

МИХАИЛ ДРОЗДОВСКИЙ

КАК ПРОСЫПАТЬСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Крепкий
и качественный
сон



Музыка
и персональные
мелодии пробуждения



Утренние ритуалы
без перегрузки



Меньше стресса —
больше энергии



Удобные привычки
для счастливой
жизни

*Лучшее утро
начинается
с тебя!*



ПРАКТИЧЕСКИЕ
СОВЕТЫ
ОТ МИХАИЛА
ДРОЗДОВСКОГО



БОЛЬШЕ СПОКОЙСТВИЯ,
КОМФОРТА И ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

Михаил Дроздовский

**Искусство пробуждения.
Как превратить начало
дня в приятное событие**

«Автор»

2026

Дроздовский М.

Искусство пробуждения. Как превратить начало дня в приятное событие / М. Дроздовский — «Автор», 2026

Эта книга Михаила Дроздовского — приглашение к новому, более высокому качеству жизни, которое начинается с простого, но важного момента: пробуждения. Опираясь на личный опыт и собственные открытия, автор показывает, как изменить отношение к утру, уменьшить повседневный стресс и перестать начинать день с борьбы с будильником, нехватки времени и раздражения. Музыка, персональные мелодии пробуждения, вечерние привычки, организация пространства и небольшие утренние ритуалы становятся инструментами осознанных перемен. Это не призыв вставать на рассвете и успевать больше любой ценой. Это практический подход к жизни, в которой больше спокойствия, комфорта и внимания к себе. Откройте для себя идеи Дроздовского, проверьте их на собственном опыте и создайте утро, которое помогает не просто проснуться, а с другим настроением войти в новый день. Ведь изменение качества жизни иногда начинается с того, как звучит ваш будильник.

© Дроздовский М., 2026

© Автор, 2026

Михаил Дроздовский
Искусство пробуждения. Как превратить
начало дня в приятное событие

Глава 1. Почему утро заслуживает внимания

1.1. Ежедневное событие, о котором мы почти не задумываемся

Каждый день мы просыпаемся. Для большинства людей это настолько привычное событие, что оно практически не заслуживает внимания. Мы открываем глаза, пытаемся понять, который час, вспоминаем о предстоящих делах и постепенно включаемся в повседневную жизнь.

Если необходимо куда-то идти, мы ставим будильник. Если предстоит важная встреча, проверяем время подъёма. Если боимся проспать, устанавливаем несколько сигналов подряд. Всё просто и понятно: есть задача проснуться в определённое время, а есть техническое средство, которое помогает эту задачу выполнить.

Но давайте посмотрим на привычную ситуацию с другой стороны.

Почему мы практически не задумываемся о том, каким должно быть наше пробуждение? Почему нас устраивает, что начало нового дня нередко сопровождается раздражением, желанием немедленно прекратить неприятный звук и попыткой выиграть несколько дополнительных минут сна?

Почему будильник воспринимается исключительно как инструмент принуждения, а не как возможность сделать утро приятнее?

Ведь утро — это не просто несколько минут между сном и началом работы. Это начало нового дня, в котором нас ждут встречи, открытия, решения, впечатления и возможности. Иногда впереди действительно много трудностей. Но иногда нас ждёт нечто интересное, ради чего стоило бы проснуться с удовольствием.

И всё же мы часто встречаем новый день так, словно он уже успел нам чем-то задолжать.

Конечно, дело не всегда в будильнике. Человек может быть уставшим, не выспавшимся, перегруженным работой или недовольным обстоятельствами своей жизни. Никакая мелодия не устранил все эти проблемы. Но это не означает, что мы должны отказаться от попыток сделать пробуждение комфортнее.

Начать можно с малого — с того, что происходит в первые секунды после открытия глаз.

Мы не всегда можем выбирать обстоятельства, в которых начинается наш день. Но мы можем попробовать изменить то, как встречаем его начало.

Именно с этой идеи начинается наше небольшое исследование искусства пробуждения.

1.2. Будильник как привычка, которую можно переосмыслить

Попробуйте вспомнить звук будильника, которым вы пользовались в течение последних нескольких лет.

Возможно, это стандартная мелодия смартфона. Возможно, короткий электронный сигнал, который становится всё громче. А может быть, вы давно нашли подходящий вариант и совершенно не испытываете желания что-либо менять.

У каждого человека свой опыт. Однако существует распространённый сценарий: будильник звучит, человек раздражается, нажимает кнопку отключения и пытается продолжить сон.

