
--------------------------------------	----

Шаг 7: Оптимизируйте утреннюю рутину	103
---	-----

Шаг 8: Ознакомьтесь с «Комплексом привычек».....	107
---	-----

Шаг 9: Записывайте свою утреннюю рутину.....	111
---	-----

Шаг 10: Адаптируйте свое расписание в соответствии с новыми задачами, целями и изменениями.....	114
---	-----

Ключ к успеху: постепенный прогресс	117
---	-----

Часть III

Как преодолевать трудности

и избегать ошибок..... 121

Что, если вы пропустите день? 124

А что, если вы ненавидите утро? 127

Что, если вы просыпаетесь измученным? 130

Что, если вы «привычно» спите? 133

Что, если у вас есть маленькие дети? 137

Что, если вам не хватает силы воли? 140

Что, если вы работаете в нерабочее
время?..... 144

Часть IV

10 утренних ритуалов успешных людей..... 149

1. Методика прайминга Тони Роббинса..... 152

2. 3-Часовая подготовка Гари Вайнерчука 156

3. 5-частная система Тима Ферриса 160

4. Три приоритета утра Кевина О'лири 166

5. Упражнение «Питание мозга»
Фрэна Таркентона..... 170

6. 20-Минутная система автопилота
Скотта Адамса 175

7. Мотивационное утро Говарда Шульца..... 181

8. Программа Кэт Коул «Подготовка тела и разума»	186
9. Ритуал Шерил Бачелдер «Приготовься к лидерству»	191
10. Утро Ричарда Брэнсона.....	196

Часть V

Заключительные размышления

о значении утренней рутины.....	201
--	------------



Предисловие



МУДРОСТЬ ВЕКОВ

«Просыпаясь утром, думайте о том, какая это драгоценная привилегия — быть живым: дышать, думать, наслаждаться, любить» — цитата предположительно принадлежит Марку Аврелию.

«Я на пенсии, но если есть что-то, что меня убьет, так это встать утром и не знать, чем заняться» — цитата предположительно принадлежит Нельсону Манделе.

«Победи утро, и ты победишь день» — неизвестный.



МОЯ ЖИЗНЬ БЕЗ УТРЕННЕЙ РУТИНЫ

В моей жизни был период, когда я полностью освободился от своей привычной рутины. Уволившись с работы, я почувствовал себя независимым.

12

Это означало, что в 8 утра мне больше некуда было спешить. Я носил футболку, шорты и наслаждался отказом от делового стиля.

Я просыпался без будильника, обычно после 10 часов утра. Какое-то время наслаждался тишиной, читал новости, смотрел разные блоги, а после завтракал, погружаясь в свои мысли.

Затем я принимал душ, чистил зубы и собирал все необходимое: ноутбук, бутылку воды, различные мелочи — и отправлялся в ближайшую кофейню.

Выходил из дома я в разное время — иногда в 11 утра, а иногда в час дня.

Другими словами, мое утро было пустой тратой времени. А все из-за того, что я не имел четкого распорядка дня.

Последствия такого ритма жизни оказались куда более значительными, чем я ожидал. Они затронули не только утро, но и весь мой день. Если бы мне пришлось описать свое состояние одним словом, я бы выбрал слово «вялость».

Мне не хватало энергии и мотивации, я чувствовал лишь скуку, а моя производительность резко упала.

Время утекало, словно песок сквозь пальцы.

13

Я не был новичком в «утренних ритуалах». Наоборот, до увольнения с работы у меня был четкий распорядок дня. Я просыпался в 4:00 утра, заваривал чашку ароматного кофе и погружался в анализ данных о продажах за предыдущий день. Около 5:30 я принимал душ, одевался и шел в Starbucks, чтобы немного поработать. Там с 6:00 до 7:45 утра я полностью погружался в написание своих текстов, а затем отправлялся в офис.

Дела, которые я решал утром, складывались идеально — как по маслу. Я работал с энтузиазмом, а результаты были впечатляющими.

Мои усилия, направленные на достижение важных целей, приносили ощутимый результат.

В какой-то момент я управлял сотнями веб-сайтов, написал бестселлер и запустил еженедельную рассылку, которую читали тысячи людей. Параллельно я продолжал свою основную работу, уделяя ей по 50–60 часов в неделю.

Не будет преувеличением сказать, что разница в моей продуктивности *при наличии* утренней рутины и *без нее* была существенной.

Без четко выстроенного плана каждое мое утро было сплошным кошмаром.

14

Сегодня моя жизнь изменилась.

Я разработал собственную утреннюю рутину, которая наполняет меня энергией, помогает настроиться на предстоящий день и повышает продуктивность.

Теперь для меня это не просто привычка, а *ключ к успешному дню*.

В этой книге я поделюсь с вами своим личным эффективным утренним ритуалом.

И, что еще важнее, я покажу вам, как создать собственный распорядок дня, который поможет достичь *ваших* целей.

Прежде чем мы продолжим, давайте поговорим о том, как вообще утренняя рутина может изменить вашу жизнь к лучшему.

Я разработал собственную утреннюю рутину, которая наполняет меня энергией, помогает настроиться на предстоящий день и повышает продуктивность.
