
Оглавление

«Зачем» 7

*Наша миссия
Зачем вам это*

«Что» 15

*Фазы формирования новой привычки
Ежедневные материалы
Съешьте лягушку*

«Как» 27

*Перфекционисты, будьте осторожны!
Во сколько мне вставать?
Общие трудности утреннего ритуала
Ответственность перед собой
Варианты утреннего ритуала
Простая идея
Обязательства*

Фаза 1. Дни 1–7 46

Фаза 2. Дни 8–21 64

Фаза 3. Дни 22–66 98

Конец 195

*Итак, что теперь?
Познакомьтесь с командой The Habit Nest,
создавшей этот дневник
Предметный указатель
Как был создан этот дневник?*

«Зачем»

Наша миссия

Поскольку вы приобрели этот дневник, вероятно, вы уделяете время своему развитию. Скорее всего, вы уже знакомы с разного рода ежедневниками, которые обещают сделать вас более продуктивными, помочь выработать полезный распорядок дня и т. д.

Но давайте реально смотреть на вещи.

В большинстве подобных ежедневников используются одни и те же термины и установки, и, в течение недели читая одинаковые, словно клонированные, страницы, вы не усваиваете то, что там написано.

Этот дневник — собрание лучших советов и стратегий, разработанных людьми, которым действительно удалось освоить утренний распорядок. Мы прослушали множество подкастов, перерыли гору толстых книг и научных исследований о силе воли, опробовали разные крутые продукты, приложения, гаджеты и проанализировали стратегии успешных руководителей, чтобы найти самые ценные крупинки информации и представить их вам.

Итогом стал дневник, который действительно дает нечто новое. Он предлагает **практические рекомендации** и **мотивирующие материалы**.

На протяжении 66 дней мы будем ежедневно предоставлять вам мотивирующую информацию и возможность отслеживать свой прогресс, которые необходимы для последовательного достижения значительных успехов на пути к вашей главной цели — самосовершенствованию.

Почему 66 дней? В исследовании, посвященном поведению человека, ученый Филиппа Лалли обнаружила, что

в среднем для формирования привычки требуется 66 дней. На деле не существует какого-то точного и конкретного волшебного момента. Но, основываясь на личном опыте, можно утверждать, что за 66 дней можно успеть выработать и закрепить привычку настолько, чтобы вы могли следовать ей в любой момент вашей жизни.

Итак, здесь вы создадите привычку, которая изменит вашу жизнь и пригодится вам в любое время. Самое прекрасное — то, что, нырнув с головой в освоение нового утреннего распорядка, вы начнете видеть преимущества уже В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.

Наша миссия состоит в том, чтобы эта книга стала вашим персональным тренером, помогла выработать новые привычки и внедрить их в повседневную жизнь.

То, как вы начинаете свой день, задает тон всему. Как разработать утренний ритуал, настраивающий на идеальный день, знают все; загадка в том, как следовать этому ритуалу.

«Я не жаворонок... Я долго сплю... Еще пять минуточек...»
Чушь собачья!

Оправдания мешают достичь успеха. Оправдания препятствуют изменениям. Оправдания — враг ваших целей.
Сегодня мы все вместе перестанем оправдываться.

Прямо сейчас вы уже делаете нечто замечательное. То, что вы читаете эту книгу, означает, что внутри вас есть жгучее желание по-настоящему овладеть нужной привычкой и закрепить ее в своей жизни.

Так давайте ее освоим, и пусть она улучшит вашу жизнь удивительным, неопишым образом.

Зачем вам это

Мы, люди, отличаемся от животных тем, что хотим не просто выжить, но и стать лучше. У каждого из нас свое представление об идеальной жизни.

Наиважнейший аспект изменения своей жизни к лучшему — **знание, ЗАЧЕМ, черт возьми, нам все это нужно.**

Дело в том, что, как только мы забываем (а мы довольно часто забываем), почему хотим улучшить свою жизнь, нас тянет вернуться к привычному образу жизни — и снова стать теми, кем были до того, как приняли решение измениться.

