

ОДНА ПРИВЫЧКА В НЕДЕЛЮ

ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА ГОД

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ

УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ • МИНИМИЗИРУЕМ СТРЕСС
ДАРИМ СЕБЕ СЧАСТЬЕ
ПОВЫШАЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

Эту книгу хорошо дополняют:

Правила мозга

Джон Медина

В этом году я...

М. Дж. Райан

Стань умнее

Дэн Хёрли

Эссенциализм

Грег Маккеон

Brett Blumenthal

52 Small Changes for the Mind

Less Stress
Increased Productivity
Improved Memory
and a Happier Mind

Illustrations by Amanda Sim

Chronicle Books
2015

Бретт Блюменталь

Одна привычка в неделю

Измени себя за год

Перевод с английского Михаила Попова

Иллюстрации Аманды Сим

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0
Б71

*Издано с разрешения Chronicle Books
На русском языке публикуется впервые*

Блюменталь, Бретт

Б71 Одна привычка в неделю. Измени себя за год / Бретт Блюменталь; пер. с англ. М. Попова — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 336 с.

ISBN 978-5-00057-962-6

Любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений, маленькие перемены подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху — утверждает эксперт по здоровому образу жизни Бретт Блюменталь и предлагает вам воспользоваться своей программой «маленьких перемен». Идея проста: каждую неделю в течение года вам нужно будет вносить одно маленькое позитивное изменение в свой образ жизни. И уже очень скоро вы начнете лучше справляться с жизненными проблемами, улучшите взаимоотношения с людьми, разовьете свои интеллектуальные способности и творческий потенциал, повысите самооценку и будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком.

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства
обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

VEGAS LEX

First published in English by Chronicle Books LLC,
San Francisco, California

ISBN 978-5-00057-962-6

© Brett Blumenthal, 2015.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Посвящается Александру,
моей личной машине счастья.
Пусть жизнь принесет
тебе столько же радости,
сколько ты приносишь мне.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	12
Часть I. Как работает программа	15
Часть II. 52 недели воспитания новых привычек	21
Неделя 1. Записывайте все	22
Неделя 2. Пусть играет музыка	26
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	33
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	39
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	45
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	51
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	57
Неделя 8. Медитируйте	62
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	68

Неделя 10.	Пейте зеленый чай	72
Неделя 11.	Цените других	77
Неделя 12.	Читайте для удовольствия	81
Неделя 13.	Учитесь делать перерывы	86
Неделя 14.	Не будьте чересчур самокритичными	92
Неделя 15.	Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	97
Неделя 16.	Двигайтесь	101
Неделя 17.	Не стесняйтесь благодарить других	107
Неделя 18.	Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	112
Неделя 19.	Ищите тишину	117
Неделя 20.	Учитесь высказывать свои мысли	121
Неделя 21.	Грамотно расходуйте свое время	125
Неделя 22.	Ешьте хорошие жиры	129
Неделя 23.	Смотрите на мир шире	135
Неделя 24.	Хорошо высыпайтесь	139
Неделя 25.	Возьмите тайм-аут	146
Неделя 26.	Учитесь всю жизнь	150

Неделя 27.	Не засиживайтесь у телевизоров и мониторов	156
Неделя 28.	Вознаграждайте себя	161
Неделя 29.	Скажите «да» новому	166
Неделя 30.	Гоните прочь усталость	170
Неделя 31.	Будьте уверены в себе	176
Неделя 32.	Развивайте в себе творческое начало	181
Неделя 33.	Потребляйте фрукты и овощи, полезные для мозга	187
Неделя 34.	Чаще бывайте на свежем воздухе	193
Неделя 35.	Избегайте пустой болтовни	200
Неделя 36.	Не стесняйтесь просить о помощи	204
Неделя 37.	Чаще выбирайтесь из города	209
Неделя 38.	Принюхайтесь к окружающим вас запахам	215
Неделя 39.	Смело боритесь со страхами	221
Неделя 40.	Применяйте методики снятия стресса	226
Неделя 41.	Не бойтесь прикасаться к людям из вашего окружения	230
Неделя 42.	Учитесь работать руками	234

Неделя 43.	Не бойтесь быть гуру для других	238
Неделя 44.	Проветрите помещение, приведите в порядок свое жизненное пространство	243
Неделя 45.	Дружите с людьми	248
Неделя 46.	Правильно планируйте свои дела	255
Неделя 47.	Помните, что жизнь — игра	259
Неделя 48.	Правильно определяйте свои намерения	263
Неделя 49.	Боритесь с «бесами» внутри себя	267
Неделя 50.	Постоянно тренируйте мозг	271
Неделя 51.	Не употребляйте в пищу «убийц мозга»	276
Неделя 52.	Будьте великодушными и щедрыми	280

Часть III. Инструменты и ресурсы 287

Примечания 312

Благодарности 328

Об авторе 329

ВВЕДЕНИЕ

Методика «маленьких перемен» работает. Я знаю это, потому что воочию видела результаты ее действия на многих своих читателях и других людях, которые сумели отказаться от мысли «изменить себя сразу» в пользу тактики маленьких шагов, растянутых во времени. И это правильно: маленькие перемены менее болезненны и более реальны. Вдобавок вы быстрее видите результат. Независимо от того, что именно человек хочет изменить в себе, принципиальны три момента: любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений; тактика «всё или ничего» зачастую не срабатывает; маленькие перемены в себе подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху.

В своей первой книге о «маленьких переменах» — «Год, прожитый правильно»* — я предлагаю маленькие шаги, которые вы должны предпринимать на протяжении 52 недель, чтобы к концу года стать счастливее и здоровее. Я описываю комплексный подход к здоровому образу жизни и подразделяю его на четыре основных направления: питание и продукты, фитнес, умственное здоровье и экология. Проводя исследования при подготовке первой книги, я поняла, что могу предложить много небольших шагов для позитивных перемен в жизни по каждому из направлений.

Размышляя над тем, чем еще мне заняться, я поняла, что для меня наиболее интересна тема умственного здоровья человека. Для многих она еще более непонятная, чем поддержание физической формы. С овладением принципами правильного питания или выполнением

* Издана на русском языке: Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2015. — *Прим. ред.*

упражнений все более-менее ясно: вы либо занимаетесь физкультурой, либо нет. И если вы в неудовлетворительном физическом состоянии, то симптомы проявляются сразу: вы набираете вес, становитесь вялыми, вам трудно справляться с ежедневными делами, и вообще вы чувствуете себя отвратительно.

Свое умственное и душевное состояние человека оценить гораздо сложнее: здесь много так называемых серых зон. Обычно мы используем только один критерий оценки: ощущение счастья. Спору нет — умственное и душевное здоровье подразумевает ощущение счастливой и полной жизни. Но оно означает также нашу способность бороться со стрессами и позитивно смотреть на жизнь; умение при необходимости собираться и сосредотачиваться на главном, чтобы достигать максимальной производительности; способность легче запоминать информацию. Некоторые даже утверждают, что ясный ум и ощущение счастья — важнейшие показатели состояния здоровья.

В этой книге изложена методика постепенных небольших перемен, которые позволят за год улучшить умственное здоровье. Как и в предыдущей книге, я использую комплексный подход, затрагивая важные темы: борьба со стрессами, сосредоточенность и производительность, память и борьба со старением. И конечно, я говорю в целом о счастливой и полной жизни.

Надеюсь, что в последующие 52 недели вы внедрите небольшие перемены, и это будет для вас несложно и в радость. К концу года вы начнете лучше справляться со стрессами, станете более работоспособными, будете запоминать больше информации, защитите себя от болезней и старения и в целом начнете чувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Часть I

Как работает программа

Изложенная в книге программа побуждает к достижению небольших, но значимых изменений в вашем образе жизни. Эти перемены в итоге приведут к серьезным позитивным изменениям, счастью и умственному здоровью. Здесь нет никаких уловок или ухищрений. Все понятно, и благодаря этим мерам вы станете счастливее.

Идея проста: каждую неделю добивайтесь одного маленького позитивного изменения в образе жизни, и к концу года вы будете менее подвержены стрессам, станете более работоспособными, начнете больше запоминать, защитите себя от болезней и старения и ощутите полноту и разнообразие жизни. Моя программа дает вам целый год на то, чтобы постепенно достичь перемен, которые со временем впишутся в ваш образ жизни и станут для вас привычными. Следовательно, повышаются шансы на то, что изменения сохранятся надолго.

Каждый из описанных здесь маленьких шагов сопровождается объяснением причин его важности. А в разделах «Путь к успеху» вы найдете советы и рекомендации для успешной реализации каждого шага. Последовательно добиваясь успеха на каждом этапе, вы получите заряд бодрости для следующего шага, стремясь к тому, чтобы за 52 недели освоить всю программу.

Чтобы поддержать вас в эти 52 недели, в части III я предлагаю инструменты, рабочие таблицы и другие материалы, которые помогут сохранить мотивацию и не сбиться с пути.



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Эта программа характеризуется комплексным подходом. В начале описания действий на каждую неделю вы увидите значок, символизирующий направление, которому посвящен шаг. Перемены сгруппированы так, что на протяжении 52 недель вы не будете подряд выполнять

задания одного и того же направления. Направления меняются, чтобы вы сохраняли интерес к программе, ощущали мотивацию, а ваш прогресс был комплексным и гармоничным. Ниже описан смысл значков.



Стрессоустойчивость.



Умение сосредотачиваться и работоспособность.



Память и защита от старения.



Ощущение счастливой и полной жизни.

По окончании каждого квартала вам будет предложено подготовить список перемен, которых вы добились на данный момент. Так вы сможете контролировать прогресс в выполнении программы и обеспечить внедрение изменений в вашу повседневную жизнь.



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 52 НЕДЕЛЬ

Цель программы в том, чтобы по прошествии 52 недель вы стали менее подверженными воздействию стрессов, более работоспособными, больше запоминали и легче вспоминали, а ваша жизнь оказалась более полной и разнообразной.

Постоянно реализовывать те 52 изменения, которых вы достигнете в рамках программы, не всегда легко. Иногда этому будут препятствовать обстоятельства, а также привычный ритм вашей жизни. Не допускайте, чтобы маленькие неприятности расхолаживали вас в стремлении к позитиву. Жизнь — постоянный компромисс. Порой приходится чем-то жертвовать.

Преимущества здорового и счастливого ума

Внедрение изменений, которые улучшат ваше умственное и душевное здоровье, принесет вам большое удовлетворение. Когда вы неделю за неделей добиваетесь маленьких перемен в своей жизни, то можете рассчитывать на следующие конечные результаты.

❖ **Улучшение качества жизни.** Перемены позволят вам стать более стрессоустойчивыми, уменьшить волнения и тревоги и в полной мере наслаждаться жизнью.

❖ **Повышение способности справляться со стрессами и жизненными проблемами.** Вы сможете более эффективно справляться с трудностями. Вы будете более уверены в себе, начиная новые дела и сталкиваясь с новыми рисками.

❖ **Улучшение взаимоотношений с людьми.** Вы сможете на более глубоком содержательном и эмоциональном уровнях общаться с близкими, что даст вам радость от более здоровых и теплых отношений с ними.

❖ **Развитие интеллекта.** Вы почувствуете улучшение своих интеллектуальных способностей, творческий потенциал и готовность к постижению нового.

❖ **Повышение работоспособности.** Вы научитесь лучше сосредотачиваться на решаемых задачах, что повысит вашу работоспособность и на работе, и дома.

❖ **Улучшение внешнего вида.** Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что положительно повлияет на все стороны вашей жизни.

❖ **Омоложение ума и духа.** При реализации программы вы омолодите свои ум и душу. Вы станете легче вспоминать информацию, защитите себя от умственного старения и болезней.

❖ **Самооценка.** Когда вы счастливы и психологически здоровы, у вас повышаются самооценка и уверенность в себе.

И если однажды вы поймаете себя на мысли, что сегодня чего-то не сделали для достижения умственного здоровья, то не забывайте, что завтра будет новый день. Начинайте каждый день с новой решимостью и мотивацией. Внедрение предлагаемых изменений в вашу жизнь на как можно более длительный срок — это главное.

Почаще возвращайтесь к книге. Здесь вы найдете то, что позволит вам улучшать состояние вашего умственного здоровья, чтобы ваша жизнь была как можно более счастливой и содержательной. И попробуйте каждый год повторять эту программу.



ИДИТЕ СВОИМ ПУТЕМ

Я создавала книгу в расчете на годичную программу, которую читатели проводили бы в определенной последовательности, но на деле это ваша личная «дорожная карта». Вы можете использовать программу так, как вам удобно. Рекомендую работать над каждым шагом не менее недели, чтобы привыкнуть к изменению, и только потом идти дальше. Но если какой-то шаг окажется для вас слишком легким или изменение уже стало частью вашей жизни, спокойно переходите к заданию следующей недели. Если вы не хотите выполнять рекомендации в указанной последовательности, а предпочитаете свой ритм, — пожалуйста. Но на двух моментах я настаиваю: не спешите, дайте новому прочно укорениться в вашей жизни; какую бы последовательность шагов вы ни выбрали, нужно внедрить все 52 перемены: они работают только в комплексе.

Часть II

**52 недели
воспитания
новых
привычек**

ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ



Самое замечательное в жизни — возможность записывать свои мысли и чувства. Иначе я бы задохнулась.

*Анна Франк**

Один из самых простых путей к первой перемене в вашей жизни — начать вести дневник. Записи позволяют вам свободно и откровенно высказывать свои глубокие чувства без всякой цензуры или оглядок на суждения других. Дневник дает вам возможность остаться наедине с вашими сокровенными мыслями. Благодаря ему вы можете анализировать свою жизнь и все, что с вами происходит, на более глубоком и содержательном уровне.

Это интересно

История дневников началась еще во II веке до нашей эры, когда римский император Марк Аврелий писал философский дневник «Наедине с собой»**.

* «Дневник Анны Франк» — записи на нидерландском языке, которые вела еврейская девочка Анна Франк с 12 июня 1942-го по 1 августа 1944 года в период нацистской оккупации Нидерландов. — *Прим. перев.*

** Сборник афористических мыслей в 12 «книгах» (представляющих собой небольшие главы), написан в 170-е гг. Издан на русском языке: Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. К.: Collegium Artium Ing, Ltd.; Черкассы: РИЦ «Реал», 1993. — *Прим. ред.*

Когда вам тяжело, дневник помогает разобраться в проблемах, более ясно увидеть ситуацию. Он позволяет правильно обработать поступающую информацию, грамотно реагировать на нее и в итоге правильно решать проблемы. Когда возникают непонимание или несогласие с окружающими, дневник помогает глубже разобраться в мыслях и чувствах других. Мы вдумчиво анализируем свое окружение и получаем возможность более спокойно и рационально осмыслить возникающие проблемы. Записи побуждают к более свободному размышлению, в большей степени опирающемуся на правое полушарие головного мозга, которое отвечает за творчество и интуицию. В результате мы можем придумывать более инновационные решения¹.

Дневник позволяет нам глубже понять себя и свои эмоции, даже трудные или болезненные. Чем лучше мы осознаем свои чувства и мысли, тем более подготовлены к накоплению жизненного опыта и саморазвитию. Мы учимся лучше понимать свои мечты, увлечения и страхи, а также то, что нужно в себе изменить. Мы спокойнее воспринимаем свое место в жизни, что придает нам уверенности в себе и позволяет четче понимать свои взаимоотношения с людьми, ситуации и наши потребности. Эмоции, изложенные на бумаге, помогают активнее использовать предыдущий жизненный опыт и сохранять позитивное и конструктивное мышление.

Раскрытие глубинных эмоций: антидепрессант без лекарств

Проведенные в 2000 году амбулаторные исследования, объектом которых стали пациенты психотерапевтических клиник, выявили существенное смягчение у них депрессивных состояний и страхов, а также общее улучшение состояния, после того как их попросили письменно фиксировать свое эмоциональное состояние. Таких улучшений не отмечалось у пациентов, которые выполняли письменные задания, не связанные с эмоциональной сферой².

Наконец, ведение дневника помогает нам справляться со стрессами и создает ощущение счастья. Чувства выходят на свободу, наша эмоциональная система разгружается. Это, в свою очередь, помогает сохранять спокойствие и удовлетворенность, более активно противостоять негативным проявлениям. Когда мы записываем что-то позитивное, происходящее вокруг нас, сам процесс фиксации помогает нам «притормозить» и глубже пережить положительные эмоции.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Записывание на бумаге (или в компьютере) — мощная терапевтическая методика, позволяющая добраться до самых глубинных и зачастую скрытых даже от вас мыслей, чувств и взглядов, относящихся к вашей жизни и накопленному опыту. Воспользуйтесь позитивным потенциалом, который дает вам ведение дневника, приняв во внимание следующие советы.

Начните с формулировки цели. Поначалу вам может показаться, что вы отчасти принуждаете себя вести записи, но в дальнейшем процесс должен стать для вас естественным и простым. Если вы только начинаете вести дневник, определите для себя время, в течение которого вы над ним регулярно работаете. Это может быть 10 минут в день или за пару дней. Главное — выработать привычку вести дневник постоянно. Когда вы начнете делать записи регулярно, вы почувствуете, что ваши эмоции и мысли изливаются на бумагу свободнее. Возможно, очень скоро вам даже захочется превысить установленную ранее временную норму для ведения записей.

Пусть мысли текут свободно. В ведении дневника нет правильных и неправильных подходов. Это ваше личное достояние, ваш мир, ваши чувства, жизненный опыт и мысли. Постарайтесь, чтобы слова текли свободно, не заикливайтесь на обдумывании записей. Не нужно следовать правилам. Не задумывайтесь о правописании, грамматике или объемах записей.

При необходимости выбирайте тему для записей. Если вы задумались и не знаете, о чем писать, опишите чувства, которые испытываете в данный момент. В дальнейшем вы можете выбрать для описания событий дня или недели какую-то тему. Подумайте о своих отношениях с окружающими, работе, мечтах и страхах. Втяните в разговор вашего внутреннего ребенка-«почемучку» — ведь дети, как правило, открыто говорят то, что думают. Задавайте себе самые простые вопросы о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, или ситуациях, в которых вы оказались.

Пусть ваш дневник будет недоступным для других. Если когда-то в детстве или юношестве вы вели дневник и его прочли ваши родители, братья и сестры, друзья или кто-то еще, то не исключено, что на первом этапе на пути к переменам вас будут обуревать сомнения. Даже если предыдущий опыт с дневником был для вас неприятным, попробуйте иначе подойти к этому заданию во взрослой жизни. Взрослым, разумеется, гораздо легче хранить свои записи в секрете, чем детям. Если вы предпочитаете делать записи на компьютере, защитите файл паролем. Если вам нравится вести дневник на бумажных носителях, позаботьтесь о том, чтобы тетради или блокноты хранились в домашнем сейфе или хотя бы в ящике стола под замком.

Мультимедийные дневники. Если вы обладаете художественными способностями, то попробуйте вести дневник в мультимедийном формате. Вы можете создавать видео- и аудиозаписи, рисунки, картины, накапливать в дневнике информацию в любой другой художественной форме.

Записывайте происходящие в вашей жизни перемены. Поскольку вы собрались изменить свою жизнь, заведите отдельный дневник (или раздел в общем дневнике), где будете фиксировать процесс освоения предлагаемой методики: ваше движение к успеху, трудности на пути, ваши мысли и ощущения в связи с изменениями. Перенесите в свой дневник шаблоны и таблицы из части III, чтобы все, что касается вашей работы над собой, было сосредоточено в одном месте.



ПУСТЬ ИГРАЕТ МУЗЫКА



Музыка — это моральный закон. Она дает душу вселенной, крылья уму, полет воображению; музыка придает очарование всему бытию.

Платон

Вероятно, музыка появилась на свет с появлением жизни. Ученые обнаружили, что первые сделанные разумным существом музыкальные инструменты, в основном полые кости животных, существовали уже 30–40 тысяч лет назад³. Птицы и млекопитающие на протяжении всего своего существования на Земле используют звуки и даже мелодии для общения.

Универсальный язык музыки будит в человеке страсти и эмоции. Когда по радио передают приятную песню, у нас сразу улучшается настроение. Мягкая мелодия помогает успокоить нервы. Медленная классическая музыка вызывает задумчивость или грусть. Музыка может пробудить в нас творческую жилку и создать мотивацию для тех или иных поступков. Музыка физически воздействует на нас, заставляя отбивать такт ногами, хлопать в ладоши или танцевать, задействуя при этом все наше тело.

Исследования показывают, что мы попадаем под позитивное влияние музыки уже с рождения (а возможно, еще находясь во чреве матери)⁴. Доктор Ван де Карр из Перинатального центра в Хейварде еще в 1980-х открыл принципы пренатальной стимуляции. Оказалось, дородовое воздействие на мать и плод, в том числе при помощи музыки, очень положительно влияет на развитие ребенка. Он раньше начинает говорить

и быстрее развивается физически. Пренатальная стимуляция укрепляет естественную связь между матерью и малышом, способствует успешному вскармливанию. Все это существенно отличает таких матерей и их детей от тех, кто не подвергался пренатальной стимуляции с помощью музыки⁵. Воздействие музыки на ребенка после его рождения улучшает настроение и сон малыша, позволяет ему легче справляться со стрессами, способствует более быстрому развитию памяти, мыслительных способностей и в целом функционированию мозга. Музыка способна положительно влиять на способность человека к сосредоточению, его работоспособность и производительность.

Это интересно

Некоторые исследователи считают, что горбатые киты сочиняют собственную музыку, применяя многие составные элементы — ритм, звуки и основы композиции, — которые используют и люди.

Музыка — очень полезное средство в лечении пациентов с различными психическими расстройствами: страхами, слабоумием и некоторыми другими. Она помогает при лечении и реабилитации пациентов после тяжелых операций и онкологических больных. В одном исследовании ученым удалось установить, что музыкальная терапия помогает добиваться большего расслабления и снижения болевого синдрома у больных раком. Другое показало, что воздействие музыки повышает качество жизни больных⁶.

Когда мы слушаем музыку, в нашем мозге активизируется выработка нейромедиаторов, которые укрепляют наше умственное здоровье. Например, мелатонин способствует более здоровому сну. Дофамин* активизирует центры вознаграждения и удовольствия в мозге. Когда же мы

* Мелатонин — гормон, регулирующий суточные ритмы; дофамин — нейромедиатор, биохимический предшественник норадреналина и адреналина. — *Прим. ред.*

слушаем не нравящуюся нам или не подходящую обстановку музыку, у нас активизируется амигдала (миндалевидное тело), которая отвечает за наше поведение в стрессовой ситуации. Иногда ее называют независимым центром «спасения и защиты». Этот маленький отдел мозга обладает огромной властью над нами. При его возбуждении в организм выбрасывается большое количество адреналина.

Музыка может положительно повлиять на состояние нашего ума. Доктор Сюзанна Хансер, соавтор книги «Контроль над стрессами и болью с помощью музыки»* и основательница отделения музыкальной терапии в Колледже музыки при университете Беркли, поясняет: «Практически любая часть головного мозга человека так или иначе реагирует на музыку. Этот факт сам по себе очень значим: мы не знаем другого такого универсального стимулятора для нашего мозга, который действовал бы так же в режиме реального времени. Мы меняемся, когда слушаем музыку».



ПУТЬ К УСПЕХУ. НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МУЗЫКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Уделяйте музыке серьезное внимание. Она должна занять важное место в вашей жизни. Вот несколько советов.

Купите хорошую аудиотехнику. Есть много технических средств, позволяющих наслаждаться музыкой.

Смартфоны, mp3-плееры. Далеко в прошлом остались времена, когда для проигрывания музыки мы использовали громоздкие кассетные или CD-плееры. Сегодня можно воспользоваться гораздо более удобными и компактными смартфонами, mp3-плеерами или другими подобными устройствами.

* Hanser S. B., Mandel S. E. Manage Your Stress and Pain Through Music. Berklee Press, 2010.

Наушники. Не экономьте на наушниках, особенно если вы собираетесь использовать их в шумных местах, например в самолетах, поездах или местах массового скопления людей. Подберите наушники с хорошей защитой звука, чтобы вам не пришлось включать их на большую мощность. Работая на среднем уровне громкости и щадя ваши барабанные перепонки, они одновременно обеспечат вам приемлемое качество звука.

Домашние аудиосистемы. Обратите особое внимание на подбор качественных колонок для домашних аудиосистем. Выбирайте последние модели, но обращайтесь особое внимание на их совместимость с домашней звукоаппаратурой.

Грамотно организуйте свои музыкальные коллекции. Создавайте музыкальные библиотеки в компьютере. Такая библиотека будет для вас основным музыкальным фондом, с помощью которого вы можете создавать плей-листы под любое настроение. Регулярно обновляйте плей-листы в мобильных устройствах и слушайте музыку постоянно, в том числе в движении.

Совершенствуйте и расширяйте свои музыкальные вкусы. Даже если вы пристрастились к одному музыкальному жанру, знакомьтесь и с другими композициями. Разная музыка может вызывать разные эмоции. Установлено, что мозг активнее реагирует на новую для нас музыку, чем на мелодии, к которым мы уже привыкли. Например, если вы слушаете только рэп или хип-хоп, у вас формируется одно эмоциональное восприятие музыки. Если же вы расширите свой кругозор до джаза, классических или оперных произведений, то палитра эмоций существенно увеличится. Позаботьтесь о том, чтобы репертуар вашей музыкальной библиотеки постоянно обновлялся.

Сделайте музыку неотъемлемой частью вашей жизни. Постарайтесь, чтобы музыка вошла в вашу повседневную жизнь в качестве важной составляющей. Она должна быть с вами везде — и дома, и на улице.

Приготовление пищи. Готовка станет приятнее, если вы будете сопровождать ее воспроизведением гитарных, свинговых или джазовых композиций.

Домашняя работа. Уборка дома, стирка белья и другие домашние дела будут даваться легче, если вы будете слушать легкую танцевальную музыку.

За пределами дома. Установите наружные колонки на веранде или лужайке перед домом, и пусть музыка сопровождает вашу работу в саду, семейные мероприятия на открытом воздухе и вечеринки.

Музыка в автомобиле. Приобретите устройства для подключения вашего mp3-плеера или смартфона к автомобильной аудиосистеме и слушайте свою музыкальную коллекцию в машине. Расширяйте репертуар. Может быть, стоит приобрести спутниковую радиосистему, чтобы иметь более богатый выбор.

Прогулки с собакой и поездки на работу в общественном транспорте. Пусть с музыкой время течет для вас быстрее, когда вы прогуливаете своего четвероногого друга или едете на работу в автобусе либо электричке.

Занятия спортом. Для занятий спортом в зале и на открытом воздухе выбирайте энергичную музыку, которая побуждает к интенсивным упражнениям. Она будет способствовать сжиганию лишних калорий.

Примеры музыкальных подборок для разных эмоциональных состояний

Физические упражнения	Электронная/танцевальная музыка
Отдых	Легкая музыка для отдыха
Концентрация внимания	Музыка кино/классическая музыка
Игры	Первые 40 композиций недели
Творческие занятия	Музыка кино/позитивная музыка нью-эйдж
Минуты развлечения	Джаз/латино/классическая музыка
Минуты ностальгии	Хиты 80-х

Вместо телевизора. Долгие часы у телевизора высасывают из человека энергию, а музыка, наоборот, заряжает и активизирует работу головного мозга. Попробуйте заменить вечер наедине с телевизором вечером наедине с музыкой. Ищите новые композиции, составляйте новые плей-листы, делитесь ими с друзьями, членами семьи и любимыми.

Музыкальная терапия. В своей книге доктор Хансер посвящает целую главу описанию того, как музыка влияет на человека и его настроение. Изучите раздел «Музыка и настроение» в части III моей книги. Там есть указания на эмоциональное и психологическое воздействие музыки на человека. Используйте их для составления плей-листов, которые лучше способствуют достижению оптимального эмоционального настроя при различных видах деятельности.

Создайте свой гимн. Саундтреки к известным фильмам создают запоминающееся эмоциональное сопровождение происходящего на экране. Музыка из «Звездных войн», «Миссия невыполнима» и кинофильмов о Джеймсе Бонде уже стала канонической. Попробуйте создать свой саундтрек, подобрав для него мелодии, которые вызывают у вас глубокий эмоциональный отклик. Выберите главную мелодию, заряжающую вас энергией. Вы хотите почувствовать себя могущественным? Воодушевленным на великие дела? Сексуальным? Загадочным? Умным? Подберите композиции, которые позволяют вам ощутить себя таким, каким вы хотите быть. Проигрывайте и слушайте эти мелодии, когда вам нужны вдохновение или высокая личная мотивация для того или иного дела.

Сочиняйте музыку сами. Научные исследования показывают, что сочинение музыки может принести человеку даже больше пользы, чем прослушивание чужих произведений. Вот что говорит доктор Хансер: «Когда вы пытаетесь создавать мелодию, вы задействуете различные отделы головного мозга, развиваете моторику разных частей тела и получаете очень полезный опыт. Это особенно касается ситуаций, когда вы импровизируете, создаете новую или подгоняете под свой вкус уже существующую мелодию». Если вы, например, умеете петь или играть на музыкальных инструментах, постарайтесь заниматься музыкальными импровизациями регулярно — раз в день или неделю. Если музыкальными инструментами

вы не владеете, запишитесь на курсы, не стесняйтесь петь в душе или поупражняйтесь вечером с друзьями в караоке.

Организируйте музыкальную вечеринку. Пригласите членов семьи и друзей на музыкальную вечеринку и попросите их принести свои любимые музыкальные композиции, особенно те, которые, по их мнению, другим участникам мероприятия неизвестны. Устройте дискуссию, дайте каждому рассказать, почему ему нравится та или иная мелодия, обсудите чувства, которые она пробуждает. Вы можете придумывать темы для каждой такой вечеринки. Это даст вам возможность познакомиться с разными музыкальными жанрами и побудить друзей и родственников к расширению их музыкального кругозора.



ПОЧАЩЕ ДЕМОНСТРИРУЙТЕ БЕЛИЗНУ СВОИХ ЗУБОВ

Неделя

3



Улыбайтесь! Ведь улыбка — это бесплатная терапия.

*Дуглас Хортон**

Когда стрессовая нагрузка зашкаливает или дела идут из рук вон плохо, легко забыть, что даже в такой ситуации у нас сохраняется способность улыбаться и мы можем получать от этого радость и пользу. И не важно, каковы трудности, с которыми вы боретесь: поджимающие сроки окончания работы, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, пережитая вами душевная травма или просто неудачный день. Во всех этих ситуациях вам не до улыбок. И все же имеет смысл сделать над собой усилие. Улыбка стоит того.

Старая поговорка «терпи и улыбайся» иногда звучит натянуто: трудно это делать в ситуациях, когда вы находитесь под воздействием мощного стресса или сильно расстроены. Но исследования ученых показывают, что улыбка всегда полезна для душевного здоровья, состояния духа и ума, да и для внешнего вида. Она обычно снижает частоту

* Дуглас Хортон (1891–1968) — американский священник и ученый, одна из важнейших религиозных фигур своей эпохи. Особое внимание уделял объединяющей роли религии и попытке найти общий язык для людей разных национальностей и вероисповеданий. — *Прим. перев.*

сокращений сердца и стрессовую нагрузку. Эксперименты Тары Крафт и Сары Прессман из Канзасского университета показали, что даже при выполнении сложных заданий улыбка помогала людям снижать частоту сердечных сокращений (ЧСС) и быстрее восстанавливаться после стрессов⁷.

Улыбка заметно влияет на наше настроение. В нашем мозге активно продуцируются эндорфины, которые с током крови поступают в мозг, а затем разносятся по всему организму. Ученые считают, что это «нейромодераторы радости». Они способны снижать ощущение физической боли или эмоционального дискомфорта.



Это интересно

Прогресс в ультразвуковой медицинской технике позволил ученым установить, что человеческий плод начинает улыбаться еще в утробе матери; возможно, это проявление инстинкта подготовки к жизни после рождения.



Теория взаимосвязи между выражением лица человека и его эмоциональным состоянием* утверждает: когда мы улыбаемся, улучшается наше эмоциональное состояние и повышается настроение, даже если улыбка вынужденная⁸. Чем больше вы улыбаетесь, тем больше радости приобретаете. И чем активнее вы подавляете в себе пессимистический настрой и проявления раздражения на лице, тем лучше справляетесь с негативными эмоциями и раздражением. В ходе одного эксперимента, который был проведен доктором Майклом Льюисом из Кардиффс-

* Теория, основы которой заложены Чарльзом Дарвином и американским философом и психологом Уильямом Джеймсом. Подразумевает связь между выражением лица и внутренним эмоциональным состоянием. Например, если человек улыбается (даже вынужденно), то его эмоциональное состояние улучшается. — *Прим. перев.*

кого университета в Уэльсе, участникам вводили ботокс в те мышцы лица, которые отвечают за выражение недовольства. После этого люди не могли выражать на лице негативных эмоций. При этом в целом у них было намного менее негативное настроение, чем у тех, кому инъекции не вводились⁹.

Ваша улыбка способна помочь вам в борьбе со стрессом и в создании хорошего настроения, а также приносит радость окружающим, вызывая ответные улыбки. Она становится заразительной, делая счастливее не только вас, но и тех, кто рядом. Когда вы улыбаетесь, то получаете и другой ощутимый положительный результат: люди начинают воспринимать вас как привлекательную личность, легкую в общении. Частые улыбки создают вокруг наших глаз морщинки, которые, по мнению окружающих, свидетельствуют об удовлетворенности жизнью и воспринимаются ими позитивно.

Улыбка — естественное «лекарство» комплексного действия. Она позволяет нам лучше себя чувствовать, лучше выглядеть и красивее стареть.



ПУТЬ К УСПЕХУ. УЛЫБАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Многое в жизни может само по себе заставить нас улыбаться и смеяться. Но если мы не очень-то склонны улыбаться или находимся под гнетом повседневных забот, приходится приложить усилия. Вот что я хочу вам посоветовать.

Изображайте улыбку — и она станет естественной. У вас может не быть желания улыбаться, но попытайтесь улыбку хотя бы изобразить. Поначалу вы ощутите ее неестественность, но по крайней мере получите положительные результаты, о которых сказано выше. Чем больше вы стараетесь улыбаться, тем естественней ваша улыбка.

Это интересно

В одном из своих выступлений на конференции TED*, названном «Скрытая сила улыбки», Рон Гутман** рассказывал, что ребенок в среднем улыбается 400 раз в день и всего треть взрослых улыбается чаще 20 раз за день.

Проводите больше времени с детьми и домашними животными. Они всегда вызывают невольную улыбку. Их игривость, естественность и любознательность доставляют радость и удовольствие. Если у вас есть дети или домашние животные, проводите с ними как можно больше времени. Если у вас их нет, постарайтесь знакомиться и общаться с ними вне дома. Например, можете предложить друзьям помощь в уходе за ребенком или животным, стать волонтером в школе, приюте для бездомных животных или ветеринарной клинике.

Вообразите, что вы — телеведущий(-ая). Если вы смотрите популярные телепередачи, то знаете, что большинство телеведущих и дикторов практически постоянно улыбаются. Представьте себе, что вы сегодня такой телеведущий, и постарайтесь говорить то, что обычно говорите, с улыбкой (конечно, за исключением совсем уж плохих новостей).

Используйте подсказки, чтобы улыбаться. Разместите в своей комнате или кабинете предметы, которые вызывают у вас улыбку. Например: окружите себя фотографиями детей и внуков, напишите на стикерах и развесьте повсюду смешные высказывания или шутки, установите необычные и веселые сигналы на компьютере, подпишитесь

* TED (аббревиатура от англ. Technology, Entertainment & Design — технологии, развлечения, дизайн) — частный некоммерческий фонд в США, известный своими ежегодными конференциями с целью распространения уникальных идей из разных областей, проводившимися с 1984 года в Монтерее. С 2009 года проходят в Лонг-Бич. — *Прим. перев.*

** Рон Гутман — известный американский предприниматель и писатель, автор ряда психологических книг. — *Прим. перев.*

на ежедневную рассылку воодушевляющих изречений из социальных сетей или с веб-порталов и т. д. Выберите средства, которые подходят лично вам. Доктор Дэвид Солли, профессор университета Рокис, который специализируется на постуниверситетском образовании в области психологии и социальных наук, предлагает каждому создать в голове «мысленный файл» и собрать в нем все прожитые нами моменты, приносящие радость и умиротворение. Это могут быть воспоминания о понравившихся нам местах, хобби и любимые занятия, личные достижения или победы над собой. Распределите по дому или на рабочем месте предметы или знаки, которые «включают» такие воспоминания, записывают их в ваш «мысленный файл» и заставляют вас все время улыбаться.

Трансформируйте негативные мысли в позитивные. Если вами овладевают негативные мысли, постарайтесь улыбнуться и посмотреть на ситуацию позитивно. Например, опоздав на один автобус, подумайте о том, что за время ожидания следующего вы можете с кем-то познакомиться, встретить старого друга или несколько лишних минут побыть наедине с собой перед началом суеты нового делового дня.

Найдите позитивные отвлекающие моменты. Если вас донимает стресс или вы серьезно расстроены, попытайтесь найти веселый и простой отвлекающий момент. Может, стоит порыться в интернете или в книге в поисках «шутки дня». Посмотрите на YouTube или другом сайте смешное видео. Изучите свои фотографии, где вы запечатлены в счастливые моменты.

Улыбайтесь незнакомцам. Конечно, иногда неуместно улыбаться незнакомым людям. Но если вам это все-таки удастся, то повышается ваша уверенность в себе, поднимается настроение, вы как будто подзаряжаетесь энергией другого. Поначалу улыбка в адрес незнакомца будет казаться вам неестественной, но со временем чувство неудобства пройдет и это станет для вас легко.

Совершенствуйте свою улыбку. Улыбки человека подразделяются на два типа. Естественная улыбка появляется, когда напрягаются мышцы в уголках глаз и рта (так называемая улыбка Дюшена, названная так

по имени известного французского невролога Гийома Дюшена). Другие улыбки воспринимаются как искусственные. Большинство людей хорошо видят разницу между естественной и искусственной улыбками. Тренируйте улыбку так, чтобы она была по возможности более естественной, широкой и открытой. Когда вы улыбаетесь, люди должны видеть вашу искренность. Для начала рассмотрите в зеркале отражение своего лица с нейтральным выражением. Отметьте, как вы выглядите. Потом улыбнитесь так, как вы улыбаетесь, когда вас фотографируют. Снова отметьте, как вы выглядите. Затем улыбнитесь самой широкой улыбкой, чтобы в уголках ваших глаз появились морщинки, называемые «вороньими лапками». Еще раз отметьте про себя изменения в своем внешнем виде. Осознание того, как вы выглядите с разными выражениями лица, поможет вам со временем выработать широкую и естественную улыбку.

Учитесь смеяться. Улыбка дает положительные результаты. Но смех — гораздо более сильное проявление эмоций. Он помогает справиться с переживаниями и страхом, улучшает настроение и внешний вид и позволяет легче переживать сложные ситуации и разочарования. Смех дает возможность переключиться с негативных эмоций, таких как злора, обида и беспокойство, на более позитивные ощущения.



СТАВЬТЕ ЦЕЛИ ПЕРЕД СОБОЙ САМИ

Неделя

4



Если вы хотите жить счастливой жизнью, привяжите ее к цели, а не к людям или вещам.

Альберт Эйнштейн

Независимо от возраста постановка цели приносит человеку исключительную пользу. Определение и достижение целей наполняют жизнь смыслом, делают человека счастливее и создают систему координат для принятия решений и определения приоритетов.

Постановка целей, больших или малых, развивает у человека независимое мышление — важнейшую составляющую счастливой жизни. Чтобы добиться желаемых результатов, необходимо, чтобы ваши цели соответствовали вашей природе. Доктор Эдвин Локке, почетный профессор психологии Школы бизнеса Мэрилендского университета, утверждает: «Люди, которые выбирают себе цели, копируя цели других, никогда не могут быть по-настоящему счастливы. Они уже не хозяева своей жизни»¹⁰. А определение целей в соответствии с вашими жизненными ценностями, интересами и желаниями помогает мыслить свободно и независимо и позволяет стать таким, каким вы хотите быть. Вы приобретаете полное ощущение ответственности за свою жизнь, свои успехи и неудачи.

Постановка собственных целей позволяет повысить самооценку — еще один важный компонент счастья. Каждый раз, когда вы

добиваетесь очередной цели и прибавляете ее к списку ваших личных побед, вы доказываете себе способность достигать того, к чему стремитесь. Это укрепляет вашу веру в себя. Вы узнаете свои новые сильные стороны и осознаёте новые навыки, что позволяет вам с чувством удовлетворения браться за новые задачи. Такая уверенность в себе помогает искоренять в себе пессимизм, сомнения и страхи, придавая вам оптимизма и уверенности в том, что вы еще многого добьетесь.

Процесс постановки новых целей важен в борьбе со старением. Становясь старше, мы можем терять ощущение смысла жизни, особенно к моменту выхода на пенсию и к тому времени, когда наши дети покидают отчий дом. Новые цели вытаскивают нас из зоны самоуспокоения. Они заставляют стремиться к большему, ощущать новизну задач, приобретать новые навыки и способности, мысли и взгляды на жизнь. Они естественным путем побуждают нас к постижению нового. Стремление к саморазвитию заставляет нас ощущать мотивацию к жизни и удовлетворение от нее, делает наш ум более активным, открытым и гибким. Все это крайне важно для предотвращения преждевременного старения и сохранения памяти.

Наконец, когда мы сами устанавливаем для себя цели, то сами расставляем приоритеты. Для достижения своих целей мы должны сосредоточить на них свои усилия, мысли и энергию.



ПУТЬ К УСПЕХУ. РАБОТА НАД ДОСТИЖЕНИЕМ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

Когда вы ощущаете неуверенность в себе и не понимаете, в каком направлении развивается ваша жизнь, постановка целей поможет вам вернуться на свой путь. Ниже приведены несколько советов по поводу того, как определить для себя значимые цели, которые воодушевят вас и дадут вам ощущение счастья в жизни.

Выбирайте самые актуальные для себя цели. Не ставьте такие цели, в которых отражаются выгоды или ценности других. Например, если вы становитесь врачом только потому, что этого захотели ваши родители, то вы выбираете цель, актуальную для них. Старайтесь формулировать свои цели с учетом того, чего хотите именно вы и что подсказывают вам ваши собственные ценности.

Думайте и над крупными, и над небольшими целями. К сожалению, большие цели иногда подавляют нас своей огромностью и сложностью. Для их достижения зачастую необходимо гораздо больше времени и усилий, чем в случае небольших тактических целей. Поэтому старайтесь разбивать стратегические цели на несколько достижимых и реальных частей. Добиваясь частных целей, вы ощутите воодушевление и мотивацию, чтобы решать небольшие задачи, имея в виду конечное достижение большой цели. Каждый небольшой успех будет приносить вам чувство удовлетворения от достигнутого и ощущение счастья. Может, вы ставите перед собой цель побольше общаться с друзьями. Или хотите посвящать больше времени своим хобби. Или желаете больше заниматься медитацией и йогой. Все эти желания кажутся небольшими, но на самом деле вполне достойны и заслуживают реализации. Иногда мелочи приносят больше всего радости!

Пусть ваши цели будут для вас желанными. Многие психологи советуют, чтобы цели, которые мы перед собой ставим, были четкими, с заметными промежуточными результатами, соответствовали вашим истинным интересам и силам и имели четкие временные рамки. Я бы добавила еще одну характеристику: эти цели должны быть связаны с вашей эмоциональной сферой. В случае с любой целью, которую вы перед собой ставите, независимо от ее важности, вы должны быть уверены в том, что *страстно хотите* ее достижения. Используйте специальную таблицу для определения ваших целей, приведенную в части III.

Ведите записи о достижении поставленных целей. И не важно, насколько серьезна конкретная цель. Формулирование целей в письменном виде, описание результатов вашей работы и возможных трудностей на пути позволит вам всегда решать поставленные задачи.

Правильные цели: более подробный взгляд

Выбирайте цели правильно. Это повысит ваши шансы на успех.

Цель должна быть ясной и точной.

Задайте себе вопросы.

- ❖ Чего я хочу добиться?
- ❖ Почему эта цель важна для меня?
- ❖ Кто может помочь мне в ее достижении?
- ❖ Что именно укажет мне на то, что я достиг своей цели?
- ❖ Какие конкретные шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

На пути движения к цели должны быть установлены промежуточные вехи. Они помогают понять, есть ли прогресс и в правильном ли направлении вы идете.

Цель должна соответствовать вашим силам.

Задайте себе вопросы.

- ❖ Могу ли я предпринять действия, необходимые для достижения данной цели?
- ❖ Хватит ли у меня сил для ее достижения?

Цель должна отвечать вашим истинным интересам.

Задайте себе вопросы.

- ❖ Действительно ли эта цель значима для меня?
- ❖ Соответствует ли она моим нуждам и ценностям?

Цель должна иметь четкие временные рамки.

Задайте себе вопросы.

- ❖ Когда я хочу достичь этой цели?
- ❖ Что я могу сделать для ее достижения сегодня, в ближайшие дни, недели, месяцы, год?

Цель должна отвечать вашему эмоциональному настрою. При мысли о данной цели вас должны захлестывать буря чувств, страстное желание двигаться вперед. Задайте себе такие вопросы.

- ❖ Ощущаю ли я воодушевление, думая об этой цели?
- ❖ Хватит ли у меня мотивации и силы духа, чтобы добиться ее?
- ❖ Смогу ли поддерживать в себе высокое стремление к этой цели до момента ее достижения?

Записи повысят чувство ответственности за успех. Они также заставят вас более серьезно относиться к собственным целям. Если вы ограничите себя простым повторением своей цели про себя, не предпринимая дальнейших усилий по фиксации процесса ее достижения, то вскоре можете утратить серьезность в ее реализации, а то и вовсе забыть про нее.

