

Заряжен на 100%:

как повысить уровень энергии

7 глав из заряжающих книг
3 упражнения
1 чек-лист

Содержание

Заряжен на 100%

Книга Ленивого гуру

Зажги себя

Одна привычка в неделю

Источник энергии

Вечно уставший

Максимальная энергия (секретный перевод!)

3 упражнения из тетрадей «Простые практики»

1 чек-лист «Заряжен на 100%»

РЕНАТ ШАГАБУТДИНОВ, ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ



Энергия. Здоровье. Спорт



ПРОДУКТИВНОСТЬ ВЕЛОСИПЕД МАРАФОНЫ МОТИВАЦИЯ
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТ И ВОЗРАСТ
ПЛАВАНИЕ СОН СНИЖЕНИЕ ВЕСА КАРДИО ФИТНЕС ДОМА

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ. ЭКОНОМИМ СИЛЫ

Принятие решений — процесс очень энергоемкий. Мы предлагаем вам несколько лайфхаков для того, чтобы экономить энергию.

ТЕОРИЯ MCDONALD'S

Джон Белл в своем блоге поделился любопытным подходом к принятию решений. Когда его коллеги не могут принять решение, куда пойти пообедать, и никто не предлагает вариантов, он говорит: «Давайте пообедаем в McDonald's». Сразу после этого все отказываются от его идеи и начинают предлагать варианты. Таким образом, отталкиваясь от заведомо неподходящего предложения, вы начинаете генерировать лучшие варианты.

Итак, если вы никак не можете принять решение, выберите самый неудачный, явно неподходящий вариант. Оттолкнувшись от него, вы сможете избежать ступора и приступить к анализу более удачных альтернатив.

СЕМЬ ВДОХОВ

Японские самураи принимали решения на протяжении семи вдохов. Если самураю это не удавалось, он переключался на что-то другое, поскольку это означало, что для решения либо не готов он сам, либо нет подходящих обстоятельств.

СИЛА ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

Простые правила позволяют экономить силы в сложном мире.

Проще не заказывать домой еду с доставкой вообще, чем думать о том, где заказать полезную (тем более что в итоге эти думы — слишком затратные — приведут к заказу не самого полезного варианта).

Проще решить, что вы не пьете алкоголь или пьете один бокал дважды в неделю, чем (как это устроено в Великобритании, например) подсчитывать допустимую дозу с помощью сложного алгоритма.

Нам в МИФе было проще решить, что мы будем обсуждать каждую рекомендованную читателями книгу, чем придумывать (и использовать, что даже более существенно) сложный алгоритм для предварительного отбора.

Еще один пример простого правила вы найдете в разделе «Борьба с лишним весом» в части «Здоровье».

СПОРТ В УМЕРЕННЫХ ДОЗАХ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, А НЕ ПОЖИРАТЕЛЬ

Существует серьезное заблуждение о спорте: якобы он отбирает энергию, которой и так не хватает: я, мол, и так после работы устает, куда еще бегать, какой еще зал?

Но на самом деле спорт энергию дает, а не отбирает. Во всяком случае, до определенного предела. Если вы не ставите серьезных целей и не тренируетесь по 10–15 часов в неделю, то спорт не будет требовать специального режима питания и отдыха.

За последние 11 лет я (Ренат) прошел все стадии занятия любительским спортом: от полного его отсутствия или двух-четырех легких пробежек в неделю и до подготовки к ультрамарафону или Ironman* с семью-десятью тренировками в неделю и бегом до 135 км в неделю.

Мои наблюдения показывают, что есть sweet spot — золотая середина: идеальное количество занятий, которое позволяет находиться в отличной форме, спать шесть часов, а чувствовать, как будто спал семь, легко просыпаться и отлично соображать.

Это три-четыре аэробные легкие тренировки в неделю по 30–45 минут.

Они не помогут сбросить вес — мы говорим именно о продуктивности и энергичности.

Если тренировок будет больше, энергичность может упасть до того уровня, который был и без них.

А если их будет много (вы готовитесь к марафону или ультрамарафону, бегаєте пять-шесть раз в неделю, занимаетесь вдобавок силовыми упражнениями), спорт станет затратным делом, вам будет нужен дополнительный сон для восстановления.

Конечно, заниматься спортом в больших объемах все равно лучше, чем не заниматься вовсе, но вы должны понимать, что

* Ironman — серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). Каждая отдельная гонка серии состоит из трех этапов, проводимых в следующем порядке без перерывов: заплыва на 2,4 мили (3,86 км), заезда на велосипеде по шоссе на 112 миль (180,25 км) и марафонского забега на 26,2 мили (42,195 км). Триатлон Ironman считается одним из наиболее сложных однодневных соревнований в мире. *Прим. ред.*

многочасовые тренировки, марафоны и длинные триатлоны требуют восстановления, хорошего сна и отдыха.

В свою очередь, три-четыре тренировки в неделю (беговых, велосипедных, плавательных, других аэробных занятий) по 30–40 минут дадут вам бодрость, силы, хорошее настроение, возможность держать рабочий темп гораздо дольше, чем раньше. И вы сможете высыпаться даже за меньшее время, чем обычно, а сон станет крепче.

Кроме того, физические упражнения повышают производительность вашего мозга — об этом говорят многие ученые, в том числе известный нейробиолог Джон Медина, автор книги «Правила мозга»^{*}.

^{*} Издана на русском языке: Медина Д. Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

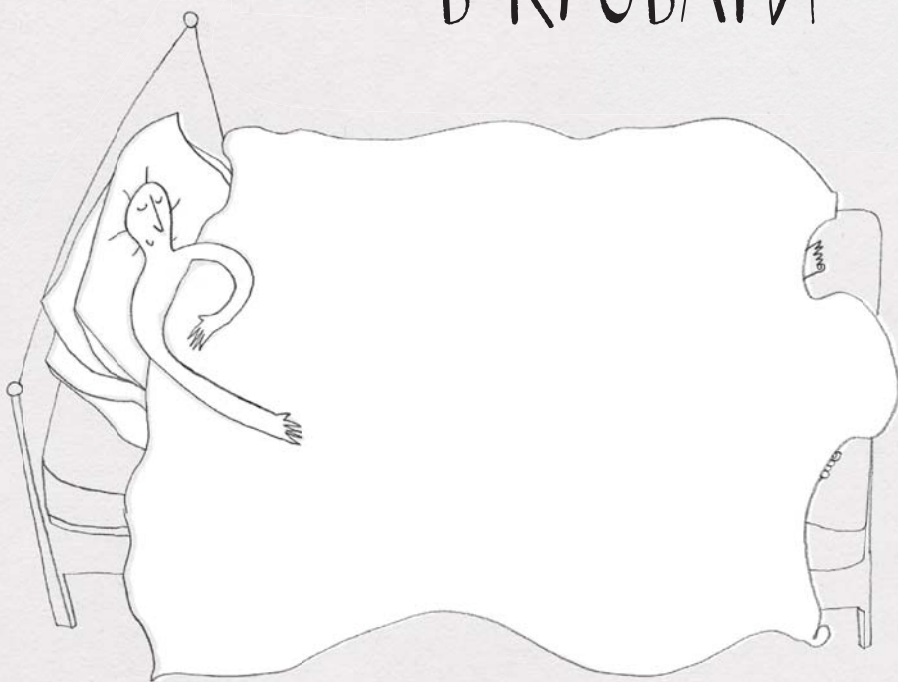


ЛОУРЕНС ШОРТЕР

КНИГА ЛЕНИВОГО ГУРУ

ПОТОК. РЕЗУЛЬТАТЫ. БЕЗ УСИЛИЙ

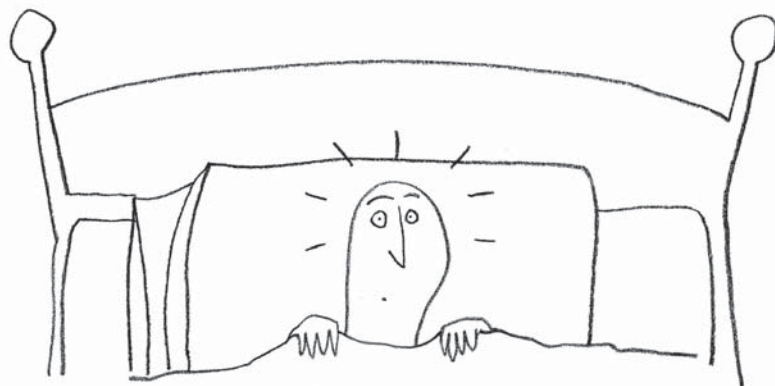
2. МЕДИТИРУЙТЕ В КРОВАТИ



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ, ДЕЛАТЬ СМУЗИ
ИЛИ БЕГАТЬ, НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО.

КОГДА ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ СОННЫМ,
УСТАЛЫМ, ПОДАВЛЕННЫМ ИЛИ ВЗВОЛНОВАННЫМ...

ПОНАБЛЮДАЙТЕ, КАК ВАШ РАЗУМ СРАЗУ ЖЕ НАЧИНАЕТ
ДЕЙСТВОВАТЬ: АНАЛИЗИРОВАТЬ, КОММЕНТИРОВАТЬ И ДАВАТЬ
СОВЕТЫ. СТОЛКНУВШИСЬ С ПУГАЮЩЕЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ НОВОГО
ДНЯ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ВАШИ МЫСЛИ ИДУТ
ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ И ГОВОРЯТ ВАМ, ЧТО ДЕЛАТЬ.



ПРОСТО ОСТАНОВИТЕСЬ... ПОДОЖДИТЕ...

ЛЕЖИТЕ В КРОВАТИ. ПУСТЬ УТРЕННИЕ ЗВУКИ
И ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОМЫВАЮТ ВАС...

НИКАКОЙ СПЕШКИ, НИКАКОЙ ЦЕЛИ,
НИКАКОГО ДЫХАНИЯ ЧАКР,

ПРОСТО... РАССЛАБЬТЕСЬ...
ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАША КРОВАТЬ
ПЛАВЕТ ПО РЕКЕ

НЕСЕТ ВАС
ПО ТЕЧЕНИЮ

БУДЬТЕ СОБОЙ



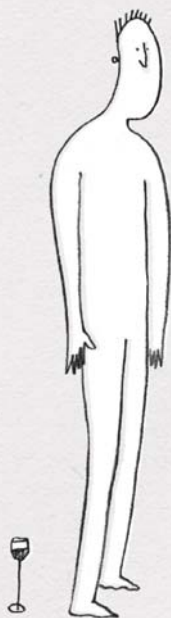
ПОЗВОЛЬТЕ РАЗУМУ СВОБОДНО ДРЕЙФОВАТЬ.

ЕСЛИ ВЫ НЕМНОГО ПОДОЖДЕТЕ,
МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ИСКОРКА ВДОХНОВЕНИЯ,
КОТОРАЯ ПОДСКАЖЕТ ВАМ, КАК ПРОЖИТЬ ЭТОТ ДЕНЬ.



ЭТО УМЕНИЕ РАЗОВЬЕТСЯ У ВАС ПО МЕРЕ ТРЕНИРОВКИ...

ПОСТЕПЕННО ВЫ НАУЧИТЕСЬ МЕДИТИРОВАТЬ В КРОВАТИ
В ЛЮБОЙ МОМЕНТ...



ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ СТОИТЕ.

Джон
РЭЙТИ

Эрик
ХАГЕРМАН

ЗАЖГИ СЕБЯ



*Революционное
знание о влиянии
физической
активности
на мозг*

ЖИЗНЬ —
В ДВИЖЕНИИ



Зарядите клетки мозга по максимуму — победите стресс,
активизируйте мышление и укрепите память

Стресс

Главная угроза

Сюзан была измучена стрессом. Прошло уже более года, как ремонтная компания взялась за переделку ее кухни, но теперь она боялась тишины больше, чем строительного шума. Эти паузы означали, что по какой-то причине работы остановились и ремонт надолго затягивается. Она не представляла, когда получит отремонтированную кухню, не говоря уже о спокойной жизни. Это очень беспокоило Сюзан, и любой, кто пережил большой ремонт, прекрасно ее понимает. Подобные переделки подразумевают незнакомцев, которые снуют по вашему дому; вы не располагаете своим временем и повсюду висит алебастровая пыль. А эта самоуверенность подрядчика, который прекрасно чувствует себя у вас дома, появляясь в нем, когда ему заблагорассудится!

Сюзан шел четвертый десяток, и она всегда была активной и подвижной женщиной. Мать троих школьников, председатель ассоциации «Учителя-родители», любительница верховой езды, профессиональный волонтер. И вот она вынуждена целый день неотлучно находиться дома в ожидании мастеров, которые, приехав, вдруг могут отменить запланированные на сегодня работы. Одного этого достаточно, чтобы вывести любого человека из себя. Она попала в ловушку собственного разгромленного жилища и не знала, что можно со всем этим поделать. Чтобы снять напряжение, она начала время от времени выпивать бокал вина. Потом два. Совсем скоро она обнаружила, что открывает бутылку шардоне еще до обеда. «Всегда шардоне, — говорит Сюзан, — я пью только это вино».