Ясное понимание, *зачем* и что вы хотите изменить, помогает преодолеть трудности, с которыми вы неизбежно столкнетесь в процессе изменения своих привычек.



Вот несколько простых вопросов, **на которые вы должны дать честный ответ, прежде чем двигаться дальше.**

Эти вопросы помогут вам определить, что будет вас вдохновлять, что поможет вам вставать с кровати каждое утро.

Суть в том, чтобы помочь вам принять конкретные решения, как организовать свое утро так, чтобы оно соответствовало вашему прекрасному образу идеальной жизни.

Если вы настроены попытаться сделать это, хорошо бы понимать, ради чего вы это делаете на самом деле.

Серьезно, найдите время, чтобы определить, о какой жизни вы мечтаете.

1. Как бы выглядела моя жизнь, если бы в течение ближайшего месяца я каждый день выполнял(а) утренний ритуал, включив в него новые невероятные привычки?

2. Как мой утренний ритуал повлияет на другие сферы моей жизни? На жизни окружающих меня людей?

3. Как будет выглядеть моя жизнь, если я этого не сделаю?
Что я упущу в таком случае? Как я буду себя чувствовать из-за этого?

4. Каким жизненным целям я постоянно уделяю слишком мало времени? Могу ли я включить действия по достижению этих целей в свой утренний ритуал?

Бонусный вопрос: С какими основными препятствиями я сталкиваюсь, чтобы лечь спать вовремя / организовать свое утро? Что мне нужно сделать, чтобы их преодолеть?

Оставьте здесь закладку и вернитесь к этому разделу, когда вам станет сложно придерживаться новой привычки.

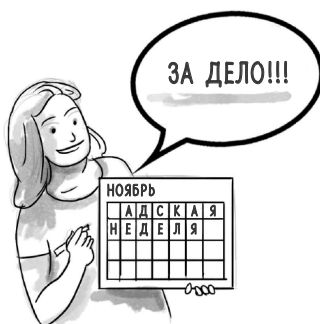
***Этот раздел — ваш спасательный круг
для экстренных случаев.***

«Что»

Фазы формирования новой привычки

Новая привычка вырабатывается поэтапно. За всевозможными теориями стоит целая наука об этапах, которые мы проходим, когда меняем свои привычки. Вот что мы сочли наиболее достоверным.

Дни 1–7: Адская неделя



Вам будет хреново.

Вам будет хреново, ведь вы переключаетесь на совершенно новую привычку, которая останется с вами на всю жизнь. Ожидайте АДА. Вы будете просыпаться В ИЗНЕМОЖЕНИИ. Вам будет ТРУДНО заснуть, особенно в первые две ночи.

Все это пройдет. Обещаем. Это пройдет, потому что вы научите свое тело вскакивать с кровати, когда вам нужно проснуться. Вы научите его в определенное время выключать свет и отключать уведомления независимо от того, насколько возбужден ваш мозг. Будет непросто, но ваш мозг научится. Ваше тело научится.

Но чтобы они смогли адаптироваться, вы должны действовать. Вам придется игнорировать сложные мысленные

конструкции, которые будет подкидывать мозг, и показать ему, чего вы от него ожидаете.

Ежедневные задачи — это конкретные действия, на которых следует сосредоточиться, а положительные установки зададут тон новому направлению, в котором будет двигаться ваша жизнь.

Дни 8–21: Остаемся последовательными

Хорошая новость: как только вы прорветесь через первую неделю, все станет намного проще. Надеемся, что к этому времени вы уже найдете приемы, которые вам подходят. Ваш мозг начнет осознавать и вносимые вами изменения, и тот факт, что утреннее время невероятно полезно. Ваше тело постепенно приучается к новому расписанию. Вы видите преимущества раннего подъема и продуманного начала дня.