Если установлен режим повторного сигнала, история может повторяться несколько раз.

Мы настолько привыкли к этому порядку, что редко воспринимаем его как нечто, что можно изменить. Телефон умеет будить именно так, значит, будем пользоваться тем, что предусмотрел производитель.

Но современный смартфон — это не только устройство для связи. Он способен воспроизводить музыку, голосовые сообщения и практически любые подходящие аудиозаписи. Во многих случаях пользователь может самостоятельно выбрать звук, который будет сопровождать его пробуждение.

Почему же мы используем эту возможность так редко?

Возможно, потому, что воспринимаем будильник исключительно как техническую функцию. Нам необходимо проснуться, а каким образом это произойдёт, кажется второстепенным вопросом.

Между тем персонализация давно стала привычной частью нашей жизни. Мы выбираем оформление рабочего стола, любимую музыку, обстановку дома, одежду и даже звуки уведомлений. Мы стараемся окружать себя тем, что соответствует нашим предпочтениям.

Почему же начало дня должно оставаться исключением?

Представьте, что вы можете выбирать не только время пробуждения, но и его характер.

Один вариант — энергичная композиция, которая помогает настроиться на активный день. Другой — спокойная мелодия для тех, кто предпочитает начинать утро без музыкального напора. Третий — короткое юмористическое обращение, которое вызывает улыбку. Четвёртый — персональная песенка, созданная специально для вас.

Это не обязательно должно быть профессиональное музыкальное произведение. Не требуется обладать музыкальным образованием или уметь играть на инструментах. Достаточно определить, какой звук вам нравится, и найти способ использовать его в качестве сигнала пробуждения.

Самое интересное заключается в том, что мы можем не просто выбирать из готовых вариантов, но и создавать собственные.

Именно этот подход стал отправной точкой для моего личного эксперимента.

1.3. Как появилась идея персональной песенки

В сентябре 2025 года я опубликовал на сайте Студии Михаила Дроздовского статью «Делюсь опытом установки персональной песенки на будильник».

Её история началась с вполне практической задачи: мне нужно было вовремя проснуться, чтобы попасть на деловую встречу.

До этого я пользовался стандартными мелодиями телефона или устанавливал на будильник различные музыкальные композиции. Однако подходящие варианты найти не удавалось. По моим собственным ощущениям, привычные сигналы вызывали неприятную реакцию и мешали комфортно начинать день.

Тогда возникла идея попробовать нечто другое — сочинить короткую песенку, предназначенную специально для пробуждения.

Вместо того чтобы выбирать из предложенных производителем звуков, я решил создать собственный вариант. Мне хотелось получить композицию, которая соответствовала бы моим музыкальным предпочтениям, содержала оригинальный текст и обращалась непосредственно ко мне.

Результат оказался удачным.

Как я описывал в своей статье, новая композиция помогала мне просыпаться без прежнего неприятного ощущения и быстрее переходить к бодрствованию. Мне нравилось её звучание, а оригинальный весёлый текст делал сигнал более личным и интересным.

Это был мой индивидуальный опыт. Он не доказывает, что персональная песенка одинаково хорошо подойдёт каждому человеку. Но он позволил мне увидеть интересную возможность: привычный бытовой сценарий можно изменить, если перестать считать его единственно возможным.

Обычно мы пытаемся приспособиться к будильнику. В моём случае всё произошло наоборот — будильник был приспособлен к моим предпочтениям.

Именно эта идея заслуживает дальнейшего изучения.

Что, если мы попробуем относиться к пробуждению не как к неприятной необходимости, а как к небольшому событию, которое можно организовать по собственному вкусу?

Что, если вместо обезличенного сигнала нас будет встречать музыка, которую мы любим, голос, который вызывает улыбку, или короткое обращение, напоминающее о наших планах?

И что, если на этом возможности персонализации не заканчиваются?

Ведь можно изменить не только звук будильника, но и освещение спальни, последовательность утренних действий, подготовку к новому дню и даже отношение к первым минутам после пробуждения.

Мой эксперимент стал отправной точкой. В этом пособии мы попробуем развить его идею и посмотреть, какие ещё решения могут сделать утро комфортнее.

1.4. Почему не существует идеального пробуждения для всех

Универсальные рецепты привлекательны своей простотой. Достаточно выполнить несколько рекомендаций — и жизнь якобы должна измениться к лучшему.