Это интересно

В ходе экспериментов, проведенных доктором Гэллом Мэттьюзом из католического Доминиканского университета, участники, которые записывали результаты продвижения по пути к намеченным целям, добивались успеха на 33 % чаще, чем те, кто свои результаты не фиксировал.

Воспитывайте в себе ответственность за ваши усилия по достижению целей. Когда мы рассказываем о своих целях другим, мы ощущаем повышенную ответственность за их достижение. Например, если вы хотите похудеть и того же хотят ваши друзья или члены вашей семьи, то вы получите прямую пользу для себя, если поделитесь с ними своими намерениями. Вы сможете морально поддерживать друг друга и укреплять друг в друге мотивацию, чтобы преодолевать неизбежные трудности в достижении вашей общей цели. Но старайтесь выбирать в попутчики людей, которые так же страстно желают этого и привержены своим целям.

Умейте находить время для достижения своих целей. Это обязательно для того, чтобы добиться успеха. Правильно организуйте свое время, чтобы добиться желаемого тогда, когда это вам наиболее необходимо. Но реалистично подходите к временным потребностям в достижении своих целей.

Вознаграждайте себя. Когда вы успешно достигаете поставленной цели, давайте правильную оценку своему труду и вознаграждайте себя за усилия.

Разнообразьте свои цели. Применяйте диверсифицированный подход к определению своих целей. Не заикливайтесь на одном аспекте своей жизни, например на карьере. Чем больше сфер вашей жизни и деятельности будут характеризоваться четкими и понятными целями, тем более удовлетворенным и разносторонне развитым вы будете себя ощущать. Особое внимание уделяйте постановке важных и актуальных для вас целей в области взаимоотношений с окружающими. Старайтесь, чтобы реализация этих целей способствовала улучшению отношений в духовном, интеллектуальном, физическом и других планах. Составьте таблицу целей, над которыми вы хотите работать. По мере достижения одной цели переходите к следующей таблице.



СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСКИ СВОИХ ДЕЛ

Неделя

5



Один из секретов того, как успеть сделать больше, — составлять список дел на каждый день, иметь его перед глазами и руководствоваться им.

*Жан де Лафонтен**

Перемена этой недели может показаться чересчур простой. Но составление списков дел, которые вы собираетесь завершить сегодня, на этой неделе, в этом году, чрезвычайно полезно, чтобы избежать стресса, повысить производительность и ощутить счастье.

Когда мы пытаемся запомнить все дела, которые нам предстоит переделать в обозримое время, это зачастую превращается в дополнительную стрессовую нагрузку. Но если мы переносим список дел на бумагу, то снимаем с себя бремя опасений, что можем что-то забыть и заплатить за это высокую цену. Как утверждает Соня Любомирски, доктор философии и автор бестселлера «Психология счастья»**, человек способен одновременно удерживать в памяти 7–9 предстоящих дел. Составление списка позволяет высвободить мыслительные ресурсы для анализа,

* Жан де Лафонтен (1621–1695) — французский поэт, писатель, прославленный баснописец, член Французской академии. — *Прим. перев.*

** Издана на русском языке: Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. — *Прим. ред.*

расстановки приоритетов и даже привлечения внешних возможностей, чтобы достичь максимального результата¹¹.

Составление и выполнение списков дел дает нам видимую картину того, что необходимо сделать. При этом мы получаем возможность расставить и структурировать кажущуюся неподъемной гору стоящих перед нами задач. При использовании списков мы можем не брать на себя ответственность за одновременное решение нескольких задач (из следующей главы вы узнаете, что попытки выполнять одновременно несколько задач могут негативно влиять на производительность), сосредоточиться на самой актуальной из них и добиться максимальной эффективности. Если мы еще и грамотно распределяем свои задачи по времени, то можем сосредоточиться на первоочередных проблемах.

Когда мы завершаем дело и вычеркиваем его из списка как выполненное, то испытываем чувство вознаграждения. Мы ощущаем себя успешными, способными и компетентными, и это поднимает нашу уверенность в себе и повышает самооценку. И все это приносит нам ощущение счастья.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СОСТАВЛЯЕМ СПИСКИ ДЕЛ

Список дел похож на внешний жесткий диск, поддерживающий вашу память. Он позволяет полностью сосредоточиться на самих делах, а не удержании их названий в памяти. То, что казалось ужасно трудным, становится выполнимым. Но когда такие списки используются неправильно, они могут стать дополнительными источниками стресса. Рекомендую следовать простым правилам.

Выбирайте подходящий вам формат списков. Если вы привыкли к письменному фиксированию своих планов и дел, то для вас естественным будет использование блокнотов или дневника. Если же вам больше нравится работа с современной техникой, воспользуйтесь мобильным телефоном и другими портативными устройствами. При этом вы

можете получить определенные преимущества: синхронизировать ваш список с календарем, составить заметки-напоминания на важные даты и легко обновлять эту информацию. Есть различные приложения и онлайн-ресурсы, значительно упрощающие работу по планированию ваших дел и контролю их выполнения. Помните, что списки должны облегчать вам жизнь, а не наоборот. Так что выбирайте любой формат, который больше всего соответствует вашему ритму жизни и характеру.

Пусть списки будут простыми и выполнимыми. Чем более сложными окажутся списки ваших дел, тем с меньшей вероятностью вы будете строго придерживаться их и тем труднее вам покажутся задачи. Усложнение и перегрузка списков ненужной информацией обернутся дополнительной стрессовой нагрузкой и даже могут помешать выполнению задач. Дополнительным стрессом может стать и попытка достижения слишком большой цели. Пункты списка должны быть простыми и понятными. Вместо того чтобы пытаться одним махом решить огромную задачу, попробуйте разбить ее на мелкие части и решайте их по очереди. По мере продвижения у вас будет сохраняться мотивация к тому, чтобы добиться и поставленной вами большой цели.

Систематизируйте списки по времени достижения целей. Систематизируйте списки так, чтобы не смешивать задачи, которые требуют значительного времени, с относительно краткосрочными. Перемешивание таких задач и целей может негативно отразиться на вашей способности их выполнить. Сгруппируйте задачи, которые должны быть решены *в данный конкретный день*, отдельно от тех, которые можно решить позже. Дэвид Аллен, автор бестселлера «Как привести дела в порядок», утверждает, что если в списке ваших дел на сегодня есть то, что может подождать до завтра, то оно отвлечет вас от задач, которые *необходимо* решить именно сегодня¹². Аллен рекомендует тщательно записывать и систематизировать дела, цели и задачи, которые вам предстоит решить. Он считает, что мы должны иметь отдельный список неотложных дел «на сегодня» и «ближайшую перспективу». Также нужно составить «более толстые файлы» для дел на следующий месяц и следующие 12 месяцев. Аллен рекомендует иметь под рукой

списки на сегодня и ближайшую неделю, а «списки будущего» хранить в отдельных папках в другом месте и просматривать раз в неделю-две, выделяя те позиции, которые должны быть перенесены в списки ближайших текущих дел.

Систематизируйте списки по целям. «Материальные списки» (например, списки покупок, ведомости или списки приглашенных на вечеринку), конечно, имеют какую-то цель — прежде всего снизить стрессовую нагрузку из-за боязни что-то забыть. Но их нужно отделять от тех, в которых формулируется решение конкретных задач. Помните, что в таких списках не может быть недоговоренностей и неясностей. Например, пункт «Подумать о летнем отдыхе семьи» неконкретен и расплывчат. Лучше формулировать задачу иначе: «Подобрать конкретное место отдыха и гостиницу для летнего отпуска». Она предполагает получение определенного результата или решения. Расплывчато звучит и задача «Проработать вопрос о покупке для нашей семьи идеального дома». А вот если в ней выделить четкую цель «Открыть накопительный счет на сумму 500 долл. для приобретения дома», то это уже требует конкретного действия и результата.

Систематизируйте списки целей по сферам жизни. Отделяйте списки личных целей от рабочих. Это позволит вам избежать отвлекающих моментов. Например, если вы работаете со списком задач, где обозначены сроки завершения рабочих проектов, запись «Позвонить ветеринару и договориться о посещении» отвлечет вас от важных дел, станет раздражающим фактором и ослабит внимание к решению актуальной задачи.

Расставляйте дела в ваших списках по их приоритетности. Каждый день просматривайте свои списки дел и расставляйте в них приоритеты, используя буквы алфавита (А, Б, В и т. д., в порядке убывания срочности и важности). Литерой А обозначайте самые важные дела, Б — следующие в очереди, а В — те, которые могут подождать.

Искореняйте в себе медлительность. Если вы заметите, что один и тот же пункт в вашем списке дел назойливо «выскакивает» перед вашими глазами, то, скорее всего, вы слишком медлительны и желаете

отложить дело в долгий ящик. К сожалению, от медлительности или нерешительности никто не застрахован. Они проявляются в следующих ситуациях: 1) когда мы не испытываем острой *необходимости* в выполнении этого пункта плана или считаем его не слишком важным; 2) если поставленная нами задача слишком трудна; 3) когда пункт важен, но мы настолько не заинтересованы в решении этой задачи, что готовы смириться с негативными результатами от ее невыполнения, чем что-то сделать, чтобы вычеркнуть ее из списка. Если решение задачи откладывается по первой причине, то ее и не нужно упоминать среди первоочередных. Если действует вторая причина, то вам могут помочь время, совет со стороны или даже участие кого-то из вашего окружения в ее решении. Если же вы имеете дело с третьей причиной, попросите помощи, чтобы облегчить задачу. Можно поместить ее в категорию первоочередных. Это будет означать, что только после ее решения вы можете перейти к другим, более приятным делам. Если при этом вам удастся закончить дело, то вы получите большое моральное удовлетворение.

Анализируйте ход выполнения дел и вознаграждайте себя. В конце каждого дня просматривайте список дел, чтобы увидеть, чего вам удалось достичь. Если остались невыполненные пункты, то при составлении списка на следующий день внесите их первыми. Если вы увидите, что в этот день вам удалось решить особенно сложные или трудозатратные задачи, потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить ваше достижение. Наградите себя за него небольшим отдыхом или чем-то приятным.



Немного о том, что не входит в списки ваших дел

Разумеется, всем нам нужны перерывы на отдых в течение рабочего дня. Но между продуктивным отдыхом и непродуктивными тратами времени есть очень расплывчатая грань. Если вы почувствуете, что в ходе рабочего дня неэффективно тратите время, проследите, сколько вы теряете. Отметьте для себя, сколько времени уходит на личные

звонки, блуждание в интернете, социальных сетях, просмотр телепрограмм или не вызванные служебной необходимостью встречи с коллегами. Потом решите для себя, сколько такого времени вы готовы отдать на увеличение производительности и сколько вам необходимо для отдыха. Затем попытайтесь планировать перерывы так, чтобы они не были случайными, а подчинялись системе, где четко определено время их начала и окончания. Все это поможет вам сократить производственные временные потери.



В работе со списками будьте реалистичны, гибки и понимайте ситуацию. Помните, что порой тщательно разработанные планы рушатся по непредвиденным причинам: вы на несколько часов застреваете на телефонных переговорах; вас вызывают на незапланированное совещание; ваш ребенок заболевает, и вам необходимо забрать его из школы; у вашей машины спустило колесо, в результате срывается важная служебная поездка и т. д. Всего предусмотреть нельзя. Поэтому старайтесь всегда, когда по объективным причинам не удастся завершить дела из вашего списка в данный конкретный день, сохранять здравый взгляд, гибкость и понимание ситуации. Придерживайтесь приоритетов, составленных в ваших списках. Если вы не успеваете сделать всё, попытайтесь выполнить хотя бы первоочередные пункты. И помните: завтра будет новый день!



ДОБИВАЙТЕСЬ ЦЕЛЕЙ ПО ОДНОЙ

Неделя

6



Один из важнейших уроков, который я усвоила, — понимание того, что ничто не может заменить нам способности к концентрации внимания.

*Дайан Сойер**

Перед нами всегда одновременно стоит множество задач. Мы пишем электронные письма коллегам и друзьям, одновременно просматривая информационные порталы, участвуя в чатах в режиме онлайн и разговаривая по телефону. Решение многих задач одновременно иногда полезно — например, укладка постиранных вещей и просмотр телепрограмм, — но занятие любым делом, требующим сосредоточенности, особенно в условиях ограничения времени, требует, чтобы мы отдавали все наше внимание конкретной задаче.

На первый взгляд может показаться, что умение делать много дел сразу — очень полезный навык. На самом деле это не так. Распыление внимания обычно снижает производительность, увеличивает стрессовую нагрузку, негативно влияет на нашу память и общее настроение. Многие считают, что могут хорошо справляться с несколькими задачами

* Дайан Сойер (род. 1945) — известная американская тележурналистка, ведущая программы «Доброе утро, Америка» (Good Morning America) на телеканале ABC. — *Прим. перев.*

одновременно, но исследования ученых убеждают нас в обратном. Мы гораздо более работоспособны, сосредоточиваясь на одном деле в конкретный момент. В ходе экспериментов, проведенных психологом Джеймсом Уотсоном в университете штата Юта в 2010 году, участникам предлагалось выполнять одновременно два разных задания. Только 2,5 % из них добились необходимых положительных результатов. У 97,5 % производительность значительно упала¹³. Более того, если человек привыкает выполнять много дел одновременно, это приводит к отдаленным негативным последствиям. Исследование, проведенное в Стэнфордском университете, убедительно показало, что у людей, привыкших решать сразу много задач, как правило, отмечается снижение способности отделять важную информацию от неважной, ухудшение организации умственной деятельности и сложности в переключении с одной задачи на другую¹⁴. Ученые также обнаружили, что распыление внимания в процессе обучения снижает наши возможности в усвоении нового¹⁵.

Это интересно

Эксперименты доказывают: людям, которых отвлекают от выполнения конкретного задания, требуется на 50 % больше времени для его завершения. Человек, отвлекаемый от решения конкретной задачи, склонен совершать на 50 % больше ошибок, чем тот, кто полностью сосредоточен на своем деле¹⁶.

Распыление внимания на много дел приводит к значительному усилению воздействия стресс-факторов. При этом в результате постоянного напряжения в организме человека вырабатывается повышенное количество адреналина (гормон стресса), который со временем может разрушать нервные клетки, отвечающие за память. Стрессовое отвлечение на многие цели может приводить к ослаблению краткосрочной (оперативной) памяти, связанной с решением текущих проблем¹⁷.

Если распыление внимания на многие задачи так вредно для нас, почему это такая частая ситуация? Возможно, дело в том, что при одновременном решении многих задач в ответ на активное раздражение мозг вырабатывает повышенное количество дофамина, и в результате у нас возникает удовлетворенность собой¹⁸. Но постоянное распыление внимания может позже негативно сказаться на этом ощущении.

Когда мы показываем лучшее, на что способны, и успешно решаем конкретные задачи, то испытываем удовольствие. А когда распыляемся на множество целей, мы, как правило, приносим качество своего труда в жертву количественным показателям. Недостаточные реальные результаты могут вызывать у нас чувство усталости и разочарования. К тому же при распылении усилий на многие объекты мы обычно перегружены поступающей информацией. Это затрудняет выделение приоритетов и принятие решений, что также будет снижать ощущение удовлетворенности жизнью.



ПУТЬ К УСПЕХУ. КАЖДЫЙ РАЗ СОСРЕДОТОЧИВАЙТЕСЬ НА ОДНОЙ ЗАДАЧЕ

Приобретение умения сосредоточиваться на одной задаче повысит вашу результативность и снизит воздействие стресс-факторов.

Развивайте в себе терпеливость. Если вам трудно сосредоточиться на одной задаче, приучайте себя к этому постепенно. В первый день попытайтесь поработать над одним заданием 20 минут, затем сделайте пятиминутный перерыв. На следующий день постарайтесь сосредоточиваться на одном занятии уже в течение получаса. Затем — 40 минут. Продолжайте развивать в себе навык концентрации до тех пор, пока не окажетесь в состоянии безотрывно заниматься одним и тем же делом в течение одного, а затем и двух часов.

Контролируйте свои мысли. Если вы часто отвлекаетесь от выполняемой работы, учитесь держать свои мысли под контролем и думать

только о том, чем занимаетесь сейчас. Например, когда вы пишете электронное сообщение своему клиенту и одновременно думаете: «Мне надо решить вопрос со звонком по поводу этой конференции» или «Интересно, понравилась ли кому-нибудь моя страничка в Facebook?», постарайтесь направить все свои мысли на дело, которым заняты. Если это вам не удастся, имейте перед глазами список сегодняшних текущих дел. Одного взгляда на него и записи о работе будет достаточно, чтобы вернуться к ней.

Используйте с выгодой для себя собственные биоритмы. Одни могут лучше всего сосредоточиваться на делах с утра, другие — в течение дня. Правильно оценивайте время, наиболее удобное для вас и с точки зрения производительности, и с точки зрения минимизации отвлекающих моментов. Планируйте важнейшие дела на те часы, когда вы способны на высшую концентрацию внимания, а менее важные — когда ваша работоспособность не на пике. Например, если вы знаете, что к трем часам пополудни ваше внимание начинает рассеиваться, намечайте на это время дела, которые не требуют полного сосредоточения: звонки, сортировку документов по досье и файлам, другие организационные мероприятия. Дома в эти часы лучше заняться стиркой и уборкой.

Создавайте для себя удобную обстановку. Когда вам необходимо серьезно сосредоточиться, создайте обстановку, в которой вы могли бы полностью отдаться работе. Вокруг должно быть как можно меньше отвлекающих факторов: телефонов, компьютеров (если только вы на нем не работаете), телевизоров, видеоигр и других устройств, которые мешают вашему занятию. Обстановка должна быть комфортной, но не настолько, чтобы вызвать у вас ощущение полной расслабленности или сонливости. Освещение в комнате или на рабочем месте не должно быть ни слишком ярким, ни слишком тусклым. Температура воздуха должна быть средней. Важно, чтобы вам не мешал шум.

Время от времени меняйте обстановку. Некоторые исследователи говорят о том, что работать по многу часов в день в одной и той же обстановке не очень хорошо с точки зрения способности к концентрации.

Иногда даже небольшие изменения в окружающем пространстве помогут вам со свежими силами взяться за новые проекты. По возможности подберите для себя несколько мест, в которых вам легче и продуктивнее работается.

Минимизируйте присутствие посторонних предметов. Постарайтесь максимально освободить рабочее место от посторонних бумаг и случайных предметов. Организуйте его так, чтобы вы могли полностью сосредоточиться только на работе.

Это интересно

По официальным правительственным данным, в 2001 году в США погиб 3331 человек и 387 000 было ранено в автомобильных авариях, вызванных отвлечением внимания водителя¹⁹.

Будьте особенно сосредоточенными за рулем. Хотя телефонные устройства типа «хэндс-фри» в автомобилях более безопасны, чем использование мобильных телефонов, старайтесь исключать телефонные переговоры в момент, когда вы за рулем. И уж тем более во время вождения воздержитесь от написания и отправки СМС-сообщений.

Правильно организуйте время нахождения за компьютером. В наше время компьютерная техника распространена повсеместно. К сожалению, это невольно способствует распылению внимания. Вот несколько советов по поводу того, как более рационально организовать работу за компьютером.

Браузеры интернета. Когда вы работаете в интернете, не открывайте одновременно много страниц. Каждый раз работайте с одним окном и только после завершения работы включайте в браузере другие окна.

Приложения. В каждую единицу времени старайтесь работать только с одним приложением или программой, чтобы не «забывать» экран монитора лишней информацией. Закройте все ненужные документы и приложения, чтобы они не отвлекали вас.

Звуковые сигналы компьютера. Компьютеры часто отвлекают внимание, подавая звуковые и визуальные сигналы. После них нам зачастую приходится снова сосредоточиваться на своем занятии. Поэтому при работе отключайте ненужные сигналы компьютера.

Правильно организуйте время для работы с электронной почтой и социальными сетями. Работа с электронной почтой и в социальных сетях зачастую требует огромного количества времени. Поэтому постарайтесь ее не растягивать на весь день, а выделить на нее определенные часы. Например, если вам не нужно постоянно работать с электронной почтой, для начала занимайтесь ею два раза в день по 30 минут — скажем, с 10:00 до 10:30 утром и с 15:00 до 15:30 после обеда. А новости в социальных сетях вы можете ежедневно просматривать в течение 10 минут с 8:00 и с 12:00.



ЗАБУДЬТЕ ПРО ДЖОНСОНОВ

Неделя

7



Я рассказываю каждому только его историю.

*Клайв Льюис, «Конь и его мальчик»**

Мы начинаем сравнивать себя с другими уже с детства: сначала с одноклассниками, братьями и сестрами, товарищами по спорту и друзьями. Потом объектами для сравнения становятся соседи, коллеги и даже известные люди. И по какому бы параметру мы ни сравнивали себя с окружающими: школьным оценкам, внешности, доходам, успешности детей, семейной жизни, благосостоянию или ощущению счастья, — результатом часто становится разочарование.

Сравнивать себя с другими иногда полезно: когда мы хотим настроиться на достижение новых целей или стремимся к самосовершенствованию. Но в большинстве случаев мы рискуем утратить ощущение радости от жизни, увеличить бремя стрессов и углубить изъяны в своем поведении. Страдает самооценка, снижается способность к достижению поставленных целей, ухудшаются взаимоотношения с другими. Сравнение может вызвать приступы раздражения и ревности и создать

* Клайв Льюис (1898–1963) — английский и ирландский писатель, ученый и богослов, специалист по средневековой литературе и христианской апологетике, автор книг в жанре фэнтези. «Конь и его мальчик» — роман, опубликованный в 1954 году. Пятая (третья по хронологическому порядку) книга «Хроник Нарнии». Повествует о мальчике Шасте и говорящей лошади. — *Прим. перев.*

нездоровую атмосферу конкуренции даже между близкими друзьями и родственниками. И разумеется, когда сравнения с окружающими вынуждают нас к неоправданным тратам, чтобы быть «не хуже Джонсов», они бьют по нам и финансово.

Это интересно

В ходе эксперимента, проведенного в 2005 году (его результаты опубликованы в журнале *Quarterly Journal of Economics*), участники сообщали о снижении ощущения удовлетворенности жизнью, когда узнавали о том, что у их соседей более высокие доходы²⁰.

Необходимость в сравнениях происходит от неудовлетворенности собой. Порождаемые ею мысли и чувства вызывают жгучее желание иметь больше, чем у нас есть. Жизнь в постоянных сравнениях не позволяет нам быть естественными. Мы вынуждены полагаться на других в оценках своего состояния, желаний и образа жизни. Самодостаточные люди не нуждаются в сравнениях с другими, поскольку уверены в том, что живут в соответствии со своими ценностями и обстоятельствами.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПЕРЕСТАНЬТЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Если вы стали жертвой сравнения себя с другими, изменить ситуацию очень трудно. Но умение трезво оценивать себя и тренировки дадут положительные результаты. Когда вы начнете ощущать пользу от нового взгляда на жизнь, будете более удовлетворены собой, повысится ваша самооценка, улучшатся отношения с окружающими, а стрессов станет меньше, вы всё увереннее будете отказываться от сравнения себя с другими или делать это гораздо реже и в позитивном ключе.

Развивайте навыки самоосмысления. Привычка к постоянному сравнению себя с другими может укорениться очень глубоко. Иногда вы даже перестаете это замечать. Развивайте в себе навыки оценки своих мыслей. Остерегайтесь мыслей вроде «Я хотела бы быть похожей на...», или «Я хотела бы, чтобы у меня было... как у...», или «Я хотела бы, чтобы мой супруг был похож на...»! Они вызывают неприятные ощущения и снижают самооценку.

Признавайте и понимайте причины того, что вы сравниваете себя с другими. Если вы замечаете, что мысленно сравниваете себя с кем-то, постарайтесь прежде всего признать это. Не посыпайте голову пеплом. Примите это как данность, сделайте паузу и задайте себе вопрос «Что заставляет меня сравнивать себя с другими?». Подумайте о том, что вы ощущаете при сравнениях и как они воздействуют на вас. Расстраивают ли они вас, возбуждают ли ревность или зависть? Заставляют ли думать плохо об объектах сравнения?

Перезагрузите свои мысли. Многие прибегают к сравнениям из-за отсутствия самодостаточности. Старайтесь мыслить позитивно. Вспомните о том, что хорошо в вашей жизни. Сосредоточьтесь на том, за что вы благодарны жизни. Напомните себе, что «больше» не всегда равнозначно счастью. Запишите те аспекты вашей жизни, которые делают вас счастливыми и наполняют радостью. Пересчитайте и оцените то, что у вас жизни есть, а не то, чего у вас нет.

Выбирайте только то, что нужно вам. Сравнения часто заставляют нас желать того, что мало соотносится с нашими истинными нуждами или предпочтениями. Выбирайте только то, что нужно вам, а не то, что вам пытаются навязать окружающие. Например, если вы хотите сбросить 5 кг, делайте это потому, что *именно вы* этого хотите, а не потому, что думают окружающие о вашем внешнем виде. Если вы собираетесь купить новую машину, то делайте это потому, что она *действительно* вам нравится, а не потому, что такая есть у вашего соседа или лучшего друга и вы хотите «соответствовать». Принимайте только те решения, которые удовлетворяют вас, а не имеют целью произвести впечатление на окружение.

Развивайте высокую самооценку и ощущение самодостаточности. Сравнить себя с другими нас обычно вынуждает то, что мы не до конца знаем себя. Чем больше вы нравитесь себе, тем сильнее ощущение комфорта и счастья от жизни. Советую особо поработать над следующими аспектами.

Осознавайте свои ценности. Чем лучше вы осознаете свои ценности и понимаете, что важнее всего для вас, тем меньше будет у вас соблазна сравнивать себя с другими. Именно ваши ценности будут предопределять ваш выбор и решения и позволят вам меньше заикливаться на том, чего хотят окружающие. Сформулируйте и запишите пять ценностей, которые имеют для вас первостепенное значение (например, семья, деньги, чувство благодарности, счастье, естественность, честность и т. д.).

Наслаждайтесь своей уникальностью. Каждый из нас уникален, и это должно быть источником радости! Если бы мы были похожи, как близнецы, мир превратился бы в скучнейшее место обитания разумных организмов. Когда что-то побуждает вас сравнить себя с кем-то, напомните себе, что вы уникальны. Можете даже специально постараться стать особенным. Свой нетривиальный путь в жизни позволяет вам быть непохожим на других. Так вы целенаправленно избавляетесь от необходимости сравнивать себя с ними.

Найдите свои сильные стороны. Когда вас посещают пессимистичные мысли о том, чего природа вам не дала, заставьте себя подумать о тех удивительных качествах, которыми она вас наделила. Возможно, вы великодушны и добры. Или прирожденный лидер. Может быть, у вас есть талант к пению. Напомните себе о своих сильных сторонах и о том, что окружающие наверняка хотели бы обладать вашими талантами.

Помните, что многое в жизни других остается вне вашего поля зрения. Мы переоцениваем то, что видим в окружающих. Порой внешне все выглядит прекрасно, но есть и подводные камни, о которых мы не знаем. Например, некоторые пары кажутся идеальными. Но наедине они ругаются. Или вам кажется, что у вашего друга есть всё: прекрасный дом, отличная машина, экзотические путешествия. Но на поверку оказывается, что он одинок и несчастлив. Помните, что в окружающих вы видите только небольшую часть «айсберга».

Сосредоточивайтесь на нематериальном. Объектами сравнения часто становятся материальные блага: машины, одежда, дома, доходы и т. п. Но жизнь гораздо богаче. В ней большое место отведено здоровью, друзьям и жизненному опыту. Тратьте больше времени на осмысление нематериального и пережитых вами ощущений, чем на учет того материального, что вы приобрели или не приобрели.

Старайтесь меньше критиковать других. Нездорово и контрпродуктивно сравнивать себя с другими; нездорово и критиковать или судить людей только для того, чтобы облегчить душу. Постарайтесь оценить уникальность других и радоваться разнообразию характеров и способностей людей так же, как вы понимаете себя и радуетесь своей исключительности.

Избегайте занятий, которые провоцируют сравнение себя с другими. Во время определенных занятий часто возникает соблазн сравнить себя с другими. Например, если мы читаем бульварную прессу или смотрим скандальные телешоу, у нас подсознательно возникает желание сравнивать себя с окружающими. Разумеется, самое опасное из таких занятий — распространение слухов. Постарайтесь устранить их из своей жизни. Сосредоточивайтесь на позитивных моментах и опирайтесь на свои положительные качества.

Искореняйте в себе зависть. Если вы постоянно завидуете другим или испытываете к ним ревность, постарайтесь разобраться в причинах этих чувств. Не останавливайтесь на поверхностном, попытайтесь добраться до глубинных источников таких настроений. Может, дело в вашей неуверенности в себе? Или в том, как вы оцениваете свою работу и зарплату? Может, вам не хватает общения с окружающими? Попытайтесь не смешивать чувства с фактами. Объективно оцените достоинства объекта вашего внимания и подумайте о том, как вы могли бы привнести в свою жизнь лучшие его качества, которые и вызывают у вас зависть или ревность. Используйте этого человека в качестве примера и источника для вдохновения, а не объекта конкуренции.



МЕДИТИРУЙТЕ



Каждый момент жизни наполнен радостью и счастьем.
Если вы будете внимательны, то увидите это.

*Тик Нат Хан**

При слове «медитация» мы представляем себе, как буддистские монахи в спрятанном в горах Тибета монастыре молятся, повторяя речитативом сакральное восклицание «ом». Но на самом деле практика медитации может быть доступной и применяться практически везде. Медитация существует уже несколько тысяч лет и приносит человеку большую пользу как в духовном смысле, так и в физическом. Те, кто занимается этим, часто спокойны, умиротворены и ощущают духовное равновесие даже через долгое время после окончания сеанса медитации.

Благодаря исследованиям практики осознанности и популярности йоги практика медитации в последние десятилетия широко распространилась во всем мире. Люди, занимающиеся ею, могут навести порядок в своих мыслях и внести в свою жизнь ясность и умение сосредоточиваться. Им открываются новые возможности, они более позитивно смотрят на мир, лучше управляют стрессами и достигают более глубокого уровня самопознания.

Медитация также положительно влияет на память и обучаемость. Исследования показывают, что регулярные медитации активизируют

* Тик Нат Хан (в миру Нгуен Суан Бао) — вьетнамский дзэн-буддийский монах, настоятель буддийского медитативного центра (Plum Village) в Дордони, автор многих книг по дзэн-буддизму. Ряд его книг переведен в России. — *Прим. перев.*

формирование новых нейронов в гиппокампе* и других отделах головного мозга, отвечающих за память и обучение, а также снижает активность миндалевидного тела, что проявляется в улучшении управления стрессами²¹. Медитация помогает успокоить разум и очистить мысли, что повышает нашу способность к сосредоточению. В ходе одного эксперимента, проведенного в Вашингтонском университете, участники, регулярно занимавшиеся медитацией, показали лучшую способность к переключению с задания на задание и сосредоточению на длительное время. Они могли точнее запоминать содержание поставленных заданий, чем те, кто никогда не медитировал.

Медитация помогает лучше осознавать окружающую действительность, освобождаться от душевных травм, негативных мыслей и жизненного опыта. В результате мы получаем возможность находить внутренний покой и достигать более положительного самоосознания и ощущения счастья.



ПУТЬ К УСПЕХУ. МЕДИТИРУЙТЕ ПО 20 МИНУТ В ДЕНЬ

Есть много практик и способов медитации. Если вы пока новичок, начните с самого простого.

Возьмите перед собой обязательство. Чтобы ощутить на себе пользу медитации, возьмите на себя обязательство делать упражнения каждый день. Если вы не знакомы с медитацией, начните с занятий по пять минут ежедневно. Постепенно доводите их продолжительность до 20 минут. Не беспокойтесь, если на это потребуется несколько недель, а может, и месяцев.

* Гиппокамп — часть лимбической системы головного мозга. Участвует в формировании эмоций, переносе знаний из кратковременной памяти в долговременную. — *Прим. перев.*

Правильно выберите место для медитаций. Выберите место, которое способствует достижению спокойного и ясного состояния духа. Это может быть открытое пространство вроде парка, тихая комната или уголок в доме. Можно заниматься даже на пляже. Место не так важно. Главное — чтобы вам ничто не мешало находиться в сидячем положении, желательно 20 минут. Постарайтесь, чтобы шума было как можно меньше. Некоторые при медитации слушают музыку. Но это должна быть очень спокойная ритмичная музыка без большого количества слов или громких звуков, которые могут вас отвлекать.

Правильно выберите время для медитации. Выберите в своем расписании такое время, когда вас с меньшей вероятностью смогут отвлечь от занятий или побеспокоить. Для многих это раннее утро или поздний вечер. Желательно засекайте продолжительность сеанса по часам или при помощи других устройств.

Примите правильную позу. При медитации очень важно, чтобы телу было комфортно. Одежда и сама поза должны создавать максимально благоприятные условия. Избегайте тесной и сковывающей одежды, в которой вам жарко или, наоборот, холодно. При традиционном медитировании обычно используется так называемая индийская поза: руки покоятся на коленях, тело выпрямлено, шея прямая. Использовать подголовники не рекомендуется. Такая поза устраняет сонливость. Некоторые сидят на подушках на полу или в кресле с прямой спинкой. Во время медитации глаза человека обычно закрыты. Можно держать их открытыми, но при этом могут помешать отвлекающие факторы.

Ставьте перед собой цель на каждое занятие. Каждый сеанс медитации начните с напоминания себе о том, почему вы хотите этим заниматься. Например: вы хотите расслабиться и снять стресс, избавиться от раздражения или гнева, очистить разум или более осознанно воспринимать окружающую действительность.

Добивайтесь концентрации. Важное условие успешной медитации — предельная сосредоточенность. Нужно избегать мыслей о вашей жизни и проблемах. Вот несколько советов.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Это один из самых распространенных способов медитации. Для начинающих это удобно еще и потому, что дыхание — естественная функция организма. Вдох должен начинаться глубоко в животе, подниматься до диафрагмы и чуть-чуть поднимать вашу грудь. Живот должен подниматься с каждым вдохом и опускаться с каждым выдохом. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, прислушивайтесь к своим вдохам и выдохам. Следите, как воздух проходит через ваши нос, горло и легкие. Когда вы выдыхаете, осознавайте, как он покидает эти органы. Ниже приведены два способа концентрации внимания на дыхании.

- ❖ **Счет до пяти.** Когда вы делаете вдох, медленно посчитайте до пяти. Затем на секунду задержите дыхание и также на счет от одного до пяти сделайте выдох. Повторяйте упражнение до окончания занятия.
- ❖ **Счет на каждый вдох и выдох.** Считайте каждый вдох и выдох. При первом вдохе считайте до одного. При выдохе посчитайте до двух. При втором вдохе посчитайте до трех, а при выдохе — до четырех. Дойдя до десяти, начните все сначала. Повторяйте упражнение до окончания занятия.

Чтение мантр. Спокойным и тихим речитативом читайте мантры: особое слово или набор слов, повторение которых дает ощущение умиротворенности и просветленности. Дыхание при этом должно оставаться глубоким и ритмичным. Произносите мантры в течение всего сеанса медитации.

Направленная медитация. При подготовке к соревнованиям многие спортсмены практикуют направленную медитацию. При этом они сосредотачиваются на осознанной цели. Например, марафонец может представлять себя в деталях во время прохождения дистанции.

Сосредоточивайте взгляд на каком-то объекте. Если вы медитируете с открытыми глазами, то лучше сосредоточивать взгляд на объекте или символе, которые значимы для вас. Например, на статуэтке Будды, цветке, саде, океане или крестике. Если важный для вас объект не рядом с вами, вы можете закрыть глаза и попытаться визуализировать его в своем воображении. Сохраняйте внимание на объекте и глубоко дышите.

Мысленно сканируйте разные части своего тела. Проводите мысленное сканирование своего тела, сосредоточиваясь на отдельных органах. Тщательно следите за своими ощущениями: болью, расслаблением, напряженностью, повышением или понижением температуры и чувством онемения. Вы можете учиться напрягать, а затем полностью расслаблять разные части тела. Начните с пальцев. Постепенно переходите к кистям, предплечьям, плечам и т. д. При этом продолжайте глубоко дышать.

— Рассредоточение мыслей

Иногда во время медитации вы можете почувствовать, что к вам приходят посторонние мысли. Не пугайтесь. Отметьте про себя эти мысли, а затем постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании, мантрах или чем-то другом, на чем вы обычно сосредоточиваетесь при медитации. Не критикуйте и не осуждайте себя за случайное рассредоточение мыслей. Во время сеанса думайте о себе с любовью и открытостью²².

Правильно планируйте продолжительность сеансов. В начале занятий медитацией поставьте перед собой цель продолжать пять минут. Повторяйте так в течение семи дней, затем увеличьте время медитации до 10 минут. Если вы добьетесь 10-минутной продолжительности занятий с восьмого по 14-й день, увеличьте время до 15 минут. Если вам удастся придерживаться этой продолжительности в течение третьей недели, переходите к 20 минутам.

Изучайте практики медитации. Та техника, о которой рассказано здесь, очень проста и используется на начальном этапе занятий. Есть много других полезных и эффективных практик медитации, которые выбираются в зависимости от индивидуальных качеств медитирующего. В наше время популярны трансцендентальная медитация, осознанная медитация, практики кундалини, цигун и тай-чи. Почитайте в интернете о разных способах медитации и найдите поблизости центры, где вы могли бы заниматься.

Увеличивайте частоту занятий до двух сеансов в день. Когда вы привыкнете к медитации в течение 20 минут каждый день, подумайте об увеличении частоты занятий до двух ежедневно. Многие специалисты говорят, что именно такая продолжительность и частота медитаций оптимальны. Но помните, что главное — качество. Постарайтесь, чтобы по окончании каждого 20-минутного сеанса вы достигали осознанности.

Медитируйте на отдыхе. Сейчас есть много центров медитации и релаксации, которые организуют недельные или двухдневные (по выходным) программы для тех, кто хочет улучшить и углубить свою практику медитации. Старайтесь хотя бы раз в год пользоваться такими программами для совершенствования своих навыков.



РАСПРОЩАЙТЕСЬ С НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬЮ



Через 20 лет вы будете больше расстраиваться из-за того, что вам не удалось сделать, чем из-за того, что вы сделали.

*Джексон Браун**

Каждый день мы вынуждены принимать решения. Но даже простые решения зачастую не настолько легки, как мы хотели бы. Наша нерешительность происходит от страхов, рожденных переживаниями о том, что мы можем принять «неверное» решение. Мы переживаем, поскольку нуждаемся в определенности, лучших результатах и доказательстве своей правоты. Но часто «верных» решений просто нет. Есть только разные варианты. Хорошим решение может быть даже в том случае, если оно хотя бы продвигает нас вперед в нужном направлении.

Наши мучения по поводу «верных» решений отнимают у нас уйму времени и нервов и рождают стрессы, уменьшая ощущение удовлетворенности жизнью.

Если мы рассматриваем наши решения только по критериям «правильности» или «неправильности», то исключаем неожиданности из своей жизни. Тактика непринятия конкретного решения под предлогом

* Джексон Браун (род. 1948) — американский гитарист, клавишник, композитор, автор текстов, продюсер. Написал также несколько книг «для вдохновения». — *Прим. перев.*

сохранения множественности его вариантов порой кажется оптимальной, но она задерживает прогресс. Часто мы думаем о том, что люди испытывают горечь *от неправильно принятого решения*. На самом деле они испытывают бóльшую горечь *от недостатка действия*. Даже когда вы принимаете *неправильное* решение, но осознанное, результаты действия могут быть лучше, чем если вы не принимаете никакого решения.



ПУТЬ К УСПЕХУ. КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Если вы замечаете, что принятие любого решения, серьезного и не очень, парализует вашу волю, попробуйте сделать следующее.

Расставляйте приоритеты в соответствии с вашими ценностями. Столкнувшись с необходимостью принять решение, которое может повлиять на всю вашу жизнь, тщательно учитывайте ваши жизненные ценности и то, что важно для вас. Расстановка приоритетов в соответствии с вашими, а не чужими принципами позволит вам легче принять решение, отвечающее вашим истинным интересам.

Доверяйте своей интуиции. Нерешительность может происходить от неуверенности в себе и мыслей о том, что вы не способны принимать нужные решения. Для правильной оценки событий и своих действий важно доверять своей интуиции. Верьте, что вы обладаете потенциалом для организации такой жизни, какую желаете. А также в то, что вы способны сделать выбор, оптимальный для вас.

Откажитесь от перфекционизма. Перфекционистские ожидания могут усиливать нерешительность при принятии решений. Почаще напоминайте себе о том, что в мире ничто не совершенно, а понятия правильного и неправильного, хорошего и плохого относительны. Помните, что в нашей жизни много великого — пусть и несовершенного. Срабатывают самые разные варианты решений. А вот непринятие решения

и бездействие никогда не дадут результата. Когда вы принимаете *любое* решение, вы все равно выигрываете, поскольку движетесь вперед и узнаете о себе что-то новое. А если результаты вас не устроят, сможете сменить курс.

Не бойтесь просить помощи при принятии решений. В целом решения должны определяться вашими целями и потребностями, но иногда полезно обратиться за помощью к окружающим, которые хорошо вас знают. Например, если вы выбираете новый смартфон, но не очень сильны в современных информационных технологиях, можно обратиться за советом к более продвинутому другу или родственнику, который простыми словами подскажет наиболее подходящий для вас вариант.

— Это интересно

В ходе эксперимента, проведенного в 2000 году профессором Школы экономики Колумбийского университета Шиной Иенгар и профессором психологии Стэнфордского университета Марком Леппером, было установлено: хотя участники предпочитают иметь много вариантов выбора, они в 10 раз увереннее принимают решение, когда выбор ограничен. Более того, те участники, у которых количество вариантов выбора было ограничено, указывали на большую удовлетворенность от своего окончательного решения²³.

—
Старайтесь уменьшить количество вариантов. Слишком широкий набор вариантов приводит к нерешительности. В такой ситуации попробуйте целенаправленно сузить рамки выбора. Например, если вы не можете решить, что заказать на обед, постарайтесь ограничиться одним разделом меню (скажем, только сэндвичи, салаты или пицца). Или двумя вариантами комплексного обеда.

Установите лимит времени в принятии решений. Не позволяйте себе откладывать принятие решения на часы, дни, недели или месяцы. Установите временной лимит, в течение которого вы должны сделать

выбор. Если в магазине мебели вы выбираете новый матрас, скажите себе, что должны сделать это за один вечер. А если вы раздумываете, что надеть для вечерней поездки в город, дайте себе десять минут на принятие решения.

Правильно определяйте параметры, по которым принимаете решение. Прежде чем принять решение, установите для него параметры и критерии. Например, если вы подбираете для занятий новый спортивный зал, определите, что для вас важнее: атмосфера и качество тренажеров или содержание тренировок и цена. Соотносите варианты с вашими приоритетами, чтобы исключить принятие неоптимального решения.

Станьте более предсказуемыми в принятии решений. Устраняйте причины для нерешительности, действуйте более предсказуемо. Сохраняйте приверженность товарам или брендам, если они вам нравятся. Если выбор сорта кофе в ближайшем кафе часто ставит вас в тупик, наметьте себе один и заказывайте его каждый день.

Приучайте себя готовить кризисные планы на случай неудач. Если вы боитесь неправильного решения, представьте себе худшее, что может произойти, если вы его примете. Затем наметьте для себя план действий на этот случай. Люди склонны проигрывать в голове скорее нереалистичные негативные сценарии, чем позитивные. Наличие конкретного плана действий на случай неудачи поможет избежать стрессов от неожиданного для вас поворота событий и легче принять решение.

Умейте справляться с разочарованием. Если вы почувствуете, что ваше решение не было лучшим, а его результаты разочаровали, не позволяйте этому чувству овладеть вами. Попробуйте сохранять позитивный настрой и ищите возможности воспользоваться неудачным опытом так, чтобы быть лучше подготовленным к принятию решений в будущем.



ПЕЙТЕ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ



В зеленом чае есть нечто такое, что позволяет нам находиться в мире, где возможно спокойное созерцание жизни.

*Линь Юйтан**

Культура зеленого чая существовала в Азии веками. В последнее время она завоевывает популярность и на Западе. Причина проста: зеленый чай очень полезен для ума, тела и духа.

Зеленый чай — кладезь фитовеществ, которые предупреждают старение и снижают риск развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и паркинсонизм²⁴. Исследования показывают, что содержащиеся в зеленом чае полифенолы, прежде всего галлат эпигаллокатехина-3 (EGCG), активизируют обновление клеток гиппокампа — отдела человеческого мозга, отвечающего за память и способность к обучению²⁵. Один из танинов**, обнаруженный в зеленом чае — галлотанин, — способствует восстановлению структур мозга при инсультах и других тяжелых заболеваниях²⁶. В ходе одного из экспериментов, проведенных

* Линь Юйтан (1895–1976) — китайский писатель, философ, ученый. Стал известен благодаря книге «Китайцы. Моя страна и мой народ» (М.: Восточная литература, 2010), в которой описал китайскую культуру, сравнивая ее с европейской. — *Прим. перев.*

** Танины — фенольные соединения растительного происхождения с дубящими свойствами и вяжущим вкусом; содержатся в коре, древесине, листьях и плодах (реже — в семенах, корнях и клубнях) многих растений. — *Прим. ред.*

в Японии с участием более тысячи пожилых японцев в возрасте старше 70 лет, было установлено, что частое употребление зеленого чая способствует замедлению процессов естественного снижения умственной активности²⁷.