В этот период многое определяет порыв вдохновения. Выработка привычки требует времени, и одно лишь то, что вы преодолели самый трудный этап, еще не означает, что вы сорвались с крючка. Вы будете читать истории успешных людей, узнаете об их утренних ритуалах, получите задачи на каждый день для поддержания мотивации и изучите еще несколько экспертных стратегий для этого пути, чтобы процесс обучения не остановился.

Дни 22–66: Закрепление. Поддерживаем интерес к самосовершенствованию

Пройдя вторую фазу, вы уже убедились, что ВЫ НА ЭТО СПОСОБНЫ. И это потрясающе! На внедрение привычки нужно всего лишь около месяца, но это не означает, что третья фаза не очень-то и важна. Напротив, она имеет решающее значение!

Построение привычки — своего рода автоматизация. Ваши ум и тело будут привыкать к утренним часам, вы убедитесь в преимуществах утреннего ритуала, но вам все равно нужно достичь той точки, в которой вы перестанете задумываться об этом.

Во время третьей фазы вы получите действительно классные и интересные инструменты, которые могут пригодиться в освоении ваших утренних занятий. Мы продолжим рассказывать истории успешных людей, чтобы вас мотивировать, и на всем пути будем предлагать положительные установки, чтобы активизировать мозг и сделать ваш утренний ритуал частью вашей ДНК.

Дни 66 и далее: Овладение привычкой

На этом этапе вы довели новую привычку до автоматизма — и теперь можете использовать ее на протяжении всей жизни. Даже если вы не будете рано вставать и выполнять утренний ритуал ежедневно — однажды освоив этот навык, вы легко сможете восстановить его в любой момент.

С этого момента все сводится к тому, чтобы экспериментировать и улучшать свое утро. Пробуйте разные подходы. Испытайте другой распорядок. Протестируйте, в какое время вам лучше ложиться и просыпаться. В конце концов вы найдете ритм, который прекрасно подойдет лично вам. Самое лучшее — то, что на этом этапе вы сможете управляться со всем этим как профессионал.

Эксперименты могут быть интересными и информативными. Смело пробуйте новые привычки, которые вам хотелось бы внести в свою жизнь: утро — фантастическое время для обращения желаемого в действительное.

Ежедневные материалы

Каждое слово, которое вы здесь прочтете, — продукт многих часов упорной работы и исследований нашей команды. Мы действительно сделали все возможное, чтобы:

- 1) разжечь в вас жгучее желание преуспеть в выработке новой привычки;
- 2) предоставить вам необходимые знания и информацию, чтобы организовать утро было легко и просто;
- 3) сделать освоение привычки радостным и интересным.

Мы не просто отобрали каждый фрагмент информации среди тысяч других, но, как упоминалось в предыдущем разделе, творчески подошли к порядку размещения материалов, чтобы помочь вам преодолеть трудности, поджидающие на каждом этапе выработки привычки.



Вы найдете в дневнике следующие виды информации:

Полезные советы



Советы — это золотые крупницы информации, благодаря которым вы сделаете новую привычку рутинной как можно проще и безболезненнее. Главное здесь — дать экспертные подсказки, чтобы помочь вам двигаться вперед, а разнообразие различных рекомендаций предоставит вам бесчисленные возможности преуспеть в освоении привычки.

Задачи на каждый день



Мы предлагаем вам ежедневные задачи, которые очень важны, чтобы вы успешно стали ранней пташкой.

Почему?

Каждая из них нацелена на какую-то область дисциплины, благодаря которой вы сумеете заставить себя делать то, что нужно, особенно когда *вам неохота* это делать.

Прокачивая силу воли с помощью небольших, очень конкретных ежедневных задач, вы с каждым днем будете все сильнее укреплять самодисциплину. Эти задачи на каждый день касаются не только утра, но всех остальных аспектов вашей жизни — от обуздания вредных привычек и отвлекающих факторов до формирования новых, здоровых привычек.