Мир Сюзан сужался, и то же самое, как я поясню ниже, происходило с ее мозгом. Она пришла ко мне на консультацию из страха, что ее метод снятия стресса грозит превратиться в зависимость. Я выслушал, и мы начали обсуждать, как разорвать этот порочный круг, в какой момент ее потянуло к алкоголю и почему во всем оказался виновен стресс. Хотелось помочь ей найти то, что она могла применить немедленно, дома, отвлекаясь таким образом и снижая стрессовую нагрузку. Сюзан никогда не была склонна к физическим тренировкам, но выглядела вполне спортивной. Как-то само собой выяснилось, что она любит прыгать через скакалку. Отлично! Я предложил ей брать скакалку в руки каждый раз при угрозе стресса.

Когда мы встретились со Сюзан в следующий раз, она рассказала, что в каждой комнате ее дома теперь лежит скакалка и ей удалось пристраститься к прыганию, вместо того чтобы для расслабления прибегать к вину. Даже с помощью таких небольших «взрывов» управляемой двигательной активности она сразу же почувствовала бóльшую уверенность в себе и приобрела ощущение хозяйки собственной судьбы. Ей стало легче и субъективно: снизилось напряжение в мышцах, посещало меньше отвлекающих мыслей. Нынешнее состояние Сюзан описывает так: «У меня подозрение, что эта скакалка как будто освежила мой мозг».

Понимаем стресс по-новому

Почти каждый человек считает, что знает суть стресса. Но так ли это? Стресс имеет различные формы и объемы. Он бывает острым и хроническим. Может быть социальным, физическим, связанным с метаболизмом и т. д. Большинство используют это слово, не различая причину и следствие. Вот и получается, что, описывая наваливающийся стресс, мы часто говорим: «У меня стрессовая работа». Или, сталкиваясь с проблемами, жалуемся: «Я испытываю такой стресс. Просто ничего не соображаю». Даже ученые не всегда проводят четкую грань между стрессом как состоянием и психологической реакцией на него.

Стресс — настолько расплывчатый термин отчасти по той причине, что ощущение его нагрузки у человека принимает

самые разные формы: от чувства легкого напряжения до полной подавленности. На одном из полюсов этих состояний располагается то, что называют «абсолютным стрессом». Имеется в виду, что под его давлением обычные жизненные ситуации превращаются в неподъемные проблемы. Если человек находится в таком состоянии продолжительное время, мы говорим уже о хроническом стрессе, который переводит эмоциональное напряжение в физическое. Побочные эффекты от реакции тела на психологическое напряжение могут привести к серьезным соматическим расстройствам, таким как тревожные состояния и депрессии, а также к гипертонии, заболеваниям сердца и раку. Хронические стрессы могут даже нарушить структуру мозга.

Но как же все-таки разобраться с этим растяжимым понятием? Для этого нужно припомнить его биологическую природу. Стресс, прежде всего, угрожает балансу нашего организма. Это вызов, на который необходимо среагировать; это команда к адаптации к окружающим изменениям. Все, что вызывает активность клеток мозга, можно считать стрессом в той или иной форме. Чтобы нейрон передал по цепочке сигнал, ему нужна энергия, а сжигание топлива для нее изнашивает клетки. Ощущение стресса — это прежде всего эмоциональное эхо напряжения, которое испытывают клетки мозга.

Скорее всего, вам никогда не придет в голову, что встать с кресла — стресс. Дело в том, что обычно вы при этом *не испытываете* напряжения. Но в биологическом смысле это действие — безусловный стресс. Конечно, он не сравним, скажем, с потерей работы. Но важно помнить, что оба эти события активизируют одни и те же цепочки в нашем организме и мозге. Вставание с кресла запускает нейроны, контролирующие движения. А переживания из-за потери работы включают активную мозговую деятельность, в которую вовлечены разные нейроны, усиленно обменивающиеся соответствующими сигналами. Точно так же изучение французского языка, знакомства с людьми и напряжение мышц тела всегда предъявляют достаточно высокие требования к мозгу: все эти события можно назвать формами стресса. В том, что касается нашего «компьютера», стресс всегда остается таковым. Разница только в степени остроты.

Прививайте себя от стресса

82

То, как наше тело и мозг реагируют на стресс, зависит от многих факторов, и немаловажны здесь ваш генетический код и личный опыт. Мы наблюдаем все более расширяющийся разрыв между нашей эволюцией как биологических существ и развитием общества. Сегодня не нужно убегать от львов. Более того, мы даже вынуждены сдерживать природные инстинкты: в конференц-зале на заседании совета директоров мало кто поддастся заложенной в человеческой природе реакции «бей или беги». Если на работе вы испытываете стресс, разве вы позволите себе из-за этого дать пощечину начальнику? Или отвернуться от него и убежать? Сегодня все дело в том, насколько правильно вы реагируете на ситуацию. От этого зависят не только ваши самоощущения, но и то, как стресс влияет на ваш мозг. Если вы реагируете пассивно и не находите выхода, он способен оказать на вас разрушительное воздействие. Как и большинство психических расстройств, хронический стресс возникает, когда мозг заиклен на каких-то переживаниях — прежде всего на пессимистических мыслях, страхах и стремлении избежать неприятностей. Активное противодействие стрессу выводит из таких состояний. Следует противостоять врожденным инстинктам и помнить, что *мы можем* контролировать влияние стресса на нас. И этот контроль — ключевой фактор, с чем согласилась бы и Сьюзан.

Физические упражнения помогают бороться с эмоциональными и телесными проявлениями этой проблемы. Они работают и на клеточном уровне. Но как это может быть, если нагрузка тела — сама по себе одна из форм стресса? Активность мозга, вызванная тренировками, генерирует на молекулярном уровне побочные вещества, способные навредить клеткам. Однако в нормальных условиях восстановительные механизмы через некоторое время делают клетки мозга еще более приспособленными для будущих задач. Нейроны ослабляются и укрепляются, совсем как мышцы нашего тела — чем больше напрягаются, тем гибче и устойчивее становятся. Именно таким образом двигательная активность заставляет тело и мозг приспособливаться к новым условиям.

Стресс и выздоровление. Эта базовая парадигма биологии дает мощные и иногда неожиданные результаты.

В 1980-х годах Министерство энергетики США заказало ученым исследование по влиянию на здоровье людей продолжительного нахождения под воздействием радиации. Изучались две группы рабочих, которые участвовали в сборке атомных кораблей на судостроительных верфях в Балтиморе. Одна группа подвергалась слабому радиационному воздействию от материалов, с которыми имела дело, другая нет. Эксперимент продолжался восемь лет — с 1980 по 1988 год. Результаты поразили всех.

Радиация сделала рабочих из первой группы здоровее. Среди 28 тысяч подвергшихся слабому облучению специалистов смертность была на 24% ниже, чем среди 32 тысяч их коллег, которые работали с чистыми материалами. То вредное, как считали многие, влияние радиации не только не нанесло ущерба, но и привело к противоположным результатам. В принципе, радиация — это стрессовая нагрузка на организм, разрушающая его клетки. При высоком уровне облучения она совсем убивает клетки и может вызывать тяжелые заболевания, вплоть до рака. Поскольку в ходе исследования дозы облучения были микроскопическими, они не только не уничтожали клетки, но, наоборот, даже укрепляли их.

Может быть, стресс не так уж и вреден? Поскольку заказанное Министерством энергетики исследование «провалилось» — не смогло обнаружить ожидавшегося неблагоприятного эффекта радиации на рабочих, — его результаты не публиковались. Из того, что мы с тех пор узнали о биологических механизмах стресса и выздоровления, можно сделать вывод: иногда напряженная ситуация оказывает на клетки мозга влияние, сходное с воздействием вакцин на иммунную систему. В небольших дозах это заставляет наши мозговые клетки «перенапрягаться» и, таким образом, готовиться к дальнейшим вызовам. Нейрофизиологи называют это «стресс-прививочной терапией».

Среди потока советов и рекомендаций, как уменьшить напряжение в современной жизни, мы как-то забываем, что проблемы и вызовы позволяют нам расти над собой, учиться и развиваться. Параллель на клеточном уровне такова: стресс «запускает» механизм роста мозга. При условии, что стрессовая нагрузка не чрезмерна и нейронам дается время на регенерацию, нейронная сеть мозга становится только сильнее, а наш мыслительный аппарат работает лучше. Стресс — это не про плохое или хорошее; это вопрос *необходимости*.

Наука о «сжигании» стресса

103

Вы уже знаете, что главная функция мозга — передавать сигналы, то есть информацию, от одного нейронного синапса к другому. Будучи мощным инструментом активизации обменных процессов в организме, физические упражнения существенно влияют на синаптическую активность, а следовательно, на то, что мы думаем и чувствуем. Движения усиливают кровоток и увеличивают выработку глюкозы, что очень важно для жизнедеятельности клеток. Более мощный приток крови приносит органам больше питания и кислорода, который нужен для превращения глюкозы в аденозинтрифосфат. Мозг переключает кровоток с префронтальной коры на области среднего мозга, где расположены органы, о которых мы много говорили, — миндалевидное тело и гиппокамп. Подобная расстановка мозгом приоритетов может объяснять то, что многие исследователи во время активных упражнений обнаруживают некоторое замедление у человека высших форм мыслительной деятельности.

А вот *после* них работа мозга оптимизируется. Вдобавок к тому, что у человека повышается порог стрессоустойчивости в формуле «бей или беги», физические занятия включают восстановление нервных клеток, о котором я рассказывал. Упражнения увеличивают эффективность генерации энергии на межклеточном уровне, позволяя нейронам удовлетворять свои потребности в ней без роста стрессовой нагрузки в виде токсичных оксидантов. У нас растет производство побочных веществ, но одновременно с этим усиливается и выработка энзимов, которые эти вещества уничтожают. Они же «чистят» организм на клеточном уровне от разрушенных участков ДНК и других «отходов» нормальной работы и старения клетки. Это, как полагают ученые, помогает предотвращать возникновение рака и нейродегенеративных процессов. Если физическая активность человека находится на приемлемом уровне, это позволяет не переполнять его нервную систему «гормоном стресса» — кортизолом.

Одним из путей, которыми физические упражнения оптимизируют расход энергии в мозге, становится формирование дополнительных инсулиновых рецепторов. Наличие большего их

числа означает способность организма лучше использовать глюкозу, содержащуюся в крови, и создавать более здоровые клетки. При этом очень важно, что эти рецепторы долго сохраняют свою жизнеспособность. В результате эффективность использования запасов глюкозы возрастает. Если вы занимаетесь упражнениями регулярно и у вас увеличивается количество рецепторов инсулина, то даже при снижении уровня сахара в крови или мощности кровотока клетки все равно будут в состоянии «выжимать» из них достаточно глюкозы, чтобы продолжить эффективно работать. Кроме того, двигательная активность повышает уровень инсулиноподобного фактора роста, что помогает инсулину регулировать сахар.

В мозге инсулиноподобный фактор роста не так активен в доставке энергии клеткам, как в поддержании оптимального уровня глюкозы во всем теле. Удивительно, но инсулиноподобный фактор роста увеличивает долговременную потенцию, нейропластичность и нейрогенез в гиппокампе. Это еще один путь, по которому физические нагрузки помогают нейронам укреплять связи между собой. Двигательная активность приводит также к активной выработке фактора роста эндотелия сосудов и фактора роста фибробластов, благодаря чему создаются новые капилляры и расширяется сосудистая система мозга. Увеличенное количество более широких и гладких «дорог» означает более эффективный кровоток.

Аэробные упражнения также активизируют выработку нейротрофинов. Эти белки объединяют усилия, чтобы обеспечить процветание мозга и предотвратить разрушительные эффекты от хронических стрессов. В дополнение к активизации механизмов самовосстановления клеток они регулируют уровень кортизола и увеличивают секрецию «хороших» нейромедиаторов — серотонина, норадреналина и дофамина.

На механическом уровне физические упражнения приводят к расслаблению напряженных нервно-мышечных веретенец, что дает эффект разрыва «порочного круга», когда стресс путешествует из мозга к мышцам и обратно. Когда тело не напряжено, мозг решает, что тоже может немного расслабиться. Регулярные занятия со временем повышают эффективность работы

сердечно-сосудистой системы, снижая артериальное давление. Совсем недавно кардиологи обнаружили, что гормон под названием предсердный натрийуретический пептид (ПНП), который синтезируется в мышечных клетках предсердий, снижает остроту стрессовых реакций организма, снижая активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и уменьшая действие посторонних раздражителей на мозг. Интересно, что уровень ПНП повышается с увеличением частоты сердечных сокращений во время физических занятий. Это наглядно иллюстрирует еще один путь, по которому двигательная активность снижает стрессовую нагрузку и реакцию организма на нее.

Стресс от физических упражнений предсказуем и поддается контролю, поскольку мы сами его иницилируем. И это очень важно с точки зрения психологии. Занимаясь упражнениями, вы приобретаете навыки, мастерство и уверенность в себе. По мере того как вы осознаете способность управлять своими стрессовыми состояниями и не зависеть от негативных методов борьбы с перенапряжением, вы оттачиваете умение «выскальзывать из его объятий», если можно так выразиться. Вы учитесь верить, что можете справляться со стрессом, — и это исключительно важный фактор для моей пациентки Сьюзан. Занимаясь со скакалкой, она сдерживает стресс и негативные реакции мозга, которые могут его сопровождать. «Самое замечательное, что теперь я понимаю нейрохимические механизмы работы своего мозга, — говорит Сьюзан. — И я мотивирована, чтобы сделать их наиболее действенными для меня. Чем лучше я себя чувствую, тем эта мотивация легче — и упражнения со скакалкой почти превращаются для меня в потребность».

