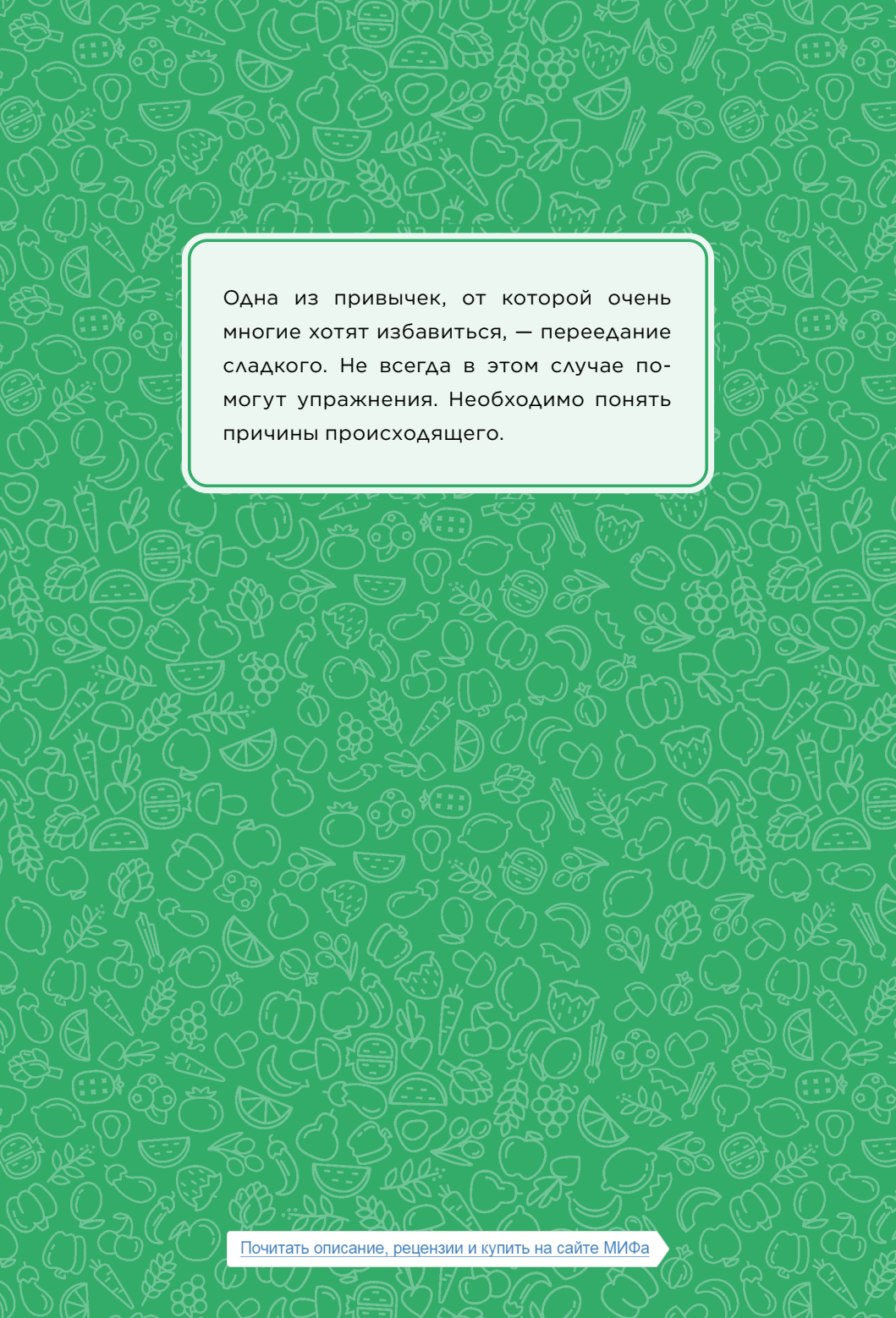




Глава 4

**МНЕ КАЖЕТСЯ,
Я ЕМ МНОГО
СЛАДКОГО**

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



Одна из привычек, от которой очень многие хотят избавиться, — переедание сладкого. Не всегда в этом случае помогут упражнения. Необходимо понять причины происходящего.

