

Глава 1

Делаем выбор



Путь к изменению
здоровья

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Философия

Каждое принятое вами позитивное решение – это небольшой вклад в здоровье и счастье. Так воспользуйтесь же своим правом выбора – измените привычки, руководствуясь подсказками организма. Чем решительнее вы будете, тем больше преуспеете: решимость имеет прекрасное свойство накапливаться. Она также поможет избежать *ловушек выбора* – ситуаций, способных заронить в вас искру сомнения. К счастью, в нашей философии нет идеала: вам следует действовать в соответствии с особенностями вашего характера. Учитесь налаживать связь с телом, любите его, заботьтесь о нем – и получайте от этого удовольствие!

ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

Сделайте главный выбор

ЛЮБОВЬ. Поступайте так, как вам нравится, исходя из своих интересов, особенностей характера и предпочтений.

ВЗАИМОСВЯЗЬ. Установите связь со своим телом. Проявляйте гибкость, изменяя решения в зависимости от самочувствия, сигналов организма и своих моральных и физических приоритетов.

ЗАБОТА. Каждый большой и маленький выбор в пользу здоровья доказывает, что вы на правильном пути.

Определение «зоны комфорта»

Поразмыслите над термином «доброе отношение к своему телу». Что он значит для вас? Как вы можете регулярно практиковать его? Дайте свое определение (оно послужит отправной точкой для принятия решений) и подкрепите его примерами. Воспользуйтесь манифестом

на с. 12 как путеводителем для размышлений. Затем начинайте избавляться от препятствий. Перестаньте руководствоваться исключительно внешним видом, откажитесь от диет, которые не приносят радости и только усложняют жизнь. Порвите со старыми привычками и начните с чистого листа.

Восходящая спираль

Задумайтесь о преимуществах правильного выбора. Принимайте решения, которые воодушевляют

и радуют вас, придают энергии и обещивают серьезные, долгосрочные результаты.

Расчистите поле деятельности

РАССТАНЬТЕСЬ С ВЕСАМИ. Адресуйте им записку примерно такого содержания: «Я люблю себя больше, чем вас. Я не хочу, чтобы мной манипулировали». Заклейте ею стекло, за которым бегают заветная стрелка, и уберите «мучителей» с глаз долой. Или вообще ничего не пишите, а просто разбейте весы молотком. (Наградой вам будет изрядное облегчение.)

ЗАПРЕТИТЕ СЕБЕ «ДИЕТИЧЕСКИЕ» ТЕМЫ. Не ведите подобных разговоров с близкими и друзьями, избегайте просмотров соответствующих сайтов, групп в социальных сетях, статей, телевизионных передач и т. д. Отпишитесь от рассылок, пагубно влияющих на вашу психику. Выбросьте журналы о похудении или передайте их в салон красоты.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИЕТИЧЕСКИМ ПРОГРАММАМ. Забудьте о литературе, призывающей контролировать количество калорий или отказаться от жиров. Все эти подсчеты мешают

вам по-доброму относиться к своему телу. Замените их своими любимыми рецептами и блюдами!

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДИЕТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ. Избавьтесь от всех продуктов со специальным «оздоровительным» составом. Долой печенье с двойным содержанием клетчатки, кулинарный спрей, чудодейственную низкоуглеводную лапшу, от которой разит тухлой рыбой! Ешьте здоровую еду, которая вам нравится.

СПРЯЧЬТЕ СЧЕТЧИКИ КАЛОРИЙ. Наша точность подсчета калорий далеко не идеальна и не имеет ничего общего с естественными способами регулирования рациона.

ЗАМЕНИТЕ НЕГАТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ПРИ ПОМОЩИ ДРЕВНЕЙШЕЙ ПРАКТИКИ — ОКУРИВАНИЯ ШАЛФЕЕМ. Вы можете окурить себя, свой дом, кухню и любое «сакральное» пространство, которое нужно избавить от «демонов диеты». Подобные ритуалы повышают мотивацию и придают уверенность, столь необходимую в новых начинаниях.

24 ЧАСА ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ

21:30

Выспитесь полные восемь часов. После этого у вас будет достаточно энергии, чтобы справиться с делами и чувством голода.

7:00

С утра займитесь сексом. Вы расслабитесь, и у вас поднимется настроение.

8:30

Возьмите с собой на работу обед и закуски из дома, а также бутылку с водой. У вас под рукой будет любимая еда, энергетическая «заправка», не говоря уже об экономии денег!

10:00

В течение дня пейте воду, жизненно необходимую каждой клетке организма. Ведите подсчет, добавляя резинку на горлышко каждый раз, когда заново наполняете бутылку. Ваша цель – 6-8 резинок в день.

12:00

Сделайте перерыв на обед, чтобы поесть, не отвлекаясь на другие дела. Найдите удобное место в помещении или на улице, в одиночестве или с друзьями. И никаких разговоров о работе в это время!

14:00

Организируйте встречу «на ногах», во время прогулки – это придаст творческой энергии и улучшит настроение.