Было обнаружено, что зеленый чай способствует снижению воздействия стресс-факторов на человека. Проведенные японскими учеными исследования за пределами Японии доказали, что в мире широко распространено представление о зеленом чае как об антистрессовом средстве²⁸. Обнаруженные в нем полифенолы способны активизировать производство в организме дофамина, который часто называют гормоном радости. Ученые также выяснили, что зеленый чай оказывает благотворное влияние на людей, страдающих от депрессии²⁹.

Если вам нужно средство для повышения способности сосредотачиваться на выполняемой работе и роста производительности, то зеленый чай — прекрасный вариант. Помимо прочего, он содержит кофеин, стимулирующий высшую нервную деятельность. Однако в чае его значительно меньше, чем в кофе. Поэтому потребители зеленого чая не так страдают от побочных эффектов, как любители крепкого кофе. Но главное волшебное свойство зеленого чая состоит в том, что он содержит аминокислоты группы L-теанинов. Эти вещества известны своим успокаивающим действием и способностью повышать концентрацию внимания³⁰. Комбинация кофеина и L-теанинов, содержащихся в зеленом чае, в целом повышает активность работы мозга³¹.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ВМЕСТО КОФЕ

Возможно, вы с удовольствием включите зеленый чай в свой ежедневный рацион. Вот несколько советов.

Сколько зеленого чая пить? Хотя сколько-то регулярно — лучше, чем ничего, но в идеале нужно выпивать не менее двух-трех чашек в день.

В ходе проведенных в Японии экспериментов установлено, что люди, потребляющие минимум две чашки зеленого чая ежедневно, демонстрируют снижение умственной активности на 54 % реже, чем те, кто этот напиток не употребляет.

Переключитесь с кофе на чай. Даже если вы поклонник кофе, попытайтесь заменить утреннюю чашку этого напитка чашкой зеленого чая. Если это трудно, постоянно напоминайте себе, что зеленый чай дает вам почти столько же кофеина, как кофе, но без ненужных побочных явлений. Более того, имея в своем составе вещества, способствующие повышению способности к концентрации, зеленый чай — прекрасный «стартер» для вашего рабочего дня.

Пейте зеленый чай весь день. В самых распространенных сортах кофе содержание кофеина составляет 45–100 мг на 100 г. В зеленом чае — 12–20 мг на 100 г. Таким образом, вы можете пить зеленый чай в значительно бóльших объемах, чем кофе, не опасаясь за избыток кофеина. Если же вы чувствительны к кофеину, то лучше не пить зеленый чай после 14:00, чтобы не было проблем со сном.



Это интересно

В исследованиях, проведенных в университете Колорадо в Колорадо-Спрингс, ученый Дэвил Вейсс установил, что в зеленом чае сорта маття* содержание галлат эпигаллокатехина (EGCG) оказалось в 137 раз выше, чем в обычном китайском зеленом чае, и в три раза выше, чем в любом другом известном сорте зеленого чая³².



Внимательно изучите информацию о декофеинизации чая. Если вы предпочитаете зеленый чай без кофеина, обращайтесь внимание на информацию о способе декофеинизации продукта. Есть два

* Именно маття (матча) традиционно используется в классической японской чайной церемонии. — *Прим. перев.*

основных способа удаления кофеина из зеленого чая: химический (с помощью растворителя этилацетата — этилового эфира уксусной кислоты) и физический (с помощью углекислого газа). Химический способ лишает чай многих полезных веществ, а на листках остаются частички растворителя. Физический способ подразумевает применение углекислого газа и воды, он безвреден для содержащихся в чае полифенолов и катехинов. Многие производители не сообщают деталей о декофеинизации зеленого чая. Иногда на упаковке только скупо указано: «кофеин удален естественным путем». Но это не значит, что не использовался этилацетат. Вы можете удалить кофеин из чая и самостоятельно. Дайте заварке настояться в течение 45 секунд и слейте воду. Потом снова добавьте горячей воды и дайте чаю настояться еще раз. 80 % содержащегося в нем кофеина будет удалено при первой процедуре.

Попробуйте японский порошковый чай маття. Маття (матча) — порошковый зеленый чай из тонко перемолотых цельных листьев. При потреблении маття вы выпиваете не только настоянную на чайном листе жидкость, но и мелкие частички самого листа. Поклонники маття утверждают, что содержание в нем полезных веществ выше, чем в обычном чае. Обычно он приготавливается путем взбивания чайного порошка в кипятке. Его пьют сразу же, пока крупички чайного листа не осели на стенки сосуда. Маття можно использовать для приготовления кондитерских изделий и мороженого.

При необходимости используйте вместе с зеленым чаем травы, ароматизаторы и цветы. Кому-то запах зеленого чая не очень нравится. Если это ваш случай, можете добавить какие-нибудь травы, ароматизаторы или цветы. Традиционно при этом используются цветки жасмина и лимонграсса.

Не бойтесь экспериментировать, добавляя в напиток дополнительные ингредиенты на ваш вкус. Это могут быть корица, лепестки розы, даже мандарин или апельсин.

Можете подсластить зеленый чай натуральным медом. Обычно зеленый чай употребляется без сахара, но можно немного подсластить

его. Лучший вариант — обычный натуральный мед. В отличие от сахара, который в целом не полезен для организма, мед — хороший антиоксидант. Выбирайте натуральный «сырой» мед: при обработке он теряет свои ценные качества. Если же мед еще и экологически чистый, то это означает, что производившие его пчелы не подвергались воздействию химических веществ и пестицидов.



ЦЕНИТЕ ДРУГИХ

Неделя

11



Общайтесь с людьми так, как будто они на самом деле такие, какими они хотели бы быть, — и вы поможете им стать такими.

Иоганн Вольфганг Гёте

У нас всегда есть сомнения по поводу намерений других, независимо от того, возникают ли они из-за наших обид, созерцания слишком большого количества преступлений на экране или прочтения слишком большого количества драматических историй в газетах. К сожалению, сомнения не только влияют на то, какими мы видим других, но и на то, какими мы видим себя и насколько счастливыми себя ощущаем. Если мы видим добро в других, даже когда это трудно, то создаем больше возможностей для того, чтобы увидеть позитив и в себе. Это повышает нашу самооценку и уверенность в себе, которые необходимы для достижения успеха и удовлетворенности жизнью.

К сожалению, в силу природных особенностей мы думаем об окружающих в основном плохо. В нас присутствует «негативистское когнитивное искажение», которое заставляет слишком сосредоточиваться на негативном опыте, мыслях и информации, а не на позитиве³³. Из-за этого мы склонны видеть в других больше плохого, чем хорошего. Мы скорее ожидаем дурных событий, чем хороших. И мы скорее раздражаемся из-за особенностей других, чем признаем в них положительные качества или сильные стороны. При этом мы хотим, чтобы окружающие ценили наши способности, качества и возможности. Когда мы критически и с раздражением смотрим на всех вокруг, то лишаемся веры в людей,

становимся менее открытыми, менее великодушными — в общем, менее позитивными. Мы посылаем негативные сигналы окружающим, а они негативно оценивают нас. При этом, как ни парадоксально, мы хотим, чтобы окружающие не замечали наших ошибок, неудач и промахов.

Наши ожидания влияют на тех, кто нас окружает

Наши ожидания и наше поведение могут прямо воздействовать на то, как окружающие оценивают себя и свои шансы на успех. Исследователи установили: когда учителя начальной школы ожидают от учеников улучшения успеваемости, результаты действительно повышаются³⁴.

Обычно люди ведут себя в соответствии с тем, как к ним относятся другие. Когда вы видите в окружающих плохое, они обычно соответствуют вашим ожиданиям. Если вы видите в людях хорошее, то они скорее будут действовать позитивно. Когда мы преодолеваем в себе «негативистское когнитивное искажение» и способны разглядеть хорошее в других, это дает поразительные результаты. Люди получают от нас позитивные сигналы доверия, уважения и надежности, и они чувствуют то же в отношении нас и тянутся к нам. А когда обе стороны настроены друг к другу позитивно, это раскрывает наши лучшие качества и позволяет нам чувствовать себя более счастливыми, уверенными и способными на любовь.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СТАРАЙТЕСЬ ВИДЕТЬ В ОКРУЖАЮЩИХ ХОРОШЕЕ

Чтобы увидеть в других хорошее, нужно обладать открытым сердцем и умом. Вот несколько советов.

Постарайтесь быть великодушными. В каждом из нас много хорошего. Ищите его и в других, и в себе. Старайтесь узнавать людей ближе и открывать в них способности, сильные стороны и позитивные качества. Учитесь прощать, избегать категоричных суждений о других и забывать о предрассудках. Будьте добрыми, честными и понимающими. Это важно для отношений с другими людьми и с окружающим миром. Охотно идите на новые знакомства и дружбу. Помогайте нуждающимся. Не бойтесь хвалить других. Поддерживайте людей, когда говорите с ними. Используйте фразы вроде «Я верю в тебя» или «Я уверен, что ты сможешь добиться успеха».

Избегайте обобщений. Как правило, обобщения грешат неточностью и обидны. Помните, что каждый человек уникален. Это личность со своим характером и сильными сторонами. Не стоит оценивать человека и его способности только по принадлежности к возрастной, социальной, религиозной или этнической группе, материальному положению и т. п. Не оценивайте будущие действия человека на основе обобщения его поведения в прошлом. Помните, что у всех бывают плохие дни (и даже годы) и неудачный прошлый опыт не определяет нас как индивидуумов. Как вы надеетесь на то, что окружающие смогут простить вам не совсем звездные минуты, так и вы должны уметь прощать такие минуты другим.

Будьте реалистами в оценках других. Хотя возложение серьезных ожиданий на других может положительно повлиять на их поведение, не следует ставить нереалистичные ожидания. Это может привести к обратному эффекту. Не думайте, что все люди могут быть идеальными всегда.

Будьте осторожны и последовательны в своих выводах. Порой мы думаем о других плохо, потому что торопимся с выводами. Потратьте время на то, чтобы глубже понять ситуацию и обстоятельства, в которые попал человек. Будьте внимательными, ищите в людях хорошие стороны и благие намерения. Когда человек поступает дурно, прежде всего предположите, что тому есть важные скрытые причины. Может, человек за рулем машины сигналил потому, что опаздывает в аэропорт

на свой рейс. Может, кто-то оставил официанту мало чаевых из-за того, что просто ошибся в подсчетах. Даже если внешне чье-то поведение кажется недопустимым, попытайтесь понять или представить себе, что тому есть логическая причина.

Постарайтесь понять причину вашего критического отношения к другим. Когда вам трудно рассмотреть хорошее в других, причиной может быть ваша неспособность увидеть хорошее в себе. Это происходит отчасти и оттого, что вас воспитывали и окружали критически настроенные люди. Постарайтесь найти причину своего критического отношения к другим. Это действительно ваши мысли? Или мнение знакомых? Найдите настоящую причину вашего критического настроения, чтобы постараться от него избавиться.

Не стесняйтесь демонстрировать хорошее отношение к другим. Пусть язык вашего тела показывает окружающим, что вы видите в них хорошее. Смотрите им прямо в глаза, с уважением и доверием к ним. Чаще улыбайтесь, показывая свою приязнь и открытость. Эти простые знаки внимания убедят людей в том, что вы относитесь к ним хорошо, видите их положительные качества и наслаждаетесь общением с ними.



ЧИТАЙТЕ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Неделя

12



У меня никогда не было таких неприятностей, которые не могло бы победить чтение книги хотя бы в течение часа.

Шарль де Монтескье, французский писатель и философ

Еще 30 лет назад чтение было одним из самых распространенных видов досуга. Сейчас книгу всё чаще заменяют электронные устройства. Если сравнить чтение с другими источниками получения информации, особенно телевидением, то оно значительно превосходит их, поскольку «включает» в работу несколько важных отделов головного мозга человека, требуя большего задействования нашего мыслительного потенциала. Чтение делает нас умнее и поддерживает наш ум даже с возрастом, помогая бороться, например, с естественным ухудшением памяти. Чем больше мы читаем, тем больше расширяем запас слов, эрудицию, укрепляем навыки письма и способность правильно говорить³⁵. Регулярное чтение книг и объемных статей в журналах повышает нашу способность сосредоточиваться на важном.

Чтение помогает снимать стрессы, а другие средства массовой информации зачастую повышают стрессовую нагрузку на нас. Телевизор и интернет требуют только кратковременных всплесков внимания и в то же время содержат огромное количество отвлекающих моментов: громкий

звук и быстро мелькающие изображения. Длительное чтение требует постоянного сосредоточения и активной мыслительной деятельности. Доктор Дэвид Льюис-Ходжсон из лаборатории мозга Сассекского университета в Лондоне провел ряд экспериментов, чтобы узнать, как чтение влияет на нашу способность противостоять стрессам. Участники в рамках различных тестов и заданий подвергались стрессу, приводившему к увеличению частоты сердечных сокращений. Потом им давали возможность почитать. Было установлено, что чтение в течение всего лишь шести минут снижало стрессовую нагрузку на 68 %. Некоторые заявляли, что испытывали после этого даже меньший стресс, чем до начала экспериментов³⁶.

Чтение усиливает творческие способности. Изучая книги и знакомясь с новыми сведениями, идеями и взглядами, мы задействуем воображение и становимся более изобретательными. Произведения художественной литературы обычно содержат обширные описания событий, природы и действий героев, и мы используем наше воображение и творческие способности, чтобы представить все это мысленно в реальных картинах.

С точки зрения общения с людьми чтение позволяет нам становиться более информированными и привлекательными для окружения. Независимо от того, к какому жанру принадлежит литература, которую вы читаете, — художественному, биографическому, научно-популярному, общепознавательному, — вы всегда получаете из нее новые знания и идеи, которыми можете делиться с окружающими.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЧИТАЙТЕ МИНИМУМ ПО 20 МИНУТ В ДЕНЬ

Привычка к чтению — перемена в вашем образе жизни, которая будет доставлять вам радость всегда и везде. Вот несколько советов, как добиться успеха на этом пути.

Правильно планируйте время для чтения. Определите для себя наиболее подходящую часть дня, когда вы можете посвятить чтению хотя бы 20 минут. Чем больше времени вы сможете уделить чтению, тем лучше для вас. Чтение перед сном обычно снимает напряжение дня и способствует нервной разгрузке. Некоторые любят читать во время завтрака или обеда, другие — во время поездок в общественном транспорте. Для чтения выбирайте те моменты, когда вероятность того, что вас что-то отвлечет, наименьшая.

Старайтесь читать объемные тексты. Некоторым кажется, что просматривание газетных или журнальных заголовков и отрывков из статей — тоже чтение. Но это не так. Такое чтение не принесет большой пользы. Оно не позволит получить полную информацию о том или ином событии и не даст ощущение развития навыка концентрации внимания и нервной разгрузки. Поэтому возьмите себе за правило читать книги или приличные по объему журнальные статьи³⁷.

Выбирайте интересные для вас книги. Выберите книги и статьи, которые вы действительно хотите прочесть. Чтение книг, которые, по вашему мнению, вам *нужно* прочесть, может не доставить удовольствия. Если вы начинаете книгу и обнаруживаете, что в течение нескольких дней никак не можете сосредоточиться на ней и отвлекаетесь, переключитесь на что-то более интересное. Чем больше вы будете читать того, что вам по-настоящему нравится, тем сильнее будет ваша привычка к чтению.

Развивайте ваши литературные вкусы. Если вы глотаете любовные романы один за другим, постарайтесь расширить горизонты, осваивая новые жанры. Вы не только познакомитесь с новыми идеями, информацией и литературными стилями, но и, возможно, найдете для себя новые интересы.

Читайте электронные книги. С развитием цифровых технологий и появлением устройств вроде электронных книг процесс чтения стал гораздо более мобильным. Теперь вы всегда можете практически моментально загрузить в электронное устройство интересующие вас книгу, журнал или газету. В принципе сейчас можно носить с собой целые библиотеки.

Держите книги поблизости. Чтобы развивать в себе привычку к постоянному чтению, следует держать книги, журналы и другую литературу возле себя. Носите их в сумке или портфеле. Держите в машине. Если у вас есть 5–10 минут свободного времени (хоть в приемной у врача), вы можете посвятить его чтению.

Создавайте собственный ритуал чтения. Придумайте для себя ритуал, который приносит хорошее настроение и помогает укреплять привычку к чтению. Найдите спокойное место, где вас не будут отвлекать. Это может быть скамейка в парке, или пляж, или лужайка под деревом. Попробуйте подобрать к этому ритуалу напиток: зеленый чай, латте или даже бокал вина. Не возбраняется за чтением съесть что-нибудь легкое.

Поставьте перед собой цель. Поставьте себе цель прочесть определенное количество книг за конкретный отрезок времени. Например, две книги в месяц или двадцать четыре за год. Какой бы ни была ваша цель в количественном выражении, она должна быть реалистичной, чтобы вы не утратили радость чтения. Вы должны хотеть читать, а не испытывать страх перед чтением. Можно создать дневник и фиксировать в нем прочтение каждой книги и мысли, которые у вас при этом возникли. Ведение записей создаст у вас ощущение законченности от чтения.

Вступите в клуб любителей книги или создайте его. Вступление в клуб любителей книги может быть очень полезно для вас. Оно даст вам чувство принадлежности к группе людей, с которыми вас связывают общие интересы. Вы будете испытывать потребность прочитывать выбранные книги до конца. Чтение станет для вас привычкой. Принадлежность к клубу позволит вам развиваться интеллектуально, поскольку на его заседаниях вы будете участвовать в обсуждении разных произведений.

Читайте книги детям. Чтение детям полезно и для них, и для вас. Родителям это помогает осмысленно проводить время с детьми. Детям это полезно для развития навыков речи и расширения словарного запаса. Чтение помогает лучше подготовить детей к школе, развить у них

умение слушать и сосредоточиваться. Если вы читаете детям с раннего возраста, то у них возникает любовь к чтению, растет любознательность, развиваются творческое мышление и воображение. Обсуждайте книги с детьми и задавайте им вопросы о прочитанном. Когда дети станут постарше, организовывайте семейные вечера любительского чтения. Вы можете даже создать «семейный книжный клуб» и выбрать книги, которые члены семьи прочтут и обсудят совместно.



УЧИТЕСЬ ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ



Ничего не делающий человек ничего никогда не достигнет.
Вечно занятой человек тоже не достигнет многого.

Сэр Уильям Огилви, английский поэт

«Если я откажусь от обеда и поработаю еще часок, то успею выполнить это здание». Звучит знакомо? Корпеть над работой может казаться продуктивным, но на самом деле это не всегда так. Исследования показывают, что пренебрежение перерывами в работе снижает производительность, уменьшает изобретательность, усиливает стрессовую нагрузку и чувство усталости³⁸.

Если вы умеете организовывать короткие перерывы в работе, то вы позволяете своему мозгу передохнуть. Это дает ему необходимую «подзарядку» и позволяет с бóльшим вниманием отнестись к выполняемому делу. Короткий перерыв несет функцию небольшого «отпуска» для мозга. Когда мы занимаемся одной и той же работой в течение долгого времени, наш разум «немеет». Мы теряем концентрацию и пропускаем важные детали, что приводит к снижению скорости и точности наших действий. Если работа преимущественно физическая, это также повышает риск несчастных случаев. Предоставление нашему мозгу возможности хотя бы ненадолго расслабиться

позволяет нам с новыми силами вернуться после короткого отдыха к работе.

Регулярные перерывы положительно влияют на производительность, поскольку помогают телу и мозгу передохнуть. Многие часами сидят за компьютерами или ноутбуками. Однообразная напряженная поза мешает свободному току крови в организме, в результате чего она становится менее насыщенной кислородом. Наши клетки получают меньше энергии. При этом у нас чаще возникают суставные и мышечные боли, мы страдаем от перенапряжения глаз, усталости и онемения спины и шеи. Все это негативно сказывается на нашей производительности.

В общем, умение грамотно встраивать минуты отдыха в напряженный рабочий день позволяет нам повысить концентрацию и скорость работы, одновременно снижая негативное воздействие стресс-факторов.



ПУТЬ К УСПЕХУ. РЕГУЛЯРНО ОРГАНИЗОВЫВАЙТЕ КОРОТКИЕ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ

Регулярные перерывы в работе способствуют здоровью. Ниже приведено несколько советов, как сделать их максимально полезными.

Четко определите свои потребности. Научные исследования показывают, что в среднем производительность начинает падать после 50–60 минут непрерывной работы³⁹. Во избежание этого следует делать перерывы каждые 40 минут. Разумеется, любой человек уникален, поэтому частоту и периодичность перерывов каждый может корректировать самостоятельно. Поэкспериментируйте, чтобы определить оптимальный для себя распорядок работы. Однако нельзя делать перерывы слишком часто. Это может негативно повлиять на вашу самооценку и повысить нерешительность.

Это интересно

Если вы в цейтноте, попробуйте использовать в вашей работе микроперерывы. В ходе исследований, проведенных в 2003 году, было установлено, что микроперерывы в 20–30 секунд, которыми пользовались люди, работающие на компьютерах, увеличивали скорость и точность совершаемых ими операций⁴⁰.

Планируйте перерывы. Научные эксперименты, проведенные в 2001 году, доказали, что запланированные перерывы по определенному расписанию более эффективны, чем те, которые работники организуют спонтанно⁴¹. Многие слишком увлекаются работой и либо забывают сделать перерыв, либо чувствуют себя при этом неловко. В результате мы продолжаем работать, даже когда должны сделать перерыв. Поэтому планируйте перерывы с оптимальными интервалами.

Отключитесь от работы и проблем. Во время перерыва трудно не думать о работе, но постарайтесь максимально отключиться от мыслей о ней. Цель перерыва — повысить продуктивность, дав мозгу возможность отдохнуть, чтобы вы вернулись к работе со свежими силами. Постарайтесь отключиться от негативных мыслей, которые давят на вас или доставляют неприятные ощущения. Сосредоточьтесь на тех, которые поднимают настроение и воодушевляют на созидание.

Во время перерывов лучше активно двигаться. Исследования, проведенные в 1997 году, показали, что активный отдых в рамках перерыва лучше, чем пассивный⁴². Это особенно касается работников умственного труда, проводящих много времени за столом. Несколько активных движений или упражнений поднимут частоту сердечных сокращений, что, в свою очередь, будет способствовать поступлению в мозг и тело большего объема кислорода. Вот несколько советов.

Подышите свежим воздухом и смените привычную картинку, немного прогулявшись вокруг офиса.

Встаньте и потратьте пять минут на растяжку. Занимайтесь упражнениями на растяжку, начиная с верхних отделов тела вплоть до ног. Постарайтесь задействовать как можно больше мышц тела.

Если во время перерыва вам нужно воспользоваться туалетом, целенаправленно сходите на другой этаж по лестнице.

Вместо того чтобы направить электронное сообщение или позвонить коллеге, сходите туда, где он работает, чтобы перекинуться с ним парой фраз.

Если во время перерыва вы всё же говорите по телефону, делайте это стоя.

Сходите пешком в кафе и возьмите себе фитонапиток или полезную легкую закуску.

Еще несколько советов. Если во время перерыва вы по какой-то причине не можете или не хотите встать с рабочего места, попробуйте следующее.

Займитесь медитацией и глубоко подышите. Это поможет вам очистить мысли, снять стресс и перенастроить внимание. Прежде всего отключите всё, что вас может отвлечь: телефон, напоминания и т. п. Затем, сидя за столом, закройте глаза и начните глубоко дышать. Постарайтесь забыть о работе и проблемах и сосредоточиться только на своем дыхании.

Почитайте что-нибудь. Постарайтесь во время перерыва немного почитать. Важно, чтобы чтение не было связано с вашей работой. Достаньте из стола ту книгу, которую вы сейчас читаете. Просмотрите газету. Проглядите журнал путешествий. От чтения электронных книг лучше воздержаться: вы напряжете свои глаза, что снизит пользу от кратковременного отдыха.

Послушайте музыку. Постарайтесь усилить позитивный психологический эффект от перерыва, послушав знакомую вам спокойную музыку.

Пообщайтесь с друзьями. В ходе короткого перерыва в работе хорошо по возможности пообщаться с друзьями. Поболтайте немного о последней театральной постановке, отпуске коллеги или даже о любимом телешоу.

Немного поспите. В последнее время всё больше крупных компаний вроде Google, AOL или производителя мороженого Ben & Jerry's поощряют короткий сон как средство отдыха и источник энергии для сотрудников. Если в вашем офисе этот метод применяется и зарекомендовал себя хорошо, попробуйте и вы попробовать 10–15-минутный короткий сон в ходе перерыва.

Позвоните другу или близкому человеку. Как известно, личные звонки во время работы не приветствуются. Поэтому рабочий перерыв — отличный вариант. Позвоните другу или члену семьи, чтобы немного поболтать о том, что не связано с вашей работой.



Проверка перемен, достигнутых за первый квартал

Перемены в вашем образе жизни	Достигнуто?
Неделя 1. Записывайте все	<input type="checkbox"/>
Неделя 2. Пусть играет музыка	<input type="checkbox"/>
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	<input type="checkbox"/>
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	<input type="checkbox"/>
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	<input type="checkbox"/>
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	<input type="checkbox"/>
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	<input type="checkbox"/>
Неделя 8. Медитируйте	<input type="checkbox"/>
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	<input type="checkbox"/>
Неделя 10. Пейте зеленый чай	<input type="checkbox"/>
Неделя 11. Цените других	<input type="checkbox"/>
Неделя 12. Читайте для удовольствия	<input type="checkbox"/>
Неделя 13. Учитесь делать перерывы	<input type="checkbox"/>

НЕ БУДЬТЕ ЧЕРЕСЧУР САМОКРИТИЧНЫМИ



Если вы слышите внутри себя голос, твердящий вам: «Ты не художник», — не слушайте его. Пишите с еще большей самоотдачей, и этот голос утихнет.

Винсент Ван Гог

Немного конструктивной самокритики никогда не помешает, поскольку побуждает нас расти над собой и становиться лучше. Но слишком сильная или неправильная самокритика может оказаться для нас крайне вредной. Люди часто становятся самыми яростными критиками себя. Иногда в самокритике мы заходим слишком далеко. Мы можем ругать себя последними словами только за то, что забыли ключи. Или когда нам дают отгул, мы начинаем думать, что, видимо, нас не считают очень ценными работниками. Такого рода негативные мысли могут быть весьма привязчивыми и оказывать на нас крайне негативное воздействие. Они мешают нам ощущать удовлетворение от жизни и становятся основной причиной снижения нашей самооценки и потери уверенности в себе.

Каждый день мы мысленно разговариваем с собой. Мысли, обращенные к себе, могут быть позитивными или негативными. Но негативные мысли редко конструктивны. Вместо того чтобы давать импульс к самосовершенствованию, они сосредоточены на том, что идет неправильно. Когда мы позволяем им слишком долго брать верх над позитивом, мы получаем стрессы, переживания и депрессию. А позитивный настрой

во внутреннем диалоге с собой снижает воздействие стрессов и позволяет нам самим поднимать себе настроение.

Негативный настрой принимает четыре разные формы. *Драматизация* — убеждение себя в том, что всё худшее впереди; *неумение правильно оценивать события* — заикливание на негативе, когда мы не замечаем хорошего; *персонализация* — когда во всех неудачах и бедах мы видим только себя; *поляризация жизни* — когда мы видим ее либо черной, либо белой и не замечаем полутонов. При негативном образе мыслей человек постоянно корит себя. Постоянно сомневается в своих способностях и возможностях. Постоянно перебирает в уме свои взаимоотношения в поисках доказательства того, что другие его не любят.

Склонность к негативизму иногда проявляется еще в детстве. Может быть, дело в том, что родители вас слишком сильно ругали и не верили в ваши способности. Или они страдали от недостаточной самооценки, и вы могли усвоить от них такую модель поведения. Может, над вами смеялись в школе. Или вы испытали серьезные неудачи, которые заставили вас занять негативную позицию. В любом случае с возрастом негативный настрой все глубже проникает в жизнь человека.



Боритесь с негативными мыслями

Эффективный метод борьбы с негативными мыслями — их «материализация». Проведенные в Испании исследования показали: когда школьники записывали на бумаге негативные мысли о своей внешности, а потом выбрасывали записи, они переставали ощущать дискомфорт от того, как они выглядят. Но когда участников эксперимента просили записи не выбрасывать, а сохранять, они не могли освободиться от негативных представлений о себе⁴³.



Доказано, что позитивный настрой во внутреннем диалоге с собой или в процессе мышления приносит ощутимую пользу. Ученые считают, что это снижает вероятность депрессий и помогает справляться

со стрессами⁴⁴. Он же способствует улучшению физического и душевного здоровья человека и повышает его сопротивляемость жизненным трудностям⁴⁵.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ВАШ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ С СОБОЙ БЫЛ ПОЗИТИВНЫМ И КОНСТРУКТИВНЫМ

Умение перевести настрой мыслей с негатива на позитив — залог психологического и физического здоровья.

Осознание вреда от негативного настроения. Негативный настрой во внутреннем диалоге человека с собой может стать настолько привычным, что мы иногда перестаем замечать его и вред, который он нам наносит. Первый шаг к перемене на этой неделе — воспитание в себе умения распознавать такой настрой и видеть его вред. Используйте приложение «Оценка вашей самокритики» (часть III). Запишите негативные мысли, которые приходят вам в голову, и ощущения, которые они у вас вызывают. Расстраивают ли они вас? Вызывают стресс? Уныние? Злость? Постарайтесь записать, как эти мысли влияют на вашу жизнь. Мешают ли они вам делать то, что вы хотите? Препятствуют ли в работе? Влияют ли на ваши взаимоотношения с людьми, делая вас болезненно восприимчивым к критике или неуважению с их стороны? Фиксируйте свои ощущения каждый раз, когда вам в голову приходит негативная мысль.

Находите причину негативизма. Научившись слышать негатив во внутреннем диалоге с собой и понимать свои ощущения, постарайтесь выяснить, *почему* так происходит. Это требует более глубокого взгляда внутрь себя. Используя приложение «Оценка вашей самокритики», вы сможете понять, откуда происходит ваш негативный настрой. Знание причин поможет вам сосредоточиться на поиске путей решения проблемы.

Переформатируйте свои негативные мысли. Ниже приведены несколько советов о том, как переформатировать негативные мысли в более позитивные.

Знак «Стоп». Когда вам в голову приходит негативная мысль, вообразите большой красный знак «Стоп» и повторите это слово про себя. Эти визуальный и вербальный символы позволят вам лучше контролировать свое поведение.

Говорите с собой так же, как вы говорите с другими людьми. Если вы знаете, что вы никогда не скажете окружающим, никогда не говорите это мысленно и себе. Относитесь к себе с тем же уважением, что и к другим. Будьте добры и уважительны, умейте поддерживать и прощать ошибки всем — так же, как детям и любимым людям.

Добавляйте во внутренний диалог вопрос «как?». Негативный настрой во внутреннем диалоге может сковывать нас, не позволяя нам развиваться и узнавать новое. Если вы думаете про себя: «Я не могу сделать это» или «Я не могу добиться в этом успеха», — попробуйте видоизменить эти фразы, добавив в них вопросительное слово «как?». Пусть они звучат так: «Как мне сделать это?» или «Как мне добиться в этом успеха?».

Сосредоточивайтесь на ощущениях. Старайтесь отводить свои негативные мысли от фактов и переводить их на ощущения. Например, если у вас была неудачная неделя, многое не получилось, говорите себе: «У меня такое *ощущение*, что мне на этой неделе не везло», вместо того чтобы констатировать: «Мне вообще не везет». В отличие от фактов и событий, наши ощущения носят временный характер и позволяют нам не придавать нашим мыслям универсального значения.

Давайте правильную оценку текущему моменту. Старайтесь не драматизировать ситуацию, считая, что именно она характеризует всю вашу жизнь. Воспринимайте ее как есть: момент или миг в вашей жизни. Например, если вы пошли на первое свидание с незнакомой девушкой и оно прошло неудачно, скажите себе: «Да, это свидание было не лучшим в моей жизни», — вместо того чтобы убиваться и твердить себе: «Никогда мне не найти любовь».

Безусловно любите себя. Безусловная любовь к себе — важнейшее условие того, чтобы отключать все негативные мысли и принимать себя таким, какой вы есть, включая недостатки. Мы все ошибаемся и не можем быть безупречными во всем. Нереалистично стремление всегда

соответствовать высшим стандартам. Позволяйте себе ошибаться, терпеть неудачи. Будьте добры и великодушны к себе.

Держите позитив «в запасе». Когда в голову приходят негативные мысли, зачастую одного упоминания о чем-то приятном достаточно, чтобы одержать победу над негативом. Используя приложение «Оценка вашей самооценки», дайте по пять ответов на следующие три вопроса: что вам нравится в себе; в чем состоят ваши сильные стороны и каковы ваши достижения. Всегда, когда ваш внутренний голос начнет высказывать негативные мысли, с помощью записей напомните себе обо всем накопленном вами позитиве и о том, какой вы исключительный человек.

Соотносите всё с реальностью. Многое из того, что публикуется в бульварной прессе, не имеет отношения к реальности, а негативный тон вашего внутреннего голоса также может не во всем соответствовать действительности. Каждый раз, когда вы начинаете думать о себе в негативном ключе, спросите себя: «Неужели я действительно такой?» Когда вы перестанете задавать себе этот вопрос, то увидите, что слишком драматизировали ситуацию, и снимете тему с повестки дня. Простое соотношение с реальностью часто останавливает поток захлестывающих вас негативных мыслей и позволяет взглянуть на себя более рационально и ясно, а в идеале — позитивно.

Персонифицируйте негативные мысли о себе. Обзывать не очень хорошо, но если дело касается вашего внутреннего критического голоса, это может стать даже забавным. Если этот голос захлебывается от перечисления того, как всё в вашей жизни ужасно, назовите его «старухой Шапокляк». А если он издевается над вашими ошибками и высокомерно судит о ваших способностях, назовите его «Катей Пятеркиной»*. Придание вашему внутреннему критику личностных качеств отодвигает его мысли от вас и позволяет бороться с излишне навязчивыми и вредными убеждениями.



* Персонаж из книги Лии Гераскиной «В стране невыученных уроков», девочка-отличница, склонная к нравоучениям. — *Прим. ред.*

НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ В СВОЕЙ ЗОНЕ КОМФОРТА

Неделя

15



Возможности отыскать в себе глубинные силы возникают как раз в те моменты, когда жизнь преподносит нам наибольшие трудности.

*Джозеф Кэмпбелл**

Чем дольше мы живем в комфорте, избегая трудностей, тем меньше у нас шансов двигаться вперед. А когда принимаем решения, связанные с риском, то у нас повышаются работоспособность и изобретательность, появляется больше жизненных сил, ощущения счастья и успеха.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, то происходит нечто удивительное: мы чувствуем себя более воодушевленными, радостными и полными жизни, чем тогда, когда миримся с текущим положением дел. Когда мы преодолеваем себя, чтобы сделать что-то неудобное и требующее напряжения, заставляем себя выйти за пределы своих возможностей и достигать более высоких вершин в жизни. В результате мы становимся способными на такие свершения, о которых ранее и не мечтали. Мы превращаемся в более совершенные версии себя.

Когда мы ставим перед собой трудные задачи или получаем новые знания, в нашем мозге возникают новые нейронные связи и его работа становится более гибкой. А когда трудные задачи мы решаем успешно, перед

* Джозеф Кэмпбелл (1904–1987) — американский исследователь мифологии, наиболее известный благодаря своим трудам по сравнительной мифологии и религиоведению. — *Прим. перев.*

нами открываются новые перспективы. Это помогает нам дольше оставаться молодыми и умственно, и духовно. Мы легче приспосабливаемся к действительности, легче воспринимаем все новое и даже неожиданное.

Это интересно

Исследовательская программа Гранта (Grant Study), одна из самых продолжительных в мире, начатая доктором Джорджем Вайлантом из Школы медицины Гарвардского университета еще в 1939 году и продолжающаяся до сих пор, имела целью изучать две большие группы мужчин на протяжении всей их жизни по многим параметрам: состояние здоровья, карьера, успешность, качество брака и общее восприятие жизни. Объектами исследований стала группа студентов Гарварда, учившихся там в 1939–1944 гг., и группа молодых людей из Бостона, проживавших в неблагополучных районах города в 1940–1945 гг. Результаты убедительно доказали, что способность преодолевать трудности — один из важнейших критериев, с помощью которого можно предсказать конечный успех в плане здоровья, карьеры, взаимоотношений с людьми и т. д.⁴⁶

Кроме всего прочего, умение противостоять трудностям помогает нам повысить уверенность в себе. Чем больше вы преодолеваете себя и добиваетесь успеха, тем более уверены в своих способностях. Каждый раз, когда вы начинаете новое рискованное дело, расширяете границы своей зоны комфорта. И с каждым разом вы будете всё смелее встречать новые задачи, и они не будут вам казаться такими уж страшными.



ПУТЬ К УСПЕХУ. НЕ БОЙТЕСЬ ТРУДНОСТЕЙ

Встречи с трудностями зачастую пугают нас, но их преодоление позволяет полнее раскрыть всё, на что мы способны, и вести максимально насыщенную жизнь. Вот несколько советов.

Начните с образа мышления. Способность человека заставлять себя выходить за пределы зоны комфорта целиком зависит от того, верит ли он в то, что может добиться цели. В книге «Гибкое сознание»* психолог Кэрол Дуэк пишет о том, как важен наш образ мышления. Именно от него зависит, добьемся ли мы успеха или нет. Статичный образ мышления заставляет нас считать свои способности неизменными. При этом, сталкиваясь с трудностями, мы легко сдаемся. Если мы изменяем образ мышления на гибкий и динамичный, то у нас появляется вера в свои способности и мы начинаем относиться к трудностям как к возможности проявить себя. Мы спокойно воспринимаем неудачи и рассматриваем их как часть процесса постижения нового. Такой настрой позволяет предпринимать попытки до тех пор, пока мы не добьемся успеха. Развивайте динамичное мышление. Переводите ваши мысли типа «Я не могу» в уверенное «Я сумею!».

Прислушайтесь к внутреннему голосу. Встретившись с трудной задачей, вы можете испытывать волнение, но оно не должно сковывать вас. Простейший способ добиться этого — прислушаться к внутреннему голосу. Страх перед очередной трудностью должен сочетаться с интересом и готовностью ее преодолеть. Если вы совершенно спокойны, то иногда это может свидетельствовать о том, что вы не до конца понимаете ситуацию. Если же встреча с трудной задачей пугает вас до спазмов в желудке, значит вы замахнулись на что-то, пока недоступное вам.

Решайте трудные задачи по частям. Не стоит стремиться к быстрому успеху. Если вы не привыкли покидать свою зону комфорта, не обязательно пытаться, например, сразу открывать свое дело или совершать прыжок с парашютом. Действуйте постепенно. Вместо прыжка с парашютом с большой высоты попробуйте сначала полет на буксируемом парашюте за катером. Ощущения риска немного меньше, но в целом вы продвигаетесь в направлении своей большой цели.

* Издана на русском языке: Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — *Прим. ред.*

Понимайте границы своей зоны комфорта. Как полагает Маркус Тейлор*, создатель калькулятора зоны комфорта, для ее определения и расширения есть три главных критерия, связанных с различными областями жизни и деятельности человека: *адреналин* (например, прыжки с парашютом), *профессиональная деятельность* (например, открытие своего дела) и *стиль жизни* (например, создание семьи). Зоны комфорта в этих трех сферах у каждого свои. Их оценка производится путем интерактивного анкетирования. Измерение зоны комфорта поможет расширить ее и сделать жизнь интереснее. Используя «Оценку вашей зоны комфорта» (часть III), попробуйте определить ее и наметить шаги для ее расширения на пользу вам.

Ищите новые возможности для себя каждый день. Чтобы поставить перед собой новые задачи и цели, необязательно обращаться к чему-то экстремальному. Внимательно рассмотрите разные стороны своей жизни и подумайте, как вы могли бы изменить их, чтобы продвинуться вперед. Например, если в последние три года вы трижды в неделю пробегали по пять километров, поставьте задачу увеличить дистанцию или частоту пробежек. А если вы занимаетесь одной и той же работой уже несколько лет и она вам наскучила, поговорите с руководством о новом рабочем месте в компании.

Постарайтесь найти компанию друзей с запросами, похожими на ваши. Ищите динамичных людей, которые ценят возможности саморазвития и испытывают удовлетворение от решения новых задач. Скорее всего, они поддержат и помогут вам в ваших начинаниях. А вот люди, которые чаще всего говорят «нет» и настроены пессимистично, будут сдерживать вас в поисках нового и помешают вам в саморазвитии.



* Маркус Тейлор — молодой британский интернет-предприниматель, лауреат международных премий за создание пользовательских онлайн-проектов. Калькулятор зоны комфорта создан им в 2012 году. — *Прим. перев.*



Только физические упражнения поддерживают наш дух и дают силу нашему разуму.

*Марк Туллий Цицерон**

До начала XX века большинство людей были очень активны физически. Все много ходили, применяли физическую силу в работе и рассчитывали на нее как на источник пропитания. Теперь физическая активность снизилась благодаря техническим достижениям. Мы стали вести преимущественно сидячий образ жизни, используя беговые дорожки и гантели, чтобы обеспечивать минимальную двигательную активность, которой у наших предков было в избытке.

Конечно, все мы знаем, что физические упражнения необходимы и полезны для здоровья: они стабилизируют вес, сжигают жиры, укрепляют сердце, легкие и сосуды, помогают насыщению крови кислородом. Физическая активность благоприятна и для умственного здоровья. Исследования показывают, что регулярные занятия физкультурой и спортом улучшают настроение, снижают уровень переживаний и депрессию, помогают справляться со стрессами и даже способствуют улучшению памяти⁴⁷.

Во время занятий бегом в мозге активизируется выработка эндорфинов. Они относятся к группе нейромедиаторов, поднимающих

* Марк Туллий Цицерон (106–43 гг. до н. э.) — древнеримский политик и философ, знаменитый оратор. — *Прим. перев.*

настроение, улучшающих умственную деятельность и создающих ощущение удовлетворенности жизнью. Если вы предпочитаете другие виды физкультуры, то и здесь вам повезло: установлено, что синтез эндорфинов активизируется при любых физических нагрузках. Одновременно эти нагрузки снижают содержание в крови кортизола и адреналина, которые называют «гормонами стресса». В результате мы легче отвлекаемся от беспокойств и стрессов повседневной жизни. Мы успокаиваемся и мыслим ясно. Улучшение внешнего вида также прямо влияет на уверенность в себе, дает нам ощущение счастья и снижает остроту переживаний.

Физическая активность позитивно влияет на наш интеллект. Занятия аэробикой способствуют активизации поступления кислорода в клетки мозга. Это стимулирует его работу, улучшает память и способность к сосредоточению. В ходе экспериментов, проведенных в 2007 году Скоттом Смоллом из Национальной академии наук США, установлено, что по итогам трехмесячной интенсивной программы физической подготовки (четыре раза в неделю, один-два часа в день, занятия на беговой дорожке и велотренажере) у ее участников на 30 % увеличилось формирование новых нейронов в гиппокампе — отделе мозга, отвечающем за память. Тесты показали, что память участников эксперимента улучшилась⁴⁸. В ходе других исследований ученые выяснили, что у детей, которые занимаются физическими упражнениями хотя бы 15 минут в день, способность к сосредоточению, память и поведение во время уроков улучшились значительно, чем у детей, которые вместо физкультуры имели дополнительный урок⁴⁹. Активизация мыслительных функций мозга под воздействием физкультуры характерна и для взрослых. Участники старшего возраста, которые совершали 45-минутные прогулки хотя бы три раза в неделю, показывали на психологических тестах результаты, превосходившие результаты тех, кто занимался только упражнениями на растяжку⁵⁰.

Грамотно спланированная двигательная активность улучшает сон. Исследования, проведенные в 2010 году профессором факультета нейробиологии и психологии Северо-западного университета Кэтрин Рейд,

показали: у участников, ведущих в основном сидячий образ жизни, жаловавшихся на плохой сон и прошедших четырехмесячную программу занятий, сон нормализовался. У них отмечались снижение депрессивных состояний и дневной сонливости, а также повышение жизненной активности⁵¹.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛЧАСА*

Если физическое упражнение вам незнакомо или сложно его выполнить, оно может показаться неприятным. Но чем больше вы будете делать его, тем больше будете получать от этого радости. Это я вам обещаю.

Начните с самого простого. Если вы начинаете тренировки с нуля, то программа 30-минутных занятий три раза в неделю может вас испугать. Чтобы сохранить мотивацию и поддерживать интерес, следуйте нижеприведенным правилам.

Постепенно повышайте интенсивность занятий. Не начинайте «с места в карьер». Иначе вы быстро перегорите и не будете ощущать соответствие своих возможностей заявленным целям. Начните с низкого или среднего уровня интенсивности, достаточного, чтобы создать для сердца определенную нагрузку, но не обеспечить непреодолимых трудностей.

Когда вы привыкнете к режиму трех получасовых занятий в неделю, постепенно повышайте интенсивность упражнений.

Постепенно увеличивайте продолжительность занятий. Начните с 10 минут. Каждую неделю добавляйте по пять минут и доведите продолжительность занятия до получаса. Если вам трудно выделить в своем расписании 30 минут, разбейте занятия на две части по 15 минут.

* При изменениях программы занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не гонитесь за сложностью. Чем проще, тем лучше. Следите, чтобы программа ваших упражнений была посильной, практичной и простой. Чем сложнее она окажется, тем тяжелее вам будет выполнять ее. Если потребуются организация или координация, скорее всего, вы откажетесь от программы, даже если она будет лучшей. Оставляйте те пункты, которые требуют больших усилий (например, катание на лыжах или коньках), на выходные. В рабочие дни выполняйте удобные для вас и простые упражнения.