Но люди отличаются друг от друга.

Кому-то нравится просыпаться под энергичную музыку. Другой человек предпочитает спокойные звуки природы. Один с удовольствием начинает день с физической активности, а другому требуется время, чтобы окончательно проснуться и собраться с мыслями.

Различаются наши привычки, рабочие графики, продолжительность сна, музыкальные предпочтения и условия жизни.

Даже отношение к одному и тому же звуку может быть совершенно разным. Композиция, которая одному человеку кажется бодрой и позитивной, другому покажется навязчивой и раздражающей.

Поэтому я не собираюсь предлагать единственную правильную мелодию или утверждать, что существует универсальный способ проснуться в хорошем настроении.

Задача этого пособия другая: помочь вам разобраться в собственных предпочтениях и научиться экспериментировать с привычными элементами утреннего распорядка.

Начать можно с простого вопроса: **каким вы хотели бы видеть своё утро?**

Возможно, вам хочется просыпаться спокойно, без ощущения спешки. Может быть, вы предпочитаете энергичное начало дня, когда музыка помогает настроиться на активную работу. А возможно, вам просто хочется перестать раздражаться из-за будильника.

Каждый из этих вариантов имеет право на существование.

При этом важно понимать, что приятное пробуждение зависит не только от эмоционального настроения. Если человек регулярно спит недостаточно, сталкивается с выраженной дневной сонливостью или просыпается из-за нарушений сна, одной смены мелодии может быть недостаточно.

Поэтому мы будем рассматривать проблему комплексно. Музыка и персональный будильник станут важной частью нашего подхода, но рядом с ними появятся и другие инструменты: организация спальни, вечерние привычки, освещение, физическая активность и планирование первых минут дня.

Всё это не требует превращать собственную жизнь в бесконечный эксперимент по самосовершенствованию.

Напротив, мы будем искать простые решения, которые можно использовать без лишних усилий.

1.5. Утро как часть качества жизни

Мы привыкли оценивать день по результатам. Сколько задач выполнено? Сколько денег заработано? Удалось ли добиться поставленной цели? Что получилось сделать лучше, чем вчера?

Эти вопросы имеют значение. Но существует и другая сторона повседневной жизни — то, как мы чувствуем себя в процессе достижения результатов.

Можно очень продуктивно работать и при этом постоянно испытывать усталость. Можно выполнять все обязательства, но каждое утро начинать с раздражения. Можно тщательно планировать дела, забывая о том, что между сном и работой тоже есть жизнь.

Я не предлагаю отказаться от дисциплины, ответственности или необходимости соблюдать расписание. Если человеку нужно вовремя прибыть на работу, он должен учитывать это обстоятельство.

Но дисциплина не обязательно должна сопровождаться дискомфортом там, где его можно избежать.

Если вам предстоит важная встреча, подготовьтесь к ней заранее. Если утром необходимо быстро собраться, продумайте последовательность действий с вечера. Если привычный будильник вызывает раздражение, попробуйте заменить его другим сигналом.

Эти действия не гарантируют идеального настроения. Зато они позволяют постепенно устранять некоторые источники ненужного дискомфорта.

Есть и ещё один интересный момент.

Когда мы создаём собственный сценарий пробуждения, мы перестаём быть пассивными участниками привычного процесса. Мы начинаем самостоятельно определять, какие условия нам подходят, а какие стоит изменить.

В этом смысле персональный будильник — не просто музыкальная настройка телефона. Это небольшой пример того, как можно переосмысливать повседневные привычки.

Не обязательно принимать всё, что предлагается по умолчанию. Иногда достаточно задать простой вопрос: а можно ли сделать это лучше лично для меня?

Этот вопрос применим не только к пробуждению. Но именно с утра удобно начать, потому что здесь есть понятная задача и возможность быстро проверить результат.

Вы можете изменить мелодию уже сегодня вечером, а следующим утром оценить собственные ощущения.

Если новый вариант понравился, оставьте его. Если нет, попробуйте другой.

Так постепенно формируется индивидуальная система пробуждения — не за счёт универсальных правил, а благодаря вниманию к собственному опыту.

1.6. Что мы будем делать дальше

В следующих главах мы последовательно рассмотрим основные составляющие приятного пробуждения.

Сначала разберёмся с будильником: почему привычный сигнал не всегда нам подходит, какие звуки можно использовать и как создать персональную песенку.