15:30

Полдник. Если вы проголодались, спокойно насладитесь перекусом. Не «забрасывайте» в себя еду, спеша при этом закончить срочное дело!

16:30

Оторвитесь от работы, чтобы «перезагрузить» мозг. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и назовите одну вещь, за которую вы благодарны судьбе.

18:30

Уйдите с работы вовремя. После насыщенного дня пора позаботиться о себе. Работа потерпит до завтра!

19:00

Заставьте свое сердце биться сильнее. Отправляйтесь на десятиминутную прогулку, оздоровительную пробежку, урок йоги. На худой конец, попрыгайте на месте! Добавьте движения в уходящий день!

19:30

После ужина съешьте десерт. Обдуманно позволяя себе есть «запрещенные» продукты, вы избежите компульсивного переедания.

20:00

Сделайте что-то приятное. Спланируйте отпуск. Посвятите время хобби. Крепко обнимите кого-нибудь. Поиграйте с собакой.

Долго не раздумывайте

Я, наверное, не буду оригинальной, напомнив: несмотря на все свои знания, человеку свойственно ошибаться. Но даже намерение заботиться о теле – это уже шаг вперед. Когда дело касается выработки привычек, чем проще выбор, тем лучше. (Наш мозг довольно ленив и предпочитает экономить мыслительную энергию.) Однако вам нужно найти способы «договориться» с ним, чтобы принимать решения, обоюдовыгодные для вас и вашего тела.

В большинстве случаев вы знаете, что плохо относитесь к своему телу, потому что оно постоянно подает сигналы. Прислушайтесь к голосу внутреннего опекуна. Он, наверное, нудит что-то вроде: «Эй, мне не особо нравится, когда ты засиживаешься допоздна за сериалами!» Но привычка, как говорится, вторая натура. Не сдавайтесь! Задайте себе вопрос: **«Помогает ли то, что я делаю, улучшить мою жизнь?»** Чтобы найти общий язык с телом, не требуется специальное искусство. Положительные перемены наступят сразу, как только вы начнете откликаться на его просьбы. Не усложняйте задачу.

Выбор счастья — вернейший путь к здоровым привычкам

Вот вам два поразительных факта о счастье: вы хозяин своего счастья в гораздо большей степени, чем вам кажется, и вряд ли кто-нибудь извне способен сделать вас счастливым. Специалист в области позитивной психологии Соня Любомирски выяснила: повседневные решения обеспечивают 40 процентов счастья. Наблюдения показали, что время или деньги, потраченные на похудение и омолаживание, рождение детей или преодоление серьезной болезни, практически не способны осчастливить человека сильно и надолго. (Внешним обстоятельствам ученые отводят лишь 10 процентов в общем «объеме» счастья.) Остальные 50 процентов составляет генетическая «запрограммированность» на пребывание в этом райском состоянии.

Приведенная выше пропорция в свое время очень меня впечатлила. Я подумала: «Неужели все настолько просто, и в моих силах делать людей

счастливыми, только лишь помогая им принимать правильные повседневные решения?» Углубившись в исследование, я получила в ответ звучное «да!». Я выяснила, что хорошее самочувствие, доброе отношение к телу и ощущение счастья одинаково важны для долгосрочных перемен. Вот почему эти факторы работают.

СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО ЦЕНЯТ ДОБРОТУ, благодарность, сострадание, духовность и оптимизм. Эти качества повышают шансы на закрепление новых привычек.

У СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. Они замечают все хорошее вокруг и наслаждаются им.

СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ СТАВЯТ СЕРЬЕЗНЫЕ ЦЕЛИ, генерируют идеи и принимают решения, руководствуясь положительными ценностями.

СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫ. Они быстрее оправляются от неудач и не склонны отказываться от своих целей даже в подавленном состоянии.

СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ПРЕВОЗНОСЯТ ДОСТИЖЕНИЯ и не стремятся к совершенству. Они испытывают удовлетворение по мере приближения к своей цели и умеют наслаждаться процессом.

Решения в пользу тела создают восходящую спираль

Исследовательница в области позитивной психологии Барбара Фредриксон впервые использовала термин «восходящая спираль», основываясь на данных о том, что счастье возникает благодаря постепенному «культивированию» положительных эмоций. Аналогично отрицательные переживания создают

нисходящую эмоциональную спираль. Например, расстроенному человеку рабочий день кажется бесконечным, а уличное движение – ужасным. Отрицательные эмоции множатся – и вот уже одинокий странник высажен на остров Печали... Восходящие же спирали вызывают прямо противоположный эффект. Позитивный опыт

Поднимайтесь по спирали

ПЛАНИРУЙТЕ ВОСХОДЯЩИЕ СПИРАЛИ

Нарисуйте в своем дневнике линии в форме воронки или торнадо, начиная с самой короткой внизу страницы. Каждая последующая линия должна быть длиннее предыдущей, так что самая длинная окажется на вершине воронки. Запишите внизу одно решение заботиться о теле, благодаря которому вы чувствуете себя лучше. Поясните, что именно вы делаете и как себя при этом ощущаете. Затем добавьте к написанному еще одно решение и эмоцию. «Когда я [решение позаботиться о себе], я чувствую себя [эмоция]». Продвигайтесь вверх по спирали, надстраивая одно положительное решение и эмоцию над другим. Подумайте, как этот позитив влияет на другие важные области вашей жизни. Записывайте любые фразы, которые приходят вам в голову, например: «Оживают мои творческие способности», «Я становлюсь более оптимистичной» или «Я лучше отношусь к моим друзьям». Упражнение поможет вам лучше осознать свои возможности для принятия верных решений и существенно улучшить здоровье.

