

Мы  
снова все  
уронили


ДЕЙМОН  
ЗАХАРИАДИС




Уже  
6 часов!

# гребаное утро!

как просыпаться  
утром, а не восставать



Вставай!  
Пора  
на работу



Мы опять  
перепутали  
тапки  
с лотком...

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Деймон Захариадис**  
**Гребаное утро! Как**  
**просыпаться утром,**  
**а не восставать**  
**Серия «Самые нужные**  
**навыки 21 столетия»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73528683](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73528683)*  
*Гребаное утро! Как просыпаться утром, а не восставать:*  
*ISBN 978-5-04-242766-4*

### **Аннотация**

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:

- мысли о пробуждении перестанут вызывать тревогу;
- утро, день и вся жизнь приобретут структуру и ясность;
- продуктивность повысится, а стресс снизится;
- ум прояснится, и концентрация станет выше.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Мудрость веков	7
Моя жизнь без утренней рутины	8
10 причин, почему утренняя рутина изменит вашу жизнь к лучшему	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Деймон Захариадис  
Гребаное утро! Как  
просыпаться утром,  
а не восставать**

© Забара А. А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# 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.

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 завтрака, 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.

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.

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.

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



Люди, которые внедрили в повседневную жизнь утреннюю рутину, описывают ее уникальные преимущества каждый по-разному.

Одни замечают, что становятся более продуктивными и энергичными в течение дня, другие чувствуют себя расслабленными и осознанными, а третьи с удивлением обнаруживают, что четко распланированное утро делает их уверенными

ми, сосредоточенными и готовыми к любым вызовам предстоящего дня.

Через неделю-другую многие понимают, что мысли о пробуждении перестают вызывать тревогу. Напротив, они с нетерпением ждут раннего утра, зная, что их тщательно спланированный день станет ключом к успеху.

Утренняя рутина может стать ключом к лучшей версии себя. Вот 10 способов, как она может преобразить вашу жизнь:

## **1. Придаст вашему дню структуру и ясность**

Если каждое утро вы будете следовать продуманному и тщательно спланированному распорядку, то придадите своему дню четкую структуру.

Повторение выбранных действий (о них мы поговорим позже) сделает ваше утро и весь оставшийся день более предсказуемыми, что позволит вам справляться с поставленными задачами более эффективно и уверенно.

## **2. Вы почувствуете больше энергии**

Утренние ритуалы способны зарядить энергией и поддержать бодрость на весь день.

Физическая активность, короткая прогулка и завтрак с

высоким содержанием белка – проверенные способы взбодриться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.