Затем поговорим о музыке, голосе, юморе и эмоциональном содержании утреннего приветствия. Посмотрим, как сделать его индивидуальным и почему не стоит стремиться к одному варианту на все случаи жизни.

После этого перейдём к физиологии сна и бодрствования. Нам предстоит понять, какую роль играют продолжительность сна, внутренние биологические ритмы и освещение. Это позволит отделить полезные практические рекомендации от распространённых мифов.

Отдельное внимание уделим подготовке к утру. Обсудим, что можно сделать вечером, как организовать спальню, какие возможности предоставляют современные умные устройства и как выстроить первые минуты после пробуждения.

Мы также рассмотрим простые лайфхаки: от небольших физических упражнений до организации завтрака и ограничения информационного шума.

Наконец, соберём всё изученное в практическую систему и проведём семидневный эксперимент. Он поможет определить, какие изменения действительно подходят вам, а какие не имеют особого смысла.

Нам не нужно стремиться к идеальному утру из рекламного ролика, в котором человек просыпается без малейших усилий, улыбается солнечному свету и немедленно приступает к покорению мира.

Жизнь гораздо разнообразнее.

Иногда мы будем просыпаться бодрыми. Иногда — сонными. Иногда планы изменятся, будильник прозвучит не вовремя, а утро начнётся с непредвиденных обстоятельств.

И это нормально.

Наша задача не в том, чтобы добиться совершенства. Мы хотим сделать начало дня немного приятнее, удобнее и ближе к собственным предпочтениям.

Возможно, всё начнётся с короткой песенки, которая заставит вас улыбнуться сразу после пробуждения.

А дальше вы сами решите, какие изменения стоит добавить.

Итак, начнём с самого очевидного участника нашего утреннего сценария — будильника. Но попробуем взглянуть на него совершенно иначе.

Глава 2. Будильник: от сигнала тревоги к приятному приветствию

2.1. Устройство, которое мы привыкли не любить

Есть интересный парадокс: мы устанавливаем будильник, чтобы он помог нам начать день вовремя, но зачастую ненавидим его именно за то, что он выполняет свою работу.

Вечером мы совершенно осознанно выбираем время подъёма. Проверяем расписание, рассчитываем, сколько часов сможем поспать, и нажимаем кнопку сохранения. Всё кажется разумным. Мы понимаем, что утром нужно будет встать, и заранее соглашаемся с этим решением.

Однако наступает утро, звучит сигнал, и вчерашняя решительность куда-то исчезает.

Вместо благодарности за своевременное напоминание будильник получает мысленное проклятие. Вместо радостного приветствия нового дня мы слышим собственный внутренний монолог, содержание которого лучше не публиковать в печатном издании.

Особенно интересно наблюдать за человеком, который установил несколько будильников с интервалом в пять или десять минут. Он словно ведёт переговоры с собственным сознанием: первый сигнал можно проигнорировать, второй — тоже, третий уже заслуживает внимания, а четвёртый становится последним предупреждением.

Разумеется, у такого поведения могут быть разные причины. Иногда человек действительно не высыпается. Иногда его биологические ритмы плохо согласуются с рабочим графиком. А иногда он просто привык начинать утро с многократного откладывания подъёма.

Но независимо от причины возникает вопрос: обязательно ли пробуждение должно сопровождаться неприятными эмоциями?

Сам будильник здесь ни в чём не виноват. Он не знает, насколько интересным будет ваш день, сколько у вас накопилось дел и как сильно вам хочется остаться под одеялом. Он просто воспроизводит заданный сигнал в установленное время.

Возможно, проблема заключается не в устройстве, а в том, как мы привыкли его использовать.

Мы воспринимаем будильник исключительно как средство принуждения. Его задача — прервать сон, заставить нас открыть глаза и напомнить о необходимости встать.

Но ведь у любого технического устройства есть определённые функции, а у пользователя — возможность выбирать способы их применения.

Если смартфон позволяет воспроизводить любимую музыку, почему бы не использовать эту возможность? Если можно записать собственное голосовое сообщение, почему оно должно оставаться исключительно инструментом делового общения? Если современные технологии позволяют создавать персональные музыкальные композиции, почему не попробовать сделать одну из них частью своего утра?

В конце концов, мы сами устанавливаем время сигнала. Значит, ничто не мешает нам подумать и о том, каким этот сигнал будет.

Попробуем отказаться от представления о будильнике как о враге сна. Пусть он станет помощником, который приглашает нас начать новый день.