раскрывает вас навстречу миру, расширяет кругозор и питает любопытство. Каждая положительная эмоция наслаивается поверх предыдущих, усиливая ощущение счастья.

Позитивные мысли, эмоции и решения подпитывают друг друга. С таким настроем прием пищи, физические упражнения, сон, отдых и другие действия будут добавлять сил, а не высасывать их. Накопленную энергию вы, в свою очередь, передадите людям и вещам, которые вам дороги.

Самое прекрасное в растущей спирали – то, что на ее запуск

не требуется много времени. Принимая решение, вы автоматически наращиваете восходящую спираль или мгновенно изменяете траекторию нисходящей спирали, если вас угораздило в нее попасть. В последнем случае не паникуйте, а спросите себя: **«Пожоже, сегодняшний день идет совсем не так, как я планировала. Что хорошего я могу сделать прямо сейчас для своего тела?»** – и выполните это. Например, если вы застряли в социальных сетях вместо работы над проектом, срочно ловите себя за руку и измените направление энергии. Встаньте

и попрыгайте на месте, налейте стакан воды или просто скажите: «Стоп, на самом деле мне это сейчас совсем не нужно». Если вы говорите по телефону и разговор огорчает вас, не мешкая завершите его. Даже достав мороженое из холодильника, вы все еще можете дать задний ход и отложить это удовольствие на будущее. Прислушиваясь к своему телу и каждый раз делая выбор в его пользу, вы получаете мощный эмоциональный заряд.

Как понять, что вы попали в нисходящую спираль? Очень просто: ваши действия становятся вам не по душе. Сверьтесь с мыслями и ощущениями. Остановитесь на несколько минут,

представьте свой день – без осуждений – и определите, что именно вызвало недовольство. Зафиксировав причину, вы начнете подниматься. Мне случалось проводить целые дни в нисходящей спирали, и я замечала свое настроение только перед тем, как лечь спать: в этом случае я мысленно отматывала «пленку» назад и отслеживала мысли и ощущения. Я признавалась себе, что нуждаюсь в утешении, наливала чашку чая, писала в дневнике, принимала ванну – в общем, заключала себя в теплые объятия. Мое самочувствие улучшалось, а вместе с ним приходили и конструктивные решения.

7 способов начать день с восходящей спирали

Ваша действия в начале дня формируют настроение, заряжают энергией и создают восходящую спираль.

Если у вас нет определенного утреннего ритуала, придумайте его или воспользуйтесь одним из предложений ниже. Выполняйте его в течение месяца, чтобы понять, помогает ли он создать и сохранить позитивный настрой.

1 **Сделайте глубокий вдох.** Сядьте на свое любимое место и закройте глаза. Глубоко вдохните, наполняя грудь и живот воздухом. Представьте, как утренний солнечный свет проникает в каждую клетку вашего тела. Выдыхая полностью, вообразите, что расширяете внутреннее пространство для нового дня. Сосредоточенное дыхание расслабляет и благотворно воздействует на сердце, мозг, пищеварительную

и иммунную системы и служит идеальным способом начать день!

2 Примите «сильную позу». Встаньте перед зеркалом, улыбнитесь и поднимите руки над головой. Представьте себя Чудо-женщиной. Скажите что-нибудь жизнеутверждающее, например: «Я сильная!» или «Сегодня я буду добра к своему телу», три раза. В своей книге «Присутствие духа»* Эми Кадди утверждает, что «сильная поза» переключает мозг с негативного мышления на позитивное. Иными словами, положения, которые принимает ваше тело, в прямом смысле влияют на ваше мнение о себе и происходящем вокруг.

3 Выражайте благодарность. Скажите спасибо людям, которые помогают вам каждый день, — няне, водителю автобуса, официанту — за их тяжелый труд. Познакомьтесь с кем-нибудь в очереди за кофе. Пожелайте доброго утра незнакомцу или удивите его, заплатив за его чашку. Общение доставляет удовольствие нам всем.

4 Десять минут покоя. Обнимите своего партнера, домашнего питомца или расслабьтесь в одиночестве. Дышите спокойно и фиксируйте

* Эми Кадди. Присутствие духа. Как направить силы своей личности на достижение успеха. М.: Азбука-Аттикус: Азбука, 2016.

внимание на происходящем вокруг. Так вы укрепите свою способность восприятия, которая поможет избежать попадания в нисходящую спираль.

5 Инверсионная терапия. Сделав стойку на руках, на голове, наклон вперед или просто свесив голову с кровати, вы почувствуете здоровый, бодрящий прилив крови. Вставайте аккуратно!