Сьюзан достигла того уровня понимания проблемы, которого я желал бы для каждого читающего эту книгу. На всех уровнях — от клеточного до общего психологического состояния — физические упражнения не только защищают от вредных последствий хронического стресса, но и способны повернуть его вспять. Исследования указывают: когда ученые заставляют грызунов в состоянии хронического стресса заниматься двигательной активностью, это вынуждает гиппокамп восстанавливаться до размеров, которые он имел до усыхания. Механизмы, благодаря

которым тренировки изменяют наши мысли и чувства, гораздо эффективнее любых пончиков, лекарств или вина. Когда вы говорите, что ощущаете меньшую стрессовую нагрузку после того, как поплавали в бассейне или просто бодро прошлись, *это действительно так.*

То, что защищает мозг, защищает и тело

Боб изнывал от стрессов. Шел 1969 год. Он только что прошел курс ординатуры, а совсем недавно уволился из ВМФ, где занимался психиатрической помощью солдатам на базе в Бостоне, где он служил. Но его проблема заключалась не в работе — Боб был молодым психоаналитиком, не лишенным способностей. Его проблема носила личный характер: он только что одного за другим потерял отца и тестя. И эмоции, от которых он отмахивался в юности, когда умерла его мать, вдруг навалились и буквально сокрушили мужчину, словно удар молотом.

Физически он тоже испытывал большие трудности. Из-за стрессов развились странные приступы удушья. Он едва оправился от мучившего его почти год вирусного менингоэнцефалита — сложного воспаления мозга, которое часто оказывается смертельным. И вот снова попал на больничную койку. Боб подозревал, что это может быть рак горла. Тогда ничто не предвещало, что в будущем он станет президентом Американской ассоциации психоаналитиков, профессором Гарварда и консультантом-психологом в программе Национальной баскетбольной ассоциации по отбору в профессиональные команды перспективной молодежи. По существу, ничто не указывало на то, что Боб, доктор Роберт Пайлз, которому исполнилось всего 33, сможет прожить еще хотя бы год.

Флюорограмма показала наличие в легких образований типа снежков, которые оказались проявлениями саркоидоза*. «Я почти

* Саркоидоз (болезнь Бека, доброкачественный лимфогранулематоз и др.) — системное заболевание из группы гранулематозов; характеризуется развитием воспаления в различных органах с образованием эпителиоидноклеточных гранул, процессами дистрофии и некроза в окружающих тканях с частым исходом в фиброз.

на 100% уверен, что все это приключилось со мной из-за чудовищной стрессовой нагрузки и депрессии, — говорит Пайлз. — Думаю, иммунная система оказалась настолько подорванной, что я заработал второе подряд опаснейшее заболевание».

Я уже говорил о разрушительном воздействии хронического стресса на мозг, но такое же мощное негативное влияние он оказывает и на тело. Хронический стресс связан с наиболее опасными болезнями. Постоянные скачки артериального давления и так поражают сосуды, к тому же в этих местах начинают образовываться бляшки, что ведет к атеросклерозу. Как я уже упоминал, неконтролируемые реакции на стресс приводят к накоплению жира в срединной части тела, что, как показывают исследования, опаснее, чем жировые отложения в других местах. Переизбыток кортизола, вырабатываемого при хроническом стрессе, снижает уровень инсулиноподобного фактора роста, что приводит к нарушениям обмена веществ и диабету. В более широком смысле постоянный мощный приток кортизола разрушает иммунную систему, оставляя организм незащищенным перед разными болезнями. Последствия этого могут быть ужасными.

Пайлз не питал относительно себя особенных надежд. В те времена не было даже хотя бы каких-то средств помощи при саркоидозе, не говоря уже о методах его излечения. Еще недавно Боб был выпускником Гарварда, только что женившимся и начавшим собственную практику. Перед ним открывались новые горизонты. И вдруг — смертный приговор. «Я не знал, что делать, — рассказывает Пайлз. — Запаниковал и еще больше погрузился в стрессовое состояние. И вдруг начал важное дело — бегать».

В школьные годы Боб довольно много занимался спортом, но затем немного расслабился и набрал 86 килограммов при росте 176 сантиметров. «После окончания колледжа я, как и многие, уже почти не был так активен, — рассказывает Пайлз. — Мог пробежать, скажем, 400 или 800 метров. И говорил себе: если могу пробежать хотя бы столько, то *сегодня* не умру. Вскоре я пробежал 1,5 километра, затем 5, 8, а потом и 10 километров. Возникло ощущение, что если я преодолею себя и сделаю что-то очень сложное, это повлияет на мою психику и поможет жить дальше».

Пайлз продолжал свои занятия бегом. Он бегал не для рекордов, а для здоровья. В то время единственное, что было доступно больному с диагнозом «саркоидоз», — это раз в три месяца делать рентгеновский снимок грудной клетки, чтобы врачи подсчитали количество узелков в легких. В целом картина снимков Боба не менялась. Месяцы складывались в годы, дистанции превратились в марафонские, и однажды количество узелков на снимках стало уменьшаться. Через пять лет симптомы болезни исчезли вообще.

Это были времена, когда в случае болезни врач давал основную рекомендацию: отдыхать. Не так давно доктор Кеннет Купер придумал термин *аэробика*, и не все мы еще осознаем достоинства этого метода тренировки сердечно-сосудистой системы. Несмотря на медицинскую подготовку, Роберт Пайлз не понял, когда его стрессовое состояние перешло в депрессию, точно так же, как не заметил этого и его психиатр. «Думаю, бег награждал меня ощущением, что я могу что-то *делать*, как-то управлять своей жизнью, — говорит Пайлз. — Депрессия и болезнь заставили ощущать себя совершенно беспомощным, не способным ничего предпринять. В то время справиться с подобным состоянием было нелегко».

Врач Боба описал его случай в медицинской литературе, признав выздоровление «чудом». Но когда сам Пайлз предположил, что его исцеление каким-то образом связано с бегом, врач «отнесся к этому с пренебрежением».

Боб и сам не думал, что бег займет такое важное место в его жизни. Он прекратил курить трубку и отказался от мяса, посчитав, что оно способствует увеличению веса. Пайлз связал новые личные интересы со своей профессией, открыв практику для травмированных профессиональных спортсменов, которые впали в депрессию, лишившись возможности тренироваться и выступать. У него, разумеется, были и собственные травмы. Но он лишь однажды сошел с дистанции из-за трещины в лодыжке. Обычно же два раза в год Боб принимал участие в официальных марафонских состязаниях. Всего таких дистанций в его карьере 47.

«Тогда врачи совершенно не придавали значения физическим упражнениям, — говорит Пайлз. — Думаю, недооценивают их и сейчас. В особенности в том, что касается лечения психических

расстройств. У людей, воспитанных как интеллектуалы, физкультура почти всегда вызывает инстинктивное отторжение».

Частично Пайлз приписывает это влиянию основополагающих принципов психоанализа Фрейда. Если мы предпринимаем что-либо, избегая показать эмоции, это воспринимается как попытка действием выдать свои подсознательные побуждения. На этом основывается идея об обязательной кушетке в кабинете психиатра: предлагается обездвижить пациента и заставить его выражать свои эмоции вербально. С этой точки зрения упражнения — отличный пример открытого выражения скрытых побуждений. Двигаясь, мы имеем с ними дело на физическом, а не на вербальном уровне. Мы не заикливаемся на проблемах.

Именно это оказалось необходимым Пайлзу, которому сейчас 72 года. Активные попытки справиться со стрессами и проблемами серьезно изменили его жизнь и карьеру. «Физические упражнения спасли мне жизнь, — говорит Пайлз. — Думаю, что бег помог вернуться в единую природу моего тела и мозга — ведь это две стороны одного целого. Наш организм не разделен на отдельные кусочки».

«Вырабатывайте» стресс из себя

Поскольку для большинства людей источником стресса становится работа, именно на ее примере хорошо рассматривать благо, которое приносит нам физическая активность. Все больше компаний побуждают сотрудников пользоваться корпоративными спортивными залами, а также становиться членами клубов здоровья. Многие медицинские страховые компании включают в стоимость полиса и оплату занятий в фитнес-клубах. Такая щедрость подпитывается исследованиями, которые со всей очевидностью доказывают, что упражнения снижают стресс и повышают производительность труда. В 2004 году ученые из Университета Лидса в Англии обнаружили, что сотрудники компаний, которые занимались в корпоративных тренажерных залах, отличались более высокой продуктивностью и способностью переносить повышенные рабочие нагрузки. Большинство участников того

эксперимента от 45 минут до часа занимались аэробикой во время перерыва на обед, а некоторые от 30 минут до часа тренировались с утяжелителями или практиковались в йоге. Ежедневно в конце рабочего дня они заполняли анкеты, отмечая, насколько удался день с точки зрения взаимоотношений с коллегами, организации рабочего времени и выполнения дневных планов. В целом было видно, что участники исследования лучше работали и испытывали меньшую стрессовую нагрузку после двигательной активности. А во второй половине дня они чувствовали себя менее уставшими, хотя и затрачивали энергию во время обеденного перерыва.

Другие исследования показывают, что занимающиеся физическими упражнениями работники меньше болеют. Сотрудники газового концерна Northern Gas Company, участвующие в корпоративной аэробной программе, берут на 80% меньше больничных. Исследование авиационного подразделения корпорации General Electric показало, что после организации корпоративного фитнес-центра его посетители имели на 27% меньше проблем со здоровьем, в то время как у других сотрудников они выросли на 17%. А согласно отчету, опубликованному в конце 1990-х годов компанией Coca-Cola, медицинские затраты на здоровье сотрудников, присоединившихся к корпоративной фитнес-программе, стали на 500 долларов меньше (в расчете на одного человека), чем на тех, кто не был задействован в программе.

Много общих исследований подтверждают вывод о том, что физическая активность помогает в борьбе с болезнями, возникающими в результате затяжного стресса. Стресс и двигательная инертность — два заметных фактора современной жизни: они играют значительную роль в развитии артритов, синдрома хронической усталости, фибромиалгии* и других аутоиммунных расстройств. Снижение стрессов любыми путями, а в особенности упражнениями, помогает пациентам побеждать эти болезни. Они происходят от ослабления иммунной системы, а как нам показал случай с Робертом Пайлзом, мышечная активность может кардинально укрепить иммунитет. В последние годы врачи стали

* Фибромиалгия — состояние организма, вызванное постоянной, иногда изнурительной болью в мышцах, которая сопровождается усталостью всего тела.

рекомендовать аэробные упражнения больным раком, стараясь повысить их иммунную реакцию, а также помочь побороть стресс и депрессии. Никто не утверждает, что тренировки могут излечить рак. Однако работы ученых показывают, что активность тела — важный фактор в борьбе с некоторыми формами онкологии: 23 из 35 исследований свидетельствуют о росте риска возникновения рака груди у физически пассивных женщин. Активные же люди имеют вполонину меньшие шансы на заболевание раком прямой кишки. Тренирующиеся мужчины в возрасте после 65 лет имеют на 70% меньшую вероятность развития наиболее опасных, обычно приводящих к смерти форм рака предстательной железы.

Эти факты упираются в парадокс эволюции: в современном мире значительно легче выжить, но мы испытываем гораздо больше стрессов, чем наши предки. И то, что физически мы намного менее активны, чем они, только усугубляет положение. Всегда помните: чем больше стресс-факторов давит на вас, тем сильнее тело нуждается в движении, чтобы правильно работал мозг.

ОДНА ПРИВЫЧКА В НЕДЕЛЮ

ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА ГОД

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ

УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ • МИНИМИЗИРУЕМ СТРЕСС
ДАРИМ СЕБЕ СЧАСТЬЕ
ПОВЫШАЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

ГРАМОТНО РАСХОДУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ

Неделя

21



Правильно используйте время, не упускайте ни одной
возможности.

Уильям Шекспир

В последнее десятилетие в некоторых корпорациях США для повышения производительности стали активно использовать методику «модулей времени». Она дает определенные преимущества и для планирования нашего времени не только на работе, но и дома.

Методика ограничивает время, в течение которого вы занимаетесь конкретной задачей. Вместо того чтобы работать над ней до ее завершения, вы трудитесь определенное время, например полчаса, а затем переключаетесь на другую задачу.

Считается, что главное преимущество методики «модулей времени» — усиление способности человека к сосредоточению и повышение производительности. Согласно закону Паркинсона*, чем больше времени мы получаем для выполнения какого-то задания, тем больше време-

* Эмпирический закон, сформулированный Сирилом Паркинсоном в сатирической статье в 1955 году и позже ставший названием его книги афоризмов (неоднократно издавалась на русском языке, например: Паркинсон С. Н. Законы Паркинсона. М.: Эксмо, 2007). В общем виде звучит так: «Работа заполняет время, отпущенное на нее». — *Прим. ред.*

ни на него тратим. Когда у нас есть ограниченный «модуль времени», мы находим пути для активизации и выбираем приоритеты так, чтобы уложиться в лимит. При этом мы лучше сосредоточиваемся и не обращаем внимания на посторонние раздражители, трудясь более продуктивно. Наша производительность повышается еще и потому, что мы отказываемся от ненужных потерь времени, например просмотра электронной почты, блуждания по сайтам и в социальных сетях. «Модули времени» помогают борьбе с таким злом, как прокрастинация. В рамках модулей мы легче выполняем не нравящуюся нам работу. Когда мы знаем, что должны посвятить какому-то занятию (например, заполнению налоговых форм) ограниченное время, это не кажется нам ужасным. «Модуль времени» позволяет более уверенно сделать первый шаг к выполнению задания. Даже если этим мы оставляем только первую отметку на пути к решению непривлекательной задачи, мы понимаем, что начали двигаться вперед, что побуждает нас продолжать процесс до его завершения.