Интенсивность упражнений

Интенсивность упражнений — важный фактор. В идеале она должна быть рассчитана так, чтобы за 20–30 минут занятий ваша частота сердечных сокращений достигла 65–85 % от вашего максимума. Простейший способ определить интенсивность упражнений без мудреных вычислений — поговорить с вашим напарником или тренером. Если вы можете говорить, не меняя частоту дыхания и не задыхаясь, то интенсивность упражнений недостаточная. Если же говорить вам тяжело и вы задыхаетесь, то вы слишком перетруждаетесь и вам нужно немного притормозить. Поставьте для себя ориентир: во время занятий вам должно быть чуть тяжелее, чем обычно, но не настолько, чтобы говорить вы не могли.

Эти базовые правила помогут вам повышать интенсивность занятий постепенно, чтобы сохранить в себе уверенность и способность перейти к более продолжительным и трудным тренировкам.

Постарайтесь, чтобы даже сидячий образ жизни был активным. Один из лучших способов сделать вашу жизнь активной — расходовать больше энергии. Например, вы можете смотреть телевизор, одновременно убирая квартиру, стирая белье или выполняя легкие упражнения. Используйте для сидения на работе специальные надувные медицинские мячи. Стойте за своим столом. Превращайте деловые встречи в прогулки. Разговаривайте по телефону стоя или расхаживая по офису. Как можно чаще ходите по лестнице.

Больше ходите. Если вы будете добираться до работы пешком, а не на автомашине или общественном транспорте, то принесете себе большую пользу. Ходьба — один из самых простых и доступных способов обеспечить физическую нагрузку. Сделайте ее неотъемлемой частью вашей жизни. Используйте любую возможность для того, чтобы ходить.

Используйте современные технологии в занятиях физкультурой. Постоянно фиксируйте объемы физической нагрузки. Большинство современных регистраторов дают полную информацию о ваших физических упражнениях: затраты времени, пройденное расстояние, сожженные калории и т. д. Во время прогулок эту информацию вам может сообщить обычный пedomетр. Другие устройства дают дополнительную информацию о затраченной энергии, качестве сна, количестве преодоленных вами ступеней и т. д.

Выполняйте физические упражнения, которые вам нравятся. Чтобы получать от физической нагрузки радость, выполняйте упражнения, которые вам нравятся. Если вы не любите бегать, то вряд ли насильно заставите себя наслаждаться этим. Узнайте, какие программы физической подготовки предлагаются в вашем районе. Много физкультурных групп работает в парках и в местах массового отдыха. Есть много видов спортивных занятий, помогающих укреплять сердце и тело. Вы наверняка найдете что-то подходящее именно вам. Например: ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, аэробика, гребля, горный туризм, катание на коньках, упражнения на шесте, фитнес, танец живота, карате, тхэквондо, бокс, теннис.

Грамотно планируйте занятия спортом. Если вам трудно найти время для физических занятий в конце недели, будьте особенно внимательны при их планировании. Старайтесь не искать оправданий для попыток эти планы сорвать. Рассчитывайте время не только на само занятие, но и на переодевание, душ и т. д. Не допускайте ощущения недостатка времени. При планировании занятий в рабочие дни собирайте необходимые вещи и оборудование заранее.

Занимайтесь по утрам. Для многих самое удобное время для физических занятий — утро: трудно найти причину для того, чтобы уклониться

от физкультуры. В конце дня, как правило, у нас много обстоятельств, которые могут помешать нам заниматься: усталость, необходимость задержаться на работе, ужин с клиентом и т. д.

Занимайтесь физкультурой коллективно. Физкультурой гораздо интереснее заниматься в коллективе, например с друзьями или партнерами. Отправьтесь на прогулку пешком или на велосипеде, на занятия аэробикой, в горы с другом. Но ищите того, кому ваше занятие нравится не меньше, чем вам. Иначе придется все время подбадривать и подтягивать приятеля, а то он и вовсе отговорит вас от затеи.

Разнообразьте виды занятий физкультурой. Это поможет исключить скуку и будет поддерживать в вас интерес к программе оздоровления. Разнообразные физические упражнения позволят вам уделять внимание развитию разных групп мышц и будут способствовать активизации работы мозга.

Участвуйте в любительских соревнованиях. Замечательный способ сохранять активность и мотивацию в занятиях физкультурой — участие в любительских соревнованиях. При этом можно много путешествовать, в том числе по миру. Если вы любите бег, то поучаствуйте в любительских забегах на 5 и 10 км, а то и на марафонскую дистанцию. То же касается велосипедных гонок или соревнований по плаванию. Если вы поддерживаете деятельность благотворительных организаций, поучаствуйте в их спортивных мероприятиях.



НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ БЛАГОДАРИТЬ ДРУГИХ

Неделя

17



Когда начинается благодарность, трудности отступают.

*Нил Уоли**

Простая благодарность жизни позволяет нам отключиться от тяжелых мыслей и сосредоточиться на том хорошем, что у нас есть. Если делать это ежедневно, то можно добиться значительного положительного воздействия на наш образ мыслей в целом.

Если мы регулярно в мыслях благодарим жизнь, друзей и родственников, свою судьбу, то тем самым показываем, что ценим всё это. Благодарные люди счастливее других. Они позитивнее и оптимистичнее смотрят на жизнь. Они ощущают больше энтузиазма и радости. Они более энергичны. К тому же такие люди обычно великодушнее, настроены на помощь другим и духовно богаты⁵². Чувство благодарности помогает снижать уровень стрессов, повышает гибкость мышления и способность сопротивляться каждодневным проблемам, а также легче восстанавливаться после душевных травм⁵³.

Настрой на благодарность к жизни и окружающим положительно влияет на наш сон. Благодарные люди, как правило, быстрее засыпают, спят дольше и лучше и чувствуют себя более свежими по утрам⁵⁴.

* Нил Уолш — американский писатель, автор бестселлеров «Беседы с Богом», «Дружба с Богом», «Единение с Богом» и др. Опубликовал свои записи под названием «Беседы с Богом. Необычный диалог». — *Прим. перев.*

Это интересно

Согласно исследованиям профессора Роберта Эммонса, люди, благодарные окружающим, на 25 % счастливее, чем неблагодарные. Они более оптимистичны по поводу своего будущего. Эти люди обычно тратят на физические упражнения на полтора часа в неделю больше, чем средний человек⁵⁵.

Когда мы публично выражаем благодарность окружающим, это укрепляет наши отношения с ними, создавая чувство общности и обязанности. И они испытывают большую привязанность к нам. Быть благодарным — значит уметь прощать. Умение быть благодарным повышает нашу удовлетворенность от отношений с окружающими.

Установлено, что благодарность к людям благотворно влияет на наше здоровье: укрепляет иммунную систему, снижает кровяное давление, уменьшает ощущения недомогания и боли. Она же способствует интересу к занятиям физкультурой и заботе о своем здоровье⁵⁶.



ПУТЬ К УСПЕХУ. БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ ОКРУЖАЮЩИМ

Развить в себе чувство благодарности можно несколькими простыми способами.

Составьте список из пяти пунктов, по которым вы благодарны жизни. Вспомните пять вещей в вашей жизни, за которые вы особенно благодарны ей. Запишите их по пунктам и постарайтесь, чтобы список был доступен вам всегда. Вы можете внести его в смартфон, держать в своем кошельке. Когда день не ладится или вас обуревают негативные мысли, взгляните на это напоминание о том позитивном, что сопровождает вас по жизни.

Ведите «дневник благодарностей». Ведение дневника поможет вам понять причины и объекты вашей благодарности точно так же, как оно содействует улучшению других аспектов жизни. Воспользуйтесь шаблоном, приведенным в части III. Старайтесь регулярно пополнять журнал записями о людях, делах и событиях, по отношению к которым вы испытываете чувство благодарности. Стремитесь подробно описывать детали своих ощущений, наслаждаясь даже самыми мелкими из них. В неудачные дни обращайтесь к своему дневнику, чтобы поднять себе настроение и напомнить обо всем хорошем, что у вас есть.

Шире смотрите на объекты своей благодарности. Признавать привычные объекты благодарности (вроде здоровья или семьи) несложно, но это порой мешает видеть общую картину. Находите новые области, в которых вы можете отыскать объекты благодарности, и каждый раз, делая записи, варьируйте их (например, дом, семья, друзья, здоровье, работа); используйте разные способы выражения благодарности (запись в дневнике, письмо, молитва, обращение к другу, запись в блоге и т. д.); постарайтесь при формулировке благодарности быть максимально конкретным. Например, именно сегодня вы благодарите судьбу за то, что она даровала вам здоровое сердце. Завтра вы готовитесь поблагодарить ее за здоровые мышцы и кости, а послезавтра — за свой молодой и творческий ум.

Находите хорошее в малом. Легко быть благодарным жизни за очевидные и большие дары. Но благодаря за мелочи, мы поднимаемся на новый уровень. Возможно, сегодня вы благодарны за яркий и солнечный день. А в другой раз — за снег! Может, вы хотите поблагодарить человека, который улыбнулся вам, проходя мимо. Радуйтесь и наслаждайтесь всем разнообразием и всеми мелочами жизни.

Не скупитесь на благодарность любимым и близким. Постарайтесь хотя бы раз в неделю благодарить тех, кого вы любите. Мы в большинстве своем, сами не осознавая того, редко проявляем свои чувства к дорогим нам людям. Но открытая благодарность за то, что они делают для вас, за их поддержку и любовь поднимет им настроение и принесет большое удовлетворение. Не бойтесь четко сказать, как они важны для

вас. Почти наверняка это вернется вам сторицей в виде ответной благодарности. Если же благодарят вас, воспринимайте это с удовольствием и пониманием. Если вам трудно принять чью-то благодарность, постарайтесь найти причину этого.

Шире смотрите на мир. У жителей развитых стран есть ощущение мира и безопасности, устойчивая экономика и возможность получить то, без чего мы не можем прожить: пищу, воду, жилье и одежду. Эта «роскошь», к сожалению, часто воспринимается как должное. Старайтесь почаще думать о том, что это дар. Помните, что многие лишены минимально необходимого и живут в условиях войн, бедности, голода, болезней и жестокости. Думайте о благосклонности судьбы по отношению к вам, о том, сколько сделано вашими предками, и о тех, кто сегодня защищает ваши права и образ жизни.

Старайтесь во всем видеть позитивную сторону. Старайтесь в любых событиях видеть луч надежды. Например, вместо того чтобы жаловаться на дождливую погоду, постарайтесь увидеть в дожде источник жизни для растений и цветов. А если вам приходится задерживаться на работе, будьте благодарны, что она у вас есть и позволяет вам содержать семью. Развивайте в себе способность видеть хорошее даже в плохом.

Учите других положительно воспринимать жизнь. Известная поговорка гласит: «Что посеешь, то и пожнешь». Если вы чаще будете спрашивать у близких о том, за что они благодарны жизни, это создаст в вашей семье хорошую ауру. Когда вечером ваша половина и дети возвращаются домой, не забывайте спрашивать их, что хорошего произошло у них за день и за что они благодарны. А когда вы встречаетесь с друзьями в ресторане за обедом или ужином, не бойтесь рассказать им о том, что хорошего подарила вам прошедшая неделя, и попросите их сделать то же. Когда другие рассказывают вам о своем чувстве благодарности, между вами возникает ощущение радости и понимания.

Прививайте чувство благодарности детям. Если вы родитель, крестный, дядя или тетя, бабушка или бабушка, учитель или воспитатель детского сада, старайтесь с младых ногтей прививать детям чувство

благодарности. Если дети регулярно произносят слова благодарности, то у них формируются позитивные черты характера. В дальнейшем это поможет им стать счастливее и оптимистичнее, легче справляться со стрессами, депрессиями и волнениями.

Умейте благодарить людей за прошлое. Умение жить с чувством благодарности очень важно с точки зрения перспектив. Но если вы умеете благодарить людей и за то хорошее, что они сделали в прошлом, ощущение удовлетворенности повысится. Постоянно помните о тех, кто помог вам и особенно положительно повлиял на вас и вашу жизнь, и не забывайте благодарить их. Если вы давно не общались с ними, позвоните им или напишите письмо с сердечными благодарностями. В своих обращениях старайтесь упоминать как можно больше деталей и конкретных обстоятельств.



БОЛЬШЕ ЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, А НЕ ТО, ЧЕМ ОБЛАДАЕТЕ



Более полная жизнь не у того, кто прожил дольше, а у того, кто больше узнал.

Жан-Жак Руссо

Разумеется, деньги упрощают жизнь, но необязательно приносят счастье. Его могут дать не сами средства, а то, на что они потрачены.

Исследования показывают: когда человек тратит деньги на то, что остается у него в памяти — обед с друзьями, отдых или день на пляже, — он ощущает себя более счастливым, чем когда он тратит деньги на материальные блага: машину, дом или новое устройство. Ощущение счастья от памятного или приятного события остается у человека спустя еще долгое время после того, как оно произошло. Когда он вспоминает о полученных или ожидаемых ощущениях, то испытывает больше позитива, чем когда думает о прошлых или будущих материальных приобретениях⁵⁷.

Причин тому много. Радость от материального конечна, она со временем исчезает. Памятные события же со временем становятся для нас всё более важными и могут запомниться на всю жизнь. Материальные объекты, как правило, конкретны, а пережитое абстрактно и затрагивает разные чувства. Покупая новую машину, мы обычно радуемся ей неделю или месяц, а затем она становится привычным предметом обихода и теряет свою особость. Когда же мы едем на отдых в конце недели

и проводим время в кругу друзей и семьи, ощущаем вкус новой еды и видим новые живописные пейзажи, вдыхаем новые ароматы, растворяемся в новой обстановке, все это приносит нам безграничное удовольствие. И даже если происходит что-то плохое, например мы теряемся в новом городе или нам не везет с погодой, то выбираем из пережитого только самые приятные моменты, сосредоточиваясь на них в своих воспоминаниях.

Это интересно

Исследования, проведенные в Принстонском университете в 2010 году, показали, что наше эмоциональное благополучие, как правило, предполагает получение ежегодного дохода в размере 75 тыс. долл. Доход выше этого уровня не вызывает ощущения большего счастья. Эксперименты выявили, что люди с доходом в 250 тыс. долл. в год не испытывали от жизни большего счастья, чем люди с доходом в 75 тыс. долл.⁵⁸

Еще одна причина того, что затраты на приобретение опыта и ощущений предпочтительнее затрат на материальные блага, состоит в том, что наш опыт предполагает социальную составляющую. Мы можем делиться им с другими, а материальная собственность используется только нами или нашими близкими родственниками⁵⁹. Когда мы переживаем какие-то моменты или события вместе с другими, улучшаются наши социальные связи, глубже и прочнее становятся отношения с окружающими. Все это усиливает удовлетворенность от жизни⁶⁰.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ОПЫТ ВАЖНЕЕ ВЕЩЕЙ

Когда мы вкладываем средства в памятные и приятные события, это придает нам жизненной энергии. Воспоминания о таких событиях заставляют нас ценить свою жизнь и становятся основой нашего

дальнейшего роста и самосовершенствования. Переориентируйте свои траты преимущественно на нематериальное. Вот несколько советов.

Чаще спрашивайте себя о своих приоритетах. Каждый раз, собираясь приобрести что-то, подумайте о том, что это даст вам с точки зрения жизненного опыта. Спросите себя: какую радость принесет мне эта покупка? Будет ли радость краткосрочной или долговременной? Даст ли она мне незабываемое ощущение того, что я пережил что-то важное? Если вы решите, что новое приобретение принесет только короткую пользу, потратьте деньги на что-то нематериальное и способное дать вам более продолжительное эмоциональное удовлетворение. Например, если вы «положили глаз» на новые туфли стоимостью 150 долл., то спросите себя, какой эмоциональный опыт вы могли бы приобрести за ту же сумму. Может, лучше пойти с друзьями на концерт или совершить летом однодневный круиз на теплоходе? Переключившись на эти мысли, всерьез подумайте о том, чтобы сместить приоритеты с материального на нематериальное.

Тратьте деньги на памятные события, которые нужны именно вам. Когда вы выбираете мероприятия, на которые собираетесь потратиться, затраты на ненужное могут привести к пустой потере денег и разочарованию. Если ваши друзья или семья чего-то хотят, это еще не значит, что того же хотите вы. Например, если вы простой человек, то вам не нужен пафосный ужин в дорогом ресторане. Лучше провести вечер с друзьями и родными в небольшом кафе. А если вы предпочитаете «дикий» отдых, то поездка на дорогой курорт типа «все включено», когда вам не надо даже выходить за пределы гостиницы, будет для вас хуже, чем остановка в скромной гостинице и богатые возможности для изучения окрестностей. Не все пережитое нами равноценно с точки зрения эмоционального удовлетворения, поэтому выбирайте мероприятия, которые могут действительно стать для вас памятными.

Старайтесь вовлекать в памятные события друзей и близких. Памятные и приятные события становятся особенно запоминающимися, когда в них участвуют другие. При планировании таких мероприятий прежде всего старайтесь вовлечь в них друзей и близких. Попросите

друга совершить с вами долгую прогулку. Возьмите члена семьи с собой на выставку. Пойдите на интересную лекцию вместе с коллегой.

Планируйте памятные события заранее. Сама подготовка к событию или мероприятию, которое должно стать памятным, дает позитивный эмоциональный заряд. Планируйте такие события заранее, чтобы в полной мере насладиться ощущением счастья, которое они принесут.

Старайтесь фиксировать позитивный жизненный опыт и важные для вас события. Воспоминания о том позитивном, что мы пережили, очень важны и позволяют снова и снова получать приятные эмоции. Вот несколько советов.

Больше фотографируйте. В ходе памятных событий не забывайте фотографировать. Возьмите себе за правило отправлять фотографии друзьям по электронной почте. Хорошая традиция — дарить им альбомы с фотографиями, которые позволили бы вспоминать о событии даже много лет спустя.

Заносите записи о важных для вас событиях в дневник. Фиксируйте в дневнике описания памятных событий и ощущения в связи с ними. Вы сможете в будущем возвращаться к записям и оживлять свои воспоминания.

Создавайте любительские видеofilмы. Большие памятные события, например отпуск или мероприятия по особым случаям, лучше фиксировать на видео. Вместе с фотографиями видеозаписи составят отличные памятные материалы для ваших друзей и родных.

Копите деньги на важные и памятные события. Если вы задумали для своей семьи дорогую экскурсию, создайте специальный фонд, в который будете еженедельно отчислять немного денег. Заранее рассчитайте возможные траты и период, за который вы соберете необходимую сумму. Будьте настойчивы и последовательны и вносите в фонд часть средств, которые вы планировали потратить на что-то материальное.

Создавайте список будущих событий. Возможно, пока у вас нет средств на то, чтобы провести все важные для вас мероприятия, но когда-нибудь они найдутся. Поэтому создавайте их список уже сейчас.

Когда у вас появляются новые идеи, смело заносите их в ваш перспективный список.

Ищите бесплатные мероприятия, которые обогатят ваш жизненный опыт. Многие мероприятия требуют денег (например, отдых, концерты, посещение ресторанов), но и бесплатных немало. Если вам предлагается какое-то мероприятие за плату, попытайтесь найти такое же или похожее дешевле или вообще бесплатно. Например, вместо похода с друзьями в ресторан организуйте совместный ужин на лужайке перед домом, на который каждая семья может принести свое блюдо. Или проведите отпуск не на курорте, а дома, путешествуя и изучая окрестные города и памятные места. Если вы ищете музыкальное мероприятие, то не заикливайтесь на дорогом концерте, а поинтересуйтесь, какие бесплатные выступления проходят в вашем районе.

Дарите окружающим подарки, которые будут жить в их воспоминаниях. На дни рождения и праздники дарите дорогим вам людям то, что запомнится надолго, а не просто вещи. Даже если они и рассчитывали получить, например, новое устройство, яркое, запоминающееся событие наверняка понравится им больше. Попробуйте научить их больше ценить жизненный опыт по сравнению с материальным. Если у вас есть возможность поощрить своих работников и коллег за хорошую работу, предложите им участие в общем мероприятии. Совместно пережитое памятное и приятное для всех событие повысит моральный дух вашей команды.





Тишина — источник великой силы.

Лао-цзы

С той минуты, когда утром начинает звонить будильник, обозначая начало дня, до того мгновения, когда наши глаза закрываются перед сном, большинство из нас испытывает атаки шума, или, другими словами, нежелательных звуков. Если прямо сейчас вы остановитесь и прислушаетесь, то услышите разговоры людей, звуки сирен, шум машин за окном или по крайней мере гул от работы нескольких электробытовых приборов в вашей комнате. Шум повсюду и сильно влияет на нашу психику.

Когда уровень шума превышает допустимые пределы, организм отвечает стрессом. Во время закрытия старого и открытия нового Мюнхенского аэропорта ученые проводили исследования, объектом которых стали ученики близлежащих школ. Было установлено, что у детей из школ, находившихся рядом с новым работающим аэропортом, в крови был выше уровень адреналина и кортизола (что свидетельствует о реакции организма на стресс), чем у учеников из школ рядом со старым аэропортом⁶¹.

Любой шум, от сигналов автомашин на улице до громких разговоров в коридоре возле вашего рабочего места, нарушает мыслительный процесс, уменьшает производительность и снижает способность к концентрации. В том же исследовании на базе Мюнхенского аэропорта школьники демонстрировали более посредственные результаты

в тестах на память и чтение, когда старый аэропорт еще работал. Когда же его закрыли, ученики из близлежащих школ значительно улучшили соответствующие показатели. В случае с новым аэропортом произошло обратное: результаты школьников из расположенных рядом с ним школ в тестах ухудшились. Когда же шум достигает запредельных показателей, это может привести к умственной усталости, тревоге и даже агрессии⁶².

Чтение и шум

Одно научное исследование, проведенное в 1970-е, показало, что дети, жившие на нижних, более шумных этажах в центре Нью-Йорка, читали хуже, чем дети, жившие на верхних этажах⁶³. Результаты учеников находились также в прямой зависимости от состояния окружающей школу среды. Так, психолог Арлин Бронзафт, проводивший эксперименты в том же Нью-Йорке, нашел, что результаты учеников младшей школы, окна которой выходили на железнодорожные пути, значительно ниже результатов тех детей, которые занимались в классах той же школы, окна которых выходили на противоположную, относительно тихую сторону⁶⁴.

Спокойная тихая обстановка имеет полезный терапевтический эффект. Наш мозг получает отдых и работает менее напряженно. Это позволяет нам сосредоточиться на чем-то приятном без опасений, что в любой момент нас могут вырвать из этого состояния. Минуты умиротворенности и покоя очень важны для каждого нашего дня (и ночи).



ПУТЬ К УСПЕХУ. СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ ШУМА ВОКРУГ ВАС

Мы так привыкли к жизни в постоянном шуме, что чувствуем себя неестественно и даже неуютно в тишине. Но в более тихой обстановке

нашему организму легче, мы получаем меньшую стрессовую нагрузку и можем лучше сосредоточиться. Постарайтесь сделать окружающую обстановку потише.

Создайте вокруг себя тишину. Подумайте, как снизить уровень шума. Например, если ваша аппаратура морально устарела и не воспроизводит звук качественно, приобретите устройства получше. В интерьерах используйте мягкие и рыхлые ткани, которые лучше поглощают звук. Если вы живете на шумной улице, вставьте стеклопакеты или хотя бы применяйте уплотнители, которые снизят уровень проникающего в квартиру шума.

Проводите больше времени на природе и в тихих местах. Вместо того чтобы посещать шумные и многолюдные места, приучайте себя чаще бывать в спокойных заведениях. Когда вам нужно сосредоточиться на работе, идите в библиотеку, а не в кафе. Встречайтесь с друзьями не в многолюдных ресторанах, а на природе, в парке. Вместо шумного стадиона выберите прогулку по лесу, берегу моря или природному заповеднику.



Это интересно

Катание на снегоходах, прослушивание музыки через наушники на высокой громкости, игра на музыкальных инструментах в рок-ансамблях и частое посещение шумных рок-фестивалей могут привести к снижению слуха. Примерно 15 % американцев в возрасте 20–69 лет страдают ухудшением слуха, вызванным повышенным уровнем шума на работе или в быту⁶⁵.



Отгораживайтесь от шума. Когда шума избежать не удастся по объективным причинам, используйте простые устройства, чтобы защититься от него. На работе шум повышает стрессовую нагрузку и мешает продуктивности. Поэтому в офисе, например, используйте генератор, подавляющий посторонние шумы. Если вы работаете в закрытом

помещении с шумным инструментом, используйте шумопоглощающие наушники. Во время путешествий применяйте беруши или другие подобные приспособления, чтобы отгородиться от громких разговоров попутчиков, детского плача, шума двигателей самолета или стука колес на рельсах.

Осторожно пользуйтесь электробытовой аппаратурой. Постарайтесь минимизировать использование шумных электробытовых приборов: фенов, кухонных комбайнов и пылесосов. Используйте при работе с ними защитные приспособления для ушей. Привыкните к низкой громкости работающих телевизоров и аудиосистем. Можно хорошо все слышать и на невысокой громкости.

Вечер тишины. Многие используют телевизоры, музыку, видеоигры и другие шумные занятия только для того, чтобы сбежать от тишины. Некоторые даже оставляют телевизор включенным, ложась спать. Большинству людей тишина кажется пугающей, непонятной и некомфортной. Но при желании она может принести большую пользу. Раз в неделю организуйте для семьи «вечер тишины», когда в доме будет как можно меньше шума. Вовлеките в это и других членов семьи. Вместо того чтобы смотреть телевизор или слушать шумную музыку, найдите спокойные занятия, которыми могут наслаждаться все: чтение, игра в карты или любование природой и наслаждение звуками ветра на крыльце дома.



УЧИТЕСЬ ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

Неделя

20



Нужно быть смелым, чтобы встать и высказаться. Таким же смелым нужно быть для того, чтобы сидеть и слушать.

Уинстон Черчилль

Мы от природы наделены даром излагать свои мысли и чувства, но многие предпочитают им не пользоваться. Порой молчание вполне оправданно. Но чаще полезно высказаться. Когда вы говорите с собеседником, то укрепляете отношения с ним, повышаете уверенность в себе, снижаете стресс и можете даже продвинуться по службе.

Чем больше мы молчим, не выражая своих эмоций, идей и мнений, тем тяжелее нам в дальнейшем начать делать это. Это порочный круг. А когда мы можем высказаться по делу и конструктивно, это приносит чувство удовлетворения. Когда мы находим время и условия, чтобы выразить свои мысли, мы не только проявляем свою индивидуальность, но и развиваем отношения с людьми. Исследования показывают, что, выражая себя в словах, мы освобождаемся от обид, гнева и стресса, которые могут повредить нашим взаимоотношениям с людьми и стать причиной тяжелых заболеваний, таких как рак, гипертония и т. п.⁶⁶

Умение высказывать свои мысли важно для уверенности и самоуважения. Когда мы замыкаемся себе, то посылаем окружающим сигнал о том, что у нас нет своего мнения. В итоге решения за нас будут принимать другие, диктуя нам, что мы должны думать и чувствовать. Мы теряем веру в свои возможности и способность отделить собственные мысли от тех, которые нам внушает окружение. Чтобы открыто высказываться на публике, нужно мужество, особенно когда приходится говорить то, что идет вразрез с общепринятым мнением. Но чем активнее вы пытаетесь откровенно выразить свою точку зрения, тем легче это для вас, тем увереннее вы себя чувствуете и тем больше уважаете себя.

Это интересно

Несколько независимых исследований показали, что женщины менее склонны к высказыванию своего мнения, будучи в группе, чем мужчины. Эксперимент, проведенный совместно учеными Университета Брайхема и Принстонского университета, показал: на совещании или семинаре женщины высказываются на 25 % реже, чем мужчины, особенно когда они составляют меньшинство в группе⁶⁷.

Активное самовыражение помогает заслужить уважение других. В рабочих группах, например, высказывание своей точки зрения или предложений по решению проблемы показывает, что вы способны продуктивно участвовать в дискуссии и мыслить аналитически. Если же вы молчите на совещаниях, коллеги могут решить, что вы не особо ценны для коллектива. В результате у вас будет меньше возможностей для профессионального роста. Когда обсуждаемый вопрос очень личный, ваше молчание не даст собеседнику понять вашу точку зрения и высказать свои аргументы. А если вы держите в себе то, что могло бы положительно повлиять на него, то лишаете вас обоих возможности воспользоваться этим. Выражая в словах то, что думаете, вы открываете пути к новому.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ, МЫСЛЯМИ И ИДЕЯМИ

Если вам трудно выразить себя, то выполнить это задание вам будет сложно. Используйте следующие рекомендации, чтобы добиться максимального позитивного результата.

Честно оцените свои слабые места. Определите ситуации, в которых вам труднее всего выразить свои мысли. В основном на работе? В компании друзей? В семье? Постарайтесь понять, что именно заставляет вас молчать в таких ситуациях или в отношениях с конкретными людьми. Может, что-то из прошлого? Вы боитесь возможных последствий? Возможно, откровенность когда-то вышла вам боком? Используйте приложение «Оценка вашей способности высказывать свои мысли» в части III, чтобы разобраться в этих и других вопросах. Это поможет вам лучше понять, что удерживает вас от откровенного высказывания своих мыслей и чувств.

Тренируйтесь в самовыражении. Если вам трудно открыто излагать свои мысли, подумайте о «безопасных» путях их высказывания. Если поданный вам в ресторане суп уже остыл, скажите об этом официанту. Если вы хотели бы посмотреть не тот фильм, который смотрит ваш партнер или супруг, скажите ему об этом открыто. Когда вы научитесь открыто высказываться по небольшим и не особенно важным вопросам, у вас появится больше уверенности для того, чтобы проявлять настойчивость в более важных дискуссиях. А можно пойти на курсы ораторского искусства, участвовать в любительских спектаклях или стать членом клуба книголюбов.

Высказываясь, соблюдайте разумный баланс. Высказывание требует взвешенного подхода и тонкого баланса. Если вы перегибаете палку, то это равнозначно недосказанности. Когда вы озвучиваете свои чувства к близкому вам человеку или коллеге, отдавайте себе отчет в своих намерениях, особенно если ваши слова могут стать для собеседника неожиданными или даже обидными. Выбирайте время, когда и вы, и ваш собеседник будут максимально открыты и расположены к разговору.

Избегайте злословия и жалоб. Высказывайтесь с понятной целью и конструктивно. Чаще используйте местоимение «я», разъясняя свою позицию («Я думаю» вместо «Ты заставляешь меня думать» и т. д.), чтобы не вынуждать собеседника защищаться. Сохраняйте уважительный и ровный тон, используйте четкие и ясные выражения. И наконец, сами будьте внимательным слушателем. Позволяйте собеседнику тоже высказать все свои мысли, чувства и мнения. Это даст ему возможность ощутить вовлеченность в диалог, собственную значимость и уважение к себе.

Не бойтесь чужих мыслей. Не позволяйте чужим мыслям останавливать вас от высказывания своих. Иногда то, что вы говорите, может принести окружающим или собеседникам ощущение дискомфорта, волнение или даже раздражение. Но высказывание того, что вы должны сказать собеседнику, даже если это ему не нравится, необходимо для исправления ваших отношений, улучшения профессиональных перспектив, проекта и т. п.

Забудьте о перфекционизме. Если вы избегаете публичных высказываний из боязни того, что они несовершенны или их результат далек от идеала, помните: выражение своего мнения — только первый этап длительного диалога, начало пути из точки А в точку Б. Если вы промолчите, то вас не услышат и не поймут. Лучше высказать свое мнение даже в несовершенной форме и положить начало обсуждению вопроса, чем оставить все как есть.

Поощряйте других к активному высказыванию своих мыслей. Когда вам станет легче делиться своими мыслями, чувствами и мнениями с другими, поощряйте их к тому же. Умение побудить других к открытости укрепит ваши отношения и поможет вашим близким и коллегам более активно общаться с вами. И всем вам будет проще понять чувства и мысли друг друга.



ГРАМОТНО РАСХОДИТЕ 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 производительно. 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 сильные 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.





Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое —
пищей твоей.

Гиппократ

Несомненно, правильное питание очень важно для формирования здорового и крепкого тела. Но то, что вы едите, не менее важно и для вашего мозга.

Человеческий мозг примерно на 60 % состоит из жира, поэтому потребление необходимых ему жиров очень важно для его деятельности. Если в пище человека присутствует много транс- и насыщенных животных жиров, растет риск слабоумия, депрессии и недостаточной когнитивной активности мозга. А преобладание в пище ненасыщенных жиров способствует снижению риска заболеваний мозга и активизации его деятельности.

Жирные сорта рыбы, например лосось, сардины и сельдь, снабжают мозг полиненасыщенными жирными кислотами класса Омега-3. Именно эти вещества особенно эффективны для предотвращения слабоумия, депрессий и снижения мыслительных возможностей, улучшают память и способность к сосредоточению⁶⁸. Полиненасыщенные жирные кислоты не производятся организмом. Мы должны получать их из пищи. Лучший их источник — рыба, поскольку она содержит оба ценных вида жирных кислот: эйкозапентаеновую (ЕРА) и докозагексаеновую (ДНА), которых почти нет в растительной пище. Обе эти кислоты

активно участвуют в регулировании уровня жиров и холестерина в организме. Креветки и моллюски богаты витамином В₁₂, который играет важную роль в регенерации нервных клеток и клеток мозга. В₁₂ способствует снижению депрессивных состояний⁶⁹.

Это интересно

Исследования убедительно показывают, что в тех странах, где высоко потребление рыбы и морепродуктов, население меньше страдает от депрессий, биполярных аффективных состояний, сезонных психических расстройств и других заболеваний высшей нервной системы⁷⁰.

Орехи и семечки подсолнечника, богатые витамином Е и хорошие антиоксиданты, борются со свободными радикалами, улучшают работу мозга. Больше всего полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 обнаружено в лесных орехах. Исследование, проведенное в 2011 году, показало, что студенты, в течение восьми недель потреблявшие 60 г лесных орехов ежедневно, продемонстрировали значительное улучшение способности к логическому мышлению по сравнению с теми, кто орехов не употреблял⁷¹. Результаты других экспериментов, опубликованные в журнале *Society for Neuroscience*, доказали, что ежедневное потребление людьми старшего возраста 30–45 г лесных орехов замедляло старение мозга, а также снижение когнитивной и моторных функций⁷².

Плоды авокадо и оливы (и масло из них) содержат много мононенасыщенных жирных кислот. Эти вещества обеспечивают целостность клеточных мембран мозга и его снабжение кислородом, а также снижение артериального давления. Исследования показывают, что регулярное потребление таких масел предотвращает старение мозга⁷³. Проведенное в 2012 году обследование 6200 здоровых женщин в возрасте старше 65 лет показало: те из них, кто регулярно принимал мононенасыщенные жирные кислоты, продемонстрировали лучшие результаты

в тестах на мыслительную активность, чем те, кто потреблял в основном полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и других овощных маслах. Было также установлено, что у женщин, которые употребляли пищу, богатую насыщенными жирами, состояние мозга было на пять лет старше возрастной нормы. А мозг тех, кто потреблял в основном мононенасыщенные жиры, был моложе возрастной нормы на шесть-семь лет⁷⁴. Кроме того, масло из авокадо и оливок богато витамином Е.

Для производства в нашем организме нейромедиаторов (биологически активных химических веществ, с помощью которых осуществляется передача электрического импульса к нервной клетке) необходимы высококачественные протеины с аминокислотами, которые мы получаем из яиц. Яйца содержат также много витамина Е и холинов, питательных веществ группы витамина В. Холин участвует в производстве нейромедиатора ацетилхолина, который отвечает за память, особенно долговременную, а также концентрацию внимания⁷⁵.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ МОЗГА ЖИРОВ И ПРОТЕИНОВ

Продукты, о которых идет речь ниже, потреблять несложно.

Хорошенького понемножку. Потребляя продукты, содержащие много полезных жиров (орехи, масло из авокадо и оливковое масло), помните, что они богаты калориями. Соблюдайте меру. За раз нужно съесть не больше 30 г орехов или семечек, четвертую часть или половинку авокадо, столовую ложку масла из авокадо или оливкового масла. Когда готовите еду, избегайте соблазна подать всё за один раз, иначе превысите норму калорий.

Лосось. Полезнее всего натуральный северный лосось. В нем жирных кислот класса Омега-3 больше, чем в других видах рыбы. Эта рыба

помогает снизить риск употребления слишком большого количества фосфора, содержащегося в рыбе-сабле, тунце и других видах морской рыбы. Дикий лосось не содержит полихлорированных бифенилов (токсичных производных жизнедеятельности человека), которые есть в других сортах этой рыбы, особенно выведенной искусственно. В ресторане выбирайте запеченный на гриле или отварной лосось. Если вы не любите рыбу и морепродукты, используйте биодобавки, содержащие эйкозапентаеновую и докозагексаеновую жирные кислоты.



Чем заменить тунца?

Вы любите салат из тунца? Более полезный и вкусный холодный салат можно приготовить из консервированного северного лосося. Возьмите банку лосося и смешайте со свежим авокадо, горчицей, лимонным соком и мелко порезанным луком. Очень вкусно! Если вы предпочитаете горячий салат, сделайте очень полезный для мозга бургер, смешав консервированный лосось с яйцом, намазав этой смесью ржаной хлеб и отправив его в духовку для запекания.



Креветки и морепродукты. Очень хорошо сочетаются с макаронными изделиями и рисом. Попробуйте итальянское чиопино или испанскую паэлью, содержащие богатые витамином V_{12} морепродукты: мидии, устрицы и морской гребешок. Добавляйте в салаты креветки или съешьте отваренные мидии. Избегайте жареных морепродуктов: в них есть нездоровые трансжиры.

Орехи и семечки. Орехи, семечки подсолнечника и тыквы очень полезны. Их можно использовать в самых разных сочетаниях. Вот несколько идей.

Легкий перекус. Объедините горсть лесных орехов или очищенных семечек с каким-нибудь фруктом. Это даст вам возможность легко и быстро подкрепиться, получив хорошую порцию клетчатки, витаминов и минералов.

Салаты. Бросьте столовую ложку измельченных орехов или семечек в ваш традиционный овощной салат.

Завтрак. К овсяной каше и нежирному кефиру добавьте ложку измельченных орехов или богатых кислотами класса Омега-3 льняных семян.

Сэндвичи. В сэндвичах с маслом и джемом попробуйте заменить арахисовое масло ореховым.

Сопутствующие блюда. Добавляйте орехи и семечки в овощи, заправки для салата и запеченные блюда.

Десерты и выпечка. Выпечку выбирайте такую, в которой используются лесные орехи, семечки подсолнечника или кунжутное семя.

Оливки, авокадо и масло из них. Оливки часто добавляют в макаронные изделия, запеканки и блюда средиземноморской кухни. По возможности старайтесь готовить наполнители для салатов сами, используя масло первых отжимов. Оно наиболее полезно для здоровья. Добавляйте четверть или половинку измельченного авокадо во фруктовые напитки, чтобы придать им более насыщенную консистенцию. Кладите авокадо в сэндвичи вместо майонеза, дополняйте им ваши салаты. При приготовлении блюд, требующих более высокой температуры, используйте масло авокадо, например при жарке. А оливковое масло добавляйте в блюда с относительно низкой температурой приготовления, например тушеные.

Яйца. Съедайте по жареному яйцу на завтрак или вареному в обед. Раньше у яиц была плохая репутация из-за якобы высокого содержания холестерина, но недавние исследования показывают, что при регулярном употреблении яиц уровень холестерина в крови не повышается⁷⁶. Он растет при употреблении большого количества насыщенных жиров животного происхождения и трансжиров. Если уровень холестерина у вас нормальный, то вы можете есть яйца без проблем.

Устраивайте вечеринки. Устройте вечеринку с легкими блюдами и закусками и ингредиентами, полезными для мозга. Например: роллы с лососем, обсыпанные кунжутным семенем; креветки на гриле; закуска из пюрированной мякоти авокадо; вареные яйца со специями

и пряностями; бутерброды с густой пастой из измельченных оливок, анчоусов и каперсов; орехи со специями. Научите членов семьи и друзей готовить эти блюда. Через некоторое время можете пригласить друзей снова, попросив каждого принести понравившееся блюдо. Можно экспериментировать с ингредиентами. Не исключено, что благодаря этому у вас появятся новые интересные рецепты.





Качество вашей жизни напрямую зависит от того, сколько неопределенности вы можете переварить.

*Тони Роббинс**

У многих из нас есть ценности и убеждения, которые остаются с нами на всю жизнь. Они делают нас такими, какие мы есть. Они составляют основу для принятия решений и нашего поведения. Приверженность своим ценностям очень важна, но закостеневшая система убеждений часто приносит вред. Когда наши взгляды не позволяют нам рассмотреть новые перспективы, идеи и решения, мы многое теряем. Так что открытый взгляд на мир очень полезен.

Когда мы смотрим на мир открыто, то способны устанавливать более близкие и прочные отношения. Открытость позволяет нам лучше услышать собеседника и не скрывать своих эмоций. Она дает возможность лучше понять собеседника, его подход к жизни и взгляды. Открытость помогает нам быть более терпимыми и лучше сдерживать свои эмоции по отношению к тем, кто от нас отличается. Мы лучше понимаем нужды других и ситуации, в которых они оказываются. Мы стараемся меньше осуждать их. Окружающим становится комфортнее общаться с нами, они больше нам доверяют, чувствуют наше уважение и тянутся

* Энтони Роббинс (род. 1960) — американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, оратор-мотиватор, актер, тренер и психолог. — *Прим. перев.*

к нам. Открытый ум очень важен для преодоления стрессов. Мы менее подвержены переживаниям и расстройством, когда события развиваются не по плану. Мы спокойнее воспринимаем изменчивость жизни. Мы можем быть более гибкими и легче воспринимать неожиданности. Мы с большим пониманием относимся к тому, что все подчиняется причинно-следственным связям. Это позволяет нам не заикливаться на том, на что мы объективно не можем повлиять. А когда мы сталкиваемся со сложными проблемами, открытость ума помогает эффективнее искать пути их решения. Мы открываемся новым идеям, начинаем видеть возможности и решения, которых раньше не замечали.

Открытость ума делает человека счастливее, помогает видеть хорошее даже в тяжелой ситуации, испытывать новое, которое может принести нам интересные и захватывающие перспективы. Открытым умом легче воспринимать критику и негативный опыт как предпосылки для развития, когда вы можете поменять некоторые аспекты своей жизни, открывая себе путь к тому, чтобы сделать ее более счастливой и полной.

Если вы мыслите открыто, мир тоже открывается вам. Вам легче увидеть всю картину целиком, жизнь дарит вам больше радости, вы сможете проявить творческий подход и найти удовольствие в неизведанном.



ПУТЬ К УСПЕХУ. РАЗВИВАЙТЕ В СЕБЕ ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

Даже если большую часть своей жизни вы прожили в своей системе ценностей и воззрений, вы можете развить в себе более открытый взгляд на мир. Вот несколько советов.

Устоявшиеся ценности против открытости ума. Не думайте, что вы предаете свои ценности или полностью меняетесь, если пытаетесь взглянуть на мир более открыто. Помните: вы всегда должны оставаться собой. Однако постижение нового опыта, знакомство с судьбами

других, иными взглядами расширяют горизонты и открывают перед вами новые интересные перспективы.

Оцените себя. Никто не хочет осуждать других, быть зашоренным или мыслить только стереотипами. Но на том или ином отрезке жизненного пути все мы находим в себе эти качества. Отступите на шаг назад и подумайте, что вы представляете собой как личность и где источник ваших мыслей. Что вы можете выиграть от перемен в своей жизни? Ответьте на вопросы в приложении «Оценка открытости вашего ума» в части III. Это поможет вам выделить те аспекты вашей личности, на которые стоит обратить внимание.

Принимая решение, основывайтесь на фактах. Когда вам кажется, что вы торопитесь с принятием решения, отступите и задайте вопросы себе. Спросите себя, уверены ли вы, что ваше мнение или решение правильно. Есть ли другие возможности? Или другое решение? Может, стоит поискать другое объяснение? Прежде чем формировать окончательное мнение, постарайтесь собрать о его объекте — человеке или ситуации — максимум фактов.

Внимательно слушайте. Чтобы иметь открытый ум, нужно внимательно слушать окружающих. Когда мы целенаправленно слушаем собеседников и слышим их, можем очень многое узнать. Но чем больше мы говорим сами, тем меньше вслушиваемся в то, что говорят другие. Постарайтесь, чтобы в любом вашем разговоре 70 % времени вы слушали собеседника.

Умейте преодолевать изменчивость жизни. Это помогает освободиться от бремени ожидания того, что все у вас должно получиться только «на отлично». Предела совершенству нет. Понимание того, что в каждой ситуации есть много вариантов решения и все они имеют право на существование, очень важно для счастья. Верьте в свое умение приспосабливаться, справляться с меняющимися обстоятельствами и уверенно двигаться вперед.

Изучайте другие мнения. Чтобы развить открытый ум, нужно узнать новые идеи и мнения. Говорите на разные темы с друзьями, членами семьи и коллегами. Начните с общих тем. Например, обсудите новый

фильм или ресторан. Спокойно воспринимайте мнения и мысли людей по разным вопросам. Потом перейдите на следующий уровень. Начните обсуждать с ними более эмоционально чувствительные темы, например политику или религию. Отрабатывайте навыки выслушивания собеседника и сдерживайте наступательный тон в разговоре. Слушайте собеседника с открытым сердцем.