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

Много или мало?

В первую очередь нужно разобраться: какое количество сладкого — это много? И сколько на самом деле едите вы?

Если количество сахара не превышает 5–10% от энергетической ценности всего рациона, повода для беспокойств нет и сокращать объем не надо. Жесткое ограничение сладкого, как и неограниченный доступ к нему, может стать причиной неправильных отношений с едой и проблем со здоровьем.

Норма потребления сахара у детей от 10 лет и взрослых — примерно 30 г в день.

Чтобы понять, сколько сахара съедаете вы, можно воспользоваться одним простым способом — посчитать.

Запишите все, что вы едите в течение дня, весь свой рацион. Не забудьте про перекусы, шоколадный батончик во время работы, чай с сахаром, кофе с сиропом. Важно, чтобы записанное было отражением вашей обычной жизни. Если сегодня дома праздник и вы съели большой кусок торта, что вам не свойственно, то можно оставить это за скобками.

Посмотрите на содержание сахара в продуктах, которые вы едите каждый день. Если информации о содержании сахара в граммах нет на упаковке, можно воспользоваться приложением вроде My Fitness Pal, в нем достаточно большая библиотека данных о содержании разных ингредиентов.

С какой стороны посмотреть. САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ АСПАРТАМ

С ОДНОЙ СТОРОНЫ

- Этот искусственный подсластитель используется во многих продуктах, как способ придать сладость, и сохранить при этом низкую калорийность. Он менее вреден для наших зубов, чем сахар, и может стабилизировать его уровень в крови после еды.
- Некоторые говорят, что аспартам вызывает рак. Страх перед аспартамом возник из исследований на крысах в 80-х и 90-х годах. Но подсластитель был тщательно протестирован и считается безопасным для употребления в количестве до 40 мг на кг веса нашего тела. Это намного больше, чем потребляют многие люди, и можно приравнять к 14-15 банкам диетической колы.

НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ

- Аспартам содержит фенилаланин и поэтому опасен для тех, кто страдает редким генетическим заболеванием — фенилкетонурией. При этом недуге не хватает фермента, необходимого для расщепления фенилаланина, и употребление аспартама может привести к критическому повышению уровня этой аминокислоты в организме.
- Подобные искусственные подсластители не рекомендуются младенцам и детям младше трех лет из-за их малого веса и отсутствия исследований для этой группы населения. К тому же маленьким детям требуется высококалорийное сбалансированное питание для поддержания их роста и развития.
- Существует теория, что подсластители, такие как аспартам, потенциально могут оказывать вредное воздействие на кишечные бактерии, но большая часть исследований по этому поводу проводилась на животных, поэтому необходимо дополнительное изучение.

Конечно, высчитывать до грамма не нужно, средних показателей будет достаточно, чтобы понять общую картину.

Многие люди стараются контролировать количество сахара и даже находить ему замену, например используют аспартам. Искусственные подсластители, как и многие продукты, имеют свои плюсы и минусы. Сахарозаменители можно использовать как часть сбалансированной диеты, но, как всегда, это зависит от контекста!

Подробнее о сахарозаменителях я писала в книге «Что мы знаем и не знаем о еде. Научные факты, которые перевернут ваши представления о питании».

Многие думают, что проблема со сладким — это просто его переедание. Отсюда и идея заменить все сахзамом, как будто наклеить пластырь на большую рану. Но чаще сладкое в рационе — не проблема, а лишь ее симптом.

Вот сигналы, которые говорят о том, что у вас не просто проблема с наличием сахара в рационе; есть намного более глубокие аспекты на грани привычек, эмоции и даже социума.

Вы скрываете свою привычку есть сладкое

Некоторые могут осознавать, что едят слишком много сладкого, но вместо того, чтобы искать способы сократить потребление, они скрывают это. Более того, говорят окружающим, что почти не едят его.