6 Впустите в дом солнце. Позавтракайте у окна или на улице, обеспечив мозгу приток гормона серотонина, улучшающего настроение. Прислушайтесь к пению птиц и другим проявлениям живого мира за порогом вашего дома.

7 Ищите вдохновение. Начните утро с цитаты или медитации, которые зададут тон всему дню. Помните: мысли материализуются! Потратьте некоторое время на разработку плана, по которому вы хотите выстроить свой день, и действуйте так, как будто ваши намерения уже воплотились.

Поднимайтесь по спирали

РАСШИРЬТЕ РЯД ВОЗМОЖНОСТЕЙ

С оставьте список привычек и поступков, выражающих доброе отношение к своему телу, в том числе и будущих. Делайте то, что, по вашему мнению, вам понравится, а не то, что общепринято. Вот области, над которыми вам стоит задуматься: гастрономические пристрастия, физическая активность, сон, отдых, развлечения.

Для каждого пункта запишите по крайней мере одно преимущество, которое принесет с собой новая привычка, а также свои ощущения. Используйте следующие формулировки.

** Это естественно и соответствует моему характеру.*

** Это приятно и соответствует моему характеру.*

** Это важно для меня, даже если я не получаю от этого удовольствия. Это соответствует моему характеру, но я могу найти другие, более приятные или интересные способы.*

** Я чувствовала бы себя виноватой, если бы не делала это, хотя это мне не очень подходит и вряд ли улучшит мое настроение, сделает меня счастливее или войдет в привычку.*

** Я делаю это, чтобы порадовать или впечатлить кого-то. Это мне не очень подходит и вряд ли улучшит мое настроение, сделает меня счастливее или войдет в привычку.*

Проанализируйте свои решения

Уделяя внимание заботе о своем теле, вы сформируете по-настоящему любимые привычки. Отказавшись от диетических правил, вы получите

возможность заявить, что вам нравится, а что нет. В этом-то вы никогда не ошибетесь!

Иногда люди считают, что наилучшим является *самый полезный* для здоровья вариант, но я советую выбрать то, что вам подходит, мотивирует и удовлетворяет вас. Не соглашайтесь на меньшее, то есть на абстрактную пользу!

Стратегии заботы о теле должны не только соответствовать вашим интересам и целям, но и быть для вас естественными и приятными. Так вы будете активнее «поддерживать» привычку, даже если поначалу это окажется непросто.

С помощью списка восходящей спирали **подумайте, как получить больше удовольствия и удовлетворения**. Спросите себя: «Что мне нужно сделать, чтобы заниматься этим чаще? Как обойти препятствия, мешающие мне превратить мои осознанные действия в привычку?»

Например, вы пытаетесь ложиться спать на час раньше, но раз за разом зависаете перед телевизором. Вы обозначили: вовремя отойти ко сну – «важно для меня, даже если мне это не нравится». Как пробудить в себе желание выключить телевизор и направиться в спальню? Придумайте какой-нибудь расслабляющий ритуал, например ароматную ванну, или же положите возле кровати интересную книгу.

Если же вы руководствуетесь сообщением: «Я это делаю больше для других, чем для себя», хорошенько его проанализируйте. Одно дело – заботиться о себе, потому что вы хотите быть здоровой для своих детей, мужа и родителей. И совсем другое – в угоду кому-то принимать нежелательные для себя решения. Разумеется, близкие могут послужить мотиватором, но принуждение себя к действию,

только потому что на вас давят другие, не имеет ничего общего с заботой о теле.

К настоящему моменту у вас уже должен появиться список привычек, которые вы хотели бы укрепить или приобрести, а также понимание, насколько тот или иной выбор соответствует вашим предпочтениям и характеру. Ваша задача – избавиться от неподходящих вариантов. **Сотворите в жизнь любое простейшее изменение – прямо сейчас, если это возможно. Быстрый успех усиливает мотивацию**. Следите за принятыми решениями в течение недели или месяца (этим вы интуитивно создаете восходящую спираль). Обратите внимание на то, как они влияют на уровень энергии и настроение. Используйте информацию из дневника, чтобы зарядиться и двигаться вперед.

Даже малейшее усилие имеет большое значение

Иногда нам кажется, что повседневные решения не сильно влияют на долгосрочные цели. Не обманывайте себя: именно они закладывают привычки.

Тот объем работы, которую мозг должен проверить, чтобы сделать выбор и приступить к действию,

Остановитесь, проанализируйте и спланируйте

Н ериодически прислушивайтесь к себе, чтобы понять, насколько вам нравится (или нет) то, что вы делаете. В первом случае посмакуйте свое ощущение — и оно поднимет вам настроение! Во втором случае вступите с собой в терпеливый диалог. Например, подметив :

- : излишний интерес к вазочке с конфетами, скажите себе: «Конечно, я люблю шоколад, но сегодня явно перегибаю! Набиваю им желудок, даже не успевая распробовать. Я же просто нервничаю!» Уговорите себя оторваться от сладостей и выпейте чашку чая.

