



1
урок

1 урок

УРОК КОРОЛЕВСКОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Не вскакивайте — солнце подождет.



Сегодня вы идете на первый урок к пушистым мастерам хорошей жизни. Начнем с достойного пробуждения.

Ни один уважающий себя кот не открывает глаза и не подсказывает так, будто опаздывает на последнюю электричку. Между «я проснулся» и «я встал» есть время: можно потянуться, посмотреть в потолок и решить, готов ли мир увидеть вас сегодня. Утро начинается не со звонка будильника, а с того момента, когда вы сами решаете: пора. Будильник звонит, но выбор за вами.

Задание для всей семьи

Устроить подъем по-кошачьи

-  Проснувшись, не беритесь сразу за телефон и не вскакивайте с кровати. Сначала откройте глаза и дайте утру вас догнать.
-  Выберите, с чего приятно начать день: с горячего кофе, музыки, ванны, открытого окна или нескольких минут тишины.
-  Сядьте на кровати и оглядитесь так, будто вам только что вернули законный трон.
-  Самым серьезным голосом скажите: «Я пока не готов к активной человеческой деятельности». После этого можно вставать — без суеты и ощущения, будто вы уже куда-то опоздали.



Кошачья вольность

Если вас научили моргнуть,
сообщите: «Мое утро еще
загружается».
И не вмешивайтесь в переговоры,
пока оно не загрузится.

1
урок



*«Первое решение с утра должно
быть приятным: встать сейчас или
потребовать завтрак в постель».*

Кот Мурзэн,
придворный мастер дзена



1 урок

Первые десять минут
не отдавайте телефону.
Сначала проснитесь сами,
а потом разбудите его.



Какой утренний каприз я себе разрешу?

Позавтракаю в постели. Включу любимую музыку. Еще пять минут полежу под одеялом.



Утренний указ подписан: говорить вполголоса,
не задавать сложных вопросов и не требовать
подвигов до второй чашки.

1 урок

УТРЕННИЙ ДВОРЕЦ

Нарисуйте свою кровать как трон,
одеяло — как мантию,
а будильник — как слугу,
которому велено молчать.

1 урок



Кот признает утро начавшимся,
лишь осмотрев владения и убедившись, что за ночь
мир без него не развалился.