Постоянно знакомьтесь с чем-то новым. Открытый взгляд формируется легче, когда вы знакомитесь с разными культурами, религиями и местами не только в своей стране, но и за рубежом. Выходите из своей зоны комфорта и исследуйте мир. Знакомьтесь с новыми людьми из разных сфер и говорите с ними. Если у вас есть возможность путешествовать, раз в пару лет посещайте новые страны, погружайтесь в местную культуру. Старайтесь избегать туристических гостиниц, ресторанов и поездок по стране. Если путешествовать вам тяжело, посещайте семинары и лекции о мировой культуре и традициях.





Хорошо известно, что неразрешимая с вечера проблема решается утром, после того как над ней поработала комиссия сна.

*Джон Стейнбек**

Если у вас есть дети, вы, скорее всего, понимаете важность хорошего сна. Когда ваш малыш не высыпается, это сразу件нятно: он становится капризным и вялым, с ним трудно говорить. Сон важен для нашего психического и умственного здоровья — как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Сон так важен для развития и функционирования нашего мозга, что его качество еще с детских лет определяет здоровье и в юности, и во взрослой жизни.

Здоровый сон подразделяется на две фазы: медленную и быструю. Они отличаются скоростью движения наших зрачков. Фазы многократно повторяются в течение того времени, когда человек спит. Полное однократное их протекание длится примерно полтора-два часа.

Достаточный сон важен для мыслительной активности человека. Когда мы не высыпаемся, то чувствуем себя вялыми, нам трудно сосредоточиться. Во время сна мозг остается активным, обрабатывая полученную за день информацию и связывая нашу память на события с нашими чувствами и ощущениями. В этом смысле особенно важна фаза быстрого сна. Она связана с «консолидацией» памяти: информация

* Джон Стейнбек (1902–1968) — американский писатель-прозаик, лауреат Нобелевской премии по литературе, автор известных романов и повестей «Гроздь гнева», «К востоку от рая», «О мышах и людях» и др. — *Прим. ред.*

переводится из кратковременной в долговременную форму. Когда сна человеку недостаточно или он прерывается, процесс нарушается, что отрицательно влияет на нашу способность к обучению и запоминанию.

Это интересно

Проведенные в Канаде в 1983 году исследования показали, что дети с более высоким коэффициентом умственного развития каждую ночь обычно спят на 30–40 минут дольше, чем их сверстники со средним показателем⁷⁷.

Сон существенно влияет на настроение, стрессоустойчивость и общее ощущение удовлетворенности жизнью, поддерживая гормональный баланс в организме. Когда мы недосыпаем, снижается уровень серотонина (гормона счастья) и мелатонина (гормона, регулирующего правильность цикла бодрствование–сон), а уровень кортизола (гормон стресса) повышается, что может привести к таким расстройствам, как раздражительность, депрессия, резкие перемены настроения и т. п.

Если человек хронически недосыпает, у него развиваются долговременные симптомы нездоровья. Это может привести к высокому артериальному давлению, инфаркту, сердечной недостаточности, инсульту, психиатрическим проблемам, включая депрессию, синдром дефицита внимания (СДВ) и снижение активности мозга⁷⁸.

Одним словом, здоровый сон творит чудеса для вашего здоровья.



ПУТЬ К УСПЕХУ. КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 7–8 ЧАСОВ

Исследования показывают, что оптимальная продолжительность сна для поддержания физического и умственного здоровья составляет 7–8 часов⁷⁹. Вот несколько советов, как обеспечить нормальный сон.

Создайте «заповедник сна». Сделайте так, чтобы ваша спальня стала «спальной зоной», где можно обеспечить себе здоровый сон. Обратите внимание на следующие моменты.

Матрацы и подушки. Они очень важны для хорошего сна. Если они не дают ощущения комфорта, то у вас могут быть проблемы с засыпанием или вы будете просыпаться разбитым и не отдохнувшим. Выберите наиболее удобные для себя матрацы и подушки. Не экономьте: ведь это вложение в ваше здоровье.

Постельное белье и одежда для сна. Как и матрацы и подушки, постельное белье должно давать ощущение комфорта. Покупая белье, обязательно пощупайте ткань, из которого оно сшито. Обычно ткани с большей плотностью корда мягче. Но избегайте белья из слишком плотной ткани по низкой цене. У него могут быть недостатки, например низкая гигроскопичность. Старайтесь, чтобы ваше одеяло подходило к климатической зоне, в которой вы проживаете. Такой же подход необходим и к одежде для сна. Она должна быть комфортной и не стесняющей движений.

Температура и влажность. Ваш сон может нарушаться, если в спальне слишком прохладно или слишком тепло, слишком сухо или слишком влажно. Во сне функция терморегуляции нашего тела ослабевает. Эксперименты показывают, что оптимальная температура в спальне (учитывая, что используются одеяло и одежда для сна) составляет 17–18 °C⁸⁰. Если вы живете в сухом климате, используйте увлажнители, чтобы сделать воздух в вашей спальне более комфортным. А при повышенной влажности используйте кондиционеры.

Спальная зона. Современные достижения информационных технологий возбуждают нас и не дают «остыть» при отходе ко сну. Постарайтесь по возможности сделать одну комнату «спальной зоной», не используйте ее в качестве места для работы или развлечений. Никаких компьютеров или телевизоров. Не приносите в спальню документы или другую печатную продукцию, а также современные электронные устройства, особенно перед сном.

Освещение. Используйте в спальне светильники с регулировкой яркости. Снижение яркости освещения сигнализирует мозгу о близости сна.

Постарайтесь исключить посторонние отвлекающие источники света. Например, если вы используете будильник, сделайте яркость его дисплея наименьшей и отодвиньте его от кровати, чтобы он не находился в поле вашего зрения. В спальне повесьте плотные шторы, чтобы не допустить проникновения постороннего света снаружи. Если даже минимальное ночное освещение беспокоит вас, используйте наглазники.

Шум. Посторонние шумы, даже звуки дождя, могут нарушить сон легко просыпающегося человека. Если шум вас беспокоит, используйте беруши или приобретите специальное устройство, которое генерирует звуковые волны, подавляющие посторонние шумы.

Спите по расписанию. Качественный сон во многом зависит от наших привычек. Отходите ко сну и просыпайтесь в одно и то же время, даже по выходным. Если вы задерживаетесь со сном или поздно встаете, это может нарушить качество сна и даже привести к бессоннице. Строгий режим поможет вам поддерживать в норме биологические ритмы. Если вам трудно выдержать норму сна в 7–8 часов, для начала ложитесь спать на 15 минут раньше, чем обычно, а вставайте на 15 минут позже. Продолжайте до тех пор, пока не начнете спать по 7–8 часов ежедневно.

Постарайтесь соотносить свой сон со световым днем. В идеале человек должен просыпаться с рассветом, а отходить ко сну с наступлением темноты. Так природа устроила наши биологические ритмы. Но на деле это не всегда возможно: люди живут в разных широтах с разной продолжительностью светового дня. Чтобы компенсировать это, постарайтесь приучать себя начинать день с яркого света, а вечером и непосредственно перед отходом ко сну использовать свет по минимуму. Можно приобрести симулятор дневного света в качестве будильника. Это устройство увеличивает яркость освещения в спальне по мере приближения времени пробуждения.

Занимайтесь физическими упражнениями. Исследования показывают, что регулярная зарядка улучшает качество сна⁸¹. При этом важно их правильно распланировать. Физические упражнения незадолго до отхода ко сну могут возбудить вас и помешать засыпанию. Оптимальны физические занятия за 5–6 часов до сна.

Чего не стоит делать перед сном. Исключите следующие занятия перед сном.

Прием кофеина после 14:00. Напитки с кофеином, как правило, являются стимуляторами и могут помешать сну. Главные «нарушители» сна — разумеется, кофе, крепкий чай и сладкие напитки с кофеином. Но кофеин содержится и в горячем шоколаде, диетических биодобавках, противоаллергических и противовирусных препаратах свободного отпуска, а также некоторых обезболивающих средствах.

Сон после обеда. Сон после обеда, особенно продолжительный, может нарушить ночной сон. Если вам необходим дневной сон, то спите в период до 15:00 и не дольше 45 минут.

Прием лекарств. Многие медицинские препараты могут нарушить сон. Если вы принимаете лекарства и начинаете испытывать трудности со сном, немедленно обратитесь к врачу, чтобы выяснить, какое именно средство вызывает такую реакцию.

Прием алкоголя. Алкоголь может вызывать сонливость, но, как правило, не обеспечивает здорового качественного сна на всю ночь. Он мешает достижению фаз глубокого и быстрого сна, которые так важны для обеспечения здоровья мозга.

Курение. Курение не только наносит нашему организму непоправимый урон, но и вызывает нарушения сна. Многие курильщики спят очень чутко, часто просыпаются ночью и под утро в связи со специфическим воздействием никотина на организм.

Прием больших объемов пищи, рафинированного сахара и напитков меньше чем за два часа до сна. Плотный ужин перед сном может вызывать изжогу, несварение и дискомфорт в желудке, что затрудняет засыпание. Потребление сладкого перед сном поднимает содержание сахара в крови, что также мешает сну. Когда уровень сахара в крови падает, вы можете проснуться и больше не заснуть. Выпитое перед сном большое количество жидкости заставит вас не раз вставать ночью, чтобы опорожнить мочевой пузырь.

Использование компьютеров, просмотр телепрограмм, видеоигры и другие достижения современной электроники. Всё это может возбудить

ваш мозг и помешать сну. Постарайтесь избегать просмотра телевизора и работу с другими электронными устройствами хотя бы за час до отхода ко сну.

Работа. Если вы продолжаете работу дома, постарайтесь завершить ее за пару часов до сна. Это даст мозгу возможность отдохнуть и «отойти» от стрессов, которые обычно связаны с временными ограничениями и прочими «прелестями» работы.

Что хорошо перед сном. Есть и средства, которые могут обеспечить хороший сон. Создайте для себя своеобразный ритуал отхода ко сну, который просигнализирует мозгу о том, что пора отдыхать.

Выпейте небольшую чашку травяного чая. Лучше это сделать примерно за час до сна.

Примите теплую ванну, горячий душ, посидите недолго во влажной или сухой бане. Тепло способствует расслаблению организма. Оно освобождает нас от стрессов. Расслабляются наши мышцы, тело готовится к отходу ко сну.

Послушайте расслабляющую музыку или звуки природы.

Почитайте книгу. Лучше не триллер или фантастику, а хорошую спокойную литературу.

Насладитесь легким массажем. Если ваш супруг не может сделать вам массаж, приобретите массажное кресло. Можно воспользоваться недорогими устройствами вроде проволочного массажера для головы, деревянных массажеров для ступней, шеи и плеч.

Запишите свои планы. Часто мы не можем заснуть из-за того, что мозг судорожно пытается наметить и удержать в памяти дела на завтра. Если вы просто запишете свои планы на бумагу, это освободит ваш мозг и позволит расслабиться.

Когда не удастся заснуть. Когда заснуть не удастся или вы пробудились и не можете снова заснуть, не лежите в кровати. Встаньте и сделайте то, что поможет расслабиться или отвлечет вас от того, из-за чего вы не можете заснуть. Не зажигайте яркого света, но сделайте что-нибудь расслабляющее: немного почитайте, сделайте записи в дневнике, послушайте спокойную музыку.

Когда вам нужна помощь. Если проблемы со сном приобретают хронический характер, вы каждую ночь просыпаетесь, а утром чувствуете себя невыспавшимся и разбитым, то вы страдаете нарушениями сна. Одышка и тяжелый храп, другие проблемы с дыханием могут негативно повлиять на ваше здоровье. Если вы чувствуете, что страдаете хроническим нарушением сна, обратитесь к специалисту или хотя бы к своему врачу-терапевту.



ВОЗЬМИТЕ ТАЙМ-АУТ



Никто не может мыслить ясно со сжатыми кулаками.

*Джордж Натан**

Если у вас есть дети, то вы, наверное, слышали о методике отстранения как средстве воспитательного воздействия. Принудительные тайм-ауты представляют собой отстранение ребенка от привычного окружения в попытке заставить его задуматься об ошибках в своем поведении. Независимо от того, как вы относитесь к отстранению как воспитательному средству, вам оно может помочь временно отключиться от сложных и угрожающих ситуаций, обновить свой подход к ним, мыслить позитивно и рационально.

Когда мы сталкиваемся с ситуациями, которые отрицательно влияют на наш психологический настрой, вызывая обиду, страх, гнев или печаль, эмоции легко захлестывают нас. В моменты сильного эмоционального возбуждения мы обычно теряем из виду полную картину событий и не можем действовать конструктивно. В таком состоянии мы можем высказать мнения и оценки, болезненные для окружающих, о которых будем позже сожалеть. Мы можем нанести непоправимый урон нашим отношениям с окружающими и создать гораздо большие проблемы, чем те, с которыми сами изначально столкнулись. Но если мы найдем возможность и время для того, чтобы отстраниться от ситуации и взглянуть на нее со стороны, то сможем восстановить свое обычное

* Джордж Натан (1892–1958) — известный американский издатель, театральный критик и литературовед. — *Прим. перев.*

психологическое состояние и вернуться к решению проблемы более продуктивным и рациональным путем.

В состоянии эмоционального возбуждения мы часто используем наш гнев, чтобы спрятать свои истинные чувства. Это могут быть более глубокие печаль и страх, которые не дают нам возможности грамотно решать проблемы. Временное отстранение от неприятной или сложной ситуации может дать нам время и простор для того, чтобы лучше понять и более четко, логично и без лишних эмоций сформулировать свои истинные чувства.

Тайм-аут часто помогает избежать воздействия негативных эмоций на непрямых к ситуации людей. Когда мы не можем проявить свои настоящие чувства и подавляем их в себе, то позже эти эмоции могут излиться на других людей. Например, если на работе у вас был плохой день и «сорвался» важный клиент, то, будучи вынужденными подавлять раздражение в офисе, вы можете по возвращении домой выплеснуть его на родных. Понятно, что ваша злость возникла не дома, но свой выход она нашла именно здесь. Если же вы даете себе время на то, чтобы переварить и проанализировать свои чувства и мысли, то не станете обижать близких, никак не связанных с ситуацией.

Так что всегда, когда вы хотите не допустить проявлений эмоций, постарайтесь взять небольшой тайм-аут. Это поможет вам уберечься от отдаленных негативных последствий вашего эмоционального поведения в отношениях с людьми, легче справиться со стрессами и добиться большего удовлетворения от жизни.



ПУТЬ К УСПЕХУ. БЕРИТЕ ТАЙМ-АУТЫ, КОГДА ЭМОЦИИ ЗАШКАЛИВАЮТ

Небольшие тайм-ауты в повседневной жизни принесут пользу вам, а главное — окружающим. В принципе это легко. Вот несколько полезных советов.

Прислушайтесь к себе. О своих чувствах в стрессовых или трудных ситуациях лучше всех знаете вы. Поэтому очень важно в таких случаях внимательно прислушиваться к своим мыслям и реакциям, чтобы при необходимости предпринимать соответствующие действия. Когда вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией или вас полностью захлестнули эмоции, необходимо взять тайм-аут и немного успокоиться.

Правильно отмеряйте продолжительность тайм-аута. Чтобы отстраниться от ситуации, обычно необходимо не менее 10–15 минут. Постарайтесь провести это время наедине с собой. Если ситуация очень сложная и вы не в состоянии разрешить ее, возьмите большую паузу, чтобы справиться с эмоциями. При этом помните, что погасить в себе гнев — очень важное условие для того, чтобы конструктивно двигаться вперед.

Включайтесь в ситуацию после тайм-аута вовремя. Если ситуация однозначно требует решения, возвращайтесь к ней после краткого тайм-аута. Не стоит делать паузу слишком длинной. Иначе решение проблемы может окончательно отодвинуться или, что еще хуже, вообще быть положено под сукно. Установите для тайм-аута временное ограничение с таким расчетом, чтобы после него обратиться к другой проблеме или человеку.

Объясняйте другим необходимость тайм-аута. Если вы берете тайм-аут после конфликта, объясните собеседнику, что вам нужна пауза, чтобы упорядочить свои мысли и успокоить эмоции. При этом вы посылаете ему сигнал о том, что сильно расстроены и действуете соответственно. Это побудит собеседника или партнера к тому, чтобы осознать и свои эмоции. В итоге повысится вероятность того, что после паузы у вас продолжится более конструктивный диалог.

Во время тайм-аута сделайте что-то полезное для себя. Используйте тайм-аут, чтобы эффективно освободиться от лишних эмоций. Например, прогуляйтесь на свежем воздухе, приведите в порядок свои мысли и обдумайте новые подходы к ситуации. Можете заняться медитацией, чтобы очиститься от негативных мыслей, стрессов или переживаний.

Сделайте запись в дневнике, давая свободный выход своим мыслям и чувствам. Или позвоните другу, чтобы поделиться с ним вашими мыслями и выработать новый взгляд на ситуацию.

Проявляйте уважение к окружающим. Если вы замечаете, что обсуждение какого-то вопроса или складывающаяся вокруг него ситуация явно расстраивают собеседника, попробуйте предложить ему совместный тайм-аут. Возможно, он и сам почувствует необходимость в этом. Тогда проявите уважение к его желанию и без обид или раздражения предложите ему взять тайм-аут. Но если он не проявляет инициативы, скажите ему, что лучше вам обоим сделать небольшую передышку, чтобы выработать новый взгляд на ситуацию. Это покажет, что вы уважаете собеседника и видите, насколько он расстроен. Вдобавок это даст ему возможность немного остыть и успокоиться. В идеале это должно создать условия для того, чтобы он вернулся к обсуждению проблемы с более рациональным и конструктивным настроем.



УЧИТЕСЬ ВСЮ ЖИЗНЬ



Всегда идите по жизни с ощущением, что вам еще многому нужно научиться, — и у вас всё получится.

*Вернон Говард**

Скорее всего, вы давно уже не школьник. Но обучение в течение всей жизни может дать вам огромные преимущества. Наш мозг способен на чудеса. И когда мы не используем его, то теряем его возможности. Нам по природе надлежит всегда учиться новому и приобретать новые навыки, чтобы сохранять остроту ума.

В отличие от других наших органов, мозг способен меняться постоянно. В науке это явление называется нейропластичностью, или пластичностью мозга⁸². Современные исследования показывают, что наш мозг способен на нейрогенез, то есть создание новых нервных клеток — нейронов в отдельных областях (например, в гиппокампе — парном органе, отвечающем за нашу память и пространственную ориентацию)⁸³. Этот непрекращающийся биологический процесс подразумевает, что мы способны создавать изменения в структурах мозга, генерируя новые нейронные цепи, что прямо влияет на улучшение когнитивной функции мозга, замедление старения и улучшение памяти.

* Вернон Говард — известный американский психотерапевт, автор книг, посвященных проблемам самосовершенствования и самопознания, переведенных на многие языки и изданных более чем в 2 млн экземпляров. — *Прим. перев.*

Это интересно

Проведенные в Лондоне исследования показали, что гиппокамп местных таксистов больше по объему, чем у водителей автобусов. Дело в том, что таксисты постоянно задействуют гиппокамп для хранения большого объема информации о маршрутах поездок и пространственной ориентации. А водители автобусов в основном ездят по одним и тем же привычным маршрутам, поэтому гиппокамп у них менее развит⁸⁴.

Постоянное обучение и освоение нового дает человеку ощущение новизны и интереса к жизни. Приобретая новые навыки и знания и узнавая больше о себе и своих способностях, мы получаем ни с чем не сравнимое ощущение полноты жизни. Одна мысль о том, что мы использовали мозг для освоения нового и пожинаем плоды, дает ощущения гордости, саморазвития и достижения жизненных целей. Все эти позитивные эмоции укрепляют нашу уверенность в себе⁸⁵.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ИЗУЧАЙТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

Если вам не хочется возвращаться в школу, не пугайтесь. Перемена этой недели связана только с изучением вас самих и ваших интересов. Даже когда вы пытаетесь научиться новому, уже не нужно проходить тесты, думать об оценках или похвальных листах. Самое ценное — получать радость от нового предмета, генерировать идеи и приобретать новый опыт с удовольствием и интересом. Необязательно за один раз усваивать новое знание или навык. Достаточно узнать пару новых фактов о предмете, который вас интересует.

Выбирайте только то, что вас интересует. Не заставляйте себя изучать или заниматься тем, к чему у вас нет интереса, иначе процесс станет для вас мучительным. Если вы не знаете, с чего начать, — начните с того,

чего вы не знаете, но всегда хотели знать. Например, если вас всегда интересовала скульптура, но вы ничего не знаете о ней, запишитесь на цикл лекций по истории скульптуры в музее или занятия в местной художественной школе. А может, вы всегда восхищались кулинарными талантами подружки? Тогда имеет смысл позаниматься на курсах кулинаров.

Стремитесь к самосовершенствованию, а не к мастерству. Чтобы учиться с радостью, не закикливайтесь на перфекционизме или достижении высокого уровня мастерства. Думайте о своем самосовершенствовании и развитии. Тогда вы будете наслаждаться процессом и получать гораздо более позитивный опыт, чем если у вас будет только одна мысль: как стать лучшим. А если при изучении нового вы испытываете дискомфорт или неудобство, то это здорово! Это значит, что вы приучаете свой мозг к новому. Не расстраивайтесь, если поначалу вам что-то не нравится или возникают трудности. Будьте терпимы к себе, как вы были бы терпимы к ребенку, осваивающему новую область.

Постигайте новое и вширь, и вглубь. Широта и глубина изучения нового имеют свои преимущества. Постигая много навыков или областей, которые раньше были вам незнакомы, вы укрепляете новые связи в вашем мозге и не скучаете. А более глубокое постижение каких-то тем дает хорошие знания, особенно если изучаемое лежит в сфере ваших интересов.

Не бойтесь трудностей. Не бойтесь выбрать навыки и знания, которые вам сложно освоить. Например, если вы от природы хорошо владеете словом, но совсем не умеете рисовать, запишитесь в художественную школу или в класс художественной фотографии, чтобы задействовать правое полушарие. Не выбирайте предметы, в которых вы уже обладаете какими-то навыками.

Проявляйте смелость. Не бойтесь заняться новым делом, которое не вписывается в вашу «зону комфорта» и может даже поначалу пугать. Ваши усилия принесут плоды. Изучение нового не обязательно привязывает вас к этому предмету навечно. Если вы не получаете от нового дела удовольствия, не нужно продолжать занятия. Однако вы можете открыть в себе глубины, о существовании которых и не догадывались.

Где можно учиться новому с удовольствием

❖ **Записывайтесь на дополнительные занятия.** Существуют программы дополнительного обучения взрослых. Найдите список таких курсов и запишитесь на те из них, которые вам интересны.

❖ **Посещайте лекции.** Школы, больницы, музеи, театры и книжные магазины организуют для интересующихся циклы лекций. Узнайте, какие лекторы и когда выступают неподалеку.

❖ **Начните изучать иностранный язык.** Исследования показывают, что люди, владеющие хотя бы двумя языками, имеют более развитые нейронные связи в мозге, чем те, кто говорит только на родном языке. Владение иностранными языками помогает развивать творческие способности, навыки решения задач, аналитические способности и другие функции мозга.

❖ **Занимайтесь художественным творчеством.** Поучитесь рисовать или создавать изображения своими руками. Когда мы получаем зримый материальный результат своего художественного творчества, это дает нам ощущение законченности и полноты.

❖ **Научитесь играть на музыкальном инструменте.**

Это активизирует работу мозга, особенно правого полушария, и помогает справляться со стрессами. Если у вас есть желание освоить музыкальный инструмент, обратитесь к частному преподавателю.

❖ **Займитесь новым видом спорта.** Когда вы приобретаете новые спортивные навыки, основанные на движениях, это активизирует деятельность различных отделов мозга и помогает защитить его. Спорт позволяет улучшить координацию движений, повысить способность к сосредоточению внимания и развивает мелкую моторику.

❖ **Не проходите мимо небольших возможностей.** Осваивать что-то новое каждую неделю не так уж и сложно. Это порой так же просто, как получить в интернете новые сведения по вопросу, который вас давно интересует.

Используйте разные формы и виды обучения. Некоторые легче постигают новое, когда читают; другим больше подходят изображения. Некоторые лучше учатся на практике, другие — слушая объяснения преподавателя. Использование нескольких форм или видов обучения позволяет активнее задействовать разные отделы головного мозга и объединить полученные знания и навыки в единое целое. Если вы узнаете новое только с помощью телевизора и видео, попробуйте задействовать и другие способы, например чтение или посещение лекций.

Поддерживайте в себе то новое, чему вы учитесь. Поговорка «используй приобретенное, не то потеряешь его» имеет прямое отношение к перемене этой недели. В головном мозге постоянно идет процесс самоочищения: старые неиспользуемые нервные связи при длительном бездействии исчезают, а их место занимают новые. Чтобы новая информация и навыки сохранились в вашей памяти надолго, тренируйтесь и упражняйтесь в применении того, что вы постигаете.

Ведите список интересующих вас тем и навыков. Обращайте пристальное внимание на свои реакции на различные ситуации и разговоры. Если вы чувствуете интерес к какой-то теме, внесите ее в свой список под названием «Когда-нибудь узнать больше или изучить». Постоянно обращайтесь к этому списку, когда выбираете новые темы для освоения.

Будьте любознательны. Всегда старайтесь постигать новое: не только обширные темы, но и маленькие вопросы. Чем бóльшую любознательность вы проявляете к жизни и окружающему миру, тем лучше. Не удовлетворяйтесь поверхностной информацией, старайтесь проникнуть в суть интересующего вас вопроса. Например, если вы слышали, что потребление генно-модифицированных продуктов вредно для здоровья, попробуйте выяснить, почему именно они вредны.



Проверка перемен за второй квартал

Перемены в вашем образе жизни	Достигнуто?
Неделя 1. Записывайте все	<input type="checkbox"/>
Неделя 2. Пусть играет музыка	<input type="checkbox"/>
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	<input type="checkbox"/>
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	<input type="checkbox"/>
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	<input type="checkbox"/>
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	<input type="checkbox"/>
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	<input type="checkbox"/>
Неделя 8. Медитируйте	<input type="checkbox"/>
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	<input type="checkbox"/>
Неделя 10. Пейте зеленый чай	<input type="checkbox"/>
Неделя 11. Цените других	<input type="checkbox"/>
Неделя 12. Читайте для удовольствия	<input type="checkbox"/>
Неделя 13. Умейте делать перерывы	<input type="checkbox"/>
Неделя 14. Не будьте чересчур самокритичными	<input type="checkbox"/>
Неделя 15. Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	<input type="checkbox"/>
Неделя 16. Двигайтесь	<input type="checkbox"/>
Неделя 17. Не стесняйтесь благодарить других	<input type="checkbox"/>
Неделя 18. Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	<input type="checkbox"/>
Неделя 19. Ищите тишину	<input type="checkbox"/>
Неделя 20. Учитесь высказывать свои мысли	<input type="checkbox"/>
Неделя 21. Грамотно расходуйте свое время	<input type="checkbox"/>
Неделя 22. Ешьте хорошие жиры	<input type="checkbox"/>
Неделя 23. Смотрите на мир шире	<input type="checkbox"/>
Неделя 24. Хорошо высыпайтесь	<input type="checkbox"/>
Неделя 25. Возьмите тайм-аут	<input type="checkbox"/>
Неделя 26. Учитесь всю жизнь	<input type="checkbox"/>

НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ У ТЕЛЕВИЗОРОВ И МОНИТОРОВ



Тем, что вы будете работать 24 часа в день семь дней в неделю, вы не добьетесь максимальной производительности. Вы добьетесь ее, если раздвинете границы, в которые нас загнали современные информационные технологии.

Доктор Эдвард Хэллоуэлл, Гарвардская школа медицины

До недавних пор телевизор был единственным электронным устройством, которое отделяло нас от окружающих. Сегодня есть много разных гаджетов, которые дают тот же результат. Это компьютеры, смартфоны, планшеты и те же телевизоры. Поскольку многие из нас постоянно используют компьютеры и мобильные устройства в работе, время нахождения наедине с экранами и дисплеями катастрофически увеличилось. Это неблагоприятно влияет на наше психическое здоровье.

Казалось бы, немного посмотреть что-то легкое по телевизору, взглянуть парочку видео на YouTube, немного побродить по интернету — хороший способ расслабиться. Но на деле мы «хотим иметь слишком много хорошего». В небольших объемах медийная информация даже полезна. Но достоверно установлено, что длительное ее потребление может оказывать на человека долговременное негативное воздействие.

Слишком долгое сидение у экранов телевизоров и видеоприставок снижает уровень внимания, способность к сосредоточению и активному мышлению. В ходе эксперимента, проведенного учеными Университета Айовы

с участием учеников начальной школы и студентов колледжей, было установлено: у тех, кто проводил более двух часов в день перед экраном телевизора или за видеоиграми, возникали проблемы с вниманием⁸⁶. И чем раньше эта привычка формировалась, тем раньше начинались проблемы⁸⁷.

Что касается компьютеров и мобильных устройств, то исследования Сары Томэ из Университета Гётеборга показали, что их постоянное и неумеренное использование может приводить к стрессам, нарушениям сна и депрессиям⁸⁸. Особенно широко распространены мобильные устройства. Иногда мы не можем провести без них ни минуты. Многие из них постоянно включены и требуют нашего внимания. Это приводит к стрессам: ведь мы лишаемся личного времени, которое нам необходимо. Даже когда хотим расслабиться, мы становимся жертвами современных технологий, поскольку все время должны быть «на связи».

Нам часто кажется, что информационные технологии помогают оставаться на связи. Но на самом деле качество этих связей постоянно снижается и мы все чаще используем устройства для бессмысленных и бесполезных занятий. Чем меньше времени мы тратим на то, от чего получаем истинную радость, или личные контакты с нашим окружением, тем серьезнее опасность депрессивных состояний. Ученые Мэрилендского университета установили, что телевизор чаще смотрят неудовлетворенные люди, а те, кто радуется жизни, больше читают или общаются с другими. Один из авторов этого исследования, Джон Робинсон, заявляет: «Телевидение в долгосрочном плане не доставляет людям такого чувства удовлетворения, как чтение или общение с друзьями»⁸⁹.



ПУТЬ К УСПЕХУ. УСТРОЙТЕ СЕБЕ «ЭКРАННУЮ ДИЕТУ»

На работе и дома мы, кажется, можем проводить целые дни перед экранами электронных устройств. Чтобы добиться равновесия, используйте следующие приемы.

Меньше сидите перед экраном. Многие испытывают шок, когда узнают, сколько времени на самом деле проводят перед экранами. Известной компанией eMarketer было установлено, что американцы проводят наедине с компьютером, мобильными устройствами и особенно телевизором больше 10 часов в день, или около 270 часов в месяц⁹⁰. Телевизору уделяется не меньше 4,5 часов в день. Эти цифры нужно помножить на четыре с лишним рабочих недели в месяц. И это время могло бы быть использовано более продуктивно: на встречи с друзьями и общение с семьей, игры с животными, хобби, физические упражнения и, конечно, чтение и познание нового.

Самостоятельно оцените свои «экранные траты». Чтобы добиться перемен, необходимо честно оценить время, которое вы проводите ежедневно у экрана. Используйте «Таблицу учета медийного времени» в конце этой книги, чтобы измерить длительность «общения» с различными электронными устройствами в рабочих и личных целях. Суммируйте оценки по всем устройствам и определите общее время, которое вы ежедневно затрачиваете на работу с ними. Например, вы установили, что смотрите телевизор по четыре часа в день, то есть 28 часов в неделю. Может, сократить это количество вдвое, до 14 часов в неделю? Или вы выяснили, что по часу в день тратите на Facebook. Может, постараться сократить это время на 50 %, ограничив себя 30 минутами ежедневно? Запишите эти цифры в упомянутую выше таблицу в колонку «Цель».

Устанавливайте лимиты. Скорее всего, несколько часов общения с современными технологиями в неделю тратится впустую. Поставьте себе цель: сколько часов общения с различными устройствами вы могли бы сократить в расчете на неделю.

Строго выполняйте свои планы. Считайте время, которое вы ежедневно тратите на работу с электронными устройствами, и сокращайте его. Если в один день вы превышаете установленные лимиты, постарайтесь поменьше работать с устройствами в другой день.

Уходите из зоны действия высоких технологий. Не позволяйте электронным устройствам «завоевать» вас. Создавайте условия для того, чтобы отвлекаться от них. Например, пойдите на прогулку без смартфона. Сходите на лекцию, где все электронные устройства должны

быть выключены. Или чаще бывайте в местах, где невозможно отвечать на звонки и сообщения.

Выключайте электронные устройства во время общения с окружающими. Они будут вам благодарны за внимание к ним, а вы не станете отвлекаться во время общения, делая его более полным и содержательным.

Устройте дома зоны, свободные от технологий. Выделите дома несколько зон, в которых присутствие электронных устройств нежелательно. Прежде всего это должна быть спальня. Минимум за час до отхода ко сну там не должно быть никакой электроники. Использование электронных устройств перед сном или в кровати сбивает настрой на сон и приводит к его нарушениям.

Не используйте много устройств одновременно. В одном из исследований, проведенных Компанией по интерактивному изучению воздействия рекламы, отмечается: многие, смотря телевизор, одновременно используют другие электронные устройства. 63 % опрошенных ответили, что использовали хотя бы еще один гаджет во время просмотра телепрограмм, а 15 % признались, что в это время использовали еще более одного электронного устройства⁹¹. Постарайтесь, чтобы в конкретный момент перед вами находился только один экран или дисплей. По возможности приобретайте такие устройства, которые совмещают в себе множество функций. Чем меньше экранов, из которых приходится выбирать, тем меньше времени вы будете терять на перемещения от одного к другому.

Используйте поменьше цифровых технологий и больше живите в реальном мире. Старайтесь меньше полагаться на цифровые технологии в повседневной жизни. Вместо того чтобы смотреть телевизор, сходите в театр или на концерт. Вместо видеоигр выберите живые игры с партнерами или даже нечто авантюрное вроде лазерной стрельбы или пейнтбола. Вместо того чтобы покупать вещи через интернет, сходите в магазин. И конечно, вместо того чтобы посылать СМС, возьмите трубку и позвоните дорогим вам людям, а лучше назначьте встречу, чтобы увидеть их вживую.

Организируйте семейные вечера и встречи с друзьями без электроники. Организуйте раз в неделю «вечер без технологий» с семьей или

товарищами. Это не только даст вам возможность отдохнуть от экрана, но и позволит замечательно провести время с любимыми и близкими людьми, не отвлекаясь на электронные штучки.

Проводите «экранное время» более активно. Лучший вариант здесь — одновременно заниматься чем-то, не требующим особой сосредоточенности. Не лежите на диване, смотря телевизор. Сделайте упражнения на растяжку или займитесь йогой. Или слушайте новости, одновременно занимаясь аэробикой. Время возле экрана пройдет для вас с большей пользой, даже если вы будете просто убирать дом или заниматься стиркой.

Постарайтесь минимизировать использование IT-сервисов. Сократите до минимума подписку на кабельные каналы, снизьте количество рассылаемых СМС и ограничьте использование интернет-сервисов. Самые популярные телевизионные программы доступны в режиме антенного приема. Минимизация использования кабельного телевидения удержит вас от того, чтобы смотреть телевизор просто от скуки. Если вы сократите количество СМС и время нахождения в интернете, то научитесь строго относиться к своим запросам на информацию.

Минимизируйте присутствие в социальных сетях. Серьезной проблемой стало неумеренное использование социальных сетей. Длительное нахождение в них не только приводит к потере времени. Поскольку эти сети доступны практически на каждом электронном устройстве, мы становимся привязанным к ним и начинаем путаться в функциях. Если вы используете три или больше сервисов одновременно, это уже ненормально. Постарайтесь сократить их количество до одного или хотя бы двух.

Чем меньше времени вы проводите у экранов электронных устройств, тем меньше ваша зависимость от них. Рассматривайте это как хорошую возможность для того, чтобы заняться любимым делом. Проводите больше времени с семьей или друзьями, выберите новое интересное хобби. Ведь жизнь дана именно для этого!





Чем больше вы находите причин для того, чтобы благодарить судьбу, тем больше причин для радости будет давать вам жизнь.

Опра Уинфри

Многие так стремятся выполнить свою работу и достичь целей, что часто забывают порадоваться своим успехам. К сожалению, это лишает жизнь полноты и может негативно сказаться на готовности к решению задач. Позитивная самооценка имеет две положительные стороны: она мотивирует к упорному труду и дает удовлетворение от уже сделанного.

Правильное определение целей очень важно и необходимо для того, чтобы человек был счастлив. При этом люди нередко становятся жертвами погони за своими целями: добившись одной, они тут же ставят перед собой другую. Когда мы так сосредоточены на будущем, то мешаем осознанию усилий, потраченных на то, чтобы достичь чего-то в настоящем. Это лишает нас радости от понимания свершений.

Вознаграждая себя за выполнение особенно трудной работы, вы сами помогаете себе настроиться на дальнейшие успехи. Вы добились успеха в прошлом и были вознаграждены за это, поэтому можете рассчитывать на такие вознаграждения и за будущие достижения.

Чем больше вы вознаграждаете себя за успех, тем теснее будет ваш разум увязывать будущие удачи с удовлетворением от законченного дела. И вы будете считать свои усилия не напрасными, если вам удастся, например, сбросить 15 кг или бросить курить.

Это интересно

Вознаграждение полезно в любой деятельности. Когда мы ощущаем себя любимыми или ценимыми, в нашем организме вырабатывается гормон окситоцин. Исследования показывают: когда в крови человека много этого гормона, он делает всё лучше и вызывает доверие⁹².

Когда мы сталкиваемся с профессиональными проблемами и рядом нет никого, кто бы похвалил нас, важна позитивная внутренняя самооценка. Когда наша приверженность делу, старание и упорный труд остаются незамеченными, это больно бьет по нашему ощущению радости от жизни, способности противостоять стрессу и в итоге по нашей производительности. Независимо от того, стоит ли перед вами задача очистить свой гараж от хлама или закончить годовой отчет, отсутствие признания ранит самооценку. Само вознаграждение помогает вернуть себе ощущение достигнутого, укрепляет уверенность в себе и радость от жизни.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПРАЗДНУЙТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ЗА ВЫПОЛНЕННУЮ РАБОТУ

Если вы не знаете, как вознаграждать себя, прислушайтесь к следующим советам.

Начните с прошлого. Чтобы приучить себя отмечать свои достижения, прежде всего нужно показать себе, что вы умеете их добиваться. Вспомните свои прошлые успехи. В таблице «Вознаграждение за достижения» укажите пять своих важных достижений. Напишите о каждом пару предложений, указав, что именно помогло вам добиться успеха. В следующей графе приведите три своих ощущения от этих побед. Всегда, когда вам не хватает решимости в выполнении какой-то задачи или

достижении какой-то цели, изучите эту таблицу, чтобы вдохновить себя на новые свершения.

Вознаграждайте себя умеренно. Постарайтесь соблюдать меру. Если кто-то постоянно хвалит вас и говорит вам комплименты, то вы, скорее всего, сочтете это неискренним и покровительственным. Но если вас никто никогда не хвалит и оценивает вашу работу очень скупо, это тоже не очень хорошо. Постарайтесь вознаграждать себя в соответствии с достигнутым. Например, если вы работали над большим проектом, который потребовал от вас отказа от общения с друзьями в течение двух месяцев, по его завершении организуйте вечеринку или выезд на выходные с близкими, чтобы отпраздновать «вновь обретенную свободу». Если же вы просто выполнили свою работу вовремя и имеете несколько свободных минут, вознаградите себя небольшим перерывом на чтение, разговором с коллегой или чем-нибудь вкусным.

Не забывайте отмечать промежуточные победы. Когда вы занимаетесь особенно большим или долгим проектом, поддерживайте себя в процессе. Если вы отложите это до окончания работы, то можете утратить мотивацию к ней или, что еще хуже, вообще уйти из проекта до его завершения. Разделите большие задачи на более мелкие с четкими границами, чтобы отметить каждое достижение. Например, если вы пишете книгу, вознаграждайте себя за каждую законченную главу.

Старайтесь отмечать свои достижения в коллективе. Если выполненная работа или решенная задача были действительно трудными, не стесняйтесь отметить их завершение в компании близких. Если ваше достижение касается личной жизни, соберите членов семьи, любимых и самых близких друзей. Если речь идет о важном профессиональном достижении, позовите на вечеринку коллег. Празднование успеха с друзьями создает социальные и семейные связи, которые усиливают позитивное психологическое влияние успеха на вас по сравнению с тем, как если бы вы отмечали его в одиночестве. Такие мероприятия подчеркивают сущность и значимость вашего успеха.

Вознаграждайте себя со смыслом. Вознаграждение упорного труда будет наполнено смыслом только в том случае, если вы сами цените эту

награду! Если она вам неинтересна, у вас останется чувство неудовлетворенности. Это не только не подвигнет вас на новые достижения, но и создаст риск того, что вы не получите от них удовлетворения. Пусть награда за успехи будет для вас действительно желанной и ценной, принесет вам восхитительные ощущения.

Это интересно

В 2009 году корпорация McKinsey* провела исследование, результаты которого показали, что поощрения нефинансового характера (похвала, благодарность, внимание руководства или возможность служебного роста) более эффективны, чем чисто финансовые (бонусы за выполнение работ, прибавки к жалованью, премиальные опционы с ценными бумагами). При этом самое эффективное поощрение — похвала или благодарность работнику от его непосредственного руководителя⁹³.

Умейте вознаграждать себя внутренне. Для многих из нас главной мотивирующей силой становятся позитивная оценка и признание окружающих. Исследования показывают, что на производстве положительная оценка и признание обгоняют финансовые инструменты в повышении производительности работников⁹⁴. Моральное поощрение сотрудника может принимать форму похвалы от менеджера, внимания руководства компании или привлечения работника к самым ответственным проектам. Морально вы можете вознаграждать себя и сами, внутренне высказывая гордость от своего свершения и уважение к себе за это. Вы можете громко произнести это для себя, записать свои позитивные ощущения в дневнике или поделиться ими с любимыми и близкими друзьями. Открытое выражение удовлетворения и радости от хорошо выполненной работы помогает повысить самооценку.

* McKinsey & Company — ведущая международная компания, предоставляющая услуги управленческого консалтинга. Основана в 1926 году. — *Прим. перев.*

Не торопитесь. Когда вы заканчиваете объемную работу или решаете особенно трудную задачу, дайте себе немного времени осознать достигнутое и искупаться в лучах славы от своего успеха, прежде чем браться за очередной проект. Это позволит вам прочувствовать и оценить достигнутое, даст вашему уму и телу передышку, чтобы вы не перегорели, справились с неизбежными стрессами и с новыми силами двигались вперед.

Заведите «журнал вознаграждений». Записывать в журнал ваши достижения, позитивные ощущения от этого и вознаграждения (прежде всего моральные) от них — замечательный способ запомнить свои успехи. Это прибавляет вам сил и не дает забыть о том, чего вы добились. Если нахлынут тревоги и отсутствие уверенности при работе над новыми задачами, перечитайте записи о своих достижениях (и усилиях, которых они вам стоили) и вдохновитесь на новые свершения.





Скажите «да» новому, и вы ощутите его впоследствии.

*Тина Фей**

Часто и по разным причинам мы вынуждены говорить «нет». Мы боимся неизвестности, привыкли находиться в своей зоне комфорта или не хотим терять контроль над происходящим. Отрицательные ответы зачастую играют в нашей жизни позитивную роль, позволяя нам определять границы, расставлять приоритеты и управлять своим временем. Но они негативно влияют на нашу способность быть счастливыми, когда повторяются слишком часто. Перемена этой недели состоит в том, чтобы немного чаще говорить «да» и открыть душу и тело навстречу новому.

Конечно, если «да» вы говорите слишком часто, то можете чаще сталкиваться с различными проблемами. А если редко, то можете быть затянутыми рутинной и даже заработать депрессию. Чем больше у нас нового опыта, тем активнее мы боремся со скукой. Когда мы говорим «нет», то закрываем себе путь к чему-то удивительному. А «да» открывает двери в неизведанное, делая жизнь более интересной и осмысленной.

Профессор Рик Уокер из Государственного университета города Уинстон-Сейлем в Калифорнии просмотрел 30 тысяч записей в более чем

* Тина Фей (род. 1970) — американская актриса, продюсер, сценарист и писательница. — *Прим. перев.*

500 дневниках участников эксперимента, которые они вели на протяжении периодов от трех месяцев до четырех лет. Уокер обнаружил, что люди, открытые новому, обычно более склонны сохранять позитивные эмоции и минимизировать негативные, чем те, кто сторонится нового.

Когда вы говорите новому «да», то укрепляете уверенность в себе. Когда мы покидаем зону комфорта и получаем новый позитивный опыт, мы больше уверены в будущем. И конечно, новый опыт заставляет нас расти над собой. Он помогает развивать в себе более открытые подходы к жизни, держит мозг в постоянном тонусе, активно способствуя возникновению новых нервных цепочек и связей. Иногда новый опыт открывает для нас новые хобби и даже профессии.

Наконец, открытость новому имеет и позитивное социальное измерение. Новый опыт часто включает в себя других людей, побуждая нас к новым социальным связям и отношениям с окружающими. Мы часто получаем огромную пользу от знакомства и дружбы с людьми, которых до этого не знали.



ПУТЬ К УСПЕХУ. БУДЬТЕ ВСЕГДА ОТКРЫТЫ НОВОМУ

Делайте мысленные паузы. Перед тем как отвергнуть новое, сделайте паузу и оцените пользу, которую вам может принести положительный ответ. Если вы заставите себя хотя бы не отбрасывать новые возможности, а рассмотреть их повнимательнее, то уже настроите себя на хорошую волну.