невозможен без энергии активации. Психологи советуют беречь ее, избегая ненужных сомнений по поводу решений, которые не имеют существенных последствий. Оказавшись в тупике, спросите себя: «Что в моем нынешнем положении проще всего сделать?» — и выполните это. Тем самым **вы нарастите энергетическую спираль**. Не стремясь сразу забраться на гору, а преодолевая холмики, вы добьетесь эффекта без особых усилий, за что мозг будет особенно вам благодарен.

А что вы делаете, когда принять решение необходимо, но не хочется? «Уклонение от ответственности» — досадное препятствие для выработки новых привычек. Лично я, когда меня «ломает», прибегаю к мысленным трюкам. Сравните, как вы будете чувствовать себя после выполнения этой задачи, с тем, как вы бы чувствовали себя, отказавшись от нее. Другая хитрость: уговорить себя на первые пять минут,

после чего дать себе слово остановиться, если будет неважно. Вы обнаружите, что самое сложное — начать, и, скорее всего, у вас появится желание продолжить начатое.

Эмилия — наверное, самая противоречивая и упрямая клиентка, с которой мне пришлось работать в начале моей частной практики десять лет назад. К моменту нашей первой встречи она начала переедать после долгих лет похудения и была недовольна своим весом. Эмилия познала в своей жизни взлеты и падения. Ее блестящая карьера профессиональной оперной певицы завершилась периодом тяжелой депрессии, когда женщина намеревалась покончить с собой.

К счастью, с помощью психотерапевта нам с Эмилией удалось выбраться из сумрака. Более того, вопреки всем трудностям Эмилия избавилась от пагубной привычки переедать, приступила к написанию докторской

Поднимайтесь по спирали

МОЙ МИНИМУМ

30 ДНЕЙ МЕЛКИХ, УМНЫХ И БЫСТРЫХ ИДЕЙ

Специалисты, изучающие изменения в поведении, утверждают, что главный фактор при обучении мозга новым навыкам — это постоянство. Небольшие усилия даются гораздо легче, чем масштабные и сложные. Придумайте десять уникальных и интересных идей, которые помогут вам преуспеть в заботе о теле (например, добавить в воду лимон; прогуляться полчаса во время обеда, чтобы проветрить голову; купить на этой неделе клубнику; закрыть жалюзи и почистить перед сном). Идея должна быть простой и быстрой в воплощении, чтобы вы могли тут же приступить

к действию. Вернитесь к рисунку спирали в дневнике для прилива вдохновения!

Запишите идеи в календаре или прикрепите список на стену и каждый день выдавайте себе золотую звезду за выполнение плана. Отмечайте маленькие победы и сполна наслаждайтесь заслуженным успехом!

За месяц обновите список идей три раза. Не бросайте это дело, пока не научитесь обходиться без напоминаний. К концу месяца вы, возможно, закрепите одну или две новые привычки, выросшие из ваших простых, толковых и быстрых идей!

диссертации и вышла на полную рабочую ставку. Спустя два года мы узнали, что у нее был синдром дефицита внимания и гиперактивности, подрывавший ее уверенность в себе и способность придерживаться здоровых привычек.

Эмилия могла легко запутаться, когда речь шла о покупке продуктов, планировании питания и приготовлении еды. Она не умела ставить перед собой простые, реалистичные цели и добиваться их. **Она страдала от недостатка сострадания к самой себе:**

постоянно критиковала себя, дразнила, стыдила, а любой успех встречала резким «этого недостаточно». Зачастую Эмилия попадала в нисходящую спираль неудачных решений. Ночь у телевизора вела к недосыпу, тот рождал чувство усталости, из-за которого приходилось пропускать тренировку, — и как следствие: «К черту всё, хочу на обед пиццу!» Иногда я думала, что она сдастся и уйдет. Но Эмилия продолжала бороться. Она оказалась намного сильнее, чем сама предполагала.

Первая большая восходящая спираль Эмилии реализовалась, когда мы поставили скромную цель – пятнадцать минут движения в день, будь то несколько заплывов в бассейне или прогулка по парку. Освободившись от суровых оков прошлого, Эмилия обнаружила множество причин ненавидеть спорт. Ведь именно им она наказывала себя за неправильное питание – и делала это, пытаясь изменить свое тело, а не позаботиться о нем. Поворотный момент настал, когда она поняла: пора отбросить убеждения, порожденные негативными мыслями и эмоциями. Ей удалось отказаться от саморазрушительного поведения и вернуть контроль над своей жизнью при помощи незначительных, но последовательных и важных решений.

Вдохновленная успехом, Эмилия решила вернуться к занятиям йогой. Однако ей было нелегко победить внутренний голос, злорадно повторяющий: «Десять лет назад ты, конечно, добивалась неплохих результатов, но посмотри-ка на себя сейчас!» Полная решимости продолжать свое возрождение, женщина ответила невидимому собеседнику: «Всего один раз». Довольный успехами Эмилии инструктор пригласил ее на следующее занятие – и она пришла! **Реализовав одно небольшое решение, она на его основе раскрутила восходящую спираль.** Путь не обошелся без трудностей, но теперь Эмилия знает:

в таких случаях нужно принять простейшее верное решение – и продолжить движение.