Видеоролики и подкасты



Одновременно видеть энтузиазм в чьих-то глазах, верить эмоциям в голосе и чувствовать, как упорно стараются другие, — это мотивирует как ничто иное. Общение с людьми, которые прошли через то, через что сейчас проходите вы, с теми, кто сумел организовать свое утро, даст вам четкое понимание: вы тоже сможете в этом преуспеть. Просмотр или прослушивание вдохновляющих и полезных материалов послужит информативным напоминанием о том, что вам следует начать и преодолевать обычные, вполне ожидаемые трудности до тех пор, пока не освоите привычку.

Истории успеха



Причина, по которой люди хотят изменить свои привычки, заключается в том, что все мы представляем, насколько более прекрасной и удивительной могла бы быть наша жизнь, насколько лучше могли бы быть мы сами. Истории об успешных людях, которые живут так, как хотим жить мы, мотивируют, вдохновляют и дарят нам более высокие стандарты жизни.

Успешные люди (независимо от того, какого рода их успех — физический, финансовый, эмоциональный или духовный) демонстрируют одни и те же ежедневные закономерности, одна из которых — хорошо продуманный и регулярно практикуемый утренний ритуал. Информация о реальных историях успеха поможет вам пережить те дни, когда вам кажется, что у вас не получится, когда вы забываете, к чему стремитесь.

Рассматривая, как выстроен утренний ритуал успешного человека, вы можете получить идеи о том, как улучшить собственное утро.

Нам всем нужна мотивация. Понимание того, что помогает достичь успеха другим, не просто вдохновит вас, но и послужит постоянным напоминанием о том, что нужно, чтобы стать выдающимся.

Положительные установки



Положительные установки и визуализация — высокоэффективные инструменты, которыми пользуются многие великие и успешные люди, от спортсменов до актеров и мировых лидеров. Положительные установки применяют, чтобы направить позитивную энергию на достижение целей и создать взаимосвязь между вашим настоящим «я» и вашей конечной целью.

Как на самом деле работают положительные установки

1. Подсознательно подключают ваши творческие способности к выработке новых путей достижения целей.
2. Подсознательно программируют ваш мозг ассоциировать себя с вашей конечной целью и помогают вам мысленно наметить шаги, которые необходимо предпринять прямо сейчас для достижения намеченной цели.
3. Подталкивают вас к цели благодаря мысленной визуализации. Вы просто представляете себя там, где хотите быть в конечном счете.

4. Мотивируют, то есть буквально заставляют мозг поверить, что у вас достаточно силы, способностей и возможностей для достижения того, чего вы хотите в своей жизни.

Как использовать положительные установки?

Использование положительных установок — акт повторения самому себе, что вы уже тот человек, которым хотите быть.

Представьте себе, что вы можете достичь своих жизненных целей, способны быть именно тем, кем хотели бы быть в идеале.

Это повторение идеальных ситуаций, в которых вы хотели бы оказаться, разве что вы проговариваете их в настоящем времени, как будто они уже воплотились в реальность.

Повторяя эти утверждения, вы визуализируете себя как идеального человека в идеальной ситуации, в которой вы хотели бы себя видеть. Так наш мозг приучается верить, что это возможно.

Съешьте лягушку

Избавьтесь от самой важной задачи
на сегодня



Марк Твен сказал однажды, что если поутру вы первым делом съедите *живую* лягушку, то наполнитесь сознанием своей силы и уверенностью, что справились с самой сложной задачей этого дня*.

Это чувство выполненного долга заставляет вас ощущать себя способным решать любые другие трудные задачи, стоящие перед вами.

Брайан Трейси развивает эту концепцию в замечательной книге «Съешьте лягушку»** (фанаты продуктивности, эта книга для вас). Среди задач этого дневника ваша «лягушка» — самая большая, самая важная задача дня,

* Дословная цитата: «Если с утра съесть лягушку, остаток дня обещает быть чудесным, поскольку худшее на сегодня уже позади».