«Модули времени» также помогают справиться с естественным стремлением к перфекционизму. Когда для выполнения задания у нас есть сколько угодно времени, мы корпим над каждой деталью, стремясь достичь совершенства. Мы даже не замечаем, как затрачиваем на работу вдвое больше положенного времени. «Модули времени» заставляют нас завершать решение задачи независимо от того, достигли мы совершенства или нет.

Большие проекты порой кажутся нам пугающими или невыполнимыми. Методика «модулей времени» позволяет нам разбить их на меньшие по объему и более «подъемные» задачи. Такой подход не только более продуктивен, но и дает нам ощущение, что с решением очередной подзадачи мы продвигаемся к конечной цели. Кроме всего прочего, «модули времени» усиливают творческую составляющую, поскольку помогают на время отвлекаться от конкретного задания, обдумывать детали «со стороны» и возвращаться к нему с новыми подходами.

Наконец, эта методика дает возможность точно оценить, сколько времени вам нужно на выполнение задания или проекта. Это

позволяет вам лучше планировать свою работу, соглашаясь на возможные и выполнимые для вас проекты и отказываясь от неважных и нереальных.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ «МОДУЛИ ВРЕМЕНИ» В РАБОТЕ

Использование методики «модулей времени» полезно в любой работе: от уборки до подготовки сложной презентации. Вот несколько полезных советов.

Используйте таймеры. Звучит простовато, но не постесняйтесь приобрести таймер, который поможет вам соблюдать планы. Выбирайте то, что вам больше нравится: старинный будильник, таймеры в кухонной технике, мобильный телефон или компьютер. Всегда, когда вы начинаете работу с установленным лимитом времени, трудитесь до тех пор, пока не услышите сигнал. Избегайте соблазна проверять время и работайте, не отрываясь, пока не сработает таймер. Думайте только о том, что он точно укажет вам границы данного «модуля времени».

Выбирайте задания для установки «модулей времени». Вы можете использовать методику при выполнении любых работ или заданий. Но помните, что наиболее эффективна она в следующих случаях: при выполнении заданий, которые требуют дополнительной мотивации, поскольку неинтересны или непривлекательны; при выполнении работ, которые кажутся вам слишком сложными или объемными (например, большие проекты на работе); при выполнении работы, которая может выйти за разумные временные рамки (например, посещение социальных сетей, чтение, просмотр теленовостей или электронной почты).

Устанавливайте оптимальные «модули времени». Устанавливайте «модули», которые соответствуют объему и сложности, а также оптимальны с точки зрения ваших способностей и производительности. Например, если задача кажется вам скучной и неинтересной (скажем,

заполнение счетов), установите для нее модуль в 15–20 минут — и она станет менее угнетающей, вы легко к ней приступите. А если задание — часть более крупного проекта и требует значительной концентрации внимания, можно отвести на нее больше времени — от 45 минут до часа, чтобы добиться реального прогресса. Важно, чтобы «модуль времени» соответствовал вашему занятию — был не таким коротким, чтобы вы ничего не успели сделать, но и не таким длинным, чтобы вы «сгорели» при выполнении трудной и утомительной работы.

Исключения. Обычно методика эффективна, но бывают дни, когда даже несмотря на окончание лимита времени вы сохраняете силы и вдохновение для работы. Такие периоды называются «зоной продуктивности». Если при этом вы выполняете не очень привлекательную работу или задания, требующие изобретательности и являющиеся составной частью более крупного проекта, продолжение работы за пределами «модуля времени» может быть полезным. Продлите лимит времени (например, на полчаса), чтобы сделать больше, но старайтесь следить за своей производительностью и не тратить лишнее время, если вы почувствуете, что уже устали. Использование таких особенно продуктивных моментов помогает вам компенсировать минуты, когда дела обстоят не лучшим образом. Разумеется, если вы продлеваете «модуль времени», выделенный на конкретное задание, постарайтесь внести коррективы в ваши планы в целом.

«Модули времени» для других. Встречи с другими людьми и звонки непродуктивны, если они затягиваются либо ваш собеседник или партнер имеет неправильные представления о цене времени. Лучше избегать создания у других людей чувства того, что мы их недооцениваем. Вежливое установление строгих временных рамок для встреч и телефонных разговоров поможет вам сэкономить свое рабочее и личное время. Чем более последовательны вы будете в соблюдении временных границ сами, тем больше их будут уважать окружающие.



ДЭНИЕЛ БРАУНИ

Источник энергии



*Как включить скрытые резервы организма
и сохранить бодрость весь день*

Глава 2

Уравнение энергии

Энергия — это способность человека совершать физические и умственные действия. Энергия дает нам жизненную силу и наделяет энтузиазмом. Чем больше у нас энергии и жизненной силы, тем лучше мы себя чувствуем, тем больше и быстрее можем справляться со своими делами, а значит, у нас появляется больше свободного времени.

Уровень энергии определяет, насколько легко и быстро мы делаем свое дело. Вы видели, как работают сотрудники McDonalds? Скорость, с которой они обслуживают клиентов, поражает. Их показатели значительно превышают показатели других ресторанов быстрого питания или кафе, сотрудники которых менее сосредоточены на уровне своей энергии, зачастую немотивированы и слабо заинтересованы в результатах своего труда. Обратите внимание, как работает шеф-повар или как опытный бариста готовит кофе — каждое их движение направлено на достижение цели. Они сосредоточивают свою энергию на том, что делают, и их работа становится похожей на грациозный танец.

Вспомните, сколько раз в начале рабочего дня вы ощущали недостаток сил, раздражение, разочарование или опустошение? К его концу вам казалось, что день потрачен впустую? А сколько раз вы начинали день, полными энергии, чувствуя, что вам все по плечу? Каких результатов вам удавалось

достичь? Насколько больше удовольствия вы получали, когда находились на высоком энергетическом уровне?

Чем выше уровень энергии, тем выше продуктивность. Но не менее важно уметь концентрировать свою энергию и управлять ею. Ваша продуктивность не сравнится с продуктивностью человека, который способен сфокусировать свою энергию на достижении цели.

Еще один немаловажный момент — влияние, которое наш энергетический уровень оказывает на взаимоотношения с окружающими. В те моменты, когда мы полны жизненных сил, и тогда, когда мы устали, люди могут по-разному к нам относиться. Вспомните, как вы себя чувствовали, если рядом находился уставший или напряженный человек? Скорее всего, его состояние оказывало влияние и на вас — могло поменяться настроение или даже возникнуть желание уйти от него подальше. Итак, если вас недооценивают на работе, вы ничем не выделяетесь и каждый день возвращаетесь домой обессиленным, вам следует проанализировать уровень своей энергии. Возможно, вы оказываете негативное влияние и на тех, с кем работаете.

Уравнение энергии

Организм человека подобен лампочке, которая преобразует электричество в свет: он превращает потребляемую нами пищу в физическую энергию и тепло.

Эффективность лампочки далека от максимальной — не вся электроэнергия преобразуется в свет, часть расходуется на ненужное производство тепла. Энергия, производимая человеческим телом, также не используется максимально эффективно, и в нашем случае, к сожалению, речь идет не о преобразовании в тепло. Зачастую мы расходует энергию на стресс и излишнее

напряжение. Например, сидя за столом в неудобной позе, мы тратим энергию на работу дополнительных групп мышц плеч и спины, которые не должны быть задействованы. И в результате получаем напряжение или даже боль.

Снижение эффективности лампочки обусловлено сопротивлением нагревательного элемента. Если его уменьшить, большая часть энергии пойдет на производство света. В случае с человеческим организмом в роли сопротивления, как правило, выступает стресс; если мы снижаем его воздействие, то энергетическая эффективность повышается. Таким образом, мы получили уравнение энергии организма:

$$E = P - C$$

P — пиковая физическая энергия

C — сопротивление потоку энергии

**Энергия = пиковая физическая
энергия *минус* сопротивление,**

где пиковая физическая энергия — максимальная энергия, заключенная в нашем теле;

сопротивление — стресс или напряжение, препятствующие свободному течению или использованию энергии.

Чтобы повысить энергетический уровень, нужно увеличить объем пиковой физической энергии и снизить уровень стресса.

Повышение уровня физической энергии

Пиковая физическая энергия зависит от множества факторов. Большинство из них вам хорошо известны: в первую очередь это физические упражнения, правильное питание

и полноценный отдых. Запасы физической энергии человека поистине огромны. Возьмите, например, ультрамарафонца Стью Миттелмана, пробежавшего 1000 миль за 11 дней и 19 часов. Он бежал 21 час в сутки и спал только три часа. Находящиеся немного ближе к дому, но не менее трудолюбивые ведущие семинаров, такие как Тони Роббинс*, выступают перед аудиторией 10–15 часов в день, 200 дней в году.

Эти удивительные люди — наглядный пример того, как тренировки способны увеличить уровень физической энергии. Тем из вас, кому необходим сверхчеловеческий уровень энергии, придется тренироваться, как профессиональным спортсменам. Всем остальным этого не требуется, изменить ситуацию им помогут несколько ключевых элементов.

Физические упражнения. Регулярные занятия спортом обеспечивают более высокий уровень энергии. Я рекомендую сочетать кардиотренировки, силовую нагрузку и растяжку (йога или любые другие упражнения).

Полноценный сон. Хороший отдых позволяет восстановить силы. Ниже я буду рассматривать эту тему более подробно и расскажу, как можно лучше выспаться за более короткий период времени.

Питание. Я составил свой рацион, проконсультировавшись с диетологом, и советую вам пойти по моим стопам. Здесь же отмечу, что при организации питания главное, чтобы приемы пищи обеспечивали постоянный уровень сахара

* Энтони (Тони) Роббинс (род. 29 февраля 1960 года) — американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, оратор-мотиватор, актер, тренер и психолог. Автор бестселлеров по лайф-коучингу. Широко известен в Америке и других странах своими аудиопрограммами о личностном развитии и мотивационными семинарами. Признанный авторитет в области психологии лидерства, переговоров и пиковой производительности. *Прим. ред.*

в крови. Так вы сможете предотвратить снижение уровня энергии.

Слишком часто занятые офисные работники перекусывают продуктами, содержащими большое количество сахара или рафинированных углеводов. Такие продукты позволяют быстро восстановить силы, так как сахар мгновенно поступает в кровоток и сразу обеспечивает организм энергией. Но затем в дело вступает поджелудочная железа, производящая инсулин для нормализации уровня сахара в крови. Ваш мозг начинает вырабатывать серотонин, вас одолевает сонливость и вы ощущаете энергетический спад. В результате быстрый перекус делает вас менее энергичными. Кроме того, частые скачки уровня сахара в крови нагружают поджелудочную железу, повышая риск развития диабета.

На самом деле вам нужны медленные углеводы, содержащиеся в таких крупах, как коричневый рис, овес, киноа*, а также в овощах, поскольку они обеспечивают постепенное высвобождение энергии. Предотвратить скачки уровня сахара в крови позволяет одновременное употребление с углеводами белков и жиров. Избегайте легко усваиваемых углеводов, содержащихся в сахаре, хлебе, белом рисе и картофеле.

Эмоции. Мы более энергичны, когда возбуждены или чем-то сильно увлечены. В такие моменты наше тело вырабатывает эндорфины, благодаря которым мы хорошо себя чувствуем и сохраняем энергию на высоком уровне. Но если мы подавлены, у нас, как правило, очень мало сил. Более подробно я останавлиюсь на этой теме в следующих главах.

* Киноа — псевдозерновая культура, произрастающая на склонах Анд в Южной Америке. Отличается высоким содержанием питательных элементов. Так, киноа содержит больше белка, чем любые злаки, причем по своему составу ее белок близок к белку молока. *Прим. ред.*

Избавление от стресса

Одним из наиболее важных этапов в процессе управления энергией является повышение уровня физической энергии. Вы получите хорошие результаты, правильно питаясь, регулярно выполняя физические упражнения и контролируя свои эмоции. Однако не менее важно избавиться от стресса. Это окажет огромное влияние на вашу жизнь: вы начнете крепче спать, станете более уравновешенными и будете лучше себя чувствовать.

Большинство из нас живут с внутренним сопротивлением потоку энергии, вызываемым напряжением, которое мы испытываем в течение определенного времени. Например, если у вас постоянно нагружены мышцы спины или плеч, вы будете испытывать их напряжение и в отсутствие стресса. Скорее всего, вы не заметите этого до тех пор, пока полностью не расслабитесь или пока вам об этом не скажет массажист или физиотерапевт. Поэтому, даже если вы считаете, что стресс обходит вас стороной, допустите мысль о том, что какая-то часть вашего организма напряжена, просто вы не в состоянии понять, какая именно.

Наряду с физическим стрессом и физиологическим сопротивлением существует и эмоциональное сопротивление. Эмоциональное сопротивление вызывают все отрицательные эмоции. В рабочей среде это могут быть беспокойство, разочарование или даже скука. Каждый раз, когда в течение длительного времени вы пребываете в негативном эмоциональном состоянии, расходуется энергия на его поддержание. Отрицательные эмоции сопровождаются определенными физическими ощущениями. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда, например, сердитесь. Ощущаете узел в животе или напряжение

в области головы? Это свидетельствует об отклонении энергетического потока.