2.2. Почему резкий сигнал не всегда лучший выбор

Многие стандартные будильники устроены по схожему принципу: в назначенное время звучит сигнал, который должен привлечь внимание спящего человека. Некоторые мелодии начинаются тихо и постепенно становятся громче, другие сразу включаются на заметной громкости.

Такие решения имеют практический смысл. Сигнал должен быть слышен и достаточно заметен, чтобы человек обратил на него внимание.

Однако заметность и приятность — не одно и то же.

Звук, который трудно игнорировать, необязательно вызывает положительные эмоции. Более того, если мелодия неприятна человеку, он может начать заранее связывать её с необходимостью немедленно покинуть комфортную постель.

Представьте, что каждое утро вас будит звук, который напоминает тревожное уведомление. Он не сообщает ничего интересного, не вызывает улыбки и не помогает настроиться на предстоящий день. Он просто требует реакции.

Теперь сравните это с ситуацией, в которой вы слышите приятную музыкальную фразу, знакомую мелодию или доброжелательное обращение.

Физически оба сигнала могут выполнять одну и ту же функцию. Но эмоционально они воспринимаются по-разному.

При этом не стоит делать из этого слишком далеко идущие выводы. Нет убедительных оснований утверждать, что одна конкретная мелодия гарантированно обеспечивает хорошее настроение, снижает уровень стресса или улучшает работоспособность. Реакция на звук зависит от индивидуальных особенностей человека, качества сна, громкости, характера музыки и других обстоятельств.

Однако нет необходимости доказывать универсальную пользу определённого звука, чтобы разрешить себе простой эксперимент.

Если вам не нравится нынешний будильник, вы можете попробовать другой.

Это не медицинская процедура и не сложная психологическая методика. Это обычная настройка собственного окружения в соответствии с личными предпочтениями.

Возможно, вам подойдёт спокойная инструментальная музыка. Возможно, вы обнаружите, что лучше просыпаетесь под энергичный ритм. А может быть, выяснится, что наиболее комфортным вариантом для вас является короткое голосовое приветствие.

Не нужно выбирать мелодию только потому, что кто-то назвал её идеальной для пробуждения.

Выбирайте то, что подходит именно вам.

Небольшой эксперимент

Прежде чем менять будильник, вспомните, какие ощущения вызывает его нынешний сигнал.

Попробуйте ответить на три вопроса:

Приятно ли мне слышать этот звук?

Возникает ли у меня желание немедленно выключить его из-за раздражения?

Хотел бы я слышать этот сигнал каждое утро в течение следующего месяца?

Не нужно анализировать ответы слишком серьёзно. Достаточно честно оценить собственные ощущения.

Если сигнал вас устраивает, менять его необязательно. Если же вы давно испытываете к нему неприязнь, у вас появился повод для небольшого эксперимента.

2.3. Музыка как личный выбор

Музыка сопровождает человека в самых разных обстоятельствах. Мы слушаем её во время прогулок, занятий спортом, поездок, работы и отдыха. Она помогает создавать атмосферу, подчёркивать настроение и наполнять привычные действия дополнительными впечатлениями.

При этом музыкальные предпочтения у всех разные.

Одни люди любят спокойные инструментальные композиции. Другие предпочитают яркие мелодии с выраженным ритмом. Третьим нравятся рок, джаз, электронная музыка или песни с остроумными текстами.

Именно поэтому выбор музыкального сопровождения для пробуждения стоит начинать не с поиска универсального решения, а с анализа собственных вкусов.

Если вы любите джаз, попробуйте использовать лёгкую джазовую композицию. Если предпочитаете танцевальную музыку, возможно, вам понравится бодрый ритм. Если вам ближе классика, обратите внимание на произведения с комфортным для вас началом.

Но есть один нюанс.

Композиция, которая великолепно звучит во время поездки или вечернего отдыха, не обязательно будет одинаково хорошо восприниматься сразу после сна.

Вечером вы выбираете музыку осознанно, находясь в определённом эмоциональном состоянии. Утром же вы только переходите к бодрствованию. Поэтому имеет смысл проверять понравившиеся варианты именно в условиях реального пробуждения.

Начните с небольшого списка.

Выберите три композиции, которые вам нравятся. По возможности отдавайте предпочтение вариантам без внезапных громких звуков и резких перепадов громкости. Затем используйте каждый из них несколько раз и оцените результат.