Почему-то никто не скрывает, что подъедает брокколи или яичницу. На сладкое же наложено табу. Особенно неприятно может стать от мысли, что кто-то узнает: «Ты ешь сладкое, а все знают, что ты борешься с лишним весом, ну как

Мне кажется, я ем много сладкого

же так, мы же тебя поддерживаем!» Или если вы, например, врач и вам не положено! Поэтому вам комфортнее спрятаться, утаить этот факт, чем вдаваться в объяснения.

Основное чувство: тревога и чувство вины.

Вам нужно все больше сладкого, чтобы почувствовать удовлетворение

Чувствительность к небольшим порциям сладкого со временем может перерасти в желание съесть все больше. Сначала достаточно одной порции мороженого раз в несколько дней, а потом вы едите несколько порций ежедневно и не чувствуете удовлетворения.

Основное чувство: отсутствие удовлетворения, опора на приятный «сладкий» ритуал.

Вы едите сладкое, даже если не голодны

Основная проблема, связанная с таким видом нездорового отношения к сладкому, — это отсутствие контроля в том, что именно вы едите. Сладкая еда становится одновременно заменой основному рациону, а может быть добавлена «сверху». Общая черта в обеих ситуациях — вы продолжаете есть, даже если уже не голодны. После огромной тарелки пасты обязательно зашлифовать чизкейком? Или «еще что-нибудь вкусненькое» после пачки арахиса в шоколаде?

Основное чувство: голод, непонимание, что вообще хочется.

Вам хочется соленого

Тяга к соленой пище — один из признаков того, что ваше тело не получает необходимого питания. Среди тех, кто наполняет свой рацион сладкой пищей, распространены дефициты важных элементов из-за скудного и несбалансированного рациона (не обязательно, но это распространено). Так что тяга к соленой, острой, жирной и насыщенной на вкус пище часто сопровождается любовью к сладкому. Поэтому производители не растерялись и придумали целую группу продуктов, которую в науке называют HSSF (high salt sugar fat foods), и активно изучают из-за ее способности вызывать зависимость. К ней относятся чипсы, бургеры, орешки в сладко-острой приправе.

Основное чувство: беспомощность, потерянности, тяга к очень ярким, желательно искусственно усиленным, вкусам. Сладкая еда ассоциируется с комфортом и стабильностью.

Вы пьете воду только для того, чтобы запить сладкое или соленое

Часто люди, которые переедают сладкого, могут забывать о потребности своего организма в воде. Это объясняется плохим контактом со своим телом, неумением распознавать вовремя его сигналы. Замечали, что садитесь за работу, наливаете стакан воды, но он всегда остается полным?

Другая крайность: чувство жажды неутолимое. Здесь не обойтись без врача-эндокринолога, ведь систематическое переедание сладкого в сочетании с обостренным чувством жажды может указывать на вероятность развития диабета.

Основное чувство: непонимание, что на самом деле нужно моему организму.

Вы пытаетесь бросить, но у вас необычные симптомы

Привычка есть сладкое может быть как поведенческой (вы привыкаете есть десерты после еды или в определенное время дня), так и физиологической (вы прерываете свой обычный распорядок дня, ваше тело может проявлять признаки дистресса или отмены). Сладкое является поставщиком различных гормонов, связанных с приятными эмоциями. Если не придумать, чем восполнить образовавшийся дефицит дофамина, серотонина и эндорфинов, риск «сорваться» и восполнить утрату с лихвой растет с каждым днем.

Основное чувство: апатия из-за недостатка «вкусностей».

Физический дискомфорт

Если сладкое в большом количестве плотно вошло в вашу жизнь, появляются физиологические симптомы. Не съел привычную пачку печенья или конфет — привет головным болям, вялости или усталости, мышечным болям, тошноте, вздутию живота и даже бессоннице. В большинстве случаев эти симптомы усиливаются через 24 часа. Отследить это состояние очень сложно, так как вкусности у нас чаще ассоциируются с положительным опытом, а негативный мы намного вероятнее спишем на другие события: погоду, настроение, ретроградный Меркурий. Но на контрасте можно заметить улучшение самочувствия, просто сократив количество сладких продуктов в рационе.