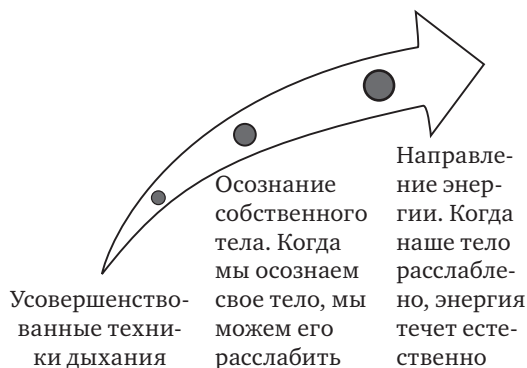
Эмоциональное сопротивление также возникает в тех случаях, когда вы пытаетесь подавить свои эмоции или скрыть свою истинную сущность. Например, женщины нередко подавляют в себе женственность, чтобы вписаться в мужской коллектив. Но попытки казаться тем, кем вы не являетесь на самом деле, отнимают много сил и со временем могут привести к истощению вашего энергетического запаса. Поэтому, если вы чувствуете себя некомфортно, это повод оглянуться вокруг и оценить, на что вы расходуете свою энергию.

Психический/эмоциональный аспект до сих пор недостаточно хорошо изучен. Чаще всего он и вовсе не принимается в расчет. В то же время наш разум — это мощнейший инструмент для распределения потоков энергии, и он имеет гораздо больший контроль над телом, чем мы можем себе представить. Силой мысли мы в состоянии заставить себя чувствовать усталость или испытать прилив сил, и именно психологические ограничения, которые мы устанавливаем, оказывают наибольшее влияние на наш энергетический потенциал.

Освоение навыков дыхания

Теперь давайте вернемся к одному из базовых навыков, которые мы приобретаем, появившись на свет, — к дыханию.

Разумеется, все мы умеем дышать. Однако далеко не все знают, как дышать правильно. Более того, многие люди страдают от проблем, вызванных недостаточно глубоким дыханием. Я знаю людей, которые, научившись правильно дышать, избавились от чувства тревоги, головной боли и болезней, спровоцированных стрессом.



Особый способ дыхания помогает обеспечить приток энергии. Для начала вам нужно научиться делать глубокий вдох, чтобы полностью заполнять свои легкие воздухом. Глубокое дыхание само по себе отличное лекарство от стресса, поскольку помогает расслабиться и зарядиться энергией. Недаром техника глубокого дыхания является важнейшей составляющей йоги и тай-чи. Освойте приведенные ниже дыхательные упражнения, и через некоторое время такой способ дыхания станет для вас естественным.

Примечание: все упражнения в этой главе следует выполнять последовательно. Только освоив первое упражнение, переходите ко второму. Такая последовательность позволит вам осознать свое тело и почувствовать, где именно вы испытываете напряжение.

Дыхательное упражнение № 1: основы дыхания

Это упражнение позволяет протестировать и скорректировать ваш способ дыхания.

1. Встаньте прямо, лягте на спину или сядьте на пол с прямой спиной. Убедитесь, что вам удобно и вы способны расслабиться.

2. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот, чуть ниже ребер. Дышите как обычно и определите, что движется при вдохе и выдохе — грудь или живот.
3. Если поднимается и опускается живот, а грудь остается неподвижной, то вы дышите правильно.
4. Если ваша грудь поднимается сильнее, чем живот, скорректируйте свое дыхание: постарайтесь сохранить грудь неподвижной, чтобы воздух сначала наполнил живот. Практикуйте вдох и выдох, удерживая руку на животе и не давая груди двигаться. Сделайте глубокий вдох и сосчитайте до пяти, прежде чем выдохнуть.
5. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока этот способ дыхания не станет для вас естественным и не будет требовать сознательных усилий.
6. Используйте любую возможность, чтобы практиковать этот способ дыхания — ожидая ответа по телефону, сидя за столом в офисе или находясь в пробке.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание

Это упражнение позволяет увеличить объем легких и ощутить силу своего дыхания.

1. Примите удобное положение.
2. Сделайте равномерный вдох через нос, позволяя животу наполниться воздухом. Можете положить руку на живот.
3. Теперь сделайте медленный выдох через рот, вернув живот в нормальное положение. Продолжительность выдоха должна быть равна продолжительности вдоха.

4. Повторите упражнение.
5. Чтобы сделать вдох еще более глубоким, заполните воздухом живот, а затем наполните воздухом легкие до самых плеч. Это упражнение отлично помогает избавиться от напряжения в плечах.
6. Чтобы увеличить объем легких, сделайте вдох, заполняя их заднюю часть, и лишь затем наполните грудную клетку. Этот способ дыхания помогает лучше расслабиться.
7. Если вы почувствовали головокружение, вернитесь к обычному способу дыхания, восстановитесь и лишь затем повторите упражнение. Вдыхайте и выдыхайте реже, чем делали это раньше.

В ходе выполнения этих дыхательных упражнений создается ощущение, что воздух попадает в живот. Конечно же, воздух в живот не попадает, а вот диафрагма, расположенная под грудной клеткой, смещается вниз и выталкивает живот вперед. Такая техника дыхания применяется в различных дисциплинах, включая пение, йогу и тай-чи. Ощущение воздуха в животе означает, что вы дышите правильно, и если оно у вас появилось — это замечательно, потому что вы освоили один из основополагающих навыков для заполнения тела энергией.

Не имеет значения, верите вы в энергию ци или нет. Используйте ее в качестве ментального образа, представляя, как она наполняет ваше тело при каждом вдохе. Воображение — очень мощный инструмент, и, немного попрактиковавшись, вы сможете ощущать дыхание в любой части тела, расслабляя и наполняя его энергией.

Осознание собственного тела

Правильное дыхание — это необходимое условие для восстановления энергии. После того как вы скорректируете свое дыхание, изменения начнут происходить естественным образом. Следующий шаг, который вам следует сделать по пути к повышению энергетического уровня, — научиться осознавать собственное тело.

Однажды летом, проходя стажировку в Уэльсе, я обнаружил, как можно избавиться от головной боли. Я жил в красивом доме, в глуши, и работал на алюминиевом заводе. Свободное от работы время проводил в созерцании и размышлениях о жизни. Сам того не подозревая, медитировал. Во время одной из «медитаций» я почувствовал мышцы головы. Заметил, что могу сокращать и расслаблять их и что именно они вызывают мои головные боли. Расслабляя мышцы, я избавлялся от головной боли. С тех пор голова меня практически не беспокоила, за исключением случаев, когда болел гриппом или испытывал проблемы со зрением. Впрочем, и это происходило довольно редко. Тогда я начал работать над развитием чувствительности в отношении других частей своего тела, особенно глаз и живота. Стал гораздо раньше улавливать первые признаки напряжения в глазах и смог вовремя расслаблять их, в результате у меня улучшилось зрение. Научился отслеживать напряженность в животе, вызванную перееданием, стрессом или негативными эмоциями, такими как гнев, — это подтолкнуло меня узнать о здоровом питании и очищении организма. Кроме того, стал гораздо лучше чувствовать колебания уровня своей энергии, что позволило мне эффективнее управлять ей.

Многие из нас максимально используют в работе свои интеллектуальные способности и настолько сосредоточены на том, что они делают, что не связывают деятельность мозга с работой остальных органов.

Насколько хорошо вы осознаете свое тело, можно понять, оценив степень физического напряжения, которое вы ощущаете. Боль, напряжение и другие симптомы стресса не возникают внезапно — это способы, которыми ваше тело дает вам обратную связь. Например, если вы испытываете резкую головную боль, боль в шее или плечах, скорее всего, это следствие того, что в течение долгого времени игнорировали сигналы своего организма, и теперь они стали настолько сильными, что вам пришлось обратить на них внимание. Ваше тело будет усиливать болевые сигналы до тех пор, пока вы не примете меры. Удивительно, но большую часть физических симптомов можно устранить, всего лишь обратив на них более пристальное внимание. Стресс и напряжение нарушают естественный ток энергии и приводят к истощению ресурсов организма. При стрессе ваше тело работает весь день, задействуя и перенапрягая не те мышцы. В результате вы расходуете энергию, а получаете усталость и боль в конце дня. Осознание собственного тела — это шаг по пути повышения энергетического уровня. Чем лучше вы будете чувствовать напряжение своего организма, тем легче вам будет избавиться от него и восстановить естественный поток энергии.

Дополнительными преимуществами для вашего здоровья станут:

1. Устранение основных симптомов стресса, главным из которых является головная боль.
2. Ранняя диагностика таких заболеваний, как простуда и грипп, и возможность заблаговременно принять меры, чтобы избавиться от них.

Повысить степень осознания своего тела помогает выполнение дыхательных упражнений. Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше станет ваше умственное и физическое состояние.

Упражнение: оценка степени осознания своего тела

Упражнение призвано помочь вам оценить, насколько хорошо вы осознаете свое тело, и научить вас делать это еще лучше.

1. Используя легкое брюшное дыхание, обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете. Начните анализировать свое тело с ног и постепенно перемещайте внимание к голове.
2. Переведите внимание сначала на свои икры, а затем на колени, бедра, таз, пах, ягодицы, мышцы живота, грудь, спину, плечи, запястья, предплечья, кисти, шею, горло, голову, глаза, уши, нос и рот.
3. Особое внимание уделите черепу и мозгу. Посмотрите, можете ли вы обнаружить что-то новое.

Кладовые стресса

Выполняя описанное выше упражнение, вы обнаружите, где концентрируется ваш стресс. Именно в этих частях тела мышцы будут испытывать наибольшее напряжение. Открывая свои «кладовые стресса», вы сможете облегчить головные боли, боли в шее и другие связанные с напряжением симптомы. Чаще всего стресс сосредоточен в области глаз, бровей, лба, челюсти, черепа, шеи, горла, плеч и спины.

Упражнение: кладовые стресса

1. Найдите зоны сосредоточения стресса, уделяя особое внимание спине, плечам, шее, голове, черепу, лбу, вискам и глазам. Отметьте любое напряжение, которое вы чувствуете. Не сопротивляйтесь ему и не пытайтесь от него избавиться — просто признайте, что оно есть.
2. Каждый раз чувствуя боль, сфокусируйтесь на этой области и постарайтесь ее расслабить. Если вам не удастся расслабить ее силой мысли, попробуйте помассировать то место, где вы испытываете боль.
3. На первых этапах вы будете часто прибегать к помощи массажа, но, попрактиковавшись, сможете снимать напряжение волевым усилием. Достигнув высокой степени осознания своего тела, сможете фокусироваться на отдельных мышцах и расслаблять их.

Принцип одной брови

До сих пор я говорил о расслаблении мышц. Как правило, в нашем теле есть много мышц, которые мы не в состоянии расслабить по своему желанию. Просто мы еще не настолько хорошо чувствуем свое тело, чтобы их обнаружить.

Например, вы когда-нибудь пробовали поднять одну бровь? Если да, то наверняка знаете, что сначала обе брови поднимаются одновременно. Так происходит потому, что наш мозг не привык поднимать каждую из них в отдельности. Чтобы изолировать мышцы, которые позволяют удерживать одну бровь на месте, в то время как вы будете поднимать другую, вам нужно тренировать свой мозг активировать

соответствующие нервные связи. Практикуясь, вы постепенно научитесь это делать.

Такой же принцип можно использовать и для того, чтобы научиться настраиваться на конкретные мышцы тела и расслаблять их. Например, я научился расслаблять мышцы головы, лица и даже глаз, что помогло мне значительно улучшить зрение. Моя дальновзоркость не позволяла мне читать без очков дольше пяти минут — я начинал испытывать напряжение в глазах. Научившись лучше чувствовать глазные мышцы и расслаблять их, я смог работать по несколько часов подряд, и теперь мне практически никогда не приходится носить очки.

Еще один способ начать лучше осознавать свое тело — провести детоксикацию. Эта процедура позволяет восстановить равновесие в организме. В течение трех дней ешьте только фрукты. Фрукты могут быть любыми, но вы должны съедать их в объеме, достаточном для удовлетворения ваших энергетических потребностей. Если у вас заболит голова или вы почувствуете слабость, значит вам не хватает энергии и есть следует больше. Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, то перед началом процедуры проконсультируйтесь со своим врачом.

Детоксикация не только очищает организм, но и помогает лучше ощущать колебания своего энергетического уровня. Ваше тело избавится от пристрастий и инстинктивно найдет то, что ему нужно.

Использование энергии

Если вы когда-нибудь брали недельный отпуск, чтобы покататься на лыжах или сноуборде, то история, которую я собираюсь вам рассказать, покажется вам очень знакомой.

Я люблю кататься на сноуборде и по крайней мере один раз в год стараюсь это делать. В первые два или три дня я счастлив, полон энергии и в полной мере наслаждаюсь своим увлечением. На четвертый или пятый день в моем теле появляется боль, которая заставляет чувствовать себя немного уставшим. Но я так обожаю сноуборд, что продолжаю кататься, не обращая внимания на боль в мышцах. Понимая, что заставляю свой организм работать на пределе возможностей, принимаю дополнительные меры предосторожности — стараюсь хорошо выспаться ночью и употребляю пищу, которая легко усваивается. И к концу недели, преодолев первоначальный барьер, ощущаю прилив сил и хочу продолжать активные занятия. Я потребовал от своего организма больше энергии, поддержал его и получил то, что хотел.