Возможно, одна мелодия окажется слишком спокойной. Другая будет вызывать раздражение. А третья неожиданно станет тем самым звуком, который вам приятно услышать утром.

Это нормальный процесс подбора.

Необязательно ограничиваться одной композицией. Вы можете использовать разные мелодии в зависимости от обстоятельств.

Например, в выходной день вам может подойти спокойный музыкальный вариант, а в рабочий — более энергичный. Если вы знаете, что утром предстоит сложная задача, можно выбрать композицию, которая ассоциируется у вас с уверенностью и собранностью.

Главное — не превращать музыку в дополнительный источник давления.

Если однажды вы захотите проснуться под тишину и естественный свет, это тоже допустимый выбор. Персонализация означает возможность менять настройки, а не обязанность ежедневно устраивать себе музыкальное представление.

2.4. Голос, который приветствует вас по имени

Музыка — не единственный вариант приятного пробуждения. Иногда человеку важен не столько музыкальный фон, сколько содержание услышанных слов.

Представьте, что вместо стандартного электронного сигнала вы слышите собственное имя и короткое приветствие:

«Михаил, доброе утро! Сегодня тебя ждёт новый день. Пора просыпаться, впереди много интересного!»

Можно сделать обращение спокойным, энергичным или юмористическим. Можно добавить несколько слов о предстоящих планах. А можно ограничиться простой фразой, которая вызывает приятные ассоциации.

Почему такой вариант может оказаться интересным?

Потому что он отличается от обезличенного сигнала. Это уже не просто звук, а сообщение с определённым содержанием.

Разумеется, записанное голосовое обращение не заменяет живого общения и не гарантирует изменения настроения. Но оно может стать небольшой персональной деталью утреннего распорядка.

Особенно интересен вариант, когда человек самостоятельно записывает сообщение для себя.

Вечером вы можете оставить себе короткое напоминание:

«Доброе утро! Не забудь взять документы. После работы запланирована прогулка. И да, кофе тебя уже ждёт!»

Такое сообщение выполняет сразу две функции: помогает вспомнить важные дела и создаёт более личный сценарий пробуждения.

Можно записывать несколько вариантов и периодически менять их, чтобы приветствие не превратилось в привычный звук, который перестаёшь замечать.

Однако не стоит перегружать запись большим количеством информации. Утро — не самое подходящее время для прослушивания длинного списка задач, предупреждений и требований к самому себе.

Лучше, если сообщение будет коротким, понятным и доброжелательным.

И ещё один момент: если вы используете собственную запись, обратите внимание на громкость и качество звучания. Резкий крик в микрофон вряд ли станет хорошей альтернативой резкому электронному сигналу.

Наша цель — не просто заменить один звук другим, а найти вариант, который субъективно воспринимается комфортнее.

2.5. Юмор как способ начать день с улыбки

У юмора есть одно преимущество: он позволяет относиться к привычным обстоятельствам немного легче.

Мы не всегда можем изменить то, что нам предстоит сделать утром. Иногда необходимо вставать рано, ехать на работу, решать сложные вопросы или заниматься делами, которые не вызывают особого энтузиазма.

Но мы можем попробовать изменить тон, с которым обращаемся к самим себе.

Например, обычное сообщение «Пора вставать» можно превратить в нечто более выразительное:

«Внимание! Владелец этой великолепной постели, ваша смена начинается через пять минут!»

Или:

«Доброе утро! Мир ещё не покорён, кофе ещё не выпит, а вы всё ещё лежите. Исправим эту ситуацию?»

Или даже:

«Подъём! Под одеялом, конечно, прекрасно. Но у вашего будущего уже назначена встреча с вами!»

Разумеется, чувство юмора у всех разное. Кому-то понравятся подобные обращения, а кто-то предпочтёт более спокойный вариант.

Именно поэтому не стоит слепо копировать чужие тексты. Лучше придумать фразы, которые соответствуют вашему характеру.

Если вам близка ирония, используйте её. Если вы любите интеллектуальный юмор, попробуйте короткие остроумные формулировки. Если предпочитаете доброжелательные шутки, пусть ваше утреннее сообщение будет именно таким.

Можно даже придумать для будильника определённый образ.

Например, представить его в роли строгого начальника, персонального помощника, ведущего радиостанции или комментатора спортивного соревнования.

В одном случае он будет бодро объявлять начало рабочего дня. В другом — шутливо напоминать, что время завтрака приближается. В третьем — произносить короткий мотивирующий монолог.

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.