Основное чувство: постепенное ухудшение общего состояния.

Вы используете сладкое, чтобы успокоиться

Если вы хотите съесть что-то сладкое после разрыва отношений, плохого дня или просто грустного фильма, стоит задуматься. Есть много факторов, которые могут привести нас в точку, где мы постоянно обращаемся к сладкому, чтобы справиться с жизненными стрессорами, скукой или другими психологическими проблемами, такими как депрессия или тревога.

Как показывают современные исследования, проблема в том, что продукты группы HSSF не помогают справляться с жизненными проблемами, а в долгосрочной перспективе только ухудшают ситуацию.

Основное чувство: хочется порадовать себя едой.

Итак, важно понимать: проблема не всегда в том, что сладкие продукты вредны сами по себе. Главное, чем они нам мешают, — вытесняют другую еду из рациона, делая его несбалансированным. Грубо говоря, вместо овощей и зерновых на обед у вас сладкий пирог. Вы утоляете голод, но не получаете необходимую организму клетчатку, витамины, минералы. Вместо жизненно важных продуктов вы едите те, в которых пользы меньше, чем нужно.

Если же вы сохраняете в рационе баланс, ваша тарелка наполнена всем необходимым, в ней и овощи, и крупы, и кусочки рыбы, но и сладкого при этом в день слишком много — скорее всего, вы регулярно переедаете, что рано или поздно негативно скажется на здоровье.

Переедание сладкого также может повлиять на сон^{6, 7}. Слишком много еды с добавленным сахаром может ухудшить качество сна. Если вы чувствуете себя невыспавшимся, вспомните, может, вы съели за 15 минут до отхода

ко сну что-то вкусненькое? По этой причине большинство экспертов, например из Sleep Foundation, США, советуют не есть слишком много перед сном. А я не рекомендую студентам закидываться сладкими перекусами в период сессии, так как вместо ожидаемой

Большинство случаев переедания сладкого возникает из-за комплекса причин: от психологических факторов и гормонального дисбаланса до незнания азоров здорового питания.

бодрости снижается способность концентрироваться над задачей, а сон теряет в качестве.

Отметьте для себя те признаки из перечисленных, которые относятся к вам. Давайте подумаем, почему сладкого в вашем рационе больше, чем нужно.

□ Причина № 1: ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В НЕСЛАДКИХ ПРОДУКТАХ

Многие люди ассоциируют сахар с шоколадом, тортиками, сгущенкой, конфетами. Однако в современной гастрономии он встречается везде: в соусах, хлебе, продуктах из теста, кисломолочных продуктах, колбасах, полуфабрикатах и даже в любимых нами фруктах. А еще мы добавляем сахар в чай и каши. Когда человек постоянно употребляет такие продукты, сахар в крови поднимается, появляется определенного рода устойчивость к привычному уровню глюкозы.

Это заканчивается тем, что на семейном празднике нам хочется съесть не один кусок торта, а два или три, чтобы почувствовать удовлетворение.

□ Причина № 2: ПОСТОЯННЫЙ ДЕФИЦИТ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РАЦИОНЕ

Многие люди списывают зависимость от сладкого на эмоциональный фон. Но важно знать, что в организме простая нехватка энергии и отдельных элементов, которыми богата полноценная еда, может спровоцировать регулярную потребность в перекусах. Выбор, основанный на желании «догнаться» после приема пищи или в вечернее время, чаще всего падает на сладкую еду, тем самым человек пытается снять стресс. Также желание перекусить сладким присуще людям, ограничивающим свой рацион в желании изменить питание: вегетарианцам, веганам, тем, кто придерживается диет и считает калории. Убирая из своего рациона важные компоненты питания, они редко вспоминают о том, что дефицит калорий или элементов может привести к непредсказуемым навязчивым желаниям есть. Мы уже обсудили с вами, когда говорили о диетах ранее: стоит ли продолжать себя ограничивать, если это ведет к тому, что постоянно приходится брать себя в руки, а значит, и регулярным моментам слабости, когда разрешаем себе то, что запрещено? Ищите тот гибкий стиль питания, который будет подходить вам в любом состоянии и при этом давать организму все необходимое.