Ловушки выбора

Порой я ловлю себя на зависти к людям, которые легко принимают решения и реализуют их, в то время как сама я выполняю намеченное со скрипом. Недостаточно знать, что именно нужно для совершения действия, – нужно *верить*, что твои усилия принесут пользу. К сожалению, многие из нас становятся врагами самим себе. Умственные и эмоциональные препятствия, которые мы себе выстраиваем, я называю *ловушками выбора*.

Ловушки выбора – это «подрывные мины» наших благих намерений, рожденные импульсивным и иррациональным мышлением. Они запускают нисходящую спираль, в которую мы вовлекаемся, сами того не замечая. Вот **четыре главные ловушки, которых следует избегать.**

ЛОВУШКА ВЫБОРА № 1: СТАДНОЕ ЧУВСТВО

Человек – стадное животное. Мы выжили только потому, что, подобно нашим четвероногим собратьям, собирались в группы, чтобы делиться ресурсами. Наш мозг недостаточно

эволюционировал, чтобы игнорировать действия других людей и сконцентрироваться на собственных желаниях. Мы бредем вслед за «стаей», даже если эта дорога не доведет нас до добра. Мы как огня боимся участи изгоев. В эпоху пещерных людей именно место в группе гарантировало выживание, предоставляя еду, безопасность и секс. Сегодня же нас преследует синдром упущенной выгоды – СУВ. «Она в таком восторге от новой диеты! Мне тоже стоит попробовать». («Я одна не влезу в купальник летом!») Это называется социальным сравнением: **мы выдумываем истории о том, как прекрасна жизнь других людей, и используем их, чтобы осудить и принизить самих себя.** «Сравнить и отчаяться» – вот к чему мы, по сути, стремимся. СУВ и социальное сравнение приводят к иррациональному, ошибочному принятию решений, основанному на страхе и попытке подстроиться под «успешных». Мы не отдаем себе отчет в том, что нами руководит банальный страх.

Первый шаг к преодолению стадного чувства – это осознание происходящего и «профильтовка» его через призму заботы о теле. Спросите себя: «Я действительно хочу этого или подчиняюсь СУВ?» Помните, что страх, на котором базируется СУВ, не поможет вам принять рациональное решение. Подумайте, будет ли этот выбор иметь для вас значение через год. Учтите жертвы, которые придется

принести, бредя за стадом. Стоит ли игра свеч? Убедитесь, что ваши решения отражают истинные желания. Следуйте за внутренним опекуном, а не за соседом.

ЛОВУШКА ВЫБОРА № 2: МОРАЛЬНЫЕ СУЖДЕНИЯ

Принятие решений – очень личное дело. Может быть, у вас есть подруга, выпивающая рюмку яблочного уксуса каждое утро, тогда как вы предпочитаете заправлять им салат. Она бегаёт марафоны, в то время как вам больше по душе танцевальный фитнес. Значит ли это, что кто-то из вас умнее или здоровее? Конечно, нет.

Иногда нужно напоминать себе о том, что личный выбор никак не связан с нравственным обликом. Более того, любое морализаторство рождает склонность к психологическому феномену под названием *моральное лицензирование*, при котором *хорошее поведение* разжигает желание *поступить плохо*. Для оправдания своего поведения «лицензиаты» используют абсолютно иррациональную логику: «Я так хорошо позанималась, что заслуживаю шоколадный торт!» Или наоборот: «Я не заслужила этот десерт, поэтому должна терпеть». Деление своего поведения на «плохое» и «хорошее» приводит к навязчивому самоконтролю. Наблюдение за каждым шагом утомляет и в результате выпускает на волю

ту часть вашей личности, которая этот контроль не приемлет. Втискивая себя в рамки строгого морального закона, вы даете себе повод для бунта. **Мне не нравится, когда меня контролируют, а вам?** Сила выбора – это свобода, от которой нашему разуму не так просто отказаться. Чем больше мы стараемся сдерживать себя, тем вероятнее срыв в долгосрочной перспективе.

Вместо морального осуждения отнеситесь к своему телу по-доброму. Основывайте свои решения на том, что для вас действительно важно. Будьте гибкой – допускайте разные варианты. Не ищите награды каждый раз, когда поступаете правильно, и не наказывайте себя, когда у вас что-то не получается. **Лучшие решения не нуждаются в дополнительных поощрениях: чувство удовлетворения от них само по себе служит достаточной наградой.** Поделитесь им с другими. И, если уж так необходимо, выдайте себе небольшое, но значимое вознаграждение. Выбирайте то, что укрепит ваши намерения и порадует в данный момент, например новый спортивный топ или бандану, кухонный прибор или сеанс массажа.

ЛОВУШКА ВЫБОРА № 3: ДИЛЕММА ИМПУЛЬСА

Не кажется ли вам иногда, будто у вас на плече сидит вредитель и строит вам козни в моменты принятия решений?

Говоря себе: «Это так заманчиво!», вы попадаете под воздействие импульса, отчего чувствуете себя Суперменом перед горой криптонита*.