В целом дополнительную энергию можно получить двумя способами: 1) тренироваться на износ до тех пор, пока ваше тело не адаптируется к новым требованиям, и 2) прибегнуть к дыхательным и медитативным практикам. Второй способ, в принципе, проще, однако он требует силы воли и чувства меры.

Кроме того, существует два типа энергии: жесткая и мягкая. Давайте рассмотрим их более подробно.

Жесткая энергия

Жесткая энергия — это энергия воодушевления и энтузиазма, движения и эмоций. Вы ощущаете ее прилив во время просмотра футбольного матча, когда ваша команда выигрывает, находясь на отличном концерте или просто занимаясь спортом. Ваш энергетический уровень определяется окружением, эмоциями и действиями. Выработывая жесткую

энергию, вы повышаете уровень эндорфинов, которые заставляют вас хорошо себя чувствовать, уменьшают боль и улучшают работу иммунной системы.

Тони Роббинс — отличный пример производителя жесткой энергии. На своих семинарах он мастерски заряжает аудиторию, используя задания, выполнение которых дарит слушателям положительные эмоции и позволяет ощутить прилив сил. Например, он просит участников сделать комплимент друг другу или «дать пять».

Получить доступ к жесткой энергии довольно легко, достаточно мысленно настроиться на выполнение определенной задачи. Например, готовясь сделать телефонный звонок с целью продажи, нужно походить с поднятыми вверх кулаками, представляя успешное завершение сделки.

Жесткая энергия вырабатывается и тогда, когда вы представляете себе что-то настолько захватывающее, что дает вам прилив сил. Обеспечить мгновенный приток энергии вам помогут и следующие упражнения.

- **Прыжки с воодушевлением.** Попрыгайте на месте в течение тридцати секунд. Если у вас нет подходящего настроения, представьте, что оно у вас есть, и делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете воодушевление. Чем больше практики, тем лучше результат.
- **Энергетический хлопок.** Быстрая техника, к которой я прибегаю, когда мне нужно подготовиться к совершению какого-то действия. Хлопните в ладоши и закричите (или скажите про себя): «Поехали!», «За дело!» или «Я готов!». Эта практика не продуцирует столько энергии, как другие упражнения, но позволяет вам продолжить уже начатое дело или переключиться на другую деятельность.

- **Техника удивления.** Отличный способ встряхнуть свое тело, если вы чувствуете усталость. Нужно занять удобное положение и представить действие, которое вас сильно удивит или шокирует. Например, сделайте резкий вдох и представьте, как кто-то плеснул вам в лицо ледяной водой. Если все будете делать правильно, мозг не сможет отличить фантазию от реальности. Позвольте своему воображению разбудить вас.
- **Первобытный рев.** Выполнять это упражнение следует там, где вы сможете хорошенько пошуметь. Издайте максимально громкий крик или вопль, вложив в него всю силу своих эмоций. Эмоции могут быть любыми. Это упражнение позволит вам подключиться к своей природе, вы моментально проснетесь и почувствуете готовность немедленно действовать.
- **Развлечения.** Вероятно, самый простой способ получить больше энергии — чаще развлекаться. Скорее всего, вы замечали, что когда веселитесь, то ощущаете прилив энергии и вам нужно меньше времени, чтобы выспаться. Дело в том, что смех высвобождает эндорфины, благодаря которым вы лучше себя чувствуете. Развлекайтесь чаще, предпочтительно отказавшись или ограничив употребление алкоголя, так как его избыток может свести на нет все положительные результаты. Будьте спонтанны и всегда открыты для веселья.

Мягкая энергия

Жесткая энергия генерируется, когда вы находитесь в состоянии возбуждения; мягкая энергия вырабатывается, когда тело расслаблено. Когда вам удастся избавиться от стресса,

расслабиться и снять напряжение в организме, то сопротивление, блокирующее естественный энергетический поток, уменьшается, и энергия начинает беспрепятственно течь через ваше тело. В конце дня вы замечаете, что опустошенность сменило спокойствие и у вас остается еще много сил. Дело в том, что вы стали более выносливыми благодаря тому, что уменьшили потерю энергии.

Медитация, тай-чи, йога и цигун — отличные способы получения мягкой энергии. Причем вы не только пополните запасы энергии, но и начнете лучше чувствовать колебания своего энергетического уровня.

На востоке сказали бы, что мы работаем с внутренней энергией, на западе же говорят, что нам помогает воображение или самовнушение. Именно такой результат наблюдается при так называемом эффекте плацебо, когда таблетка-пустышка, в которой не содержится никаких лекарственных веществ, оказывает лечебное действие на организм, потому что пациент и врач верят в ее эффективность. Например, таблетка из крахмала помогает избавиться от головной боли, так как пациент уверен, что принимает аспирин. Не важно, какой точки зрения вы придерживаетесь, поскольку их объединяет одно — ваше тело реагирует на ваши мысли и эмоции.

Чаще всего это происходит автоматически — например, вы смутились, кровь прилила к щекам и вы ощутили тепло. Способность нашего организма реагировать на психические раздражители можно использовать для того, чтобы направить энергию в ту часть организма, где она больше всего необходима в данный момент. Представьте, как энергия наполняет ваши глаза, и вы заметите, что глаза «пробуждаются» или исчезают напряжение и усталость.

Используйте воображение, чтобы почувствовать энергию в своих руках. Закройте глаза и представьте, как поток

энергии направляется к рукам, согревая их. Почувствовали, как они разогрелись? Теперь откройте глаза и посмотрите, насколько увеличился в ваших руках кровоток. Не беспокойтесь, если не получится с первого раза — на то, чтобы научиться осознавать некоторые из этих ощущений, может потребоваться время. Упражнения, о которых я рассказываю в этой книге, помогут вам наработать необходимый опыт.

Упражнения для управления энергией ци

Поток энергии ци

Если во время выполнения дыхательных упражнений, описанных ранее, вы почувствовали, как воздух выходит за пределы физической емкости легких, значит вы уже испытали часть того, что мы собираемся делать дальше. Если нет, то вам поможет следующее упражнение. Кстати, это еще и отличный способ избавиться от головной боли и любых легких болей в теле.

1. Начните с глубокого дыхания.
2. Почувствуйте свое тело. Представьте, что вы дышите той его частью, которая испытывает напряжение.
3. Теперь мысленно откройте канал, идущий из ваших легких в напряженную часть тела, и с каждым вдохом направляйте в эту область энергию ци. Вы должны дышать напряженной частью и позволить воздуху проникать в нее.
4. Сделав «вдох», расслабьте напряженную часть тела, чтобы энергия ци проникла в нее и наполнила жизненной силой.
5. Если вы почувствовали слабость, вернитесь к обычному способу дыхания.

«Мертвый опоссум»

Это упражнение помогает развивать чувствительность отдельных частей вашего тела и наполняет все тело энергией.

1. Остановите дыхание на десять секунд. Не задерживайте его, а просто перестаньте дышать. Вообразите себя актером, который играет мертвеца.
2. Избавьтесь от напряженности и других ощущений в мышцах.
3. Почувствуйте, как ваше тело начинает расслабляться и как расслабление становится все более глубоким.
4. Сохраняя чувство расслабленности, возобновите дыхание, изолируя легкие так, чтобы работали только те мышцы, которые необходимы для дыхания (все остальные мышцы должны быть расслабленными).
5. Старайтесь поддерживать это чувство глубокой релаксации во время вдоха и выдоха.
6. Каждый раз, когда вы добираетесь до «вершины» вдоха, позвольте своему телу еще сильнее испытать чувство «освобождения». Прочувствуйте, как ваше тело начинает расширяться при вдохе. Пусть ваше тело вновь переживет эти ощущения, когда вы опустошите легкие на выдохе.
7. Чем больше вы будете практиковаться, тем более глубоким станет расслабление.

Резюме

Мы рассмотрели по-настоящему действенные способы наполнения тела энергией. Помните о том, что это путешествие, и продолжайте свой путь.

Уравнение энергии: энергия = пиковая физическая энергия – сопротивление

Уровень пиковой физической энергии можно увеличить при помощи:

- 1) правильного питания;
- 2) физических упражнений;
- 3) полноценного сна;
- 4) положительных эмоций.

Снизить влияние стресса и восстановить энергетический поток можно в три этапа.

1. Ключевое значение в расслаблении тела имеет дыхание. Перейдите от простого дыхания к глубокому.
2. Увеличьте степень осознанности собственного тела.
3. Настройтесь и расслабьтесь.

Научившись осознать собственное тело, вы сможете отслеживать связанную со стрессом напряженность на ранних этапах ее возникновения, а значит, устранять стресс в самом начале. Кроме того, осознание поможет вам максимизировать уровень энергии. Научившись расслабляться, вы позволите энергии течь естественно и сможете направить ее в те части тела, где она нужна в данный момент.

В следующем разделе вы найдете дополнительные упражнения, которые помогут вам научиться лучше осознать свое тело и эффективнее избавляться от стресса.

Джейкоб Тейтельбаум

ВЕЧНО УСТАВШИЙ

Как справиться
с синдромом хронической
усталости



ГЛАВА 4

С — сон

Один из наиболее действенных способов повысить жизненный тонус и ясность сознания — ежедневные 8 часов ночного сна.

Но так ли все просто? Ответ, как это часто бывает в жизни, «и да... и нет»! Давайте рассмотрим ситуацию в контексте более общей картины.

Еще примерно 130 лет назад в США средняя продолжительность ночного сна составляла 9 часов. Средняя! Это означает, что кто-то из американцев спал по 10 часов в сутки, а кто-то — по 8. Если углубляться в давнюю историю всего человечества, то, по мнению антропологов, средняя продолжительность ночного сна наших предков составляла 11 часов. Ночью, когда солнце скрывалось за горизонтом, становилось темно, скучно и к тому же небезопасно находиться вне жилища. Что еще оставалось делать людям? Спать! Просыпались они обычно с рассветом, то есть примерно через 11 часов. Сегодня, благодаря электричеству, радио, телевидению, интернету с его социальными сетями и другим факторам, мы

спим в среднем 6 часов 45 минут в сутки. Это означает, что всего за один XX век продолжительность сна уменьшилась в среднем на 30%.

Помимо того что некоторые люди просто не могут себе позволить 8 часов ночного сна, бессоннице способствуют и многочисленные стрессы современной жизни. Из этой главы вы узнаете, как победить обычную бессонницу и нормализовать режим сна природными средствами. Мы также обсудим методы интенсивной терапии для людей, страдающих от синдрома хронической усталости и фибромиалгии.

Почему сон настолько важен?

Помимо того что сон обеспечивает организм энергией, он выполняет ряд других важных функций.

1. Во время сна происходит регенерация тканей, поэтому полноценный сон приводит к болевым ощущениям.
2. Сон важен для продуцирования гормона роста, который часто сравнивают с «фонтаном молодости», так как считается, что именно благодаря этому гормону человек выглядит моложаво, мышечная масса увеличивается, а жировые запасы уменьшаются.
3. Сон жизненно важен для нормального функционирования иммунитета.
4. Сон необходим для правильного регулирования веса, так как гормоны, подавляющие аппетит, например лептин, продуцируются именно во время сна. Согласно результатам исследований, с неполноценным сном связан набор веса в среднем почти на 3 кг. Исследование, продолжавшееся в течение 16 лет, в котором приняли участие 68183 женщины,

показало, что у тех из них, кто спал 5 и менее часов в сутки, риск набрать 15 кг был почти на 32% выше по сравнению с теми, чей ежедневный ночной сон составлял не менее 7 часов.

Так что те 8 ночных часов, которые вы проводите с закрытыми глазами, окупаются с лихвой. У вас не только появляется больше энергии и уменьшаются болевые ощущения, но также сжигаются лишние килограммы и вы выглядите моложе!

Как найти время на сон

Скорее всего, современный ритм жизни заставляет вас ломать голову над тем, как выкроить дополнительные пару часов для сна. Вот некоторые размышления, которые, возможно, окажутся вам полезными.

ШАГ 1: ВСЕХ ДЕЛ НЕ ПЕРЕДЕЛАЕШЬ

Осознайте, что вы все равно не успеете всюду, как бы быстро ни бежали. На самом деле вы, возможно, уже обратили внимание на то, что чем быстрее и эффективнее справляетесь с задачами, тем больше новых дел у вас появляется. В том-то и фокус! Если вы замедлитесь и выделите дополнительное время на сон, то обнаружите, что список неотложных дел стал короче, а некоторые вопросы, которыми так не хотелось заниматься, отпали сами собой. К тому же очень скоро вы поймете, что благодаря 8-часовому ночному сну ваша результативность повысилась и вы начали получать больше удовольствия от того, чем занимаетесь.

ШАГ 2: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ, И ЗАБУДЬТЕ ОБ ОСТАЛЬНОМ

Составьте список всего, на что тратите время на работе и дома. Разбейте эти занятия на две колонки. В первую запишите все, что вам делать приятно или, по крайней мере, лучше сделать, чем нет. Во вторую колонку — то, что вы, *как вам кажется*, должны делать, хотя вам это не нравится. Включите сюда, например, участие в заседаниях разных комитетов, многочисленные общественные собрания и нечто подобное, что не доставляет удовольствия, но *чувство долга велит это делать*. Вы приучили себя к определенному образу мыслей, постоянно внушая: «Я должен сделать это, должен сделать то». Однако сейчас тот самый момент, когда можно остановиться. Как врач я настоятельно рекомендую перестать заниматься тем, что вам не нравится, если это не приведет к увольнению или аресту, когда вы отпустите ситуацию. Когда председатель «комитета по тысяче и одному способу бесполезно потратить время» пригласит вас на очередное заседание, скажите, что вы очень хотели бы поприсутствовать, но доктор строго-настрого запретил вам перенапрягаться и взваливать на себя новые обязанности. Во вторую колонку также может попасть, например, просмотр новостей дольше 5–10 минут. Конечно, если теленовости доставляют вам удовольствие, смотрите, пожалуйста. Но как только вы начинаете испытывать от них дискомфорт (у меня это

происходит примерно на седьмой минуте, у моей супруги — уже через полторы), выключайте телевизор.