** На русском языке эта книга была издана под названием «Выйди из зоны комфорта» (Трейси Б. Выйди из зоны комфорта: Измени свою жизнь. — М.: МИФ, 2019). — Прим. пер.

та, которую вы, вероятнее всего, отложите на потом, если только не займетесь ею первым делом.

Каждый день вам нужно найти «лягушку» этого дня и сделать все возможное, чтобы расправиться с ней в утренние часы.

Увидеть, насколько лучше становится день, если разобраться со своей «лягушкой» как можно раньше, — самый простой способ влюбиться в утро. Это мгновенно повысит качество вашей жизни в десятки раз.

Бросьте себе вызов: начинайте с самой крупной, самой сложной, но и самой важной задачи. Сразу приступайте к ней, не делайте перерывов, продолжайте до тех пор, пока не завершите ее, и только потом переключайтесь на что-то другое.

Смотрите на это как на испытание. Воспринимайте это как личный вызов. Одолейте искушение начать день с какой-либо более легкой задачи.

Величайших мировых лидеров отличает то, что они фокусируются на самых важных жизненных задачах. Они приучают себя сосредотачиваться на них до тех пор, пока не выполнят намеченное.

Наши разум и чувства устроены так, что выполненная задача приносит нам счастье.

Вы вознаграждаете свой мозг на уровне химических процессов в нем каждый раз, как выполняете какую-либо задачу. Вы становитесь счастливее. Вы чувствуете себя победителем. Чем больше, сложнее, важнее ваша задача, тем сильнее она влияет на мозг.

Вы будете чувствовать себя увереннее. Энергичнее и сильнее. Вы будете сиять. Вы почувствуете, что готовы покорить мир.

Вы буквально создадите для мозга позитивную, здоровую зависимость (то есть привычку) погружаться в сложную задачу и доводить ее до конца.

Вы будете постоянно наполнять свой мозг эндорфинами. Вы каждый день будете ощущать ясность ума, уверенность и удовлетворение от завершения задачи.

«Как»

Перфекционисты, будьте осторожны!

*Важно не заикливаться на том,
чтобы утро было «идеальным» и «наилучшим»*

Конечно, в идеале мы хотели бы планировать свое утро так, чтобы затем весь день прошел безукоризненно: просыпаться в 5 часов утра, завтракать, заниматься спортом, читать, писать и медитировать, успевать все это до семи — и все равно начинать день за несколько часов до того, как большинство людей на планете откроют глаза.

Но иногда с таким стремлением к совершенству с самого начала возникает проблема.

Погоня за идеалом еще до того, как вы впервые завершите свой утренний ритуал, может помешать вам сделать хоть один шаг к цели.

Люди часто увлекаются поиском лучшего способа начать работу, лучшей диеты для похудения, самых современных исследований количества сна, необходимого для прекрасного самочувствия в течение всего дня... Но откроем вам маленький секрет.

Есть один простой подход, который бьет все самые лучшие исследования, советы и стратегии, какие только можно найти (и которые есть и в этом дневнике).

Итак, вот он, лучший способ стать ранней пташкой и начать создавать отличный утренний ритуал. Это...

...начать делать ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ!

Начните предпринимать КАКИЕ УГОДНО действия для достижения своей цели.

Приложите ХОТЬ КАКОЕ-ТО усилие.

Не позволяйте желанию достичь совершенства — стремлению сделать свое утро максимально наполненным — мешать вам хорошо проживать каждое новое утро.

Не растрачивайте энергию на фантазии и поиски.

Лучший способ определить, что идеально подходит лично ВАМ, — это попробовать за раз ЧТО-ТО ОДНО.

Никто не может сказать, как вам лучше спланировать свое утро. Вам могут только предложить информацию.

А дальше все зависит от вас. Попробуйте ОДНО предложение — и с этой точки начинайте движение вперед. Изменение ваших привычек — это исследование того, что работает или не работает именно ДЛЯ ВАС, а не для кого-то еще.