□ Причина № 3: СЛАБОЕ ВКУСОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА

Дофамин, гормон удовольствия, выделяется, когда мы начинаем потреблять сахар. Именно он виноват в том, что порции сладкого зачастую хочется увеличивать каждый день. Но дофамин вырабатывается и от разнообразия вкусов, значит, нужно чаще пробовать новое, необычное, а не ограничиваться сладким.

□ Причина № 4: СТРЕСС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Как вы уже заметили, обсуждая проблему переедания сладкого, мы всякий раз возвращаемся к самой частой первопричине — стрессу. Ситуации, которые провоцируют выброс гормонов кортизола и адреналина, могут быть самые разные: вас обидели, разозлили. Но стресс, который мы по своей природе должны выплеснуть в виде агрессии, драки или побега (известная реакция: «бей или беги»), чаще подавляется и остается внутри нас. Постоянные излишки кортизола в организме могут подавлять реакции иммунной и пищеварительных систем, репродуктивную систему и процессы роста. Эта сложная естественная система сигнализации также взаимодействует с областями мозга, которые контролируют настроение, мотивацию и страх. Нахождение в стрессе продолжительное время может привести к скрытой депрессии. В этих негативных эмоциональных ситуациях происходят гормональные бури, которые мы успокаиваем лишь теми способами, которые у нас есть в наличии. Часто этим методом становится сладкая еда, так как именно она быстро и безоговорочно будоражит наши гормоны счастья.

Нам свойственно удовлетворять потребности организма, кормить его. Тогда как эмоциональные и психологические проблемы мы предпочитаем заглушать, прятать, ведь общество учит нас «крепиться», терпеть в сложных ситуациях.

□ Причина № 5: НЕХВАТКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Раньше в СССР и сейчас во многих современных компаниях Японии, Кореи ежедневные зарядки на рабочем месте являлись или до сих пор являются обязательными. Если с помощью физической активности не тратить накопившийся кортизол, о котором я писала, то это приведет к повышенной утомляемости (притом что реальной нагрузки организм не испытывал) и желанию заесть эмоции. В нас генетически заложено испытывать физические нагрузки, которые организм поощряет всплесками эндорфинов после первых 20 минут активности.

Многие исследования показывают, что люди, уделяющие физической активности хотя бы 30 минут в день, менее подвержены чрезмерному потреблению сахаросодержащих продуктов.

□ Причина № 6: ВАМ ПРОСТО СКУЧНО

Когда скучно, мозг стремится заполучить любыми способами информацию для обработки. Минимум усилий требуется, чтобы загрузить его, например, обработкой сигналов желудка или просмотром телевизора. Мозг занят, но ему в этот момент не нужно ничего решать, а телу напрягаться.

□ Причина № 7: СЛАДКОЕ — ВАШ ДОМИК

Обычно вы усиленно едите десерты во время отдыха, в момент, когда в доме наступает тишина. Вы просто ассоциируете этот долгожданный миг со сладкой едой. Чаще всего такая ситуация сопровождается ощущением покоя, расслаблением.

□ Причина № 8: ПРИВЫЧКА

Вспомните главу о вредных пищевых привычках. Без устоявшихся паттернов поведения не обходится и в разговоре о переедании сладкого. В мире, где все постоянно меняется, человеку важно ощущать опору и ставить маячки на пути, которые как будто говорят: «Всё хорошо. Всё на месте. Что бы ни случилось, у тебя всегда буду я — твоя любимая конфета». Зачастую эти привычки связаны с эмоциональным контактом с конкретным блюдом, которое сопровождается ярким вкусом и текстурой. Как работать с привычками, мы уже разобрали в прошлой главе. Важно убедиться, что проблема именно в таком потребительском отношении к сладкому, а не в чем-то более глубоком.