Начав вести список, вы скоро поймете, как это здорово — перемещать все больше и больше дел во вторую колонку. И начните постепенно отказываться от каких-то занятий (я не говорю о работе, благодаря которой вы оплачиваете счета, — пока не говорю!).

Когда я сам впервые осознал пользу «второй колонки», то в течение недели отказался от участия примерно в десяти комитетах и никогда не испытывал по этому поводу ни малейшего сожаления. В итоге я оставил себе участие только в одном комитете, который мне действительно нравился: его деятельность была связана с открытием новой школы. В общем, все получилось замечательно, и у меня освободилось время для 8-часового сна!

Теперь, когда вы знаете, как найти для сна необходимые часы, пора поговорить о том, как справиться с бессонницей и некачественным сном.

Основы гигиены сна

Вот несколько факторов, на которые необходимо обратить внимание.

Не употребляйте кофеин после 16:00.

По возможности ограничьте употребление алкоголя перед отходом ко сну.

Приучите себя к мысли, что постель не место для решения проблем или работы. Если вы уже привыкли

использовать кровать как кабинет, то устройте себе рабочее место в другой части дома.

Если это помогает вам заснуть, можете, лежа в постели, посмотреть телевизор (лучше с установкой таймера на автовыключение) или почитать книгу.

В холодную погоду примите перед сном горячую ванну. Поддерживайте в спальне прохладную температуру.

Если вы не можете заснуть, потому что мозг перепутал день с ночью и у вас в голове крутится множество мыслей, постарайтесь, по крайней мере, сосредоточиться на чем-то приятном, не требующем больших затрат мыслительной энергии. Если не думать о проблемах все же не получается, встаньте и записывайте их до тех пор, пока не иссякнут, потом отложите список и идите спать. Делайте это так часто, как нужно.

Возможно, вам поможет специально выделенное «время на беспокойство» — 30 минут во второй половине дня, когда вы будете дополнять список всего, что вас тревожит. Кроме того, полезен прием травяного сбора для улучшения сна.

Что делать со списком дел

Мы склонны думать, что все происходящее целиком и полностью зависит от наших желаний и усилий. Это вызывает стресс и беспокойство, которые могут лишить нас нормального сна. Стараясь бороться с этим, я придумал весьма простой способ, который в моем случае работает. Возможно, нечто подобное окажется полезным и для вас.

Когда я чувствую, что голова начинает пухнуть от мыслей, я беру лист бумаги и выписываю свои проблемы и проекты в колонку слева, а все, что можно по этому поводу предпринять (если, конечно, можно), — посередине. Записанное в этих двух колонках остается на волю Господа, Вселенной, мироздания — назовите это как хотите. Время от времени какую-нибудь строку из «колонки Вселенной» я переношу в третью, правую колонку — «мою». В нее обычно попадают одно-два дела, которыми я хочу заняться непосредственно в этот момент. Не устаю удивляться тому, что дела, остающиеся «в руках Вселенной», разрешаются так же быстро (сами собой!), как и те, что в «моей» колонке.

Кроме того, я веду отдельный список повседневных дел. Задачи, которые нужно решить в ближайшее время, помечаю звездочкой. Все остальное делаю по желанию. Очень полезно помнить, что ни вы, ни кто-то другой никогда не переделает всего. Просто делайте то, что вам хочется делать именно сегодня, даже если это будет бездельем. Как правило, приятнее всего заниматься тем, что действительно для вас важно. Работая в терапевтическом отделении больницы, я ни разу не слышал, чтобы пациент, находясь при смерти, сожалел о том, что мало работал и так и не выполнил всего списка дел.

Если тот, с кем рядом вы спите, храпит, купите пару качественных берушей и пользуйтесь ими. Лучшие беруши, на мой взгляд, — восковые, повторяющие форму уха. Возможно, вам поможет заснуть генератор звуков природы или, что еще лучше, аудиозапись, стимулирующая четвертую стадию сна (подробнее об этом мы поговорим чуть позже). У супругов людей, страдающих синдромом остановки дыхания во сне или храпом, тоже возникают серьезные проблемы со сном. Возможно, вам придется

спать с храпящим мужем (женой) в разных комнатах, пока вы не найдете способ обеспечить себе нормальный сон в общей спальне.

Если вы часто просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, постарайтесь меньше пить перед сном. Многие люди, часто просыпающиеся ночью, думают, что это происходит потому, что им нужно в туалет. Но это не всегда так.

Если бы, проснувшись, вы разбудили супругу и спросили: «Ты не хочешь в туалет, дорогая?» — то в ответ, скорее всего, услышали бы нечто нечленораздельное, после чего дорогая, повернувшись на другой бок, спокойно продолжила бы смотреть сны. К сожалению, у некоторых людей формируется устойчивая привычка — сразу идти в туалет, как только они просыпаются ночью. Давая этому понятное объяснение, рискну мочевого пузыря сравнить с маленьким ребенком: если целенаправленно учить малыша просыпаться среди ночи, чтобы поиграть (в вашем случае — посетить уборную), то вскоре он сам начнет просыпаться ради игры. Но у этой проблемы есть простое решение. Если вы проснулись ночью и вам кажется, что вы хотите в туалет, обратитесь к своему мочевому пузырю (разумеется, мысленно, чтобы супруга не решила, что вы сошли с ума): «Ночь — время для сна. Мы пойдем в туалет утром, когда проснемся». Затем перевернитесь на другой бок и постарайтесь заснуть. Если минут через пять желание посетить туалет не исчезнет, тогда идите. Однако в большинстве случаев вы спокойно проспите

до утра. Не о чем волноваться, если ночью вы разок встаете, чтобы сходить в туалет. Но если это происходит чаще, уговаривайте свой мочевой пузырь возвращаться ко сну.

Часы в спальне расположите так, чтобы из постели вы не могли ни дотянуться до них, ни увидеть циферблат. Привычка все время смотреть на часы может усилить проблемы со сном.

Перед тем как идти спать, перекусите чем-нибудь белковым (достаточно 30–60 г) — вареным яйцом или горстью орехов. Чувство голода стимулирует бессонницу у всех животных, и человек не исключение. Кроме того, дисфункция надпочечников (см. главу 5) может вызвать пониженное содержание сахара в крови ночью, в результате чего вы проснетесь где-то между 02:00 и 04:00. Если причина бессонницы заключалась в голоде, то вы поймете это в первые же пару ночей, когда, перекусив перед сном, спокойно проспите до утра.

TRICIA WOOLFREY

ULTIMATE ENERGY

how to get from tired
to inspired

Глава 1. Энергия и обстановка

О том, как окружение придает вам энергии или забирает ее

Обстановка — это все, что вас окружает дома, на работе и на отдыхе, — и ее качество может сильно повлиять на энергию и производительность. На обстановку влияет целый ряд факторов, в том числе ненужные вещи, люди, с которыми вы общаетесь, шум вокруг (окружающая среда и музыка), СМИ (газеты, журналы, радио и ТВ) и электромагнитные поля. Все это может положительно или отрицательно влиять на вашу энергию. Давайте рассмотрим каждый пункт в отдельности.

Ненужные вещи

Говорят, что собирать хлам — значит держаться за свои эмоциональные проблемы. Это признак того, что вы не можете их отпустить. Сохраняя ненужные вещи, вы не оставляете места для новых. А слишком много хлама блокирует энергию, в том числе и вашу личную. Кроме того, согласно принципам фен-шуя, хлам может повлиять на здоровье, отношения, благосостояние, творческие способности, репутацию, потенциал саморазвития. Если вам кажется, что вы не продвигаетесь в одной из этих областей, скорее всего, существует какая-то преграда в месте, которое ее представляет. Давайте рассмотрим вашу личную энергию.

Хлам приводит к застою. А для энергии это настоящее проклятие, потому что поощряет бездеятельность и даже депрессию. Вам знакомо ощущение, когда вы в воскресенье развалились на диване и вам кажется, что вы не сможете с него встать? В то же время если бы вы занимались делами, вам было бы намного легче, потому что у движущегося предмета больше энергии, чем у неподвижного. Как гласит один из законов Ньютона: «Всякое тело продолжает удерживаться в состоянии покоя, пока оно не понуждается приложенными силами изменить это состояние».

Неподвижную энергию сложно мобилизовать, поэтому избавление от хлама — важный шаг к созданию положительного потока и накоплению энергии в вашей жизни. Когда я страдаю от упадка энергии, особенно если он сопровождается затуманенностью разума, я в первую очередь проверяю свой стол и офис на наличие мусора. В девяти случаях из десяти быстрая уборка помогает мне вернуть энергию. Как вы думаете, работает ли это для вас?

Как избавиться от хлама, шаг за шагом

Вот некоторые советы, как расчистить обстановку:

- Выбросите старые книги и журналы.
- Освободитесь от любых начатых проектов, которые вы уже точно не закончите, или поручите (передайте) их тем, кто сделает это за вас.
- Избавьтесь от всех ненужных документов, например, старых оплаченных счетов.

- Наведите порядок — помните, что чистый стол помогает ясно мыслить, а ясность мышления экономит энергию.
- Регулярно протирайте пыль и убирайте грязь.
- Избавьтесь от всего некрасивого, бесполезного или не имеющего для вас сентиментальной ценности.

Сделав все это, вы почувствуете себя намного легче и свободнее.

При этом необязательно пускаться в крайность. Ваша цель — избавиться от мусора, а не стать аскетом или чистюлей. Возможно, стоит нанять специалиста, который даст вам конкретные советы. А еще подумайте о том, чтобы купить цветы. Они не только украшают, но и приносят положительную энергию, а также повышают уровень кислорода.

«Качество обстановки может сильно повлиять на вашу энергию и производительность».

Люди

Вы замечали, как от общения с некоторыми людьми у вас прибавляется энергии? Обычно они очень позитивные, с расслабленным отношением к жизни. Такие люди не строят из себя недотрог, вам не придется ходить вокруг них на цыпочках и, скорее всего, вы с легкостью завяжете разговор.

А еще есть люди, которые истощают. Я их называю «энергетическими паразитами». Одно их присутствие как будто забирает всю энергию. Они

даже могут высосать энергию из целой комнаты, заполненной людьми. Чаще всего это нытики, циники и пессимисты. Они могут оправдываться, ссылаясь на жизнь или желание быть реалистами, или даже вашу наивность. Но ведь можно быть реалистом, не вытягивая энергию из других людей.

Не всегда есть возможность выбрать, с кем проводить время, но наверняка можно ограничить общение с теми, кто истощает ваши силы, и сконцентрироваться на тех, кто вас вдохновляет и заряжает энергией. Говорят, что мы становимся похожи на пятерых людей, с которыми проводим больше всего времени, так что выбирайте с умом.

Кстати, а какую энергию окружающие получают от вас? Хорошо ли им в вашем присутствии или люди избегают вас и общаются крайне неохотно? Вы хотели бы это изменить?

Доктор Трэвис Брадберри опубликовал на LinkedIn статью, в которой описал людей с отрицательным влиянием:

- **Сплетник** получает удовольствие от неудач других людей.
- **Капризный** не в состоянии контролировать свои эмоции.
- **Жертва** не признает ответственности за ситуацию.
- **Эгоцентрик** использует вас исключительно как инструмент, чтобы самому почувствовать себя лучше.

- **Завистник** не радуется вашим достижениям и умаляет их значение.
- **Манипулятор** постоянно стремится получить выгоду и не заботится о ваших нуждах.
- **Дементор** отличается резко отрицательным настроением и обладает темной энергией.
- **Извращенец** испытывает удовольствие, делая другим больно.
- **Нетерпимый** осуждает все, что не соответствует его мере вещей.
- **Гордец** прячется под маской чрезвычайной самоуверенности; ему нравится унижать людей.

Но что вы можете с этим поделать? Во-первых, следует понять, что эти качества только выкачают из вас энергию и испортят вам день. Во-вторых, нужно установить четкие границы. Если вам необязательно общаться с таким человеком, просто исключите его из своей жизни. Если же общения не избежать (например, вы с ним работаете или это ваш родственник), важно определить рамки дозволенного. Иногда проще ставить чужие нужды выше своих или не обращать внимания на отдельные вещи. В этом случае вам очень помогут советы из второй главы о том, как говорить «нет». Кроме того, может оказаться полезным вот такой вариант мантры о душевном покое:

«Даруй мне спокойствие принять людей, которых я не могу изменить, мужество — изменить тех, кого могу, и мудрость — знать, что это я».

Шум

Что одному человеку шум, другому — музыка. У меня есть друг, который включает громкую музыку, чтобы сосредоточиться. Для него музыка — источник энергии, который помогает в творческом процессе. А я не могу ясно мыслить, когда играет музыка, и усилия, которые я прикладываю, чтобы думать сквозь шум, очень утомляют. Здесь нет правильного или неправильного ответа, это личный выбор каждого.