Отдавайте себе отчет в том, что стоит за вашим «нет». Когда ваш отказ в ответ на предложение нового начинает приобретать автоматический характер, подумайте, в чем причина. Страх? Или прежний опыт, который теперь мешает вам? Говорите ли вы «нет» потому, что положительный ответ потребует дополнительных усилий? Или вам не нравится новая идея? Если вы обстоятельно подумаете над тем, что удерживает

вас от действий, возможно, реальной причины не найдете. Пока ваше новое решение не принесло вам ущерба (физического, финансового, психологического или эмоционального), эта мнимая причина может быть просто отговоркой. Когда вы четко поймете, есть ли убедительная причина для вашего «нет», можете постепенно трансформировать его в «да». Вместо того чтобы говорить себе «Я не смогу» или «Я не в состоянии», говорите «Я смогу» или «Надо попробовать». Если вы думаете, что сделать что-то невозможно, подумайте, как все-таки можно решить задачу. Положительный ответ убирает с дороги старые стереотипы и устраняет негативные мысли, которые не дают нам взяться за новое дело.

Связывайте ваш опыт с целями. Если вам трудно принять новое, постарайтесь связать предыдущий опыт с вашими целями. Как может он помочь вам? Например, если вы ищете новую работу, то, согласившись прийти на какое-то мероприятие, получите возможность встретиться там нового работодателя, который заинтересован в вас.

Советуйтесь с друзьями. Если вы не уверены в своем ответе или боитесь сказать «да», советуйтесь с друзьями. Они вас поддержат и вдохновят, вдобавок вы получите эмоциональное удовлетворение от того, что в будущем поделитесь с ними впечатлениями, если ваш новый опыт будет позитивным.

Чаще соглашайтесь с предложениями близких. Если вы можете принимать решение за кого-то, кого вы любите и кто вам близок, чаще отвечайте положительно на их предложения. Например, вашего ребенка пригласили куда-то по программе обмена. Вы не хотите, чтобы он уезжал, думая, что будете скучать. Но постарайтесь ответить «да» (разумеется, если все безопасно). Давая другим возможность испытать что-то новое, вы способствуете их саморазвитию и делаете их жизнь богаче.

При принятии решений по поводу нового отсекайте «посторонние шумы». Иногда, давая ответ по поводу нового, вы руководствуетесь не своими мыслями и ощущениями, а мнениями и оценками других. Если в вашей жизни есть люди, опасющиеся нового, и этими опасениями они делятся с вами, это может исказить ваше отношение.

По возможности выключайте чужое «нет» и негативный подход к жизни из своих интересов и перспектив.

Начинайте с малого. Для начала подойдут мелкие решения. Например, если ваш друг приглашает вас посидеть вечером в баре, а вы предпочли бы остаться дома, примите его предложение. Или если вы никогда не пробовали эфиопские блюда, но их хочет попробовать ваша супруга, скажите «да». Когда вы привыкнете соглашаться в мелочах, вам будет легче сказать «да» и более серьезным идеям, например участию в новом крупном проекте, к которому вы пока не ощущали себя готовым.

Устройте себе день под названием «да» всему новому. Попробуйте в один из дней говорить всему новому только «да». Что бы вам ни предлагали, соглашайтесь (конечно, если это разумно и безопасно). В конце дня запишите в дневник всё, что вы чувствуете. Этот день прошел для вас более живо? Вы почувствовали себя счастливее? Испытали страх? Ощутили себя сильнее? Увереннее? Вас что-нибудь удивило? Попробуйте повторять такие эксперименты регулярно. Чем чаще вы будете говорить «да» новому, порой даже пугающему, тем легче станет для вас этот процесс в дальнейшем. И чем больше позитивных результатов вы будете видеть, тем чаще станете говорить «да» новому в дальнейшем.





Ваше тело драгоценно. Это ваша колесница для пробуждения.
Относитесь к нему с любовью.

Будда

Шаг, который мы хотим сделать на этой неделе, не кажется переменной в образе жизни — настолько он приятен, легок и полезен. Все очень просто: сделаем массаж.

Грамотный массаж очень полезен для физического и умственного здоровья. Давно доказано, что он способен снимать стрессы, напряжение, усталость глаз, головные и общие боли, снижать артериальное давление. Он способствует здоровому сну и дыханию, приносит расслабление и чувство легкости в теле и голове. Массаж полезен всем, особенно в стрессовых ситуациях. В ходе одного эксперимента беременным женщинам делали общий 20-минутный массаж дважды в неделю на протяжении пяти недель. По окончании эксперимента они сообщали, что стали меньше волноваться, у них улучшились настроение и сон, исчезли боли в спине. Более того, содержание дофамина (гормона счастья) увеличилось на 25 %⁹⁵.

С точки зрения физиологии вполне объяснимо, почему массаж снижает уровень стресса. Наблюдения ученых показывают, что физиотерапия с упором на массаж снижает содержание в крови человека кортизола (гормона стресса) в среднем на 31 %, повышает содержание дофамина также в среднем на 31 %, а серотонина — на 25 %. Два последних гормона отвечают за эмоциональное состояние⁹⁶.

Массаж часто связывают со здоровым сном. Всего несколько минут массажа помогают нам легче заснуть. В исследовании, опубликованном в журнале *Journal of Holistic Nursing*, сообщалось, что всего лишь три минуты обычного расслабляющего массажа перед сном позволяли участникам эксперимента спать на 36 минут дольше, чем тем, кому массаж не делали⁹⁷.

Если вы страдаете от головных болей и мигреней, массаж очень полезен. В ходе одного эксперимента, проведенного в 2006 году, пациенты, страдавшие частыми мигренями, прошли 13-недельную программу массажа. Они продемонстрировали в дальнейшем меньшую частоту проявлений мигрени и лучшее качество сна, чем участники контрольной группы, массаж которым не делался⁹⁸.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЧАЩЕ ПРИБЕГАЙТЕ К УСЛУГАМ МАССАЖА

Делать массаж можно по-разному, необязательно даже каждую неделю. Вот несколько советов по поводу того, как использовать его с наибольшей пользой для себя.

Прислушивайтесь к своему телу. У каждого из нас в теле есть точки максимального напряжения. У одних стрессы оборачиваются болями в шее и плечах, у других — в более низких отделах позвоночника. В целом хорош и общий массаж, но точечная адресация в места сосредоточения боли может принести еще бóльшую пользу. Прислушивайтесь к своему телу и определяйте точки максимального напряжения и боли. Делитесь своим наблюдениями со специалистом (или партнером), которые делают вам массаж.

Массаж не всегда должен быть долгим. Порой он может длиться и час, и два. Но такие долгие сеансы не обязательны. Иногда достаточно даже 10 минут. Не упускайте возможности, чтобы ваша супруга (супруг) или партнер помяли ногами вашу спину, не брезгуйте массажными

креслами или установите в ванной массажный душ, которым можно пользоваться, чтобы расслабить мышцы перед сном.

Экспериментируйте. Разновидностей массажа множество. Экспериментируйте с разными его видами, чтобы найти наиболее эффективный и расслабляющий именно для вас. Приведенная ниже таблица не претендует на исчерпывающее описание всех разновидностей массажа, но в ней даны описания наиболее распространенных его видов.

Эффект массажа зависит от силы давления на тело человека. Эффективнее всего тот массаж, при котором оказывается умеренное или даже сильное давление на мышцы и ткани человека. В ходе эксперимента, который проводился в 2012 году, 53 взрослых участника прошли пятинедельную программу массажа. 29 человек получали традиционный шведский массаж, при котором используется умеренное и сильное давление на мышцы для глубокого проникновения в них, а 24 человека — легкий точечный поверхностный массаж. У тех участников, которые подвергались шведскому массажу, уровень кортизола снизился, а уровень окситоцина (гормон доверия) и количество белых кровяных телец повысились по сравнению с группой, которая подвергалась легкому точечному массажу⁹⁹. Поэтому, выбирая тип массажа, прежде всего обратите внимание на массажи с умеренным давлением.

Все дело во взаимности

Массаж очень приятен, но исследования ученых показывают, что и делать его очень полезно. В 2012 году в журнале *Journal of Complimentary and Alternative Medicine* были опубликованы данные о том, что после проведения массажа пациенту массажист обычно ощущает снижение уровня тревоги и волнений¹⁰⁰. В ходе другого эксперимента пожилых пенсионеров-волонтеров просили делать легкий массаж грудным детям в течение трех недель. По окончании эксперимента у взрослых участников было отмечено снижение уровня тревожности и депрессии, как и уровня гормонов стресса в крови¹⁰¹.

Научитесь делать массаж. Запишитесь в школу массажа, чтобы научиться расслаблять важные точки своего тела. Вы можете испытывать свои знания на себе или близких, которые нуждаются в помощи. Неплохо записаться на эти курсы вместе со своим партнером или другом.

Раз в неделю устраивайте себе день массажа. Один вечер в неделю вместо похода в кино или ресторан устройте со второй половинкой «вечер массажа». Возьмите книгу по разным техникам массажа и постарайтесь изучить друг на друге наиболее известные приемы. Сделайте этот вечер особенно расслабляющим, используя мягкую музыку, зажженные свечи и мягкое постельное белье. Выключите все электронные устройства, чтобы ничто не помешало вам наслаждаться расслаблением.

Недорогой массаж. Массаж необязательно должен быть роскошью. Есть много способов наслаждаться им регулярно и получать большую пользу.

Программы недорогих абонементов в массажных клиниках. В последние годы появилось очень много массажных клиник. Они предоставляют доступные недорогие услуги. Абонементы дешевы, и посещение таких клиник не так бьет по кошельку, как посещение дорогих салонов. Абонемент будет хорошим импульсом для того, чтобы не пропускать сеансы. Многие спортивные залы и фитнес-клубы также предлагают недорогие программы массажа.

Не стесняйтесь быть «подопытным». Многие школы массажа приглашают клиентов, чтобы на них тренировались их ученики. Как правило, такие программы стоят вдвое дешевле, чем посещение обычных клиник.

Массажные устройства. Разумеется, профессиональный массаж, сделанный хорошо подготовленным и сертифицированным специалистом, — самый эффективный. Но вы можете использовать различные устройства, которые помогут снять напряжение в домашних условиях. К ним относятся ручные массажеры, массажные кресла, специальные массажеры для ступней и т. п.

Вызов массажиста на дом. Если посещать клинику вам сложно или вы привыкли к своей домашней обстановке, можно вызвать массажиста на дом. Поищите в интернете массажистов в своем районе и обязательно изучите отзывы.

Виды массажа

Массаж с ароматерапией	Комбинация техники шведского массажа и акупунктуры. Используются масла, вдыхание паров которых способствует нормализации ЧСС, снижению стрессов и артериального давления, улучшению дыхания, памяти, пищеварения и стабилизации иммунной системы
Асиацу (традиционный)	Массажист задействует свои ступни, колени, локти, ладони и/или пальцы. Техника включает растяжку; раздражение или успокоение нервных точек/меридианов; работу с мышцами, внутренними органами и костным аппаратом пациента
Краниосакральная терапия	Терапевт-массажист осуществляет пальцами легкие надавливания на череп и позвоночник вплоть до его основания. Это снимает напряженность в краниосакральной системе человека (системе циркуляции спинномозговой жидкости — ликвора, которая омывает оболочки головного и спинного мозга, а также прилегающие к ним кости)
Глубокий массаж мышц и тканей	Предполагает работу с определенными участками тела пациента для размятия мышц и устранения констрикций и узлов в них и сухожилиях. Основан на технике шведского массажа, но движения массажиста здесь медленнее, интенсивнее и концентрированнее
Массаж с использованием разогретых камней	Основан на технике шведского массажа. До начала процедуры массажист разогревает участки тела пациента — объекты воздействия при помощи горячих гладких камней. Камни могут располагаться вдоль всего позвоночника пациента, в его ладонях и даже между пальцами ног
Мануальный лимфодренаж	Легкими ритмичными движениями рук массажист помогает лимфе двигаться по тканям по направлению к лимфатическим узлам, чтобы очистить лимфатическую систему человека. Массаж помогает бороться с застоем лимфы в разных частях тела, способствует послеоперационному заживлению, помогает в борьбе с аллергиями, головными болями, синуситами, усталостью и инфекциями

Миофасциальный массаж	Массажист воздействует на фасции — соединительную ткань, которая покрывает все тело на подкожном уровне: мышцы, внутренние органы и костный аппарат. Может проводиться и отдельно, но многие специалисты объединяют его с элементами традиционного массажа
Рефлексология	Суть в том, что специалист давит на различные точки ног, рук и ушных раковин, которые, как считается в рефлексологии, связаны с различными частями тела и внутренними органами. Рефлексологи полагают, что их техника оздоравливает человека и его тело
Сиану/акупунктура	По-японски «си» означает палец, «ацу» — давление. Техника сиану подразумевает возвращение человеческому телу естественного баланса для нормального функционирования. Массажист разными способами надавливает на более чем 300 точек на теле человека, чтобы нормализовать течение по организму энергии ци
Спортивный массаж	Обычно проводится спортсменам как часть восстановительной терапии до, во время и после соревнований
Шведский массаж	Один из самых популярных видов массажа, подразумевает глубокое воздействие на мышцы с помощью умеренно сильного давления. Техника включает разминания, похлопывания, растирания для расслабления мышц и обеспечения организма человека большим поступлением кислорода в кровь
Тайский массаж	Более энергичный и жесткий, чем другие виды массажа. Пациент обычно остается в одежде. Массажист, используя руки, колени, ноги и ступни, работает с телом пациента так, чтобы оно достигло некоторых растягивающих поз, напоминающих позы йоги





Без спокойной и обоснованной уверенности в своих силах вы не можете быть счастливы или успешны.

*Норман Пил**

Здоровая уверенность в себе — одно из важнейших качеств, которое вы должны развивать в себе, чтобы жить счастливо. Оно отражает то, как вы оцениваете себя, и ваше значение в жизни для себя, окружающих и мира. Любить, уважать себя и принимать себя как есть — залог счастья и успешной жизни, которую вы заслуживаете.

Наш жизненный опыт, включая детство и всё, что происходило в школе, на работе, в отношениях с друзьями и т. д., питает наши представления о себе. И если в этом опыте было много негативного, страдает наша психика. Например, если над вами в детстве издевались, втягивали в нездоровые и эмоционально оскорбительные отношения, просто оказывали давление, не давая возможности быть собой, ваша уверенность в себе могла сильно пострадать.

Когда мы уверены в себе, то подходим к жизни с большей энергией и энтузиазмом и чаще достигаем своих целей. Мы спокойнее принимаем решения и с большим интересом относимся к нашему будущему. Мы более ответственны, верим в себя и в нашу способность реализовать

* Норман Пил (1898–1993) — американский писатель, богослов, священник, создатель «Теории позитивного мышления». Одна из самых известных книг Нормана Пила — «Сила позитивного мышления» (Мн.: Попурри, 2008). — *Прим. перев.*

свои мечты. Другие тоже доверяют нам, и это помогает нам достичь желаемого. А уверенность в себе позволяет нам преодолевать препятствия, связанные с тем, что далеко не все и далеко не всегда идет по плану. Уверенность в своих силах укрепляет сопротивляемость неизбежным вызовам судьбы.



Чем раньше, тем лучше

Ученые из Университета Мельбурна опросили более 100 менеджеров высшего звена в корпорациях в Мельбурне, Нью-Йорке и Торонто. Они просили участников описать уровень уверенности в себе, которым те обладали в детстве, начальной и средней школе, университетах и колледжах и сейчас. Участники, которые сообщали исследователям, что еще в младших классах школы были очень уверены в себе, стали более состоятельными и быстрее продвинулись по служебной лестнице, чем остальные¹⁰².



Когда мы уверены в себе, нам легче общаться с людьми: мы кажемся им более привлекательными и доступными. Мы меньше оглядываемся на чужое мнение и меньше боимся того, что нам в чем-то откажут. Мы способны очерчивать естественные границы в отношениях с окружающими, что позволяет нам строить с ними более здоровые и счастливые отношения.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СТРЕМИТЕСЬ К ПОДЛИННОЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Если вы хотите развить уверенность в себе, то помните: это качество имеет обыкновение накапливаться и расти. Вот несколько советов.

Начните с правильного самовосприятия. Первый шаг к развитию уверенности в себе — правильное самовосприятие. Вокруг всегда будут

люди, которые не любят нас и нам подобных. Оглядываясь в поисках помощи в самооценке, вы можете нарваться на боль и разочарование. Чужие оценки не позволяют нам стать уверенными в себе. Поэтому сначала приучите себя честно воспринимать себя, со всеми достоинствами и недостатками.

Старайтесь воспринимать себя позитивно. Люди с позитивной самооценкой обычно более счастливы, уверены в себе и спокойны. Негативная самооценка снижает уверенность в себе. Старайтесь бороться с такими ненужными качествами, как перфекционизм, излишняя самокритичность и негативный внутренний настрой. Учитесь воспринимать жизнь позитивно.

Сосредоточивайтесь на своих сильных сторонах. В разделе «Оценка вашей уверенности в себе» (часть III) впишите все свои сильные стороны, достижения и положительные качества. Не важно, в чем их суть — ведь принадлежат они вам и только вам. Когда вы будете говорить о своих сильных сторонах, перечисляйте то, что у вас хорошо получается, в том числе от природы. Когда вы говорите о своих достижениях, вспомните всё, чем вы можете гордиться. Может, это ваш университетский диплом, или роль отца семейства, или недавнее повышение по службе. Кроме того, оцените себя как личность и вспомните, что делает вас уникальным как друга, партнера и т. д. Если вам трудно справиться с этим заданием, попросите помощи у тех, кому вы доверяете.

Забойтесь о себе. Гордость за себя положительно влияет на уверенность в себе. Чем больше вы цените и уважаете свое здоровье, физическое состояние и даже внешность, тем лучше себя чувствуете. Забота о физическом облике порой кажется примитивом, но на самом деле физкультура, правильное питание, умение хорошо одеваться и соблюдение принципов личной гигиены могут очень помочь вам в обретении уверенности в себе.

Пусть язык тела демонстрирует вашу уверенность в себе. Язык тела серьезно влияет на то, как вас воспринимают люди и какими вы себя видите. Грамотно устанавливая с партнером зрительный контакт и принимая правильное положение тела (которое демонстрирует открытость

и умение располагаться в пространстве), вы посылаете сигнал о том, что чувствуете себя комфортно как внутренне, так и в отношениях с окружающими. Лучше избегать скрещенных рук или ног, не нужно сутулиться или горбиться, наклонять голову вперед. Плечи должны быть распрямлены и развернуты, грудь выдаваться вперед, руки по бокам тела, а голова — приподнята. Так вам легче будет общаться с собеседниками, и ваша уверенность в себе возрастет.

— Это интересно

Исследования ученых показывают, что язык тела влияет на нашу уверенность в себе. В своем выступлении на конференции TED в 2012 году, озаглавленном «Язык вашего тела показывает, кто вы есть на самом деле», Эми Кадди* рассказала, что те, кто принимает во время разговора энергичные позы (даже неестественные), чувствуют себя более уверенно, чем те, кто такие позы не принимает¹⁰³.

—
Прислушивайтесь к своей интуиции. Важно прислушиваться к своей интуиции и верить в свои действия. У вас достаточно сил для того, чтобы создать себе такую жизнь, к которой вы стремитесь. Верьте в себя.

Старайтесь делать любое дело хорошо. Все то, что стоит внимания, нужно делать хорошо. Когда вы понимаете, что постарались, вы испытываете удовлетворение. Осознавайте свою ответственность за все, что делаете, и умейте за все отчитаться перед собой. Если вы можете себе доверять, то будете уверены в себе.

Сдерживайте свое «Я». Скромность не порок. Здоровая уверенность в себе подразумевает умение сдерживать свое эго. Когда вы

* Эми Кадди — американский социальный психолог, доцент Школы экономики Гарварда. Занимается различными аспектами психологии, в том числе невербальным общением. Прославилась упомянутым выступлением, которое собрало 27 млн просмотров в YouTube. — *Прим. перев.*

чего-то не знаете, вы должны уметь согласиться с этим и быть открытыми к постижению нового. Не прекращайте поиск путей самосовершенствования и позволяйте себе делать ошибки, чтобы учиться на них. И не демонстрируйте такую уверенность в себе, которая может показаться окружающим высокомерием. У высокомерия обычно есть глубинные психологические причины, в числе которых — заниженная самооценка.



РАЗВИВАЙТЕ В СЕБЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО

Неделя

32



Вы никогда не можете исчерпать до дна свое творческое начало.
Чем больше вы используете его, тем больше его у вас становится.

*Майя Энджелу**

Независимо от того, считаете вы себя творческой личностью или нет, развитие в себе творческого начала полезно. В 2010 году в журнале *Journal of Public Health* были опубликованы результаты исследования, в ходе которого ученые просмотрели данные свыше 100 экспериментов, посвященных влиянию искусства на здоровье человека и излечение от различных заболеваний. Выяснилось, что между двумя сторонами нашей жизни — искусством и здоровьем — есть прямая связь. Участие в терапевтических программах, связанных с творчеством (живопись, театральное искусство, писательство и музыка), помогало снижению стрессовой нагрузки, уменьшению тревог, переживаний, депрессий и негативных эмоций. Более того, это способствовало развитию свободы речи, умению четко выражать свои мысли, повышению самооценки и положительных эмоций¹⁰⁴.

Творчество — хороший способ дать мозгу отдохнуть от каждодневных обязанностей. Мы отключаемся от источников стрессов, а по завершении творческого процесса ощущаем бóльшую легкость ума

* Майя Энджелу (1928–2014) — американская писательница и поэтесса. Ее перу принадлежат семь автобиографий, пять книг очерков, несколько сборников стихов. — *Прим. перев.*

и расслабление. Вдобавок «необязательные» занятия позволяют нам ощутить прилив сил и готовность вновь браться за решение ежедневных и не всегда привлекательных задач.

Творчество лечит

Научные исследования, проведенные в 2006 году, показали, что женщины — онкологические больные, участвовавшие в специальных программах по развитию навыков рисования и живописи, испытывали значительное снижение стрессовых нагрузок и общее улучшение качества жизни, включая более здоровый сон¹⁰⁵. А проведенные в 2012 году психологом Дэнисом Слоуном эксперименты выявили значительное снижение посттравматического синдрома у пациентов, проходивших программу психотерапии, основанную на задействовании художественного слова¹⁰⁶.

Творчество помогает в самовыражении. Исполняя песню, создавая картину или литературное произведение, человек прикасается к своим глубинным чувствам, в том числе таким, с которыми ему трудно совладать. Когда мы проявляем творческий подход, мы самовыражаемся в наиболее удобной для нас форме, лучше и глубже понимаем себя.

Самовыражение в творчестве повышает уверенность в себе и самооценку. Вы полностью распоряжаетесь своим талантом и не думаете о том, что скажут другие. Вы можете экспериментировать, не боясь рискнуть и не опасаясь чьих-то суждений. Вы свободны в созидании, рождении собственных идей. Это доставляет удовлетворение и ощущение полного обладания своим произведением.

Творческий процесс требует недюжинной способности к концентрации на одном виде деятельности в течение продолжительного времени. Когда мы творим, то часто оказываемся в состоянии «потока», в «зоне созидания», в которых часто не замечаем времени. Мы полностью растворяемся в своем творчестве почти до состояния медитации.

Научные исследования показывают, что творческая активность человека повышает гибкость его ума и омолаживает его¹⁰⁷. Она основана на нашей открытости миру и умении адаптироваться к нему. Это два

основных элемента нейропластичности, которая играет важнейшую роль в предотвращении старения мозга.

Творчество требует от нас бóльшей внимательности и более глубокого мышления, что в итоге делает нас более открытыми к новым подходам и идеям. А это, в свою очередь, улучшает процесс принятия решений.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Все мы творческие люди по своей природе, поэтому не отказывайтесь от перемены, которая предлагается вам на этой неделе, под предлогом того, что вы «не такие». Развитие творческого мышления не следует путать с талантом. Здесь речь прежде всего о способности к самовыражению и исследованию нового.

Правильно организуйте свое время. Обязательно выделяйте время для занятий творчеством. Зарезервируйте в календаре время, которое вы бы могли посвятить творчеству. Для начала ориентируйтесь примерно на два часа в неделю: по 10–15 минут ежедневно или дольше, но реже. Не думайте о результате. Просто рисуйте, пишите, пойте и т. п. Если процесс вас затянет, можете довести ежедневные занятия до 30 минут или до часа.

Найдите для занятий творчеством подходящее место. Творчество заслуживает того, чтобы вы занимались им в удобном для вас месте. Выберите дома «творческий заказник», где вас не будут отвлекать от занятий. По возможности создайте подходящий интерьер, который вдохновит вас на работу, и оборудуйте это место всем необходимым для творчества. Если вы занимаетесь живописью, то вам понадобятся мольберт, кисти и краски. Если вы интересуетесь скульптурой, подготовьте необходимые инструменты. Если вы увлекаетесь музыкой, то организуйте место для инструмента, нотных материалов и звукозаписей. Не ограничивайтесь внутренними помещениями. Может быть, уголок вашего сада или даже скамейка в ближайшем парке тоже дадут вам возможность для творческого самовыражения.

Наслаждайтесь процессом. Цель вашего любительского творчества не состоит в обязательном завершении начатого произведения или создании шедевра. Важнее удовольствие от процесса. В творчестве не бывает правых и неправых. Если вы будете слишком много думать о том, что создаете, или заикливаться на оценках окружающих, то сделаете процесс творчества искусственным и стрессовым. Забудьте о том, «что скажут люди», и избегайте «исправлений» под чьим-то влиянием. Не мучайте себя размышлениями о том, насколько выйдет «хорошо», оставайтесь в потоке творчества. Уступите лидерство вашему подсознанию, избегайте излишней схематичности в работе.

Творите по вдохновению. Творческое вдохновение может посетить вас где угодно и когда угодно. Напишите стихотворение любимому человеку. Делайте карандашные наброски во время путешествия на поезде. Придумайте и сделайте собственные игральные карты. Опишите то, что вы увидели во время отпуска. Если вы рисуете или пишете, возьмите с собой тетрадь, чтобы заносить в нее результаты своего творчества всегда, когда вас посещает вдохновение. Если вы любите фотографировать, всегда держите при себе камеру либо пользуйтесь смартфоном. Ищите возможности для творчества в обычной жизни.

Ищите источники вдохновения. Их множество. Но то, что вдохновляет одного, может не трогать другого. Откройте *ваши* источники вдохновения. Может, это нахождение наедине с природой. Проводите больше времени с детьми, чтобы развить в себе открытость и способность к адаптации. Слушайте музыку. Больше читайте, чтобы развивать писательские навыки. Смотрите иностранные фильмы, чтобы познакомиться с другими культурами и мировоззрениями. Или развесьте произведения живописи, пробуждающие в вас художника, в своем «творческом заказнике».

При необходимости прибегайте к арт-терапии. Если вы страдаете от эмоциональных или психологических проблем, а также психиатрических заболеваний, займитесь арт-терапией. Специалисты, применяющие в терапевтических целях живопись, музыку и другие виды творчества, помогут вам справиться с проблемами и разблокировать ваш творческий потенциал.

Как бороться с преградами на пути творчества

Преграды, мешающие творчеству писателя или любого другого представителя творческой профессии, могут вызывать серьезные проблемы. Важно сохранять приверженность своему делу и не терять настрой. Даже если результат кажется вам неудовлетворительным, важно продолжать. Ниже приведены описания некоторых препятствий на пути творчества и способов их преодоления.

❖ **Неумение приспосабливаться к требованиям ситуации.** Упорная приверженность человека определенным методам не позволяет ему искать и находить новые идеи и решения. Оставайтесь максимально гибкими и открытыми к миру.

❖ **Застывшие оценки и стереотипы.** Если мы склонны мыслить слишком рационально и аналитически, то сами порождаем стереотипы того, как могут или как должны развиваться события. Художники вроде Пабло Пикассо и Сальвадора Дали бросали вызов устоявшимся нормам и создавали произведения, которые не вписывались в сухое рациональное мышление. Старайтесь мыслить нестереотипно, избегая соблазна создавать то, что уже существует и принято в обществе. Пусть вас вдохновляют непрактичные и даже невероятные идеи.

❖ **Перфекционизм.** Воздействие на нашу психику мысли о том, что мы должны создать что-то законченное и совершенное, приводит к стрессам и снижает удовлетворение от творческого процесса. Думайте прежде всего о радости творчества, энергии и наслаждении, которые оно вам дает.

❖ **Стремление оставаться «в тренде».** Человеку от природы свойственно стремиться к тому, чтобы быть понятным, принятым и оцененным обществом. К сожалению, это снижает способность вырываться из рутины и создавать что-то по-настоящему необыкновенное и уникальное. Настоящие творческие гении редко прозябают в серости общепринятого. Они живут в мире, в котором все привычное и нормальное отрицается. Творите так, будто вас никто не видит. Создавайте произведения, которые обращены к вам и только к вам.

Делитесь творческой энергией с другими. Если вы гордитесь своим творчеством, ничто не мешает вам поделиться им с другими. Но нужно наслаждаться творчеством независимо от других, не ощущая необходимости достичь каких-то целей или одобрения окружения. Небольшая художественная выставка или музыкальное выступление могут стать хорошими способами поделиться результатами своей работы с близкими.

Посещайте художественные школы. Разумеется, творческие навыки можно проявлять и в одиночестве, но обучение технике выбранного вами вида творчества приносит дополнительное удовлетворение. Занятия в школе или с преподавателем могут дать вам новые знания, полезные для работы. В школе вы познакомитесь с новыми людьми, которые разделяют ваше увлечение. Развитие отношений с ними может оказаться очень полезным.

Расширяйте сферу ваших творческих интересов. Занятия творчеством помогают мыслить разносторонне. Ограничений здесь нет. Ниже приведен далеко не полный список творческих занятий.

- ❖ Писательство
- ❖ Пение
- ❖ Танцы
- ❖ Живопись
- ❖ Скульптура
- ❖ Фотография
- ❖ Кино- и видеосъемка
- ❖ Лепка посуды
- ❖ Создание коротких очерков
- ❖ Игра на музыкальных инструментах
- ❖ Составление альбомов
- ❖ Создание ювелирных украшений
- ❖ Вязание
- ❖ Изготовление лоскутных одеял
- ❖ Любительские спектакли

Необязательно ориентироваться только на перечисленные занятия. Ищите те, что нравятся вам. Главное — чтобы мозг был задействован по максимуму.



ПОТРЕБЛЯЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА

Неделя

33



Потребляйте пищу. Не слишком много. И преимущественно растительного происхождения.

*Майкл Поллан**

Давно известно и доказано, что фрукты и овощи очень важны для здоровья. Они снабжают организм питательными веществами, витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой. Отдельные их виды незаменимы для обеспечения функционирования мозга.

Ягоды, например черника, земляника, малина, ежевика и смородина, — одни из самых важных для мозга. Даже их яркий цвет — от красного до темно-синего и черного — указывает на наличие большого количества антиоксидантов, включая витамин Е, полифенолы и флавоноиды. Эти вещества борются со свободными радикалами, которые вызывают в организме оксидативный стресс, связываемый учеными с возникновением таких старческих мозговых заболеваний, как болезнь Альцгеймера и слабоумие. В 2012 году в журнале *Annals of Neurology* отмечалось, что женщины, чаще потребляющие ягоды, меньше страдают

* Майкл Поллан (род. 1955) — американский писатель-публицист, журналист, сторонник здорового питания и преподаватель журналистики в Высшей школе журналистики Калифорнийского университета в Беркли. — *Прим. перев.*

от нейродегенеративных заболеваний¹⁰⁸. Исследование показало, что регулярное употребление черники улучшает способность к обучению и моторные навыки¹⁰⁹.

Из овощей для мозга полезнее всего томаты. Они содержат много антиоксиданта ликопина. Он подавляет свободные радикалы, а вдобавок помогает поддерживать стабильное психологическое состояние, мешая формированию в мозге мельчайших очагов воспаления, которые ученые связывают с депрессией. В помидорах есть и еще два полезных вещества: фолаты, которые способствуют улучшению настроения, памяти и повышению скорости мыслительных процессов, и магнезия, которая также способствует стабильно хорошему настроению.



Это интересно

Кофе- и какао-бобы хотя и не относятся к овощам и фруктам, но тоже очень полезны для головного мозга. Эти бобы, выращиваемые на плантациях, содержат много антиоксидантов. В них содержится кофеин, который улучшает память, повышает скорость реакции и способствует быстрой работе нейронов¹¹⁰. А в долгосрочной перспективе? Исследования европейских ученых, проведенные в 2007 году, показали, что мужчины, выпивавшие ежедневно три чашки кофе, испытывали меньшее снижение активности деятельности мозга на протяжении десятилетнего периода, чем те, кто кофе не употреблял¹¹¹.



Темная зелень с крупными листьями, вроде шпината или капусты, также полезна. Она содержит много лютеина — антиоксиданта, который замедляет старение мозга. В ней есть витамин Е, который способствует сохранению клеток мозга. Как и помидоры, шпинат и капуста богаты витамином В₉ (фолаты).

Свекла и свекольный сок темно-бордовой окраски способствуют концентрации внимания и предотвращают ухудшение памяти. Они богаты антиоксидантами, уничтожающими свободные радикалы, а также витаминами группы В и естественными нитратами. Последние

обеспечивают лучшее кровоснабжение сосудов головного мозга, что важно для поддержания активности мозга и поступления достаточного количества кислорода в его клетки.

Если вы не употребляете чеснок и лук из-за запаха, то вам, скорее всего, нужно пересмотреть свое отношение к ним ради здоровья мозга. Семейство луковых, в которое входят собственно лук, чеснок и черемша, способствует притоку крови в мозг человека. Они содержат много пиколлината хрома, способствующего хорошему настроению¹¹².



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ МОЗГА

Включение в ваш рацион полезных для мозга фруктов и овощей неизбежно и разнообразит ваш стол. Вот несколько советов.

Ягоды. Конечно, они особенно хороши свежими, но не в сезон вполне подойдут замороженные или сушено-замороженные плоды. Можете даже сами заморозить купленные в сезон ягоды! Помойте их, убери­те лепестки и остатки стебельков, разложите на подносе и отправьте в морозилку. Когда ягоды замерзнут, сложите их в пластиковую банку (но не из ПВХ) или в специальную сумку-холодильник. По возможности старайтесь приобретать экологически чистые лесные ягоды, чтобы избежать гербицидов, пестицидов и других химических веществ.

Вот несколько идей.

Завтрак. Очень здорово начинать день с ягод! Добавьте полкружки ягод в неподслащенную овсяную или другую крупяную кашу, кефир или готовый фруктовый напиток. Ягоды можно положить на поджаренный белый хлеб, теплые вафли или блинчики вместо сладких сливок или сиропа.

Салаты. Посыпьте салат из темной зелени черникой или ежевикой.

Закуски. Перекусите чашкой ягод, смешанных с четвертью чашки измельченных лесных орехов.

Десерты. Откажитесь от сладкого пирога и съешьте на десерт полезный салат из ягод, приправленный медом.

Помидоры. Их разновидностей множество. Ими можно наслаждаться везде и в любое время. На завтрак замените тост, картофель или картофельные оладьи на порезанные ровными дольками помидоры. Добавляйте томаты в салаты, сэндвичи, пиццу и макаронные изделия. Чтобы быстро и легко снабдить свой организм ликопином, чаще употребляйте томатный сок (без соли или с низким ее содержанием).

Капуста и шпинат. Овощи с темными плотными листьями также очень разнообразны. Их карликовые разновидности мягче по вкусу и легче в приготовлении. Добавьте измельченный шпинат или капусту в богатый протеином готовый напиток. Шпинат замечателен в омлетах. Выбирайте брюссельскую капусту или шпинат для салатов. Из капусты и шпината легко приготовить отличные гарниры: обжарьте их листья с чесноком до мягкости. Выжмите на сковороду пол-лимона и слегка помешайте. Если вы любите чипсы, обжарьте несколько листов капусты, сделав из них подобие чипсов.

Свекла. Возможно, вы не очень часто ее употребляете, но включить ее в свой рацион очень легко. Вот несколько рекомендаций.

Сырая свекла. Порежьте клубень тонкими пластинами и полейте их перед употреблением лимонным соком. Можно добавить мелкие кубики свеклы в салаты, особенно из шинкованной капусты.

Запеченная свекла. Разогрейте духовку до 190 °С. Тщательно вымойте свеклу, отрежьте ботву и верхушку клубня. Оберните каждый клубень алюминиевой фольгой и разместите на решетке посередине духовки. Запекайте приблизительно час. После запекания свекла должна быть мягкой и легко протыкаться кончиком ножа. Готовую свеклу достаньте из духовки и уберите алюминиевую фольгу. Оставьте свеклу остыть и снимите кожицу (резиновые перчатки спасут ваши руки от окрашивания). Если кожица легко не отделяется, поставьте свеклу в духовку еще на 5–10 минут. После удаления кожицы нарежьте свеклу пластинами или кубиками. Она станет прекрасным дополнением к любому салату.

Простые и полезные для мозга салаты

❖ **Красное, белое и синее.** Смешайте два стакана брюссельской капусты, четверть стакана измельченных лесных орехов, четверть стакана черники, четверть стакана клубники и 30 г сыра фета. Приправьте оливковым маслом первого отжима и бальзамическим уксусом.

❖ **Томаты, лук и авокадо.** Мелко порежьте 200 г томатов черри, половинку авокадо и четвертинку красной луковицы. Всё перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу и выжмите в салат сок из половины лимона.

❖ **Салат и свеклы для улучшения работы мозга.** Смешайте стакан шпината, стакан рукколы, полстакана нарезанной кубиками свеклы, четверть стакана измельченных лесных орехов и 30 г козьего сыра. Приправьте маслом авокадо и виноградным уксусом по вкусу.

Маринованная свекла. Выберите в магазине маринованную свеклу на свой вкус или замаринуйте ее сами.

Свекольный сок. Очень богат полезными веществами. Вы можете сами делать свежевыжатый сок или приобретать его в магазине. Попробуйте смешивать его с другими видами сока, например из моркови или сельдерея. Вкус цельного свекольного сока специфический.

Чеснок и лук. Семейство луковых очень многочисленно. Многие растения этого семейства обладают ярко выраженным вкусом. Чеснок и лук часто используются в гарнирах, основных блюдах, пицце, блюдах из макарон, супах и салатах. Они вкусны, когда приготовлены на гриле или запечены. Их можно облагораживать заправками и соусами. Поджаривая хлеб или картофель, используйте чесночное или оливковое масло вместо сливочного.



ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Неделя

34



Спать надо ложиться с последними лучами заходящего солнца,
а просыпаться — с первыми лучами рассвета.

Артей из Каппадокии, врач, II в. н. э.

Пребывание на свежем воздухе в прекрасный солнечный день вызывает улыбку и согревает душу. И это понятно: и свежий воздух, и солнечные лучи чудесно влияют на наш мозг и центральную нервную систему. Но при этом, по статистике, американцы проводят на улице лишь 10 % своего времени¹¹³.

Одна из важных причин позитивного влияния на нас свежего воздуха в том, что вне дома или работы мы оказываемся под воздействием солнечного света. Это повышает настроение. В течение года в средней полосе вне помещения всегда светлее, чем внутри. Солнечный свет играет важную роль в поддержании биологических ритмов. А они, в свою очередь, контролируют сон. Когда в глаза поступает солнечный свет, в организме вырабатывается больше серотонина (гормона, который дает ощущение счастья и бодрости, особенно в дневные часы) и меньше мелатонина, который отвечает за сон. А когда на кожу попадают солнечные лучи, активно вырабатывается витамин D. Достаточное его содержание в крови очень важно для активного сопротивления организма различным заболеваниям — как телесным, так и душевным. Витамин D участвует в синтезе важнейших нейромедиаторов (включая серотонин),

которые способствуют активизации деятельности и развитию человеческого мозга¹¹⁴.

Исследования показывают, что различные виды депрессий, сезонных аффективных расстройств и бессонница могут быть следствием недостатка витамина D¹¹⁵.

Во время долгих прогулок вы вдыхаете больше свежего воздуха. Некоторые считают, что качество воздуха в помещениях лучше, чем на улице, но в целом они неправы. Встречающиеся в нем споры плесени, пыль, микроскопические остатки шерсти животных плюс радон, формальдегид и другие токсичные газы от чистящих и моющих средств, а также строительных материалов и мебели ухудшают состояние воздуха в помещениях. Исследования Агентства по охране окружающей среды показывают, что воздух в помещениях содержит в среднем в два–пять раз больше вредных примесей, чем снаружи. В северных странах, где в жилые дома и офисы поступает мало свежего воздуха в целях сохранения энергии, это соотношение может быть еще хуже.

Это интересно

В 2012 году ученые провели эксперимент, участниками которого стали 49 рабочих дневных смен. 27 из них трудились в помещениях без окон, а 22 — в помещениях с окнами. В ходе эксперимента изучалось воздействие дневного света на качество сна. Те, кто работал в помещениях с окнами, получили на 173 % больше естественного дневного света и в среднем спали на 46 минут дольше тех, кто работал в помещениях без окон¹¹⁶.

На улице наслаждайтесь свежим воздухом с большим содержанием кислорода. Он, как вы наверняка знаете, очень важен для жизни. Человек может провести недели без пищи и несколько дней без воды, но всего несколько минут без кислорода. Кислород — пища для мозга. Хотя вес мозга составляет всего 2 % от веса нашего тела, он потребляет 20 % кислорода, который мы вдыхаем с воздухом. При низком содержании

кислорода в крови мы можем испытывать усталость, головные боли, депрессии, снижение концентрации внимания, а в долгосрочной перспективе — ухудшение памяти.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Перемена этой недели даст вам двойную пользу. Проводя больше времени на улице, вы получаете много свежего воздуха, а также естественного дневного света.

Поставьте перед собой цель. Как уже отмечалось выше, американцы проводят на воздухе только 10 % своего времени*. Это 2,4 часа в день, или примерно 17 недель в год. Оцените количество времени, которое вы проводите вне помещений, и поставьте себе цель увеличить его до реалистичного уровня. Разумеется, человеку необходимо находиться в помещениях, хотя бы для работы и сна.

Синхронизируйте свой день со своими биоритмами. Начните день с небольшой прогулки. Свежий воздух поднимет вам настроение и пробудит мозг для деятельной работы. Как только рассветет, дневной или солнечный свет даст мозгу команду синтезировать серотонин. Делайте то же и вечером: перед заходом солнца совершите небольшую прогулку. Угасание солнечных лучей настроит ваш мозг на близкий отход ко сну. Чтобы обеспечить себя свежим воздухом и кислородом, достаточно 10–15-минутной прогулки.

* По данным опросов фонда «Общественное мнение», 12 % россиян испытывают крайний дефицит свободного времени, у 63 % есть хотя бы пара свободных часов каждый день, у 21 % — только по выходным и праздникам. 12 % российских граждан проводят свободные часы на свежем воздухе, 12 % — на дачах, и 10 % отдыхают на природе (походы за ягодами и грибами, рыбалка, шашлык). Подробнее см.: <http://www.rg.ru/2007/06/18/soc-vremya.html>. — *Прим. ред.*

Готовьте и принимайте пищу на свежем воздухе. В Европе принято есть на свежем воздухе. Там много таких ресторанов. Утром старайтесь по возможности завтракать на свежем воздухе (хотя бы и на балконе). Днем обедайте в маленьких открытых кафе, где много воздуха и солнечного света. Приобретите оборудование для барбекю, чтобы общаться с семьей на свежем воздухе.

Молитесь на солнце (хотя бы иногда). По некоторым оценкам, более 1 млрд людей в мире страдают от дефицита витамина D¹⁷. 80–90 % этого витамина мы получаем от солнечных лучей. Неумеренное нахождение на солнце может привести к разным формам рака кожи, но если мы прячемся от его лучей под зонтиками и солнцезащитными карнизами, то лишаемся возможности получать ценный витамин D. Как считают ученые, большая часть витамина D синтезируется в коже, причем очень быстро. Для этого достаточно примерно половины того времени, за которое кожа краснеет и на ней начинается появляться загар. Людям со светлой кожей нужно меньше времени для выработки в организме витамина D, чем людям со смуглой кожей. В зависимости от типа кожи планируйте продолжительность солнечных ванн летом несколько раз в неделю (для людей со светлой кожей сеанс может составлять до 10 минут, для людей со смуглой кожей — несколько дольше). Но если вы будете находиться под прямыми лучами солнца долго, не забывайте использовать кремы, которые обеспечивают хорошую защиту тела и от инфракрасного, и от ультрафиолетового излучения.

Проводите больше времени на свежем воздухе с семьей и знакомыми. При планировании досуга отдавайте предпочтение занятиям с семьей и друзьями на открытом воздухе. Их множество. Отправьтесь на прогулку и познакомьтесь с достопримечательностями своего города. Зимой ходите на каток, бегайте на лыжах или ходите по снежным тропам. Если вы живете поблизости от открытой воды, занимайтесь парусным спортом, катанием на лодках, каное и байдарках. Если вам необходимы свежие идеи, обратитесь в справочные в парках, где смогут вам что-то подсказать.

Десять лучших домашних растений

Американское агентство по изучению космического пространства в конце 1980-х провело исследование, чтобы определить, какие домашние растения наиболее эффективны в качестве очистителей воздуха. Были изучены 15 растений и их способность очищать воздух от таких загрязнителей, как пары бензола, формальдегидов и трихлорэтилена. Следующие десять растений признаны в этом смысле наиболее полезными.

❖ Азалия (*Rhododendron simsii*)

Лучше всего подходит для прохладной комнатной температуры порядка 18–20 °С. Не любит прямого солнечного света. Очищает воздух от формальдегидов.

❖ Бамбук (*Chamaedorea Seifritzii*)

Не любит прямого солнечного света. Очищает воздух от формальдегидов.

