

**Кристина Выжевская,**  
директор ООО «Рекламное агентство  
«Контраст», старший преподаватель  
кафедры филологии  
и массовых коммуникаций НГПУ:



«Вообще я - «сова», но работа превращает меня в «жаворонка». Просыпаюсь легко и стараюсь все успеть в начале дня. Наверное, это зависит от работы. Бывает

так, что уже в пятницу ждешь, когда наступит понедельник. Просыпаюсь чаще всего в 7.00, но целенаправленно ставлю будильник на 6.00, а потом перевожу на час позже. Так создается ощущение запасного времени. Главное – утром не отвлекаться на телевизор и не пропускать душ. С подбором гардероба и макияжем я справляюсь быстро. Что касается обязательных утренних ритуалов, то пока еду на работу, просматриваю электронную почту и «Инстаграм».