Если вам нужен заряд энергии, какую музыку вы предпочитаете? Какая музыка вас бодрит? А какая ухудшает настроение? Создание собственного плейлиста, заряжающего энергией, — легкий способ быстро изменить настроение, но он слишком индивидуален, поэтому вам стоит выделить время на составление списка, который подойдет именно вам.

Кроме того, есть шум окружающей среды. Если, например, поблизости расположен аэропорт или ведутся дорожные работы, подобный шум может влиять на вас очень сильно. Когда я вышла замуж, наш первый дом был рядом с аэропортом. Каждые три минуты над нами пролетал самолет, причем так низко, что можно было помахать пилоту. Несмотря на оглушающий шум, он нам не мешал: мы каким-то образом могли «отключаться». Теперь мы живем в тихом районе и, когда мимо пролетает самолет, удивленно поднимаем головы. Все зависит от перспективы и от того, на чем вы заостряете внимание.

Известны оптические иллюзии: смотришь — и видишь то одно, то другое.. Вы видите то, на чем фокусируетесь. Что-то для вас может быть более очевидно, но вы знаете, что другое видение тоже возможно. Это напоминает мне поездку в поезде, когда у кого-то слышится музыка из наушников. Если я сосредотачиваюсь на ритме музыки, не слыша мелодии, это постоянное «тыц-тыц-тыц» очень раздражает. Если же я решаю читать книгу или медитировать, я совсем перестаю слышать звук. Все зависит от того, на чем я концентрируюсь.

Внимание формирует нашу реальность. Если мы фокусируемся на шуме, он занимает все наше внимание, а также забирает энергию. В таких случаях у вас есть два варианта:

- Научитесь сосредотачиваться на чем-то еще.
- Наденьте наушники и поставьте музыку, которая вам поможет правильно настроиться.

СМИ

На нашу энергию влияют не только люди, с которыми мы общаемся, но и СМИ, которые мы потребляем: газеты, журналы, радио и ТВ.

Всегда полезно вспомнить, какой эффект на вас производит та или иная вещь, пытаясь определить, зарядит она вас энергией или нет. Например, бодрит ли вас чтение газеты или, наоборот, расстраивает? Все, что портит вам настроение, сказывается и на энергии. По-другому и быть не может.

Конечно, полезно быть в курсе происходящего в мире, но совсем необязательно полностью растворяться в отрицательной стороне вещей. Газеты и новостные передачи уделяют больше внимания негативным событиям и при этом редко представляют сбалансированную точку зрения. После этого легко оказаться на взводе. Поэтому постарайтесь уравновесить свою необходимость оставаться в курсе позитивным чтением и телерадиопередачами. Возможно, стоит ограничиться лишь заголовками за исключением наиболее важных для вас тем.

Электромагнитные поля

Единого мнения на этот счет нет, но некоторые люди верят, что электромагнитные поля оказывают отрицательное воздействие и вызывают вялость, головные боли, нервозность, плохое самочувствие и даже деменцию и опухоли. Есть организации, которые опровергают эти заявления, но, если у вас низкий уровень энергии и вы не понимаете причину, попробуйте избавиться от электроприборов, особенно в спальне. Это касается ноутбуков, телевизоров, мобильных и стационарных телефонов и даже электрических будильников.

В 2001 году Всемирная организация здравоохранения заявила о возможном влиянии электромагнитных полей на возникновение онкологических заболеваний. Докладчики пояснили, что для окончательных выводов пока недостаточно данных, но зачем рисковать, если

есть другие варианты? Купите себе механические часы, уберите из спальни все электрические приборы, кроме ночника, и понаблюдайте: это что-то изменило в вашем самочувствии?

В любом случае наличие компьютера, телевизора или мобильного в спальне не пойдет на пользу отдыху, так как все эти предметы стимулируют активность мозга и, таким образом, нарушают сон, из-за чего утром вы просыпаетесь уставшим. В спальне нужно отдыхать, спать и заниматься сексом. И только.

Завершая разговор об окружающей среде: в своей книге «Истина vs. Ложь» Дэвид Хокинс, 20 лет изучавший уровни человеческого сознания, описывает данные, полученные Гансом Селье (1907-82), первым ученым, который провел исследования нашей реакции на стрессоры. Вот как Селье объяснил модель стрессовой реакции: первоначальная тревожная реакция на стрессор вызывает у нас состояние сопротивления, которое, в свою очередь, становится причиной усталости и физиологических нарушений. Это не только понизит уровень энергии, но и определит, будет ли она положительной или отрицательной. Хокинс утверждает, что любой стрессор со значением выше 200 дарит ощущение спокойствия, положительные эмоции и укрепляет иммунную систему, в то время как все ниже 200 ведет к стрессу и болезням. Вот некоторые примеры из книги:

Качество	Значение стрессора
Упреки	180
Критика	120
Жертва/нарушитель	130-50
Надежность	250
Тактичность	240
Гибкость	245
Скромность	270
Рассудительность	405
Уважение	305
Чувство юмора	345
Фильм	
«Игры разума»	375
«Бонни и Клайд»	105

«Рождественская история» Диккенса	499
«Изгоняющий дьявола»	140
«История игрушек»	400
Музыка	
The Beach Boys	400
Гангста-рэп	35-95
Андреа Бочелли	550
Рождественские песни	550
Штраус	475
Места	
Аэропорты <i>(Я думала, будет намного ниже!)</i>	205
Парки	350
Кафе	250

Парижский Лувр	500
----------------	-----

Таким образом, мы видим, что наше поведение и наши действия влияют на *качество* нашей энергии — будет ли она темной и тревожной или спокойной и позитивной. Удивительный эффект, не правда ли?

Время подумать

1. Много ли у вас дома ненужных вещей?
2. Много ли ненужных вещей у вас в шкафах?
(*Они тоже считаются!*)
3. Много ли ненужных вещей на вашем рабочем месте?
4. Поддерживаете ли вы обстановку в чистоте?
5. Собираете ли вы старые книги, журналы и документы?
6. Есть ли у вас цветы, стимулирующие положительную энергию?
7. Есть ли в вашей жизни люди, общение с которыми вас утомляет?
8. Можете ли вы сократить свое общение с ними?
9. Можете ли окружить себя более позитивными людьми?
10. Ухудшается ли ваше настроение после просмотра выпуска новостей или чтения газет?
11. Ощущаете ли вы тоску, вялость или отсутствие вдохновения после просмотра телевизора?

12. Можете ли сократить воздействие электромагнитных полей вокруг, особенно в спальне?

Если вы ответили «да» на любой из вопросов выше, подумайте, какие три изменения, которые вы можете совершить, повлияют на вас сильнее всего?

3 упражнения, которые сэкономят вашу энергию

1. Упражнение «Почему я говорю „да“, если хочу сказать „нет“?»

Твердо сказанное «нет» избавит вас от ненужных затрат энергии и чувства опустошенности. Упражнение из рабочей тетради [«Умение говорить „нет“»](#).

2. Упражнение «Сделай это сейчас»

«Закрывать» мелкие дела, которые не занимают больше 4 минут, — еще один способ не растрачивать энергию на запоминание того, что нужно будет сделать потом. Упражнение из рабочей тетради [«Планирование»](#).

3. Упражнение «Что ты можешь отпустить?»

Лишнее тяготит и забирает энергию. Сбросьте балласт. Упражнение из рабочей тетради [«Умение отпускать»](#).

УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Простые практики
для обретения внутренней
свободы

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ПОЧЕМУ Я ГОВОРЮ «ДА», ЕСЛИ ХОЧУ СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Если ты произносишь «да», но на самом деле хочешь ответить «нет», ты явно на что-то рассчитываешь. Какие преимущества принесет тебе согласие? Вот несколько вариантов.



Если я соглашусь...

- ...это расположит собеседника ко мне.
- ...собеседник станет считать меня отзывчивым / самоотверженным / скромным.
- ...это повысит мою самооценку (если я хорошо поступаю по отношению к другим, я точно не эгоист).
- ...меня не будет мучить чувство вины.
- ...в собеседнике проснется совесть (я столько для него делаю, жертвую собой).
- ...собеседник станет моим должником.

➤ Следующий шаг: после каждого предположения поставь знак вопроса и подумай над ситуацией. Итак.

- Если я соглашусь, собеседник проникнется ко мне симпатией?
- Если я соглашусь, собеседник действительно станет считать меня отзывчивым / самоотверженным / скромным?

Простые
практики

КОРДУЛА НУССБАУМ

ПЛАНИРОВАНИЕ



Простые практики
для управления временем
и наведения порядка в делах

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



Поехали!

СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС!

В течение дня тебе приходится заниматься множеством дел, которые можно выполнить менее чем за четыре минуты. Немного подумай и запиши все эти мини-дела. Или засеки, сколько времени тебе потребуется для определенных действий. Когда мы соприкасаемся с нелюбимыми делами, то часто переоцениваем их масштаб и поэтому откладываем их на потом.

Твои четырехминутные действия:

- Выполняй каждую из четырехминутных задач сразу же, как только она возникает. Дело будет завершено быстро, а у тебя появится еще один повод для гордости.

Простые
практики

РОНАЛЬД ШВЕППЕ
АЛЕША ЛОНГ

УМЕНИЕ ОТПУСКАТЬ



Простые практики
для обретения легкости
и оптимизма

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ



ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ОТПУСТИТЬ?



Отпустить можно только то, что крепко держишь. Необязательно в буквальном смысле руками – но и мыслями, чувствами.

Отпустить – значит освободиться от всего несущественного, чтобы начать жить более счастливо и умиротворенно.

Итак, как обстоят с этим дела у тебя?

► *От чего я хочу освободиться?*

► *Что мне мешает?*

► *Что тяготит меня в данный момент?*

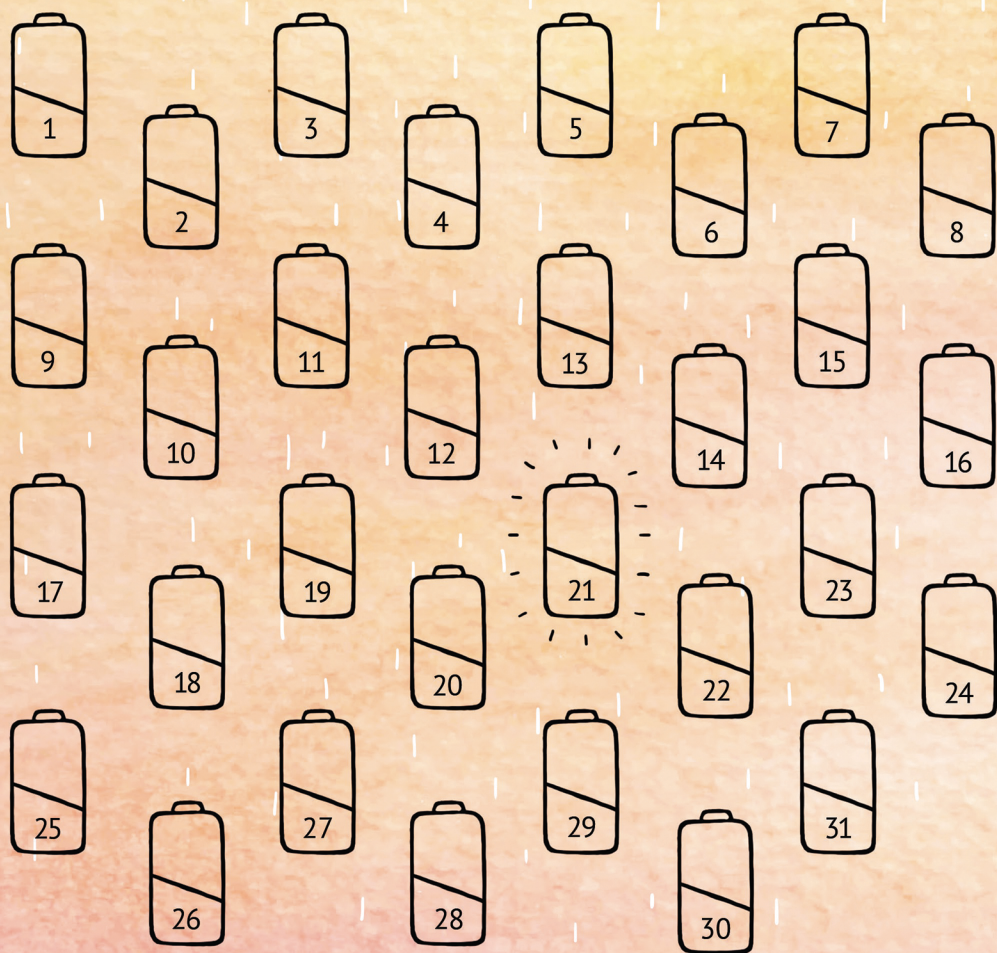
Чек-лист. Отслеживаем уровень заряда своей «батарейки»

Воодушевились? Готовы зажечь себя — и заняться спортом? Распечатывайте чек-лист со следующей страницы и приступайте сегодня.

Не откладывая!

Руки шире. Три-четыре. Заряжен на 100%

У смартфона есть индикатор зарядки, поэтому мы не забываем его заряжать. А у человека? Теперь тоже есть. Сделали личный индикатор: есть галочка — можно работать, нет галочки — срочно на зарядку.



Пятиминутная зарядка — бодрость на весь день.
Делай упражнения и становись сильнее.