Один из способов перестать отвлекаться – это сделать глубокий вдох и заново перебрать в уме имеющиеся варианты. Представьте, что в одной руке у вас простейшее – и заманчивое – решение (например, просидеть допоздна у телевизора). Это ваша немедленная награда. В другой руке – более сложный выбор. (Идти спать прямо сейчас! Вы же не хотите завтра весь день ходить разбитым.) Он предполагает более отдаленную и в то же время более значимую награду. **Итак, какой из двух вариантов вам важнее?** Какой поможет вам улучшить свою жизнь и создать восходящую спираль? Самое удивительное в том, что вы получаете дозу удовольствия уже от самого факта принятия правильного решения.

ЛОВУШКА ВЫБОРА № 4: ИЗБИТОК ВАРИАНТОВ

Представьте, сколько разных «версий» йогуртов, хлеба и даже яиц имеется сегодня в любом продуктовом магазине. Воистину глаза разбегаются! Стресс, который человек испытывает,

* Криптонит – вымышленное кристаллическое радиоактивное вещество. Значит благодаря тому, что является единственной немагической слабостью Супермена. *Прим. ред.*

копаясь в сотнях вариантов, убивает приятное чувство возможности этого самого выбора. Вы тянете с принятием решения: «Хм-м-м... В этом йогурте 1,3 грамма белков и на 2 грамма больше сахара. Зато он натуральный и продается со скидкой...» Сделав наконец нелегкий выбор, вы, если и не бежите в отдел сладостей за Kit-Kat в надежде снять эмоциональную перегрузку, то, возможно, сразу же начинаете сомневаться в правильности своего решения и *расстраиваетесь*. Вам кажется, что вы что-то упустили.

Сторонитесь *избытка выбора*. Откажитесь играть в эту игру! Согласно исследованиям, именно в принятии наиболее простых решений, таких как выбор продуктов, секунд через тридцать мы начинаем путаться. Экономьте интеллектуальные ресурсы

и эмоциональную энергию для более важных дел! Не мучайтесь из-за выбора между брокколи и цукини. Возьмите любой из этих овощей и двигайтесь дальше. Относитесь к возможности попробовать новые марки и вкусы как к интересному эксперименту, а не как к жизненно важной альтернативе. **Поставьте цель преуспеть в быстром принятии приемлемых решений, когда это возможно.** Так вы станете счастливее (и здоровее).

Другой способ избежать избытка выбора – не дать себе времени на размышления. Составьте список покупок на 80% из привычных продуктов; поставьте напоминания в календаре для определенных упражнений и планируйте свой день. Ложитесь спать в одно и то же время и не отвлекайтесь на телевизор или телефон!

Привычки вырабатываются целеустремленными поступками

Пока новые привычки не укрепятся, вам может казаться, что вы впустую тратите свою энергию, нанизывая решения одно на другое, как детский конструктор. Для облегчения задачи советуем вам прислушаться к себе, чтобы понять, чем продиктован тот или иной ваш выбор. Чувствуете, что излишне поддаетесь внешнему давлению?

Возможно, вы слишком нерешительны или не до конца осознали свои истинные желания.

Принуждение – один из худших мотиваторов. Чем больше доводов окружающие приводят в пользу того, что вам нужно измениться, тем сильнее ваше искушение закрепиться на исходных позициях. Вы не понимаете себя. Почему другие люди более

воодушевлены перспективой ваших перемен, чем вы сами? В такой ситуации вам нужно вернуть мотивацию на ее законное место – в вашу голову.

Естественный посыл, который исходит изнутри и строится на вашем любопытстве, интересах и желаниях, скорее приведет к формированию долгосрочных привычек. **Делая выбор, спросите себя: «А сама-то я чего хочу?»** Если навязываемые вам перемены важны для других, но не для вас, – не судьба, ребята! Будьте собой. Любой выбор, который вы делаете, заботясь о теле, и есть правильный. Только вы контролируете свои поступки и отвечаете за них. Конечно, не возбраняется обратиться к другим за поддержкой. Только помните: главная в этом процессе – вы сами. Вы ведете машину. Вы определяете скорость, следите за педалями газа и тормоза и выбираете маршруты для путешествий.

Слабая естественная мотивация чревата опасностью попадания в очередную ловушку выбора – нерешительность. Желание измениться одновременно с нежеланием действовать – одно из наиболее глубоких живущих в сознании противоречий, которое способно подорвать успех. Вы можете иметь веские резоны для изменений и все необходимые ресурсы, но не находить стремления двигаться вперед. Вы принимаете несколько решений по выработке новых привычек, но не в состоянии преодолеть собственную нерешительность. При

этом вы упрекаете себя: «Так ты никогда не изменишься!» Непреклонность мышления – неверие в саму возможность перемен – действует как самосбывающееся пророчество.

