



**SPRING
BOOKS**

книга
вдохновенного
пробуждения

ДЖИ-ХУН ЧХВЕ

위너모닝 당신의 하루를 바꾸는

утро, с которого начинается счастье

утренние ритуалы для продуктивной
и осознанной жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

Д41

위너모닝
by 최지훈

WINNER MORNING by Jihoon Choi
Copyright © 2024 Midasbooks Publishing Co.

Russian Translation Copyright © 2026 «Publishing House
«Eksmo»
ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement
with Midasbooks Publishing Co. through Shinwon Agency Co.,
Ltd.

Джи-Хун Чхве.

Д41 Утро, с которого начинается счастье : утренние ритуалы для продуктивной и осознанной жизни / Джи-Хун Чхве ; [перевод с корейского Э. В. Манаковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-220268-1

Еще несколько лет назад Джи-Хун Чхве ненавидел каждое свое утро. Его день начинался с резкого будильника, бесконечных новостей и наспех сваренного кофе, а заканчивался ложными обещаниями «всё изменить». Вместо неспешного и долгожданного пробуждения — вечное напряжение на весь оставшийся день. Знакомо?

В этой книге Джи-Хун Чхве делится системой утренней рутины, которая однажды помогла ему взглянуть на рассвет иначе и изменить жизнь. Шесть авторских практик помогут вам использовать утро для благодарности, фокусировки на важном, развития навыков, чтения и маленьких ежедневных шагов к мечте. Постепенно такие ритуалы формируют устойчивые привычки и превращают утро в точку опоры, с которой начинается счастье.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Манакова Э.В., перевод на русский язык, 2025
© Марчук А.С., обложка, 2026
© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220268-1

О Г Л А В Л Е Н И Е

Пролог	8
Глава 1. Привычка. Победитель просыпается на рассвете	17
01. Мечтайте и закрепляйте мечту рутиной	19
02. Ставьте цели и делайте шаги навстречу им	24
03. Не бойтесь абсурдных целей	29
04. Растите над собой постепенно	33
05. Внедряйте полезные привычки	37
06. Практикуйте каждый день	41
07. Преодолейте страх	47
08. Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате	50
09. Найдите новый смысл в повторяющихся действиях	55
Глава 2. Надежда. Начиная утро с раннего подъема	59
01. Не возводите стены – ставьте двери	61
02. Используйте утро для развития	65
03. Воспитывайте свою личность	69
04. Начинаяе утро с позитива	72
05. Благодарите	75

06. Приветствуйте других людей.	82
07. Не теряйте надежду	86
Глава 3. Счастье. Эмоции, с которыми встречаешь рассвет	91
01. Встретьтесь с собой.	93
02. Управляйте своим настроением.	97
03. Улыбайтесь	99
04. Радуйтесь	106
05. Сделайте свое утреннее занятие ежедневным удовольствием	109
06. Цените настоящий момент.	113
07. Поддерживайте себя каждый день	117
08. Говорите на языке любви с самого утра	124
09. Обнимайте близких чаще	127
010. Научитесь слышать и чувствовать партнера. .	131
Глава 4. Знание. Подарок ранних подъемов	135
01. Ищите наставников	137
02. Насыщайте ум чтением	140
03. Погружайтесь в глубину знаний.	147
04. Станьте «помешанным на письме»	151
Глава 5. Минимализм. Жизнь без лишнего	155
01. Сосредоточьтесь на главном	157
02. Не растрачивайте энергию на лишнее	160
03. Упрощайте свою жизнь.	166
Глава 6. Будущее. Картина, которую рисует ранний подъем	171
01. Цените время.	173
02. Внимательно посмотрите на результат своих усилий.	176
03. Закаляйтесь через невзгоды	180

О4. Будьте готовы к непредвиденным обстоятельствам	185
О5. Не позволяйте посторонним мнениям сбивать вас с пути	189
О6. Начните регулярно вести социальные сети . . .	194
О7. Откройте дверь в будущее	198
О8. Наслаждайтесь временем для себя	203
Эпилог.	206
Ссылки на ресурсы.	212

ПРОЛОГ

Еще несколько лет назад я ложился за полночь, ненавидел каждое утро и был уверен, что в моей жизни ничего не изменится. Я никогда не стану известным писателем или просто блогером, потому что 24 часа в сутках — это слишком мало. Ведь работа, семья и связанные с ними волнения забирают не только время, но и силы.