□ Причина № 9: ВКУСОВОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ

Уже вроде бы поел(а), а мысль о сладком не дает покоя. Вспомните, что вы ели в течение дня? Постоянное употребление продуктов с очень яркими сладкими, острыми, солеными вкусами может послужить активации вкусовых рецепторов и их потребности постоянно возбуждаться. Как давно вкус более простой, минимально обработанной еды вас радовал?

□ Причина № 10: ПРОБЛЕМЫ С ИНСУЛИНОМ

Если на фоне текущего рациона вы наблюдаете значительное ухудшение самочувствия, а порции сладкого увеличиваются — самое время обратиться к врачу, проконтролировать уровень сахара в крови. Так, диабет второго типа связан с постепенным нарушением функции поджелудочной железы вырабатывать инсулин для контроля его уровня. Диабет очень сложно засечь в ранней стадии, так как уровень сахара может повышаться или понижаться непредсказуемо. Один из симптомов — резкое ухудшение самочувствия при отсутствии пищи чуть дольше трех часов и постоянная сильная жажда.

Советы, которые помогут снизить количество сахара в рационе

1. Проверьте любимые мюсли, фруктовые йогурты, «низкокалорийное» печенье и другие продукты на содержание сахара.
2. Пересмотрите рацион, добавьте разнообразия (травы, специи, которые раньше не пробовали), новые продукты, забудьте о привычном кофе — пробуйте новое.
3. Научитесь справляться со стрессом без еды: поговорите с психологом, близким человеком, освоите практику медитации, дыхательные упражнения. Все эти методы применяются в клинической психологии, и они по-настоящему работают.

4. Повышайте физическую активность: больше ходите, выбирайте спорт, приносящий максимум удовольствия или снимающий стресс (бокс, например), регулярно делайте разминку плечевого пояса в рабочее время.

5. Простимулируйте свою нервную систему мягким, ненавязчивым способом, займись актуальным рутинным делом (об этом поговорим чуть ниже), выйдите на улицу. Если вы решили отдохнуть, поедая сладкое перед телевизором, может, лучше принять душ и лечь спать?

6. Перестаньте покупать сладкие продукты по привычке. Если сложно это сделать, значит, психологическая связь с едой требует системного анализа. Что хорошего дает эта связь? Можете ли вы как-то по-другому получить эти положительные эмоции? Когда вы едите сладкое, вы наказываете себя или поощряете? Заедаете обиду или унижение? Или просто празднуете момент свободы от обязанностей?

7. По принципу имбиря между японскими роллами попробуйте обнулять вкусовые ощущения. Это можно делать в тот момент, когда вы уже точно не голодны, но уже задумались о том, чтобы перекусить еще и сладеньким. Для этого можно сделать паузу минут 15–20 или выпить стакан воды, пожевать жвачку или почистить зубы. Попробуйте это сделать несколько раз и оцените результат.

8. Проверьте уровень сахара в крови, обратитесь к врачу в случае необходимости.

Упражнение

«ЗАМЕНИ СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ»

Напишите в колонке слева сладости, которые хочется чаще всего, а в колонке справа — продукты, которые дадут то же самое, но без излишнего сахара.

СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ	ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ

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

СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ	ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ

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

Я заедаю эмоции

Как вы уже поняли, основная причина повышенного употребления сладкого так или иначе относится к нашим переживаниям. Почему мы связываем еду и эмоции?

Давайте вспомним, как было в детстве

«Как же ты плохо ешь!» — качает головой мама, наблюдая, как четверть часа малыш гоняет ложкой по дну тарелки нелюбимую остывшую кашу. «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь», — строго говорят родители и уходят из кухни смотреть вечерние новости, оставляя сына доедать в одиночестве.

«Ешь, мама так старалась, готовила для тебя!»

«Какой молодец, все съел!»

«Когда съешь суп, получишь десерт».

Получается, что еда выступала для нас с самого детства как поощрение, похвала, награда или, наоборот, была наказанием, манипуляцией, обманкой.