А теперь позвольте вас обрадовать: нерешительность – естественная стадия процесса, на которой чаще всего и застревают. Какое облегчение узнать это, не правда ли? Самобичевание за бездействие не прибавит вам мотивации двигаться вперед с необходимой долей уверенности. Хитрость заключается в том, чтобы набрать больше причин измениться, чем поводов этого не делать. Совершая по одному здоровому выбору за раз, вы в итоге переступите через сомнения и свяжете воедино решения, которые вас устраивают. Уговорите себя! (Я даю этот совет серьезно.) Приведенное ниже упражнение вдохновит вас.

«Мне не хватает мотивации»

Многие люди, столкнувшись с трудностями при изменении привычек, усматривают в своей борьбе признаки слабости. Из опасений стресса они готовы сдаться. Две главные причины срыва – недостаток удовольствия и отсутствие немедленного вознаграждения. Однако именно признание того, что трудности – это естественная

Поднимайтесь по спирали

УГОВОРИТЕ СЕБЯ ИЗМЕНИТЬСЯ

Используйте нижеприведенные подсказки, чтобы понять свои желания и найти решения, которые помогут вам достичь цели.

*** Меланхи.** Чего вы надеетесь добиться? Возьмите на себя ответственность за то, что для вас важно. Подумайте, что принесет вам удовольствие, радость и счастье.

*** Способность.** Насколько вероятно, что вы сможете добиться желаемого? Используйте шкалу от 1 до 10. Чем выше степень вашей уверенности, тем лучше. Если же оценка получилась низкой,

спросите себя: «Что нужно сделать для ее повышения?»

*** Причины.** Что хорошего я получу в результате достижения цели? Думая о выгодах, вы эмоционально подпитываете свои решения и повышаете естественную мотивацию.

*** Необходимость.** Что должно произойти? Именно в этом пункте вам предстоит творчески продумать, как добиться желаемого: какие ресурсы отыскать, какие приоритеты сменить и т. д.

часть процесса, и желание бороться с ними и будут проявлениями вашей силы. На вызов, препятствие или проблему человеческий организм отвечает повышением уровня гормонов стресса, что приводит к выплеску энергии. Как ее использовать, зависит от вас. Лозунг «Верьте в себя!», возможно, прозвучит банально, но вам действительно необходимо поверить в свою способность выработать новые привычки, предоставить мозгу возможность учиться и расти.

Отнеситесь к обучению как к конструктивному процессу, а не как к повинности. Падение с велосипеда, на котором вы учитесь кататься, еще не повод выбрасывать его на свалку. Аналогично ваши нынешние попытки – признак силы, а не симптом несовершенства. Относитесь к каждому падению как к шансу доказать, что вы можете вновь встать на ноги.

Хватайтесь за любую соломинку, любой лучик надежды и ищите доступное вам положительное решение.

Надежда придает уверенности, а с ней многократно возрастает и ваша внутренняя мотивация. Оглянитесь на прошлые успехи или достижения, даже если сейчас они кажутся вам не слишком значительными. Когда вам хочется все бросить, скажите себе: «Что ж, неудивительно, ведь это так сложно! Я буду развивать в себе уверенность». Так вам, в конце концов, удастся уговорить себя измениться.

Ставьте себя превыше всего

Существует безотказная стратегия, позволяющая укрепить самочувствие и избежать любых ловушек выбора, – поставьте себя превыше всего! Это лучшее, что вы можете сделать для себя и своих родных. Ваши усилия должны быть важнее работы, друзей, супруга, партнера и детей. Вам странно это слышать? Когда я представляю, что нужно поставить свои потребности выше потребностей моих детей, у меня самой разрывается сердце. Но вы обязаны это сделать. Если работа о себе не стоит на первом месте в вашем списке, вы растратите энергию и попадете в нисходящую спираль. Вам будет сложнее сконцентрироваться, не унывать и почувствовать себя счастливой. У человека, который

не ставит себя на первое место, страдают все остальные аспекты жизни.

Одна из моих наставниц, диетолог Эвелин Триболи, однажды сказала мне: «Ребекка, ты можешь привести людей только туда, где сама побывала». Ее слова произвели на меня такое сильное впечатление, что я положила их в основу всей своей деятельности на работе и дома. Как я могу быть наилучшей версией себя, если не ставлю себя превыше всего – постоянно, систематически и беззастенчиво? Эта мысль вдохновила меня провести своего рода урок для клиентов, с трудом осваивающих новый подход. Я принесла на занятие кислородную маску, которую используют в самолетах, попросила слушателей взять ее в руки и повторить фразу, которую они отлично знают: «Сначала обеспечьте маской себя, затем ребенка».

Я не предполагала, что столь простое упражнение вызовет слезы на глазах даже у самых сдержанных клиентов. **Они плакали, потому что поняли: это правда, пусть и горькая.** И начали рассказывать, как раз за разом откладывали заботу о себе до лучших времен. На моем занятии они снова переживали спад энергии и настроения. «Я превыше всего» – вот, пожалуй, самое важное и самое сложное решение, которое вам предстоит принять на пути приближения к телу. Ваши близкие станут учиться на вашем примере.

.....

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ. Потратьте пятнадцатнадцать минут, фантазируя над тем, как сила выбора поможет вам вести более счастливую, здоровую жизнь.

.....



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