❖ Хризантемы (*Chrysanthemum morifolium*)

Любят прямой солнечный свет. Очищают воздух от бензолов.

❖ Плющ обыкновенный (*Hedera helix*)

Лучше всего проявляет себя в прохладном влажном воздухе. Очищает воздух от формальдегидов. Ядовит, его нужно держать подальше от детей и домашних животных.

❖ Герберы (*Gerbera jamesonii*)

Любят солнечный свет. Очищают воздух от бензолов и трихлорэтиленов

❖ Сциндапсус (*Scindaptus aures*)

Может находиться в доме в любом месте. Очищает воздух от формальдегидов.

❖ Улиткоед изменчивый (*Sansevieria trifasciata «laurentii»*)

Не требует серьезного ухода. Очищает воздух от формальдегидов.

❖ Лилия мирная (*Spanhiphyllum Wallisii*)

Любит тенистые места. Удаляет из воздуха бензолы и трихлорэтилены. Ядовита, должна находиться вне досягаемости детей и домашних животных.

❖ Драцена окаймленная (*Dracaena marginata*)

Лучше всего подходит для температуры от 25 °С. Удаляет из воздуха бензолы, трихлорэтилены.

❖ Хлорофитум (*Chlorophytum comosum*)

Не требует большого ухода. Легко разрастается. Убирает из воздуха формальдегиды

Проводите больше времени среди зеленых насаждений. На открытом воздухе выбирайте места с богатой растительностью. Это особенно важно, если вы живете в городе, где воздух часто загрязнен. Чем больше деревьев в выбранной вами местности, тем чище и богаче кислородом воздух. Потребление чистого воздуха делает нас здоровее и энергичнее.

Занимайтесь физкультурой на открытом воздухе. Любые физические упражнения полезны для нас, но лучше заниматься физкультурой на открытом воздухе. В одном из исследований, проведенных в Австралии, было установлено: если человек занимается бегом на открытом воздухе, то по завершении дистанции в его мозге сохраняется более высокий уровень эндорфинов (гормоны энергии), и он испытывает меньше тревоги и депрессивных ощущений по сравнению с теми, кто тренируется в зале на беговой дорожке¹¹⁸.

При любой возможности старайтесь энергично заниматься физкультурой на свежем воздухе: бегайте, ходите, катайтесь на роликах, плавайте, ездите на велосипеде.

Если вам нравятся командные виды спорта, поиграйте в бадминтон, волейбол или теннис. Если вы любите силовые упражнения, то можете заниматься на тренажерах в парках. Если вы решили записаться в группу фитнеса, то выбирайте ту, которая тренируется на открытом воздухе. Если вы живете в частном секторе и пространство позволяет, можно устроить себе открытую мини-спортплощадку, отведя для этого часть сада.

Что еще можно сделать? Польза свежего воздуха неоспорима. Но если вы живете в суровом северном климате или у вас нет времени на то, чтобы часто бывать на воздухе, прислушайтесь к следующим советам.

Принимайте витамины. Если вы живете на севере, то, скорее всего, в течение года не получаете достаточно солнечного света для обеспечения нормального уровня витамина D. Принимайте витамин D₃ или холекальциферол (но не витамин D₂) для восполнения потребностей организма. Американский институт медицины рекомендует людям до 70 лет принимать по 15 мг этих витаминов ежедневно, а старше 70 лет — по 16 мг. Беременным и кормящим матерям рекомендуется принимать

по 15 мг, а для детей младше года оптимальная доза — 10 мг витаминов в день. Однако многие эксперты считают эти нормы заниженными и рекомендуют принимать до 45–50 мг витамина в зимнее время.

Постарайтесь очищать воздух дома и на работе с помощью природных средств. Очень важно поддерживать минимальный уровень вредных примесей в воздухе, которым мы дышим дома и на работе. Исследователи Американского агентства по изучению космического пространства установили, что в идеале в вашем доме на 10 м² должно приходиться хотя бы одно домашнее растение¹¹⁹.



ИЗБЕГАЙТЕ ПУСТОЙ БОЛТОВНИ



Великие умы обсуждают идеи, обычные — события, а мелкие —
других людей.

Элеонора Рузвельт

Человеку свойственно устанавливать связи с другими, обычно в разговорах. Общение с окружением может серьезно повлиять на наше ощущение счастья от жизни.

В ходе исследования, проведенного в Аризонском университете, профессор Маттиас Мел обнаружил: участники эксперимента, которые чаще беседовали на серьезные темы (например, обсуждали идеи, концепции, мысли и эмоции), выглядели более счастливыми, чем те, кто говорил на поверхностные темы (например, о погоде). Только 10 % людей, говоривших между собой на второстепенные темы, отметили, что удовлетворены жизнью. А 28 % людей, беседовавших на серьезные темы, сообщили, что счастливы¹²⁰.

Профессор Мел считает, что люди стремятся внести смысл в свою жизнь, в том числе в общении с другими. Серьезные разговоры с близкими как раз и придают нашей жизни и отношениям с ними глубокий смысл. А работы ученых убеждают нас в том, что здоровые отношения с окружающими прямо влияют на нашу удовлетворенность своей жизнью.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ГОВОРИТЕ С СОБЕСЕДНИКАМИ СЕРЬЕЗНО И ПО СУЩЕСТВУ

Когда вы станете в беседах уделять меньше времени мелким и больше серьезным темам, повысится ваша удовлетворенность жизнью и улучшатся отношения с окружающими. Забудьте пустые разговоры и старайтесь беседовать на серьезные темы, руководствуясь следующими рекомендациями.

Выбирайте для разговоров важные темы. Конечно, есть много тем, которые мы не очень любим. Например, вам может не нравиться политика. Но главное — не вести с собеседниками разговоры на мелкие темы вроде погоды или последних моделей прически каждый день. Иначе вас сочтут человеком, беседующим исключительно на поверхностные темы. Выбирайте темы, к которым вы испытываете настоящий и глубокий интерес. Например, вы можете всерьез интересоваться вопросами защиты окружающей среды, поддержания мира или событиями во внешней политике. Может, вам нравится обсуждать живопись, музыку, философию или религию. Или, например, вы — непревзойденный мастер вести душевные беседы с близкими и друзьями, которые помогают им в решении жизненных проблем.

Целенаправленно выделяйте время для серьезных бесед. Наверняка в вашем окружении есть люди, которые любят серьезные разговоры и которым нравится делиться с вами своими мыслями и мнениями по самым разным вопросам. Выберите на неделе время для бесед с ними.

Ограничивайте время для мелких разговоров. Не стоит думать, что вы *никогда* не будете вести разговоры на бытовые темы. Иногда они вполне уместны: во время поездки со знакомыми в лифте, встречи с коллегой в коридоре или знакомства с новым человеком. Но можно свести такие разговоры к минимуму, устанавливая для себя разумный временной лимит, например пять минут. После этого либо сворачивайте разговор, либо переходите к более значимым вопросам.

Внимательно слушайте собеседника. Возьмите за правило выслушивать собеседника с неподдельным интересом. Разговоры на более или

менее глубокие темы подразумевают, что оба собеседника внимательно выслушивают друг друга. Постарайтесь никогда не прерывать собеседника или нетерпеливо ждать своей очереди высказаться. Уделяйте самое серьезное внимание тому, что, как и почему он говорит. Обращайте внимание на его жесты и язык тела: зачастую это может дать вам больше информации, чем слова. Когда вы видите, что собеседнику сложно подобрать слова для выражения своих мыслей и чувств, дайте ненавязчивую подсказку. Если вы не до конца понимаете смысл сказанного, задайте вопросы, чтобы показать ваш интерес к его высказываниям и прояснить их значение.

Не бойтесь расширять круг общения. Не стесняйтесь присоединяться к группам людей, которые обсуждают интересующие вас вопросы: книжным клубам, творческим объединениям или некоммерческим организациям.

Старайтесь проявлять заинтересованность, а не пытаться вызвать интерес к себе. Зачастую в общении с окружающими мы больше сосредоточены на том, какое впечатление производим на них, и стараемся быть интересными. Но стоит прежде всего проявлять интерес к тому, что говорят другие. Задавайте продуманные вопросы, чтобы получать от собеседников более глубокие ответы. Чем больше интереса проявите вы к словам собеседника, тем охотнее он поделится с вами сведениями и опытом.

Старайтесь не действовать «с наскока». Чем глубже и серьезнее тема разговора, тем больше доверия должно быть между собеседниками. Чтобы собеседники открылись вам, вы сами сначала должны открыться перед ними. Поэтому не стесняйтесь первыми высказать свои мысли и чувства по обсуждаемой теме. Открываясь собеседникам, вы создаете у них ощущение легкости и доверия к вам, что побудит их, в свою очередь, быть откровенными с вами. Но помните, что в ходе беседы с малознакомым человеком не стоит сразу раскрывать все ваши мысли. Открывайтесь понемногу, чтобы и он испытывал больший комфорт, говоря о себе.

Будьте благодарны. Если вы находите собеседников, от разговоров с которыми на значимые темы испытываете положительные эмоции,

не стесняйтесь сказать им об этом. Простые фразы типа «Мне действительно интересно беседовать с вами» или «Я получил удовольствие от нашего разговора» позволят людям почувствовать взаимосвязь с вами, что в будущем еще больше облегчит ваше общение. Ваша благодарность за общение даст им понять, что вы цените их открытость и искренность.

Поддерживайте собеседника. Некоторые люди, испытывая нервозность или дискомфорт во время беседы, прибегают к юмору, чтобы ослабить неприятные ощущения. Однако это может быть воспринято как демонстрация того, что собеседник или его слова не принимаются всерьез. Велика вероятность того, что в будущем он будет менее открыт в беседе. Когда окружающие делятся с вами серьезными мыслями, избегайте сводить обсуждение к шутке. Поддерживайте собеседника и проявляйте соучастие. И конечно же, воспринимайте серьезно его слова.



НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ



Просьба о помощи — вовсе не признак слабости или неумения. Скорее это знак более высокого уровня откровенности и интеллекта.

*Энн Уилсон Шеф**

Многие считают, что обращаться за помощью плохо. Мы превозносим тех, кто может «сделать всё сам» и самодостаточен. Но немало успешных людей, достигших многого в жизни, не раз просили о помощи.

Принимать на себя бремя, которое превышает наши возможности, — не только нездорово, но и очень опасно. А когда мы делим трудности с другими, мы побеждаем груз проблем и чувство одиночества, легче справляемся с депрессиями и стрессом. Просьба о помощи позволяет сосредоточиться на своих сильных сторонах, а не на слабостях. Она помогает найти в себе новые силы, повысить производительность: ведь появляется возможность посвящать свое время и энергию делу, которое вы хорошо знаете. Помощь со стороны способствует повышению эффективности решения задач и соблюдению сроков.

Помощь также позволяет избегать затягивания процесса. Когда мы не знаем точно, что и как предпринять, мы часто откладываем работу или решение «на потом». Когда же у нас хватает мужества, чтобы обратиться к окружающим за помощью, мы быстрее решаемся на выполне-

* Энн Уилсон Шеф — американский психолог, писательница, борец за права женщин. Известна своими трудами по психологии личности. — *Прим. перев.*

ние работы. И если в нашем окружении есть профессионалы, мы приобретаем новые знания и экономим время, учась у опытных работников.

Обратившись за помощью, мы можем получить новые идеи и решения проблем и задач. Другие люди, как правило, имеют свои «ноу-хау» и решения. Они могут быть даже более эффективными, чем ваши.

Когда мы просим помощи у близких, друзей и коллег, это, помимо прочего, помогает нам укрепить отношения с ними. Они входят в наш мир и видят, что мы доверяем им и полагаемся на них. Людям нравится, когда им доверяют. И если вы обращаетесь к ним за помощью, им это в радость. Когда мы прибегаем к помощи друзей, то же происходит и с ними. Когда двое друзей могут положиться друг на друга, это укрепляет связи между ними.



ПУТЬ К УСПЕХУ. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ, КОГДА ОНА ВАМ НУЖНА

Просить о помощи порой неудобно, если вы не привыкли к этому. Вот несколько советов по поводу того, как преодолеть это чувство и получить помощь, в которой вы нуждаетесь и которую заслуживаете.

Будьте честны с собой. Мы иногда воображаем себя супергероями, способными справиться с любым делом. Но на самом деле мы *не в состоянии* хорошо справляться со всем, *полагаясь только на свои силы*. Чтобы получить помощь, нужно быть честным с собой. Необходимо полностью отдавать себе отчет в том, с какой именно проблемой вы столкнулись, что вы можете и что не можете сделать и когда один вы уже с ней не справляетесь. Если вы думаете, что *должны* самостоятельно решать все проблемы, вы априори занимаете невыгодную позицию.

Когда просить о помощи. Если вы не уверены, когда именно вам нужно обращаться к окружающим за помощью, подумайте вот о чем.

Когда время поджимает. Когда вы пытаетесь выполнить работу или задание в срок, но чувствуете, что физически или психологически один

не справляетесь, помощь других увеличит ваши шансы сделать всё вовремя и в то же время уменьшит опасность физических и нервных перегрузок в случае, если вы решитесь на выполнение нереалистичных планов в одиночку.

Когда вы не вполне готовы к выполнению конкретного задания. Если для новой работы нужны новые навыки или подходы, что требует несоразмерно много времени или выходит за рамки ваших возможностей, не стесняйтесь обратиться за помощью к тем, кто уже знает, как выполнить задание. Например, если у вас сломался туалет, но вы не разбираетесь в сантехнике, не стоит упираться самому, лучше пригласить специалиста или приятеля, которые знают, как исправить поломку.

Когда вам что-то непонятно. Когда вас просят выполнить задание, а вы не вполне понимаете его суть, не стесняйтесь попросить подробных разъяснений. Простого объяснения зачастую достаточно, чтобы вы начали действовать в нужном направлении.

Когда вы испытываете эмоциональные перегрузки. Порой мы эмоционально не готовы сделать что-то самостоятельно. Нам нужно поговорить с кем-то, положиться на кого-то, кто помог бы нам разобраться в проблеме. Постарайтесь больше опираться на близких друзей и родственников, которым вы доверяете и которые помогут вам в трудные минуты.

Как просить о помощи. Форма просьбы о помощи помогает преодолеть страхи и получить положительный ответ. Когда мы обращаемся за помощью неправильно, это может покорибить собеседника. Например, если вы давите или пытаетесь винить за возможный отказ, человек согласится помочь, но без желания. И это не доставит ни вам, ни ему позитивных эмоций.

Помощь может принести и разочарование. А от неспециалиста вы не получите необходимой помощи, потратите время и будете волноваться. Вот несколько рекомендаций.

Обращайтесь за помощью при личной встрече. Мы всё больше полагаемся на цифровые технологии. Может, это и удобно, но тепла личного общения нет. Когда вам нужна чья-то помощь, лучше всего обращаться за ней к партнеру на личной встрече. Если вы разделены расстояниями, позвоните и поговорите с тем, к кому вы обращаетесь за помощью, вживую.

Подавите в себе страхи

Уклонение от просьб о помощи может объясняться страхом. Ниже приведены некоторые распространенные причины, по которым люди отказываются обращаться за помощью даже тогда, когда стоит это сделать, а также советы по поводу того, как преодолеть в себе этот страх.

❖ **Боязнь выглядеть слабыми.** Многие из нас боятся выглядеть слабыми. Но на самом деле обращение за помощью — признак силы. Вы становитесь более уверенным в себе и честно признаете, что не можете справиться с проблемой сами. Обращение за помощью к другим поможет вам, помимо прочего, избежать разочарований и расстройств от того, что вы не выполнили работу в срок или сделали ее некачественно.

❖ **Боязнь отказа.** Некоторые из нас не обращаются за помощью из-за боязни отказа. Стоит помнить, что чаще люди *хотят* помогать и ощущать себя востребованными. Но даже если кто-то откажет вам в помощи, напомните себе, что тому бывают разные причины, и их «нет» может быть никак не связано с вами лично.

❖ **Боязнь создать впечатление несостоятельного человека.** Никто не будет считать вас неумехой, если вы попросите помочь. Суть в том, как именно и как часто вы обращаетесь за поддержкой. Люди получают ярлык несостоятельных, если просят о помощи постоянно, никогда эту помощь не ценят, хотя большего и никогда не помогают сами. Если вы относитесь к помощи уважительно и с благодарностью, никто не назовет вас неумехой.

❖ **Боязнь обязанности.** Некоторые люди, принимая помощь, боятся стать обязанными кому-то. Если вы обращаетесь к понимающим людям, они всегда будут рады вам помочь и ничего не потребуют взамен. Поэтому будьте щедры и великодушны, помогая другим. Ваша помощь вернется вам сторицей.

❖ **Боязнь утраты контроля над своим делом.** Когда мы позволяем другим помогать себе, то зачастую теряем полный контроль над нашим делом или заданием. Если вы относитесь к числу таких людей, то вам будет трудно поверить в то, что кто-то сделает ваше дело хорошо. Если помощь вам действительно нужна и вы просите о ней грамотного человека, вероятность того, что вы сделаете дело лучше него, относительно низка.

Чем больше элементов личных отношений, тем выше вероятность того, что вы получите благожелательный ответ.

Свою просьбу излагайте ясно и прямо. Если вы хотите, чтобы другой человек вас внимательно выслушал, или намерены обратиться к нему с просьбой, не заставляйте его читать ваши мысли. Говорите кратко, четко и прямо, чтобы собеседник правильно понял, в чем вы нуждаетесь.

Будьте открыты. Четко объясните собеседнику, почему вы просите о помощи. Это позволит ему лучше понять ситуацию, в которой вы оказались, и он охотнее скажет «да».

Выбирайте подходящих людей. Хорошо подумайте, к кому обратитесь за помощью. Если вам нужен совет, обращайтесь за ним к тому, у кого нет конфликта интересов в связи с вашей ситуацией. Если вам нужна помощь в выполнении какой-то работы, старайтесь выбирать того, кто, по вашему мнению, хорошо разбирается в данном вопросе и кому можно его доверить. И конечно, чтобы не чувствовать себя обязанными, выбирайте людей, которые не склонны ставить условия. Если кто-то идет вам навстречу только ради того, чтобы получить от вас услугу, то к нему, скорее всего, за помощью обращаться не стоит.

Не мешайте людям, когда они хотят помочь вам. Если уж вы выбрали человека, который может и согласен вам помочь, вы должны доверять ему и не подвергать мелочному контролю. Иначе вы уже не сможете больше обращаться к нему за помощью, да и ваши взаимоотношения пострадают.

Не забывайте о взаимности. Чтобы спокойно обращаться за помощью к другим, вы всегда должны быть готовы оказать посильную помощь окружающим. Это не значит, что вы должны помогать всем и всегда. Но когда есть возможность, лучше помочь. Если вы только получаете помощь и ничего не предлагаете взамен, люди сочтут, что вы эгоцентрик, злоупотребляющий чужой добротой.

Будьте благодарны. Всегда, когда вы получаете помощь, благодарите за нее. Не стесняйтесь благодарить и за согласие помочь, и за конкретный результат. Рассказывайте, как эта помощь помогла вам в жизни.



ЧАЩЕ ВЫБИРАЙТЕСЬ ИЗ ГОРОДА

Неделя

37



Путешествия убивают предрассудки, мракобесие и узколобость. Невозможно приобрести широкий, здравый и благожелательный взгляд на людей, если всю жизнь провести в одном маленьком уголке земли.

Марк Твен

В следующий раз, когда вы скажете себе: «Мне нужен отпуск», ваш мозг обязательно сразу подскажет вам что-то. Путешествие или даже короткий отдых вне привычной обстановки дают огромные возможности для расслабления, перезагрузки и омоложения. Независимо от того, совершаете ли вы путешествие в далекие тропики или просто поехали посмотреть новый город, пребывание вдалеке от вашей обычной среды обитания приносит вам большую пользу.

Это интересно

В 2012 году было установлено, что 93 % американцев чувствуют себя более счастливыми после отпуска, 77 % считают, что после пребывания на отдыхе их здоровье улучшается, а 80 % уверены, что отпуск и связанные с ним занятия приводят к повышению продуктивности и концентрации, а также притоку энергии¹²¹.

Неудивительно, что освобождение от рутины способно значительно снизить уровень стрессовой нагрузки. Причем освобождение не должно быть продолжительным, чтобы дать результаты. В ходе проведенного в 2012 году компанией Expedia эксперимента более 88 % участников заявили, что для отключения от стрессов, связанных с работой, им было достаточно двух дней путешествия¹²². Дистанцирование от повседневной жизни и окружения позволяет на время забыть о своих проблемах, сделать шаг назад и обрести новый взгляд на свои перспективы. Этот новый взгляд дает нам более ясное и объективное понимание жизни. А когда жизнь кажется особенно перегруженной стрессами, вы погрязли в своих проблемах, расстроены или подавлены, небольшой перерыв помогает освежить мысли и вскоре вернуться к жизни с новой мотивацией и вдохновением.

Путешествия — прекрасное средство против старения. Профессор Коллетт Фабригул в своем исследовании, проведенном в 1995 году, обнаружила, что активная жизнь в пожилом возрасте, включая путешествия, предотвращает слабоумие¹²³. Знакомясь с новыми городами, культурами, кухней и атмосферой, мы побуждаем мозг к регенерации и созданию новых нейронных связей, чтобы обработать поступающую в него информацию. Эта нейропластичность активизирует мыслительные функции мозга и предотвращает его старение, защищая от дегенеративных заболеваний.

Это интересно

Американцы имеют меньше оплаченных дней отпуска (12), чем работники во всех других промышленно развитых странах, за исключением Южной Кореи (10) и Тайваня (10). Более того, они обычно берут из положенного отпуска только 10 дней. В большинстве европейских стран работники имеют 25 или больше дней оплаченного отпуска, и они выбирают их полностью¹²⁴.

Путешествия, особенно по незнакомым местам своей страны или за границу, задействуют многие чувства человека. Он знакомится с новыми

вкусами, звуками, пейзажами, запахами и даже тактильными ощущениями. В путешествии нужно ходить по новым улицам, менять валюту, четко планировать маршруты, говорить на иностранных языках и т. д. Для этого нужно задействовать разные участки головного мозга. Знакомство с новым открывает перед вами новые возможности. Это развивает в вас творческую жилку и способность к принятию решений. Чем дальше мы от нашего мирка, тем более открытым становится наш ум, гибким — мышление, тем более уверенными и терпимыми становимся мы сами.

Развитие взаимоотношений с другими людьми очень важно для счастья. А когда мы путешествуем с другими людьми и разделяем с ними новые впечатления, это сближает нас. Более того, новые впечатления и опыт могут сохраниться у нас на всю жизнь. В ходе опроса, который провело агентство Harris Interactive в декабре 2012 года, было установлено, что 62 % взрослых сохраняют память о своих путешествиях, совершенных еще в возрасте 5–10 лет. Более того, эти путешествия оставляют у них впечатления более яркие (49 %), чем памятные школьные события (34 %) или празднования дней рождения¹²⁵.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СДЕЛАЙТЕ СВОИ ПУТЕШЕСТВИЯ НЕЗАБЫВАЕМЫМИ

Путешествия — одна из самых замечательных перемен в жизни. Воспользуйтесь моими советами — и они станут незабываемыми.

Отдавайте путешествиям приоритет. Старайтесь максимально использовать свободное время. Отдавайте приоритет путешествиям. Полезна и спонтанная однодневная поездка куда-нибудь, но незапланированные «отскоки» — не лучший вариант отдыха. Планируйте свою жизнь так, чтобы путешествовать полноценно. Не забывайте и об оплачиваемом отпуске.

Чаще путешествуйте по выходным. Путешествия обязательно должны быть долгими. Даже поездка на выходные в ближайшее

интересное место принесет вам много впечатлений. Поставьте перед собой цель уезжать из дома в новые места хотя бы раз в неделю.

Не стесняйтесь путешествовать экономно. Путешествие не обязано быть дорогим, чтобы стать незабываемым. Поездка в туристический лагерь, пешие походы или поездки на автомашине по пересеченной местности могут оставить у вас, ваших родных и знакомых превосходные впечатления. При этом они не станут для вас обременительными финансово. В путешествиях важно не то, сколько вы тратите, а то, сколько удовольствия и впечатлений получаете.

Погружайтесь в новую среду. Старайтесь погружаться в новую для вас атмосферу мест, которые вы посещаете. Пробуйте местные блюда, выучите хотя бы несколько новых слов и попытайтесь пообщаться с местным населением, не пропускайте достопримечательностей и памятных мест. Чем больше вы это делаете, тем больше тренируете свой мозг в постижении нового, в открытости миру. Вы скорее приобретете новые навыки, чем если будете возвращаться в среде, которая вам давно знакома.

Убегайте из привычного окружения в мир больших приключений. Путешествия по местам, которые позволяют вам лучше познакомиться с природой и получить новый опыт, развивают изобретательность. Встречи с трудностями, такими как сложные туристические маршруты, проливные дожди или отсутствие связи с внешним миром, станут для вас испытаниями, которые развивают уверенность в себе и самооценку, способность к решению проблем и гибкость мышления.

Полагайтесь на старое доброе снаряжение. Когда вы путешествуете, не доверяйте современным системам вроде GPS. С ними легче, но вам не приходится самостоятельно разбираться в карте и общаться с местным населением. Самостоятельное прокладывание маршрута и ориентирование на местности позволяют вам лучше узнать новые места и тренируют ваш мозг, повышая его нейропластичность.

Разнообразьте свои путешествия. Возможно, вы любите отдыхать на пляже. А может, вам нравится бродить по старинным улочкам европейских городов.

Путешествуйте без стрессов

Некоторые люди считают, что путешествия скорее создают стресс, чем снимают. Если вы принадлежите к этой категории, уменьшите вероятность стрессов во время путешествий, воспользовавшись следующими советами.

❖ **Не стесняйтесь всё записывать.**

Составляйте списки того, что вам необходимо взять с собой, не менее чем за две недели до отъезда. Это уменьшит стрессовую нагрузку от стремления ничего не забыть.

❖ **Проведите подготовительную работу.**

При планировании путешествия всегда готовьтесь. Поговорите с друзьями, членами семьи и коллегами по поводу их опыта поездок и возможных рекомендаций.

❖ **Следите за погодой.** По меньшей мере за пять дней до отъезда начинайте следить за погодой в месте назначения. Это поможет вам понять, чего можно ожидать. Если вы собираетесь в авиапутешествие, а в районе вашего проживания возможны ураганы, метели или другие погодные аномалии, следите за сайтом вашей авиакомпании и ищите рекомендации. Выбирайте авиабилеты так, чтобы их можно было вернуть или поменять даты вылета.

Заранее подумайте о возможности поменять дату вылета, приобрести билет соответствующей ценовой категории. Не забудьте позвонить в гостиницу или компанию по аренде автомашин в случае изменения ваших планов. Многие из них не взимают штрафов в ситуациях, связанных с непредвиденными погодными условиями, когда вы связываетесь с ними заранее.

❖ **Поезда, самолеты и автомобили.** Постарайтесь до минимума снизить количество пересадок с одного транспорта на другой. Чем больше пересадок, тем выше вероятность ошибки. Старайтесь пользоваться одним видом транспорта в день.

❖ **Страхование поездки.** Если вы боитесь, что можете отменить или изменить условия поездки, покупайте соответствующую страховку. Это поможет вам сэкономить деньги и не попасть в стрессовую ситуацию.

Старайтесь разнообразить свои путешествия, находя новые формы и исследуя новые места. Тогда они станут для вас интересными и занимательными. Каждая поездка будет уникальной и принесет вам что-то новое.

Будьте гибкими. Чем спокойнее вы будете относиться к неожиданностям в путешествиях, тем меньше стрессов испытаете. Не позволяйте небольшим сбоям выводить вас из равновесия. Постарайтесь сделать так, чтобы они сближали вас с попутчиками и побуждали увидеть больше, чем планировалось, или испытать что-то неожиданное.

Путешествуйте в одиночку. Это отличная возможность глубже познать себя и вырасти как личность. Когда мы вынуждены находиться в одиночестве, то думаем о том, с чем не сталкиваемся, когда окружены другими людьми. Когда мы путешествуем сами по себе, часто нам приходится покидать свою зону комфорта и самим делать то, что обычно позволяем делать другим. Это повышает нашу уверенность в себе и активизирует наш мозг совершенно иначе, чем когда мы путешествуем вместе с кем-то.

Чем больше мы путешествуем, тем нам веселее. Коллективные поездки сближают людей и укрепляют связи между ними. Изыскивайте возможности путешествовать не только с ближайшими родственниками, но и с друзьями, коллегами и одноклассниками. Попросите коллегу, которого вы хотите получше узнать, поучаствовать с вами в семинаре или вместе съездить к потенциальному клиенту. Вместо того чтобы идти в гости к друзьям, договоритесь о совместной поездке на выходные для знакомства с новым городом.



ПРИНЮХАЙТЕСЬ К ОКРУЖАЮЩИМ ВАС ЗАПАХАМ

Неделя

38



Ничто так не запоминается, как запах. Он может неожиданно возникнуть на одно мгновение и пропасть, успев пробудить в памяти лето у горного озера из детства.

*Диана Аккерман**

Запахи вызывают живые воспоминания. Запах свежескошенной травы может напомнить о детстве, когда вы играли в парке. Некоторые женские запахи напоминают о бабушке. Услышав аромат яблочного пирога, вы можете мысленно перенестись на зимний семейный праздник. Запахи очень сильно влияют на наши эмоции, настроения, стрессы и память.

Ароматерапия — наука и практика использования запахов для того, чтобы помочь нам изменить свое настроение к лучшему, активизировать мыслительный процесс, снизить уровень стрессов и в целом укрепить здоровье. Масла, получаемые из различных растительных основ — цветов, листьев, стеблей, коры и корней, — смешиваются с наполнителями вроде спирта, лосьонов и эфира и вдыхаются, втираются в кожу или разбрызгиваются.

* Диана Аккерман (род. 1948) — известная американская писательница, поэтесса и натуралистка. Автор ряда бестселлеров, среди которых романы «100 имен любви» (М.: Юнайтед Пресс, 2014) и «Жена директора зоопарка» (на русском языке не издавался). — *Прим. перев.*

Масла различных растений использовались в китайской, египетской, индийской, римской и греческой культурах тысячелетиями. Но только в 1928 году французский химик Рене-Морис Гаттефоссе основал ароматерапию. Во время Второй мировой войны французский хирург Жан Вальне продолжил исследования Гаттефоссе и применял растительные масла для лечения раненых. В 1964 году он выпустил свой классический труд «Практика ароматерапии»*. Эта книга наряду с исследованиями французского ученого Маргариты Мори, которые были опубликованы примерно в то же время, создала ароматерапию в ее современной форме. США были одной из последних стран, взявших ее на вооружение (в 1980-х).

— Это интересно

Ощущать запахи нам позволяет обонятельный нерв, который расположен в области гиппокампа и миндалевидного тела в мозге. Миндалевидное тело отвечает за эмоции, а гиппокамп связывают с человеческой памятью. Поскольку обонятельный нерв расположен как раз в этом участке мозга, многие люди, теряющие память, утрачивают и способность различать запахи. Исследования показывают, что потеря чувствительности к запахам может быть предвестником серьезного неврологического заболевания, например болезни Альцгеймера или Паркинсона¹²⁶.

—
Ароматерапия очень эффективно воздействует на симпатическую нервную систему, которая участвует в принятии решений на подсознательном уровне и отвечает за борьбу со стрессами. В 2002 году исследователи из Японии установили, что вдыхание масла индийской пачули и розового масла снижает активность симпатической нервной системы на 40 %. Розовое масло способно снижать содержание адреналина в крови на 30 %. Другие растительные масла, например перечное, масло

* Valnet J. The Practice of Aromatherapy: A Classic Compendium of Plant Medicines and Their Healing Properties. Healing Arts Press, 1982.

эстрагона, грейпфрута или фенхеля, напротив, повышают активность симпатической нервной системы в полтора–два раза¹²⁷.

Некоторые ароматические масла имеют даже более сильный эффект. Исследования показывают, что масло лаванды можно с успехом применять при многих неврологических заболеваниях. Оно помогает снять стресс и тревогу, способствует улучшению настроения, снижает агрессивность и уменьшает содержание кортизола в крови. Ученые установили, что лавандовое масло также помогает бороться с бессонницей и мигренями¹²⁸.

Ароматерапия с успехом используется для улучшения памяти и повышения способности к концентрации. Она помогает активизировать творческое мышление. В ходе проведенного в 2003 году эксперимента участники, вдыхавшие аромат розмарина, отмечали общее улучшение памяти, особенно вторичной (запоминание недавних событий)¹²⁹.

Даже краткий курс ароматерапии очень полезен для умственного здоровья. Это малоинвазивный и нелекарственный метод борьбы со стрессами, развития внимания и формирования привычки к здоровому сну. А главное, вы можете пользоваться ее методами всегда и везде, создавая минимум неудобств для окружающих.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТОДЫ АРОМАТЕРАПИИ

Для наслаждения ароматерапией нужно немного. Чтобы она была полезна, безопасна и эффективна, воспользуйтесь следующими советами.

Осторожность не повредит. Перед началом курса ароматерапии проконсультируйтесь с врачом. Некоторым лучше избегать ее: грудным детям, беременным женщинам, пожилым и лицам со слабым иммунитетом. Больные аллергией и астмой должны пройти консультацию специалиста. Если вы принимаете лекарства, посоветуйтесь с врачом.

Помните, что некоторые ароматические масла увеличивают чувствительность кожи к солнечному свету. Лучше избегать масел из плодов цитрусовых (лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута и лайма), особенно если у вас светлая кожа.

Пользуйтесь услугами профессионалов. Чтобы получить от ароматерапии максимальный эффект, пользуйтесь услугами настоящих профессионалов. Такой специалист сможет составить наиболее подходящие для вас смеси ароматических масел. Настоящий ароматерапевт обязательно учтет ваш анамнез. Особенно тщательно подходите к выбору врача, если вы страдаете аллергиями. Порядок лицензирования и сертифицирования специалистов по ароматерапии в разных регионах различен. Выбирайте специалистов, которые являются членами профессиональных ассоциаций ароматерапевтов.

Ароматерапевтический массаж. Полезный эффект от массажа может быть усилен за счет ароматерапии. Многие ароматерапевты практикуют также массаж и могут квалифицированно подсказать вам, какие средства вам подойдут. (Многие массажисты тоже используют в своей работе ароматические масла.)

При самостоятельном применении ароматерапии тщательно выбирайте необходимые вам средства. Сейчас ароматерапия настолько популярна, что этот термин присутствует на многих товарах по уходу за телом: лосьонах, шампунях и даже косметике. К сожалению, многие из этих изделий содержат синтетические ароматизаторы, которые не обладают таким положительным эффектом, как натуральные ароматические масла. Последние получают непосредственно из растений. Синтетические же ароматизаторы представляют собой химические соединения. Выбирайте натуральные масла холодного отжима: только они могут дать необходимый эффект.

Экспериментируйте. Различные масла дают разные результаты. Важно выбирать вещества, которые приносят вам наибольшее наслаждение и пользу.

Ниже приведен пусть и не исчерпывающий, но достаточно полный список ароматических масел со сферами применения.

Масла, применяемые в ароматерапии

Сфера воздействия	Применяемые масла
Устранение злости, агрессии	Жасминовое, апельсиновое, ромашковое, розовое, иланг-иланг (цветы)
Снятие тревожных состояний	Кедровое, ладанное, лавандовое, гераниевое, мандариновое, эфирное масло пачули, ромашковое, розовое, сандаловое
Снятие депрессии	Ладанное, гераниевое, грейпфрутовое, жасминовое, лавандовое, лимонное, мандариновое, апельсиновое, ромашковое, розовое, сандаловое, иланг-иланг (цветы)
Снятие усталости	Базиликовое, перечное, кипарисовое, ромашковое, имбирное, грейпфрутовое, лимонное, эфирное масло пачули, перечное, розмариновое, сандаловое
Усиление ощущения счастья	Ладанное, гераниевое, грейпфрутовое, лимонное, апельсиновое, розовое, сандаловое
Улучшение памяти и концентрации	Базиликовое, перечное, кипарисовое, лимонное, мятное, розмариновое
Снятие стресса	Ладанное, гераниевое, грейпфрутовое, жасминовое, лавандовое, мандариновое, эфирное масло пачули, ромашковое, розовое, сандаловое, иланг-иланг

Как использовать ароматические масла. Ароматические масла обычно высококонцентрированы и не должны наноситься непосредственно на кожу. Их следует смешивать с водой или другими нейтральными растительными маслами, получаемыми из семян или орехов. Вот несколько рекомендаций.

Ароматерапевтические ингаляции. Популярный метод ароматерапии — ингаляции, то есть вдыхание горячих паров ароматического масла. Можно либо приобрести специальное устройство, либо использовать сосуд с горячей водой, куда вы будете добавлять несколько капель масла. При этом следует обернуть голову полотенцем, создавая своеобразный

«тент» над сосудом, наклониться к нему и вдыхать горячий влажный воздух, исходящий от поверхности воды. Ингаляции следует проводить в течение нескольких минут. Будьте осторожны и располагайте лицо на достаточном удалении от горячей воды, чтобы не обжечься.

Ванны с ароматическими маслами. Добавьте несколько капель масла в горячую ванну и хорошенько размешайте их в воде, прежде чем садиться в ванну.

Компрессы. Добавьте несколько капель ароматического масла в небольшой сосуд с теплой водой и тщательно размешайте их. Промокните марлевую ткань в воде и тщательно отожмите. Влажной повязкой оберните лоб. Можно использовать ароматические компрессы и как болеутоляющее (например, при мышечных болях), размещая их на больных участках тела.

Лосьоны/кремы. Вы можете сами приготовить ароматические лосьоны, добавив несколько капель ароматического масла в лосьон без запаха или натуральное растительное масло. В ароматических лосьонах и кремах часто используются кокосовое масло и масло дерева ши (карите). Выбирайте масла холодного отжима.

Масла для массажа. Приготовьте массажное масло сами, добавив несколько капель ароматического масла в растительную основу — масло авокадо, миндальное масло, масло жожоба и оливковое (холодного отжима).



СМЕЛО БОРИТЕСЬ СО СТРАХАМИ

Неделя

39



Пещера, в которую вы боитесь войти, хранит сокровище,
которое вы ищете.

Джозеф Кэмпбелл

Многое может помешать достижению счастья, но самый безжалостный ваш враг — страх. Все мы когда-то испытывали боязнь, тревоги и стрессы. Чем чаще у нас появляются эти чувства, тем труднее нам принимать на себя риски, двигаться вперед к нашим целям и добиваться желаемого.

Страх — естественное чувство, принимающее две формы: здоровую и нездоровую. Здоровый страх защищает от опасностей и бездумных решений. Он мотивирует нас к действиям, которые меняют ситуацию вокруг нас к лучшему. Представьте себе курильщика, который бросает курить из страха умереть от рака легких. Или женщину, которая садится на диету, услышав от врачей о том, что ей грозит диабет.

Нездоровые страхи демобилизуют, сковывают действия и лишают нас способностей. Они забирают у нас позитивный взгляд на жизнь, крадут счастье и не дают нам наслаждаться жизнью так, как мы хотим. Они удерживают нас от необходимого риска. Они заставляют нас искать «безопасные» пути принятия решений или совершения действий, что ограничивает наши возможности по приобретению нового опыта.

Нездоровые страхи могут возникать как результат прошлых ошибок и неудач, а также опасения встреч с неизвестным. Наши переживания в связи с нездоровыми страхами вполне реальны, но скорее возникают в нашем воображении и не имеют подкрепления в виде фактов или доказательств. Мы склонны представлять себе худшие варианты развития событий. Всё это вызывает тревогу¹³⁰.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПОБЕЖДАЙТЕ СВОИ СТРАХИ

Лучший путь к тому, чтобы избежать препятствий в жизни из-за боязни, — понять природу своих страхов и смело противостоять им.

Дневник. Записи о наших страхах помогают дать им выход — и часто на поверку они оказываются совсем не такими ужасными. Подумайте о ваших сегодняшних и прошлых страхах и запишите их в анкете «Оценка ваших страхов» в части III.

Ваши прошлые страхи. Прошлые страхи описать легче, чем нынешние. Со временем страхи уходят, позволяя нам взглянуть на них более ясно и рационально. Напишите, какие страхи мучили вас в прошлом, что вы ощущали, как справлялись с ними и что вышло в итоге.

Побежденные вами страхи. Особое внимание обратите на описание тех страхов, которые вам удалось победить, и с нынешними страхами боритесь теми же методами.

Нынешние страхи. Посмотрите на свои записи и четко сформулируйте, какие страхи мучают вас сегодня, а также те, которые возникли совсем недавно.

Идите навстречу страхам. Если вы чувствуете, что страх мучит вас, смело идите ему навстречу. Расслабьте тело и мышцы лица и глубоко дышите. Старайтесь победить мелкие страхи. Постепенно вы разовьете в себе мужество и способность противостоять более глубоким страхам.

Измените сценарий развития событий. Страх — зачастую иллюзия, которую мы сами и создаем, «заикливаясь» на худших сценариях

развития событий. Когда вы почувствуете, что начинаете мыслить в негативном ключе и нагнетать в себе страхи, остановитесь и перепишите сценарий. Представьте себе возможные позитивные варианты и создайте сценарии с благоприятным исходом.

Положите позитивный сценарий в основу своих действий. Создав позитивный сценарий, поверьте в себя и действуйте соответственно. Не тратьте энергию на «прокрутку» в голове своих страхов, лучше направьте силы на борьбу с ними. Вообразите себе успех, ощущение счастья и радости, которые вы испытаете, освободившись от страхов и прочно взяв управление своей жизнью в свои руки. При возникновении препятствий проявляйте ответственность и сосредоточивайтесь на поиске путей решения проблем.

Помните, что вы не одиноки. Все мы испытываем страхи, даже люди, достигшие многого и кажущиеся нам очень мужественными. Думайте о тех, кем вы восхищаетесь, кто служит для вас примером, победил свои страхи и добился выдающихся результатов.

Создайте группу поддержки. Когда ваши страхи особенно не дают вам покоя, положитесь на тех, кто вас окружает, чтобы победить свой страх. Друзья, родственники и коллеги могут помочь вам освободиться от страхов и начать действовать.



Проверка перемен, достигнутых вами за третий квартал

Перемены в вашем образе жизни	Достигнуто?
Неделя 1. Записывайте все	<input type="checkbox"/>
Неделя 2. Пусть играет музыка	<input type="checkbox"/>
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	<input type="checkbox"/>
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	<input type="checkbox"/>
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	<input type="checkbox"/>
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	<input type="checkbox"/>
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	<input type="checkbox"/>
Неделя 8. Медитируйте	<input type="checkbox"/>
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	<input type="checkbox"/>
Неделя 10. Пейте зеленый чай	<input type="checkbox"/>
Неделя 11. Цените других	<input type="checkbox"/>
Неделя 12. Читайте для удовольствия	<input type="checkbox"/>
Неделя 13. Учитесь делать перерывы	<input type="checkbox"/>
Неделя 14. Не будьте чересчур самокритичными	<input type="checkbox"/>
Неделя 15. Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	<input type="checkbox"/>
Неделя 16. Двигайтесь	<input type="checkbox"/>
Неделя 17. Не стесняйтесь благодарить других	<input type="checkbox"/>
Неделя 18. Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	<input type="checkbox"/>
Неделя 19. Ищите тишину	<input type="checkbox"/>
Неделя 20. Учитесь высказывать свои мысли	<input type="checkbox"/>
Неделя 21. Грамотно расходуйте свое время	<input type="checkbox"/>
Неделя 22. Ешьте хорошие жиры	<input type="checkbox"/>
Неделя 23. Смотрите на мир шире	<input type="checkbox"/>

Перемены в вашем образе жизни

Достигнуто?

- | | |
|---|--------------------------|
| Неделя 24. Хорошо высыпайтесь | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 25. Возьмите тайм-аут | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 26. Учитесь всю жизнь | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 27. Не засиживайтесь у телевизоров и мониторов | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 28. Вознаграждайте себя | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 29. Скажите «да» новому | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 30. Гоните прочь усталость | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 31. Будьте уверены в себе | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 32. Развивайте в себе творческое начало | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 33. Потребляйте фрукты и овощи, полезные для мозга | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 34. Чаще бывайте на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 35. Избегайте пустой болтовни | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 36. Не стесняйтесь просить о помощи | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 37. Чаще выбирайтесь из города | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 38. Принюхайтесь к окружающим вас запахам | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 39. Смело боритесь со страхами | <input type="checkbox"/> |
-

ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДИКИ СНЯТИЯ СТРЕССА



Мы становимся тем, что постоянно делаем.

Аристотель

Как все мы хорошо знаем, работа порой требует от нас многого. Даже когда вы любите свое дело, у вас бывают особенно тяжелые дни, которые иногда растягиваются на недели и месяцы. Вдобавок к стрессам в офисе мы испытываем ежедневные потрясения от поездок на работу и обратно. Методики снятия стресса утром и вечером помогут вам снизить психологическое давление этих факторов.

Это интересно

Исследователи из Университета Тель-Авива установили, что повторяющиеся действия, особенно те, которые носят характер ритуалов, свойственны не только людям, но и некоторым животным. Ученые сделали вывод, что эти ритуалы и у людей, и у животных развились как способ достижения покоя и борьбы со стрессами, вызванными непредсказуемыми и неконтролируемыми обстоятельствами¹³¹.

Утренние мероприятия по снятию стрессов готовят нас к рабочему дню и будущим событиям. Позволив себе насладиться моментами,

которые принадлежат только нам, мы лучше подготавливаем себя к брени жестких сроков выполнения заданий, потоку электронных сообщений и лавине звонков, а также скуке долгих рабочих совещаний. Мы начинаем новый день со свежей головой, энергией и энтузиазмом. Позитивный настрой повысит производительность и ощущение счастья, снизит уровень стрессовой нагрузки в течение рабочего дня.