Ребенку с детства запрещают проявлять чувства, стыдят за медлительность, порицают естественные проявления тела или убеждают, что эмоции, которые он испытывает, неправильные. Он постепенно начинает терять связь телесного и эмоционального, перестает доверять себе и слушать сигналы своего тела.

Как в анекдоте, когда мама кричит мальчику, гуляющему во дворе:

— Петя, домой!

— Мама, я замерз?

— Нет, ты проголодался!

В итоге мы просто перестаем отличать физиологический голод от эмоционального. Еда становится постоянным способом успокоиться: другом и утешителем, инструментом, помогающим справиться со стрессовой ситуацией.

Вы не умеете слышать сигналы своего тела.

Это усложняет ситуацию: мы едим без меры, без удовольствия, не понимая, наелись мы или нет.

Согласно данным, опубликованным в одной из ведущих мировых клиник Mayo Clinic Health System, физический и эмоциональный голод можно научиться различать.

Физический:

- урчание в животе;
- упадок сил;
- понимание, что конкретно хочется съесть;
- голод усиливается;
- с последнего приема пищи прошло какое-то время;
- нет чувства жажды;
- еда приносит насыщение.

Эмоциональный голод:

- нет физиологических проявлений голода;
- специфический запрос (хочется шоколадку или пирожное);
- вы недавно ели;
- еда недостаточно насыщает, голод не уходит;
- постоянно хочется чем-то поживиться.

Как только научимся различать физический и эмоциональный голод, мы сможем начать действовать по запросу нашего тела и мозга, а не бездумно закладывая в себя еду в любой ситуации. Как быть, если вы поняли, что тянетесь к еде, поддаваясь эмоциям?

Если вы в состоянии тревоги или стресса, то попробуйте расслабиться: подышите две-три минуты, полежите, выйдите на прогулку, отложите смартфон, освободите сознание, поговорите с другом, займитесь йогой или медитацией. Не нужно недооценивать эти упражнения, они, в отличие от большинства диет, доказали свою эффективность в решении проблемы переедания, коррекции расстройств пищевого поведения. Эти техники применяются в клинической психотерапии, в терапии ПТСР (посттравматических стрессовых расстройств).

Сейчас существует множество приложений, которые помогут вам начать с самого важного и простого инструмента — дыхания. Это номер один среди инструментов, применимых в ситуациях, когда на вас смотрит третий кусок сладкого рулета: уже не хочешь, не лезет, но вот-вот съешь. Приложения Focus, Headspace, Calm — скачивайте любое, подключайте функцию напоминаний и начинайте дышать. Кстати, отличная привычка для внедрения.

Вот еще несколько вариантов того, что экстренно можно сделать, если вы уже идете к холодильнику от скуки или по привычке. Отвлекитесь на другое занятие, займитесь чем-то еще! Может, это занятие принесет вам в 10 раз больше удовольствия.

Упражнение «100 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМИ МОЖНО СЕБЯ ЗАНЯТЬ И НЕ ПЕРЕЕДАТЬ СЛАДКОГО»

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ	ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ	УСПОКОЙТЕСЬ
Сделайте себе уютное гнездышко	Включите громкую музыку	Приглушите свет, закройте глаза
Зажгите ароматные свечи	Потанцуйте перед зеркалом	Сделайте дыхательное упражнение
Визуализируйте то, что действительно сейчас хотите	Позвоните другу и задайте конкретный вопрос	Придумайте себе фразу, которую будете повторять в самой сложной ситуации
Наденьте удобные штаны и кофту	Выйдите погулять и заговорите с владельцем собаки о его питомце	Умышленно улыбнитесь
Делегируйте самую обременительную задачу кому-то, даже если кажется, что это не самая хорошая идея	Напишите 15 вещей, которые вам нравятся в вашем друге, и поделитесь с ним	Глубоко дышите в течение минуты
Составьте список благодарностей себе	Напишите хокку (изучите этот жанр японской поэзии и попробуйте написать самостоятельно)	Пройдитесь 20 минут очень интенсивным шагом
Выучите пять поз для йоги	Займитесь сексом	Включите успокаивающую музыку
Напишите список вещей, которые вы хотите сделать за следующий год	Выпейте стакан воды	Пожуйте зубочистку
Научитесь делать массаж самому себе	Повторите стихотворение, которое учили в детстве	Нарисуйте вид из окна в блокноте
Сядьте в массажное кресло	Найдите и выучите новое слово, выложите пост об этом в соцсети	Пройдите по лестнице вверх-вниз пять раз подряд
		Сделайте оригами
		Поперебирайте четки