Мы предоставим вам все необходимые данные и мотивацию на каждый день — в форме ежедневных материалов.

ЛИЧНО ВЫ вряд ли найдете полезными их все. Вряд ли сочтете эффективным каждый совет, получите озарение от каждого рекомендованного подкаста, найдете глубокий смысл в каждой положительной установке.

Но если вы постараетесь использовать каждый фрагмент информации, то увидите результаты. Мы это гарантируем. Не фокусируйтесь на своих *ожиданиях*, прежде чем что-то попробовать, — сначала действуйте.

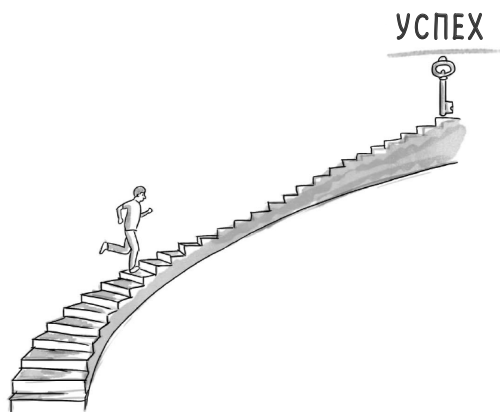
Каждое предпринятое вами маленькое действие будет снежинкой в снежном коме — и поможет изменить все сферы вашей жизни.

Если вы заставите себя выполнять утренний ритуал хотя бы три дня подряд, то подарите себе позитивную цепную реакцию, эффекты которой повысят вашу энергию в течение дня, дадут вам ясность ума и способность решать важные задачи. А это и есть истинная цель установления утреннего ритуала — и смысл этого дневника.

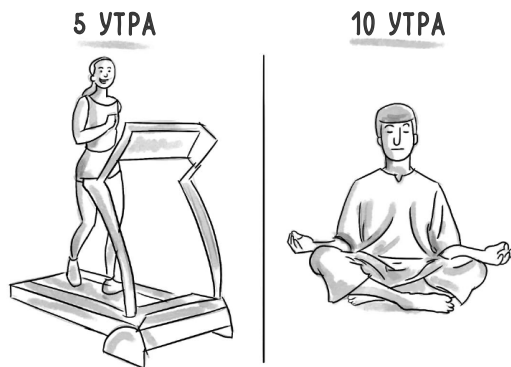
Не уделяя достаточного внимания тому, насколько важно ваше утро, вы, наоборот, жертвуете всем вышеперечисленным. Построение последовательного, здорового утреннего ритуала — это один из мощнейших инструментов, который поможет вам как можно скорее стать лучшей версией себя.

Вместо того, чтобы просто читать текст на этой странице, лучше позвольте своему телу по-настоящему опробовать это, чтобы у него было с чем сравнивать. Преодолейте все препятствия, которые могут помешать вам сегодня отправиться в кровать пораньше и следующим утром провести 15 минут за совершенно любым утренним ритуалом.

Успех зависит от того, будете ли вы предпринимать небольшие последовательные действия в течение долгого времени.



Во сколько мне вставать?



У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕКРАСНОЕ УТРО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Распространенное заблуждение заключается в смешении понятий «просыпаться пораньше» и «выполнять утренний ритуал».

На самом деле важнее всего по-настоящему выполнять утренний ритуал каждый день (то есть заниматься чтением, зарядкой, медитацией и т. д., пусть даже всего по 5 минут).

Заполняйте *дневник* даже в те дни, когда не выполнили намеченные на утро ритуалы. Когда вы их выполните, они будут считаться завершенными.

Заставляя себя предпринимать действия, которые улучшат вашу жизнь по утрам, вы зададите тот же тон на весь день.

Не так важно то, во сколько вы начинаете свой день, в 5 утра или в 11. Куда важнее выполнять утренние задачи.

Хотя раннее пробуждение может оказать умиротворяющее воздействие и зарядить энергией, оно — НЕ главная цель.