День начинался с резкого звонка будильника и чувства безысходности. Я варил кофе, смотрел на просыпающийся город и думал: «Неужели жизнь проходит впустую?» Давал себе обещание завтра точно что-нибудь изменить. Но и завтра все повторялось снова.

Однажды в соцсети мне попало объявление о ежедневном челлендже «5 постов в неделю». «Это шанс!» — мелькнула мысль. Первая неделя далась легко. А потом — ступор.

Весь вечер накануне я обдумывал, что написать. Как назло, день выдался просто сумасшедшим. Количество задач, которые нужно было срочно решать, зашкаливало. Перед сном я уже сомневался, стоило ли связываться с челленджем и с писательством вообще.

Среди ночи я открыл глаза с отчетливой мыслью: «Блог — не мое». От нахлынувшей вдруг тоски разболелась голова. Пришлось встать, чтобы проветрить комнату и попробовать заглушить боль чашкой кофе. На часах было 5:30 утра.

«Как раз есть время сделать пост», — пришла вторая мысль.

И я написал. О том, что мечтаю быть писателем, но не могу найти идеи даже для короткого поста. Что не успеваю жить жизнью мечты. И вообще, кажется, ничего не успеваю.

Тот пост набрал огромное количество просмотров и комментариев. Совершенно незнакомые люди поддерживали меня и делились собственными историями. Это дало мне импульс продолжать.

Я прошел стодневный челлендж «5 постов в неделю», потом «6 постов в неделю» и «7 постов в неделю». Не просто развил свой блог, но и написал пять книг. И главное – я больше не ненавидел утро. Я его ждал.

Утро – особое время суток, когда мир еще ничего от нас не требует. Не задает вопросов, не торопит, не отвлекает уведомлениями. Дарит пространство, где можно встретиться с собой настоящим. Настроиться на счастливый хороший день. Услышать истинные мечты и спокойно сделать к ним первый шаг.

Может быть, вы тоже мечтаете стать писателем. Или художником. Открыть онлайн-магазинчик кукол и регулярно создавать шедевры. Освоить другую профессию и заявить о себе в новом качестве или сделать что-то другое. Но постоянно что-то мешает.

И я знаю что. Это постоянная тревога. Мы бесконечно волнуемся, не подвели ли кого-то на работе, не сказали ли лишнего. Переживаем, хватит ли денег заплатить за кредит в этом месяце. То и дело проверяем телефон: не пришло ли сообщение. В этих хлопотах и проблемах откладываем исполнение мечты на «потом». На завтра, следующий понедельник, отпуск, новый год... Стоит ли удивляться, что идеального времени так и не наступает. Зато фоном

сквозит вопрос: «Туда ли я иду? Не упускаю ли что-то важное?»

Как же утихомирить тревогу и помочь своей мечте осуществиться? Особенно если вы уже пробовали начать и потерпели неудачу. Вам поможет утро.

Тогда, на челлендже, я понял: именно первые часы после пробуждения меняют не только день, но и всю жизнь человека.

Моя книга — не про ранний подъем как самоцель. Не про героизм.

Она о том, как маленькие утренние привычки складываются в большую внутреннюю перемену. Ведь чтобы изменить жизнь, недостаточно просто проснуться на рассвете. Нужно зарядиться продуктивностью на весь оставшийся день. Для этого я разработал шесть простых ритуалов, которые называю утренней рутиной. В нее входят простые практики, с помощью которых я:

- 1) настраиваю себя на успех и радость;
- 2) поддерживаю душевное равновесие через благодарность;

- 3) делаю шаги на пути к цели;
- 4) развиваю практические навыки: читаю, расширяю кругозор;
- 5) среди целей и задач выделяю главное и неважное;
- 6) открываю окно в счастливое будущее.

Благодаря им мое утро становится опорой.

Появляются силы на движение к переменам.

Счастье перестает быть случайным.

Эти практики не дадут вам остановиться на полпути к мечте. Скорее всего, вы уже пробовали и знаете, что просто «рано вставать и делать» не работает. Особенно если у вас не окажется мощной поддержки, как у меня на челлендже. С помощью моей методики вы научитесь поддерживать себя сами. И постепенно, шаг за шагом, придете к желаемому будущему.

Не нужно менять все сразу. Достаточно начать с малого и позволить утру работать на вас.

Так сделайте это!