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ	ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ	УСПОКОЙТЕСЬ
Примите ванну с солью	Сделайте педикюр или маникюр	Примите контрастный душ
Выпейте травяной чай	Сыграйте в игру на телефоне	Замесите тугое тесто и долго вымешивайте его (например, пельменное). Потом можете заморозить
Запланируйте поездку в место с любимым видом на город	Сделайте перестановку	Покричите в подушку
Используйте ароматические масла	Переедьте в другую комнату/пространство	Попрыгайте, размахивая руками, под громкую музыку
Выгрузите все нависшие дела в список дел на неделю (ToDoIst, Trello, просто в заметках)	Приберитесь в платяном шкафу	Полопайте пузырчатую упаковку
Поспите днем	Расставьте книги на полках так, чтобы корешки книг создавали цветовой градиент	Отмойте духовку до блеска
Поделитесь мыслями с тем, кто выслушает без осуждения	Вырежьте из журнала картинки, которые нравятся, наклейте в блокнот	Сделайте медитацию (например, с приложением Meditopia или Insight Timer)
Заведите журнал эмоций. Раскрашивайте клеточки: синим цветом — энергичность, зеленым — умиротворение, радостью, красным — злостью и грустью. Оцените, насколько равномерно проходит ваш день	Предложите друзьям устроить марафон просмотра фильма/сериала	Оглянитесь вокруг. Избавьтесь от всех вещей, которые вызывают раздражение
Отпишитесь в социальных сетях от пяти аккаунтов, которые давно раздражают	Переделайте старый предмет одежды	Посчитайте количество движущихся объектов за окном в течение двух минут (машин, птиц, людей)
Прочитайте отрывки из любимых книг	Нарисуйте комикс про сегодняшний день	Откройте окно, подышите свежим воздухом
	Сделайте украшение	Начните вязать круговой коврик
	Помойте машину, купите ароматизатор для нее	
	Полейте цветы	

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ	ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ	УСПОКОЙТЕСЬ
Купите новую удобную подушку или одеяло	Купите новый цветок в горшке	Сделайте себе странную прическу
Сделайте маску для лица	Напишите красивым почерком список 10 самых значимых событий вашей жизни	Проведите время с домашним животным
Намажьте руки пахучим кремом	Свяжите что-нибудь	Похвалите себя вслух
Посмотрите любимый сериал или фильм детства	Сшейте подушку, декорируйте ее, например, множеством пуговиц	Постойте на голове. Если не умеете, просто свесьтесь с дивана или кровати вниз головой
Закройте глаза и обнимите себя крепко	Напишите e-mail, который долго не решались отправить	Помните слайм или антистресс-игрушку
Выйдите из дома в любую погоду	Заведите в соцсетях аккаунт со странным ником и постите туда все, что вздумается	Разомните руками плечи и шею
Покатайтесь на машине или велосипеде	Загуглите интересный вас вопрос	Полежите на колючем коврикe
Позовите гулять друга	Спойте любимую песню	Полистайте ленту в соцсети
Послушайте любимый подкаст	Подавайте из телефона повторяющиеся фотографии	Присядьте 30 раз
Запишитесь на курс, о котором давно мечтали	Выберите близкий вам благотворительный или творческий проект и сделайте пожертвование	Проговорите все свои эмоции вслух
Подойдите к зеркалу и скажите вслух «ну огонь же!»	Соберите пазл	



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