Мы будем вспоминать о раннем подъеме на протяжении всего дневника, поскольку он может быть очень полезным, но имейте в виду: ключ не в нем, а в ежедневном ритуале.

Даже если вы встаете поздно, вы все равно можете сделать утренний ритуал неотъемлемой частью своего дня. Главная цель здесь — последовательность в том, что вы делаете каждый день.

У вас БУДУТ дни, когда вы «не в своей тарелке», абсолютно подавлены, далеки от «лучшей версии себя».

Это САМЫЕ ВАЖНЫЕ дни для выполнения ежедневного ритуала.

Они позволят вам перестроить свой мозг и осознать: не важно, как проходит ваш день — как обычно, потрясающе или же отвратительно. Несмотря ни на что, вы СОЗДАДИТЕ новую жизненную привычку.

Подумайте вот о чем:

- Делая это, вы ТОЛЬКО ВЫИГРЫВАЕТЕ.
- У мировых лидеров наверняка есть эта привычка, а ведь они имеют дело с теми же повседневными трудностями, что все мы.
- Вы НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЕТЕ, попробовав.
- У вас нет никаких причин не приняться за дело со всей энергией и вдохновением.

...Просто сделайте первый шаг.

Общие трудности утреннего ритуала

Если у вас есть любимый человек

Вставать рано и заниматься утренним ритуалом может быть не так-то просто, если вы живете с кем-то еще. Конечно, лучше всего, если ваш партнер присоединился к вам на пути к изменениям.

Если же он(а) не хочет менять свой утренний ритуал, это вполне можно понять и принять. Вот пара шагов, которые помогут вам свести к минимуму возможные трудности установления нового утреннего расписания при наличии партнера.

Заполнив раздел «Зачем» в этом дневнике, покажите его вашему любимому человеку. Объясните, как вам важны эти изменения. Скажите, что вы понимаете нежелание присоединиться к вам, но по-настоящему хотите установить новый продуманный утренний ритуал.

Четко проговорите, что вы будете очень благодарны, если ваш близкий поможет вам поддерживать мотивацию на протяжении всего процесса и, когда вы будете удручены, напомнит, насколько эта цель важна для вас.

Главное, пусть ваш партнер знает: он(а) — позитивная движущая сила на пути ваших изменений, а вы очень это цените! Чем более конкретно вы проговорите, что именно он(а) может сделать, чтобы поддержать вас, а чего не делать, чтобы не помешать вам рано подняться и выполнить ритуал, тем легче ему(ей) будет стать этой позитивной движущей силой.

Если вы работаете по ночам

Во-первых, если вы тот самый боец, который купил этот дневник, несмотря на ночной режим работы, — вы просто восхитительны.

Во-вторых, мы хотим подчеркнуть, что раннее пробуждение — понятие относительное.

Смысл этого дневника и включения в него привычки рано вставать и выполнять утренний ритуал — в том, чтобы начинать день сознательно и до того, как вам «приходится» начать свой день.

Если ваш обычный день начинается в 7 утра, то «ранний подъем» — это проснуться раньше семи, чтобы было достаточно времени на утренний ритуал, который настроит вас на идеальный день. То же самое относится и к началу дня в 16 или 17 часов.

Сфокусироваться на сознательных действиях по пробуждению еще до того, как вы начинаете выполнять свои обязательные дела дня, — вот цель.

Если у вас есть дети

Многие, очень многие прекрасные люди, которые добились успеха с помощью этого дневника, имеют детей.

Дело в том, что это просто замечательно — провести утром некоторое время в одиночестве, прежде чем дети проснутся. Благодаря этому вы обретаете чувство контроля над своим днем, уже не чувствуете, что вы подчиняетесь обстоятельствам.

Если у вас есть дети и вы стараетесь привыкнуть пораньше вставать и выполнять свой утренний ритуал — вот пара вещей, которые неплохо бы иметь в виду.