Вечерние антистрессовые мероприятия дают возможность успокоиться и отключиться от мыслей о работе. Мы подаем мозгу сигнал о том, что рабочее время закончилось, пришла пора для расслабления в кругу семьи или развлечений.



ПУТЬ К УСПЕХУ. РАЗРАБАТЫВАЙТЕ СВОЙ РИТУАЛ УТРЕННИХ И ВЕЧЕРНИХ АНТИСТРЕССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Вся прелесть ритуальных утренних и вечерних антистрессовых мероприятий состоит в том, что вы разрабатываете их для себя сами. Вы сами определяете, что вам необходимо и даст наибольший эффект. Вот несколько простых советов.

Делайте эти мероприятия простыми и приятными. Антистрессовый ритуал не должен быть настолько сложным, чтобы вы потеряли интерес к мероприятиям или утратили мотивацию. Вы должны воспринимать их с радостью, а не бояться. Сделайте ваш антистрессовый ритуал простым и приятным. В него должны входить элементы, которые приносят вам расслабление и радость, улучшают общее настроение.

Постарайтесь на время таких мероприятий отключиться от внешнего мира. Во время антистрессовых мероприятий вы можете использовать спокойную музыку, но постарайтесь избегать смартфона, компьютера и других устройств и не включать телевизор. Многие в течение рабочего дня очень активно используют современные электронные устройства, которые приводят к увеличению стрессовой нагрузки. Поэтому

во время антистрессовых ритуалов постарайтесь находиться вне зоны их действия.

Максимально задействуйте свои пять чувств. Обычно мы воспринимаем то, что нас окружает, с помощью пяти чувств. На работе мы, как правило, перенапрягаем зрение и слух. Попробуйте сбалансировать использование органов чувств более активным включением обоняния, осязания и способности к различению вкусов в ходе антистрессовых мероприятий. Вот несколько идей.

Обоняние. Зажигайте по утрам ароматическую свечу, запах которой придает бодрости. Предпочтительны ароматы мяты или эвкалипта. Вечером, перед отходом ко сну, хорошо использовать свечи с запахом лаванды.

Вкусовые ощущения. Начинайте день с чашечки черного кофе или зеленого чая. Вечером можно расслабиться, выпив ромашкового чая или бокал вина.

Осязание. По утрам принимайте прохладный или контрастный душ. Это придаст вам энергии. После работы примите теплую ванну и переоденьтесь в удобную домашнюю одежду.

Работа на дому. Если вы работаете дома, то границы между личной жизнью и профессиональной деятельностью размываются. Необходимо разработать ритуалы, которые выводят вас из дома или отключают от рабочего пространства. Это подаст мозгу сигнал о том, что рабочий день закончился и вы можете возвращаться в домашнюю атмосферу, не отягощенные мыслями о работе.

Продумайте дополнительные варианты. В антистрессовый ритуал может входить все, что вам нравится, но некоторые мероприятия из числа описанных ниже особенно полезны (здесь есть и те маленькие перемены в вашей жизни, которых вам стоит добиться).

Ведите дневник. Утром записывайте в дневник идеи и мечты, которые вы хотите осуществить сегодня. По окончании рабочего дня перечислите в дневнике достигнутое.

Растягивайтесь. Независимо от того, занимаетесь вы йогой или нет, упражнения на растяжку повышают гибкость и улучшают

кровообращение органов. Утром она помогает активизировать поступление крови к важнейшим органам, а вечером снимает напряжение и обеспечивает релаксацию.

Медитируйте. По утрам и вечерам приводите в порядок свои мысли с помощью пяти- или 10-минутных сеансов медитации и глубокого дыхания.

Слушайте музыку. Перед работой слушайте энергичную музыку, которая придает вам сил, воодушевляет и мотивирует к активной деятельности. По вечерам слушайте музыку, которая успокаивает и расслабляет.

Занимайтесь физическими упражнениями. Зарядка по утрам взбадривает, улучшает кровообращение тела и мозга и очищает мысли. Физические упражнения после работы помогают снять напряжение, накопившееся за день. Полезны любые физические упражнения, даже прогулки до работы и обратно пешком.

Установите для себя четкий распорядок дня. Повторение одних и тех же привычных нехитрых процедур по утрам и вечерам — прекрасный способ снятия стресса. Уборка жилища, мытье посуды, подготовка ко сну помогают вам вносить элементы организованности в свою суматошную жизнь.



НЕ БОЙТЕСЬ ПРИКАСАТЬСЯ К ЛЮДЯМ ИЗ ВАШЕГО ОКРУЖЕНИЯ



Через прикосновение входит жизнь.

Микеланджело

Еще до того, как мы появляемся на свет, мы уже узнаем ощущение прикосновения к другому живому существу. Именно через осязание мы, еще не родившись, начинаем познавать мир. Чтобы грудные дети правильно развивались, им нужны прикосновения. Эта потребность остается с нами на всю жизнь. И когда она удовлетворяется, это приносит огромную пользу в виде более активного общения, более прочных личных взаимоотношений с людьми, снижения уровня стрессов и большего удовлетворения от жизни. Неудивительно, что чувство осязания остается с нами дольше всего в жизни и становится самым надежным инструментом познания окружающей среды.

Это интересно

В исследованиях Медицинского института Университета Майами им. Тиффани Филда установлено, что дети, рожденные раньше срока и подвергавшиеся кинезиологической терапии в течение 5–10 дней, набирали вес на 21–47 % быстрее, чем груднички, которые такой терапии не подвергались¹³².

Прикосновение — мощное антистрессовое средство. Когда мы прикасаемся к кому-то близкому, у нас понижаются артериальное давление и содержание гормона стресса. В ходе эксперимента, проведенного в Виргинском университете, ученые просили участников пройти функциональную компьютерную томографию мозга. Когда испытуемые были в сканере устройства МРТ, им говорили, что они получают легкий электрический разряд. Участники, которые держали в руке руку любимого человека, продемонстрировали небольшие изменения в активности мозга. У тех же, кто находился в одиночестве, экспериментаторы зафиксировали значительный всплеск активности как раз в зонах, которые отвечают за реакцию на угрозу и стресс¹³³.

Когда мы ощущаем похлопывание по плечу, прикосновение к руке или объятия, в центральной нервной системе возникает чувство вознаграждения. Оно усиливает ощущение любви, радости и счастья. Ученые из Университета Северной Каролины установили, что у женщин, часто обнимавших своего супруга хотя бы 20 секунд, в крови был повышен уровень окситоцина — гормона, который усиливает ощущение любви и привязанности¹³⁴.

Прикосновения могут усиливать взаимосвязи и разрушать барьеры в отношениях даже тогда, когда люди молчат. Это мощное средство общения. Такой простой жест, как легкое прикосновение к руке собеседника, легко передает ему наше сочувствие и поддержку, любовь, благодарность и поощрение. Прикосновение позволяет нам выразить доверие человеку и убежденность в том, что он безопасен для нас.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЧАЩЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛЮДЯМ

Наши прикосновения к другим людям и их прикосновения к нам могут принести большую пользу. Вот несколько идей.

Проанализируйте свой личный опыт прикосновений. Как и в случае других перемен, советую проанализировать личный опыт. Нравится

ли вам прикасаться к другим? Или вы предпочитаете держать «безопасную дистанцию»? Ваше отношение к этой деликатной теме может во многом определяться вашим воспитанием и культурой вашей страны. Если вы американец, британец или представитель азиатских культур, то, скорее всего, особо не стремитесь прикасаться к другим. Если же вы живете в средиземноморской или южноамериканской стране, то наверняка активно общаетесь прикосновениями с собеседниками. Проанализируйте, как вы относитесь к прикосновениям и насколько активно готовы использовать это средство общения.

Взглянем на глобус

Исследования показывают, что активность людей в обмене прикосновениями сильно зависит от места проживания. В 1960-х психолог Сидней Джорард пронаблюдал за разговорами в разных странах. Оказалось, за час разговора двое друзей в Англии вообще не прикоснулись друг к другу ни разу, в Америке было зарегистрировано два прикосновения. Во Франции друзья за время часовой беседы коснулись друг друга 110 раз, а в Пуэрто-Рико — 180 раз¹³⁵.

Начните с малого. Постарайтесь приучать себя к более активному использованию прикосновений. Если вы практически не используете их, начните с легких касаний в начале разговора. Так вы пригласите собеседника к активному участию. Это полезно для упрочения контакта. Внимательно следите за реакциями и жестами собеседника, чтобы не создать о себе впечатление слишком напористого или даже агрессивного человека.

Проявляйте сердечность. При встречах и прощаниях с собеседником не ограничивайтесь рукопожатием. Если вы чувствуете, что ситуация позволяет это, поприветствуйте или попрощайтесь со своим собеседником легким объятием.

Чаще демонстрируйте свою приязнь, беря людей за руки. С любимыми, членами семьи и даже близкими друзьями во время душевных

бесед не бойтесь держаться за руки. Во время прогулок можно положить собеседнику руку на плечо; если вы разных полов, можете идти под руку.

Ласкайте своих питомцев. Прикосновения очень полезны, в том числе для людей. А если у вас есть четвероногий питомец, вы *хорошо знаете*, что, лаская собаку или кошку после долгого рабочего дня, ощущаете покой и расслабление. Оказывается, тут есть и научная основа: прикосновения к любимым домашним животным снижают артериальное давление, способствуют укреплению иммунной системы и облегчают боль¹³⁶.

Общайтесь языком прикосновений с детьми и пожилыми. Дети любят ласкаться ко взрослым. Радуйтесь этому, поглаживая и держа их за руки и тогда, когда читаете им сказку перед сном, и в течение всего дня. С возрастом мы проявляем всё меньше склонности к таким эмоциональным проявлениям. Поэтому, если в вашей семье есть старики, не скупитесь на проявления любви, выраженной в жестах. Помните: им это нужно так же, как и вам!

Создавайте новые возможности для общения языком жестов. Прикасайтесь к близкому другу или партнеру, смотря телевизор или читая книгу. За ужином в ресторане или в гостях не бойтесь соприкасаться с ним ногами, а лучше — руками на столе. Есть много способов общения с собеседниками и близкими языком прикосновений. Подойдите к делу творчески! Кто ищет, тот найдет.



УЧИТЕСЬ РАБОТАТЬ РУКАМИ



Тот, кто работает руками, — рабочий. Тот, кто работает руками и головой, — мастер. Тот, кто работает руками, головой и сердцем, — художник.

*Франциск Ассизский**

Еще не так давно большинство людей работало руками. Сейчас уже многие используют только руки для производства материального продукта. Сегодня даже дизайнеры, художники и инженеры создают произведения и продукты, используя компьютеры. Цифровые технологии экономят наше время, но крадут у нас удовлетворение, которое дает нашему мозгу работа, выполненная своими руками.

Исследования свидетельствуют о том, что работа руками значительно усиливает ощущение счастья и улучшает душевное здоровье. Профессор Келли Ламберт, декан психологического факультета Колледжа имени Рандольфа-Мейкона в Виргинии, утверждает, что выведенная ею формула «кольца вознаграждения физических усилий в работе» позволяет нам лучше приспособляться к трудностям, а также приносит больше радости. Усилия при создании чего-то материального своими

* Франциск Ассизский (Джованни Бернардоне, 1181/82–1226) — католический святой, учредитель названного его именем нищенствующего ордена. Знаменует перелом в истории аскетического идеала и новую эпоху в истории западного монашества. — *Прим. перев.*

руками, например при вязке шарфа, приготовлении сложных блюд, уходе за садом и т. д., активируют связь «труд — вознаграждение» и оптимально воздействуют на человека¹³⁷.

Профессор Ламберт считает, что отмечаемый в последнее время в США рост числа заболеваний тяжелыми формами депрессии может быть напрямую связан с резким снижением целенаправленной физической активности. Когда мы работаем руками, в организме вырабатывается больше таких нейрохимических веществ, как дофамин и серотонин, которые прямо влияют на наше эмоциональное состояние. Чем меньше мы зависим от физических усилий, тем меньше у нас в крови этих гормонов. Профессор Ламберт также полагает, что работа руками дает ощущение более полного контроля над окружающим миром и более тесной связи с ним. Все это способствует снижению уровня тревоги и стрессов и укрепляет нашу сопротивляемость депрессиям¹³⁸.

Когда мы используем руки, то, как правило, сразу же имеем перед глазами конкретные результаты. Это дает нам ощущение завершенности дела, которое способствует повышению самооценки. Более того, физический труд более активно вовлекает наш мозг в состояние потока и активизирует подсознание, что повышает нашу изобретательность.

Физический труд обычно успокаивает. Он, как правило, основан на усвоенных нами навыках и определенном порядке действий, который мы сами же и создаем. Когда мы можем наслаждаться процессом работы, а не только ее результатами, мы получаем покой и удовлетворение.



ПУТЬ К УСПЕХУ. БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ

Если на работе вы вообще не занимаетесь физическим трудом, попробуйте найти возможности для этого дома. Начать можно с разного.

Норма нашего времени — потребление пищи вне дома, заказы еды на дом и разогрев остатков. Попробуйте выделить пару вечеров

в неделю, чтобы приготовить домашнюю еду. Забудьте о покупных соусах из бутылок, консервированных супах или заказах из фастфуда. Готовьте сами, импровизируйте. Если же вы собрались готовить много, то обеспечьте себе радость от процесса: поиск рецептов, покупку продуктов и, конечно, смакование результатов.

Создайте из своего дома уютное убежище. Очень интересными и полезными для вашего эмоционального состояния могут быть проекты по обновлению дома. Вы сможете наслаждаться результатами своего труда каждый день. Не следует сразу браться за мегапроект по перестройке или реконструкции всего дома. Достаточно выбрать пару помещений и сосредоточиться на них. Если ваш проект не требует участия профессионалов, не нужно их нанимать. Вот отличные идеи для мини-проектов: перекрасьте стены в ванной, сделайте роскошные декоративные лепные накладки на потолок и стены в спальне, замените ковролин паркетом, ламинатом и плиткой, сделайте полки в гостиной для увеличения пространства.

Больше ухаживайте за садом. Многие считают работу в саду очень полезной для здоровья и дающей конкретные результаты. Тому есть и научное обоснование: ряд исследований показал, что в почве живет особый вид непатогенных микобактерий под общим названием *Mycobacterium vaccae*, которые активизируют в человеческом организме нейроны, вырабатывающие нейрехимическое вещество серотонин, положительно влияющий на наше эмоциональное состояние¹³⁹. Старайтесь объединять на одном участке овощи, фрукты, травы и специи.

Не покупайте, а делайте своими руками. Приобретение подарков для родных и знакомых или чего-то необходимого для вас может сэкономить вам время. А если вы сделаете что-то своими руками, то не только сэкономите деньги, но и станете счастливее. И самодельный подарок гораздо значимее. Например: сделайте пригласительные карточки на торжество, испеките что-нибудь неожиданное для любимого человека, свяжите носочки или чепчик в подарок ребенку, найдите свадебную фотографию друзей и вставьте ее в собственноручно изготовленную рамку, чтобы преподнести им на память.

Занимайтесь ручным трудом для развлечения. Даже если у вас нет детей, это еще не повод не делать что-то руками ради развлечения. На отдыхе постройте песочный замок (и не забудьте сделать памятную фотографию), вместо того чтобы без дела лежать на пляже. Купите конструктор и сделайте из него что-нибудь, а не сидите у телевизора. В дождливый день займитесь рисованием пальчиковыми красками и подарите друзьям свои произведения.



НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ ГУРУ ДЛЯ ДРУГИХ



Если у вас есть знания, позвольте и другим людям получить свет от них.

*Маргарет Фуллер**

Если вы считаете, что слово «учитель» вам не подходит, не торопитесь. Каждое событие вашей жизни и весь ваш опыт создали вас таким, какой вы есть. Все ваши ошибки, неудачи, достижения и знания сделали вас совершеннее и мудрее. Если вы поделитесь своей мудростью и знаниями с другими, это и им поможет, и вам.

Исследования показывают, что помощь другим усиливает ощущение счастья у того, кто ее оказывает. Частично причина в том, что участие в чьих-то проблемах противодействует возникновению тревоги и депрессий, которые происходят от излишнего сосредоточения на себе. Когда мы помогаем нуждающимся, то отстраняемся от своих проблем и становимся более открытыми и думающими, приобретая новый взгляд на нашу ситуацию¹⁴⁰.

В качестве учителя или наставника вы очень влиятельны. Вы становитесь источником вдохновения, мотивации и энергии для другого человека. И польза от этого обоюдная. Когда мы чувствуем, что нас ценят

* Маргарет Фуллер (1810–1850) — американская журналистка, писательница, критик, борец за права женщин, яркий представитель американского трансцендентализма. — *Прим. перев.*

и уважают, а мы положительно влияем на других, то ощущаем себя счастливее и увереннее.

Исследования указывают на то, что под благотворным влиянием учителя ученик приобретает новые знания и растет как личность, да и сами наставники учатся, общаясь с учениками. Помогая ученику, вы оттачиваете свои способности к межличностному общению и лидерству, а также к установлению взаимопонимания и доверия в отношениях с другими людьми¹⁴¹. Передача своего опыта ученикам, многие из которых выросли в разных условиях, открывает ваш разум другим культурам, разным социальным и жизненным обстоятельствам и разнообразию жизни в целом. Когда вы помогаете кому-то разобраться в трудных ситуациях и принять правильное решение, то задействуете свои аналитические способности и навыки принятия решений. Когда вы шефствуете над учениками, остаетесь в русле жизни и сами начинаете чувствовать себя моложе.



Это интересно

Передача жизненного опыта способствует созданию более благополучного и стабильного общества. Исследования, проведенные американской некоммерческой исследовательской организацией по школьным программам «Старший брат — старшая сестра» (предусматривавшие организацию помощи старших школьников младшим), показали, что эти программы приводят к следующим результатам.

- ❖ Снижению на 46 % вероятности потребления школьниками наркотиков.
- ❖ Снижению на 27 % вероятности потребления школьниками алкоголя.
- ❖ Снижению на 52 % вероятности пропусков уроков.
- ❖ Снижению на 33 % вероятности проявления агрессии¹⁴².



Передача жизненного опыта ученикам создает близкие и осмысленные человеческие взаимоотношения. Когда вы вовлечены в жизнь других, ваши взаимоотношения с ними становятся глубже. И сами учителя испытывают удовлетворение от того, что делятся с учениками своими знаниями и опытом.

Наконец, наставничество дает учителю возможность развиваться. В качестве наставника вы встречаетесь с такими новыми задачами, возможностями и эмоциональным вознаграждением, с которыми могли бы никогда не столкнуться. Перед вами возникают новые задачи, вы больше узнаете о себе и окружающем мире, растете как личность.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СТАНЬТЕ ДЛЯ КОГО-НИБУДЬ УЧИТЕЛЕМ

Тут нет ничего сложного. Вы можете стать наставником в рамках официальной программы или делиться своим опытом. Вот что важно учесть.

Непрерывность процесса. Вы должны быть надежным руководителем или наставником для своего ученика. Ведь ваш подопечный будет всегда ждать от вас советов и поддержки и, разумеется, отнимать у вас много личного времени. Беря на себя роль наставника, подумайте, сколько времени вы можете реально этому уделять. Не стоит много обещать и мало делать. Честно договоритесь со своим подопечным, сколько времени вы сможете уделять ему в неделю. Если только час, четко скажите об этом. Если вы считаете, что можете уделять ему больше времени, то распланируйте его так, чтобы не нарушить своих обязательств.

Создайте у себя правильный настрой на роль наставника. Настрой играет решающую роль в успехе. И здесь есть несколько важных моментов. Наставничество принесет пользу и вам, но помните, что цель состоит в том, чтобы помочь подопечному проявить все лучшее, что в нем есть. Внимательно выслушивайте его и вносите в ваши отношения элемент искреннего соперничества. Всегда будьте готовы докапываться до глубинных причин того, что происходит с учеником, и решать возникающие проблемы. Проявляйте подлинный интерес к его жизни, целям и достижениям. И конечно, будьте готовы поддержать его в случае

неудачи. Больше воодушевляйте подопечного и меньше осуждайте. Проявляйте в отношениях с ним гибкость. Вы для него объект для подражания, поэтому ваше поведение должно быть образцовым.

Ищите возможности. Наставничество должно приносить вам удовлетворение. Если вы пытаетесь учить тому, что сами не любите или не умеете, никакого удовольствия от общения не получите ни вы, ни ученик. Например, если вы любите детей, то учить их на основе своего жизненного опыта будет приятно. Но если они вас не занимают и вы поглощены своей работой, лучше вам поделиться знаниями и опытом с коллегой или студентом колледжа, изучающим вашу специальность. Подумайте вот над чем.

Дети. Когда ваш ученик — ребенок, вы можете положительно влиять на его развитие. Специализированные организации помогут вам начать работу в качестве наставника. Изучите их программы и выясните, как вы можете поучаствовать в них.

Религиозные организации. Если вы участвуете в деятельности церкви или религиозных организаций, узнайте, есть ли у них программа наставничества. Если нет, организуйте ее сами. Такие программы в рамках церкви больше нацелены на привитие религиозных ценностей и морали. Но они могут заниматься и вопросами профессиональной ориентации, обучения и отношений в семье.

Работа. Помощь советом и участием младшему коллеге — прекрасная возможность содействовать вашей компании и ее персоналу в достижении успеха. Когда в рамках наставничества вы делитесь с более молодыми и новыми работниками своим опытом, приобретенным за много лет, это приносит им большую пользу.

Друзья и родственники. Если среди ваших друзей или родственников есть люди, интересующиеся вашим жизненным опытом и желающие получить от вас помощь, это может стать и для вас, и для них замечательным вариантом.

Студенты. Если вы окончили вуз, изучите возможности шефства над студентами или недавними выпускниками. Может, кто-то пришел на работу в вашу компанию или интересуется такой перспективой.

Учитесь сами. Чтобы быть хорошим учителем, нужно постоянно учиться. Хороший учитель всегда обладает многочисленными связями и старается впитывать положительный опыт других. Всегда ищите возможности учиться и основывать свои опыт и знания на многих источниках, опыте других людей и компаний.

Организации и ресурсы. Если вы работаете в компании или сотрудничаете с местными организациями, в которых нет официальных программ наставничества, организуйте ее сами.

Ищите новые возможности. Ваша помощь в качестве наставника может потребоваться кому, где и когда угодно. Присматривайтесь и прислушивайтесь к информации о том, что кто-то нуждается в помощи или надеется получить от вас знания, опыт или совет. Если вы можете кому-то помочь, имеет смысл стать наставником.



ПРОВЕТРИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК СВОЕ ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Неделя

44



Каждый день нужно не увеличивать, а уменьшать количество окружающих вас предметов. Смело освобождайтесь от ненужного.

Брюс Ли

Так часто бывает: 20 минут вы бегаєте по дому в поисках ключей, а когда находите их, то уже опаздываете на работу. Или сидите за рабочим столом, а ваши мысли блуждают и перескакивают одна через другую. Час работы — и никакого результата. Или вы забываете сделать что-то, потому что в мыслях далеко. Беспорядок в голове и в обстановке негативно влияет на нас: он снижает способность к концентрации, уменьшает производительность и мешает завершить намеченное.

Научные исследования показывают, что беспорядок в окружающей обстановке мешает сосредоточиться. Негативный визуальный эффект от него не дает мозгу перерабатывать поступающую информацию так же качественно, как в организованной обстановке. Беспорядок отвлекает наше внимание, утомляет нас и снижает эффективность мыслительной деятельности. В организованном пространстве мы менее раздражительны, менее подвержены стрессам и менее рассеяны. Повышается

производительность, способность к концентрации и обработке поступающей информации¹⁴³.

Беспорядок в мыслях не так очевиден, как беспорядок физический. Он появляется по разным причинам. В голове постоянно крутится огромное количество мыслей. У нас множество планов. Заботы профессионального и личного порядка постоянно занимают наш разум. Нас накрывает с головой такой водопад информации, что кажется почти невозможным сохранить ясный и упорядоченный взгляд на окружающую действительность. Но именно наши постоянные усилия в этом направлении предопределяют ощущения счастья и душевного равновесия.

Это интересно

Беспорядок в мыслях может стать одной из причин старения мозга. Ученые из Университета Конкордия обнаружили, что люди, которые не могут регулярно освобождать свой мозг от ненужной информации, демонстрируют снижение объемов рабочей памяти и способности к восстановлению событий¹⁴⁴.

Устранение беспорядка в мыслях и среде обитания сэкономит вам время и энергию и избавит от лишних расстройств и переживаний. Вы станете счастливее, внимательнее и эффективнее.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК МЫСЛИ И ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ

Ощущение порядка оказывает на нас положительный психологический эффект и приносит удовлетворение. Вот несколько советов, как сделать обстановку более приятной и вдохновляющей.

Приведите в порядок окружающее вас пространство. Уборка на рабочем месте, в доме или автомобиле окажет огромный позитивный эффект на вашу способность к концентрации и производительность. Вы почувствуете легкость и снижение стрессовой нагрузки.

Освободитесь от ненужного. Если какие-то предметы не представляют для вас ценности или важности с точки зрения жизненных перспектив, не обогащают вашу жизнь, освобождайтесь от них. Вы можете отдать их кому-то, пожертвовать филантропическим организациям или выбросить (но старайтесь не нанести вреда окружающей среде). Не топчитесь, приводите в порядок одно помещение или его часть за другим. Добивайтесь результата прежде, чем приступить к следующему объекту.

Правильно используйте то, что вам необходимо. Освободившись от ненужного, правильно организуйте использование нужного. Найдите хорошее место для каждой вещи: канцелярских принадлежностей, кухонной утвари и электробытовых приборов, сувениров и фотографий. Используйте органайзеры, шкафчики и полки, кладовые и шкафы для размещения в них тех вещей, которые вам не нужны постоянно.

Мелочи. Не стоит думать, что у вас никогда не будет беспорядка. Поэтому выделение для повседневной мелочи какого-нибудь ящика или шкафа — вполне разумный ход. Подыщите место, куда вы можете складывать вещи, не используемые ежедневно. Например, сумочка в ящике туалетного столика может стать прекрасным хранилищем для мелочи, пуговиц и чеков. А шкафчик в вашем рабочем шкафу — для скрепок, марок или премиальных купонов. Регулярно просматривайте эти хранилища и освобождайтесь от того, что вам уже никогда не понадобится (например, пуговица от платья, которое вы кому-то отдали, просроченные купоны и т. д.).

Поменяйте окружающую обстановку хотя бы на короткое время. Если ваша среда обитания слишком загромождена и вы ощущаете негативный эффект от этого, поменяйте обстановку. Прогуляйтесь по округе, пойдите в парк, прокатитесь на автомобиле. Если вы на работе, попробуйте переместиться в более спокойное помещение с упорядоченной

обстановкой, например в свободную комнату для совещаний. Покинув «зону беспорядка» хотя бы на время, вы восстановите способность к концентрации и со свежими силами приступите к делу.

Упорядочение мыслей. Многое из того, о чем рассказывается в этой книге, поможет вам навести порядок в мыслях. Например, медитация, развитие творческого начала, составление списков, ведение дневников и т. п. могут оказаться очень полезными. Вот несколько советов, которых нет в других главах книги.

Сканируйте мысли на предмет полезности. Любая ваша мысль может быть как полезной для вас, так и бесполезной. Несущественные мысли — ментальный шум, отвлекающий вас от важного. Поэтому когда вас посещает какая-то мысль, «просканируйте» ее и вынесите свое решение о ее полезности. Скажите себе, стоит ли развивать ее или нет. Задайте себе вопросы: так ли это важно для меня именно в данный момент? Важно ли это для моего будущего? Насколько эта мысль полезна? Если вы четко ответите «нет», то вам не следует держаться за эту мысль.

Побеждайте свою нерешительность. Наш разум очень быстро наполняется бесполезными мыслями и информацией, когда мы избегаем или оттягиваем решение вопросов, которые настоятельно требуют внимания. Откладывание решения или действия способствует накоплению мыслей о задании или работе, начало которой мы затягиваем. И неуверенность приводит к бесполезному использованию мыслительного потенциала. Старайтесь решительнее браться за проблемы, которые вы безосновательно пытаетесь отложить. Это освободит от них ваши мысли и принесет вам чувство завершенности дела.

Гоните прочь непродуктивные мысли. Мы уже говорили о негативном подходе к жизни и эмоциональном вреде, который он наносит. Негативное мышление бесполезно использует ваш интеллектуальный потенциал. Каждому необходимо успокаивать в себе негативные, депрессивные или излишне критические мысли. Не допускайте в свой разум недобрые эмоции: злобу, обиды, чувство вины, тревоги и ревности. Они занимают в нашей голове то место, которое могли бы занимать более полезные и конструктивные мысли.

Не бойтесь высказываться. Беспорядок в голове часто возникает оттого, что мы держим мысли в себе в качестве заложников и редко выпускаем их на волю. Записывание своих мыслей и чувств или изложение их вслух позволяет нам освободить в голове место для новых размышлений. Не стесняйтесь поделиться с другими вашими мыслями о сложной для вас ситуации, изложите на бумаге всё, что вы думаете о задачах, которые должны решить, или работе (пусть даже неинтересной), которую должны сделать. Это позволит освободиться от бремени размышлений, одновременно освобождая разум от обязанности хранить их.

Перезагружайте свой мозг. Если ваши мысли вышли из-под контроля и превратились в шум, разгрузите свой мозг. Устройте перерыв на 5–10 минут и запишите всё, о чем в данный момент думаете. Вы обнаружите, что какие-то мысли полезны для вас, какие-то — не очень. Или выясните, что одни и те же мысли ходят по кругу в вашей голове, немного видоизменяясь. Перезагрузка мозга позволит вам упорядочить мысли и направить их в позитивное русло.

Самоорганизовывайтесь и автоматически выполняйте привычные действия. Старайтесь приучать себя к автоматизму в выполнении текущих задач и обязанностей. Тогда вам не нужно будет помнить о них и вы выполните их, когда это необходимо. Например, приучите себя к оплате домашних счетов в режиме онлайн или при помощи автоматических программ, установленных у поставщиков услуг. Или введите все дни рождения в ваш смартфон, чтобы он напоминал вам о них минимум за неделю до события. Если автоматизация невозможна, самоорганизуйтесь, заблаговременно планируя свою жизнь. Планируйте за неделю ужины с друзьями, одежду, необходимую работу по дому и т. д. Чем четче все будет расписано, тем меньше вам придется напрягать свою память для хранения в ней того, что должно быть сделано.



ДРУЖИТЕ С ЛЮДЬМИ



Дружба — как деньги. Ее легче заработать, чем сохранить.

*Сэмюэл Батлер**

Есть поговорка: «Если вы можете сосчитать своих настоящих друзей на пальцах одной руки, то вы счастливчик». Вариантов много, но смысл у всех один: десятки или даже сотни друзей — хорошо, но несколько подлинных друзей — бесценно. В нашем мире, где благодаря социальным сетям «дружья» приобретаются сотнями и тысячами, изменилось само понимание дружбы. И всё же исследования ученых показывают, что даже небольшое число настоящих дружеских связей приносит пользу здоровью и получению удовлетворения от жизни.

Около двух тысяч лет назад Аристотель написал о дружбе в Книге VIII «Никомаховой этики»**. Там он подразделил ее на три вида: построенная на пользе, для удовольствия и основанная на законах нравственности.

Первый вид дружбы характеризуется тем, что обе стороны руководствуются в основном взаимной необходимостью и каждая получает определенную выгоду (например, партнеры по бизнесу, одноклассники или коллеги). Дружба для удовольствия строится на том, что партнеры испытывают радость друг от друга, например на общем чувстве юмора, общих интересах или даже сексе. Дружба, основанная на нравственном начале, характеризуется глубоким уважением или восхищением

* Сэмюэл Батлер (1835–1902) — английский писатель, художник, переводчик, один из классиков викторианской литературы. — *Прим. перев.*

** «Никомахова этика», или «Этика Никомаха» — одно из трех этических сочинений Аристотеля. — *Прим. перев.*

сторон добродетелями друг друга. Она наиболее глубокая и не зависит от обстоятельств. Дружба первых двух видов более изменчива, поскольку могут меняться обстоятельства, ее создающие. Дружба, основанная на нравственном начале, как правило, очень продолжительна, поскольку строится на более прочном эмоциональном фундаменте. Ее люди обычно характеризуют как самую ценную и приносящую наибольшее эмоциональное удовлетворение.

Глубокая дружба помогает снижать стрессовую нагрузку. Научные исследования показывают, что присутствие близкого друга во время стрессов снижает уровень кортизола в крови¹⁴⁵. Близкие друзья знают нас лучше других и прямо заинтересованы в нашем благополучии. Поэтому они способны помочь и успокоить нас в те моменты, когда мы сталкиваемся с болью, болезнью или стрессом.

Постоянное общение с близкими друзьями продлевает жизнь, улучшает работу мозга и замедляет процессы ослабления памяти. В опубликованных в 2008 году результатах исследования, проведенного в Гарвардском университете, ученые рассказали об эксперименте, включавшем более 16 тысяч участников и доказавшем, что близкие социальные связи между людьми (дружба в том числе) защищают от ослабления памяти и других когнитивных дисфункций¹⁴⁶. В ходе другого исследования, результаты которого опубликованы в журнале *Journal of the International Neuropsychological Society*, ученые обнаружили, что активное межличностное общение на 70 % снижает риск болезни Альцгеймера¹⁴⁷.

Это интересно

Близкий друг может спасти вам жизнь. В исследовании, проведенном в 2010 году и включавшем опрос более 308 тысяч человек, ученые установили: у людей, ведущих активную социальную жизнь, шансы на большую продолжительность жизни на 50 % выше, чем у тех, кто поддерживает малоактивный в социальном плане образ жизни. Эти данные практически совпадали с данными по рискам смертности от причин, связанных с курением, ожирением и малой физической активностью¹⁴⁸.

Когда мы самоизолируемся, то рискуем заболеть различными видами депрессий. В 2009 году ученые показали, что люди, не поддерживающие активных связей с другими, чаще страдают от депрессий и тревожных состояний¹⁴⁹. Прочные дружеские отношения приносят чувство удовлетворения.

Ближние друзья, с которыми мы можем доверительно делиться чувствами и мыслями, дарят нам ощущение безопасности. Осознание того, что у нас есть человек, на которого мы можем положиться, помогает пережить самые трудные времена. А когда друзья обращаются к нам за поддержкой, это наполняет нас сознанием собственной ценности и придает смысл нашей жизни. Все это крайне важно для душевного благополучия и ощущения счастья.

Ближние отношения между людьми сопровождаются искренними эмоциями, обменом мыслями и чувствами, искренним сопереживанием друг другу. Между близкими друзьями возникают отношения взаимного уважения, заботы и поддержки. Когда одному из них везет, другой искренне радуется с ним, нет ревности и зависти. Настоящие друзья доверяют друг другу, умеют друг другу прощать, привязаны и готовы развивать свою дружбу. Они разделяют и тяжелые минуты, и минуты, когда в их жизни все хорошо. Настоящая дружба подразумевает, что связанные ею люди любят и ценят друг друга не только в радости, но и в горе, и воспринимают друг друга такими, как есть.



ПУТЬ К УСПЕХУ. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ЗНАЧИМЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ

Ближние отношения и дружба бесценны. Но их развитие и становление требуют немало времени и усилий. Независимо от того, решили ли вы возобновить старые дружеские отношения или построить новые, примите во внимание следующие советы.

Вкладывайте в дружбу время и собственные усилия. Как и брак, длительная дружба требует немалых усилий и времени. Если вы очень заняты, внимательно относитесь к планированию значимых отношений. Если не можете увидеться с важным для вас человеком лично, общайтесь с ним хотя бы по телефону, чату или электронной почте. Особенно внимательно относитесь к ситуациям, когда ваш друг сталкивается с трудностями. Распланируйте свое время так, чтобы быть в эти моменты рядом с ним и оказать ему помощь. Всегда выполняйте свои обещания, позволяйте вашим друзьям полагаться на вас и держите свое слово. Такое поведение будет свидетельствовать о том, что вы цените и уважаете друга. А он будет ценить и уважать вас.

Не забывайте старых друзей. Цените уже существующую дружбу. Не экономьте время на то, чтобы поблагодарить друзей и провести с ними лишние часы. Показывайте им, как они важны для вас. Не забывайте старых друзей, которые сейчас вдали от вас. Жизнь часто разбрасывает людей по городам и весям. Но «с глаз долой» не должно подразумевать «из сердца вон». Как можно чаще звоните друзьям. Регулярно общайтесь по скайпу. И по возможности старайтесь хотя бы нечасто видеться в каких-то промежуточных пунктах или в гостях друг у друга.

Заводите новых друзей. Длительные дружеские отношения обычно начинаются еще в детстве или подростковом возрасте и постепенно развиваются в течение всей жизни. Но можно устанавливать такие отношения и в зрелом возрасте. Помните, что в человеческих отношениях качество важнее количества, поэтому к развитию новых дружеских связей подходите осмотрительно. Выбирайте людей, которые, как вам кажется, вдохновляют вас на то, чтобы быть «на высоте», проявляют искреннюю заинтересованность, поддерживают вас без задних мыслей. Старайтесь находить новых друзей в тех сферах, которые вам нравятся и которые вы цените, чтобы разделять с ними интересы и ценности. Например, участвуйте в деятельности местных филантропических организаций, которые занимаются важным для вас делом. Если вы религиозны, регулярно посещайте церковь. Пойдите на вечерние творческие курсы.

Как быть хорошим другом

Крепкая и длительная дружба подразумевает соблюдение определенных правил поведения. Вот некоторые из них.

❖ **Всегда будьте настроены на позитив.** Негативизм, нездоровая состязательность, ревность и зависть отравляют наше существование. Всегда будьте настроены на позитив и искренне поддерживайте друга. Не скупитесь на позитивные оценки их положительных качеств и открыто говорите о том, что именно вас восхищает в них. Поощряйте их мечты, а давая совет или даже критикуя, будьте конструктивны.

❖ **Внимательно слушайте.** Хороший друг всегда внимательно выслушивает собеседника. Проявляйте к тому, что вам говорят, больше интереса, чем к тому, что хотели бы сказать вы. Задавайте вопросы, показывающие ваш искренний интерес к словам друга.

❖ **Относитесь к другу так, как хотели бы, чтобы он относился к вам.** С близкими друзьями старайтесь быть уважительными, добрыми, сочувствующими, думающими и внимательными.

❖ **Будьте верны друзьям.** Не становитесь только «другом в радости». В тяжелые минуты важно, чтобы вы были рядом и готовы помочь. Если друзья делятся с вами личными проблемами и секретами, сохраняйте их в тайне и оказывайте друзьям поддержку.

❖ **Будьте честными.** Даже если вам тяжело что-то высказать другу. Конечно, необходимо тщательно подбирать слова, чтобы не задеть и не обидеть его.

❖ **Будьте щедрыми.** Давайте необходимое друзьям, не строя никаких ожиданий. Как вы можете сделать их жизнь счастливее и легче? Как вы можете уделять им больше времени? Старайтесь не думать о том, что вы получите взамен. Размышляйте, как дать им именно то, в чем они сейчас нуждаются.

❖ **Старайтесь держаться в стороне от новых знакомых, в поведении которых просматриваются вредные качества.** Выбирая новых друзей, сторонитесь тех, кто проявляет требовательность, негатив, критиканство или неуважение к нормам поведения. Избегайте людей, которые высасывают из вас энергию, и стремитесь к дружбе с теми, кто делится своей энергией с вами.

Умейте решать конфликты с друзьями. Увы, и у друзей бывают конфликты. Умение преодолевать их — залог развития дружеских отношений. Конфликт между друзьями нужно рассматривать только как возможность лучше понять друг друга. Всегда сосредоточивайтесь на поиске конструктивных способов решения конфликта, уважайте друг друга и стремитесь к взаимопониманию даже в случае несогласия. Откровенно высказывайте друг другу свои чувства и выслушайте другую сторону с заинтересованностью и сочувствием. Не стесняйтесь задавать другу дополнительные вопросы, чтобы понять, что он хочет сказать. Резюмируйте и комментируйте его слова. Избегайте резкой критики или «ухода в оборону». Разделяйте ответственность за правильные решения. Когда же вы ошибаетесь, честно это признайте. Если конфликт с другом не поддается разрешению, возьмите паузу, но через некоторое время обязательно вернитесь к обсуждению спорного вопроса. Не старайтесь отмахнуться от него или засунуть его под сукно.

Умейте прощать друзей. У всех нас бывают минуты, когда мы разочаровываем друзей или слишком заняты для них. Когда вы видите, что у ваших близких друзей в данный момент нет на вас времени, проявите понимание. Может, они перегружены работой или попали в черную полосу в личной жизни. И сами, когда времени у вас нет или ситуация сложная, деликатно сообщите об этом близким друзьям или членам семьи. Не возлагайте нереалистичных ожиданий на близких. Все мы люди. Порой мы забываем о днях рождения или других важных событиях в жизни окружающих. Мы можем забыть черкнуть письмо со словами благодарности или рождественскую открытку. Иногда близкий друг даже задевает наши чувства. Если так происходит, не стесняйтесь высказать другу боль от обиды и простите его, если он искренне раскается. Тогда ваша дружба не прервется. А если вы скажете что-то неправильное или обидите друга, признайте, что были неправы, принесите искренние извинения и попросите прощения. Если люди будут цепляться за свои прошлые обиды и ошибки, это может разрушить их дружбу.

Уважайте различия. У наших близких друзей бывают неприятные нам качества или отличные от наших точки зрения. Если дружба вам дорога, примите недостатки друга, принимайте его таким, какой он есть, и уважайте его выбор. Если ваш друг в чем-то отличается от вас или смотрит на некоторые вещи иначе, но ценит вашу дружбу, поищите точки соприкосновения с ним, которые укрепят ваши отношения. «Другое» необязательно значит «плохое».

Делитесь с друзьями важными мыслями. Может, это прозвучит тривиально, но важнейшая часть близких, в том числе и дружеских отношений — общение. Разговаривая с близким другом или членом семьи, боритесь с соблазном твердить об одном и том же (например, проблемах на личном фронте или на работе) или затрагивать только мелкие, поверхностные темы. Постарайтесь усилить коммуникативные связи с другом, затрагивая значимые темы из разных сфер. Обсуждайте с ним ваши страхи, тревоги, увлечения и сожаления (если у вас они есть) и взгляды на жизнь. Поговорите на сложные темы: политика, религия, мировые проблемы. Чем больше вы делитесь своими мыслями с другом, тем сильнее его желание открыться вам. И тогда внимательно его выслушайте. Чем глубже темы, которые вы обсуждаете, тем больше нового вы сможете узнавать и расти как личность.

Сохраняйте в памяти счастливые моменты. Близкая дружба требует взаимной поддержки в тяжелые времена, но позволяет полнее наслаждаться радостью в счастливые моменты. Когда друзья разделяют такие моменты, они становятся ближе друг к другу и получают возможность сохранить счастливые воспоминания на годы вперед. Старайтесь активнее постигать с друзьями новое и совершать увлекательные путешествия. Отмечайте друг с другом и семьями важные события в вашей жизни. Празднования заслуживают продвижения по службе, дни рождения и другие знаменательные события.



ПРАВИЛЬНО ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА

Неделя

46



Тот, кто не планирует свои дела, планирует неудачу.

Уинстон Черчилль

Как часто нам кажется, что время летит вперед. Остается только удивляться: куда оно исчезает? Жизнь иногда превращается в хаос. Особенно тогда, когда мы не умеем распорядиться своим временем и правильно распланировать дела. А если мы умеем планировать, то повышаем производительность, снижаем уровень стрессов и способны завершить намеченное.

Если вам нужно посещать спортивный зал три раза в неделю, вовремя закончить большой проект или не опоздать в служебную командировку, вам помогут органайзеры. Планируя, вы создаете для себя дорожную карту, в соответствии с которой будете двигаться. Если мы не экономим время на планировании дел, то получаем солидное вознаграждение в виде отсутствия необходимости держать всё в голове, чтобы не забыть что-то важное. А поскольку при планировании мы оперируем реальным временем и выделяем на каждое дело необходимое его количество, то снижаем опасность не сделать что-то просто потому, что «нам не хватило времени».

Органайзер помогает предупредить пустую потерю времени и сил. Мы можем объединять похожие задачи или дела, которые нам предстоит выполнить в одном месте. Плюс это экономит наше время. Планирование помогает сберечь и интеллектуальные силы, поскольку освобождает от задачи постоянно держать всё в голове. Составление планов позволяет нам увидеть всю картину предстоящей деятельности и лучше

реагировать на неожиданные изменения ситуации. Мы яснее видим, как эти изменения могут повлиять на нашу деятельность, и можем более адекватно реагировать на них.

Спланированная на день работа помогает достигать максимальной производительности. Когда ваши действия расписаны по часам, снижается вероятность того, что вы можете отвлечься на несущественное. И вы не рискуете тем, что какой-то пункт плана выйдет за пределы отведенного для него времени. Это касается, например, совещаний, которые могут превратиться во временную «черную дыру», если затянутся дольше намеченного. Когда в ходе совещания вы четко придерживаетесь запланированных временных рамок, это спасает от опасности его затягивания. Планирование также помогает избежать откладывания дел в долгий ящик. Когда у вас есть запланированный к выполнению пункт, это повышает чувство ответственности перед собой. Это дает вам инструмент, позволяющий не тратить попусту время на раздумья, а сразу приниматься за намеченное дело.



Это интересно

В исследованиях, проведенных фондом опроса общественного мнения Salary.com, служащие различных компаний поставили совещания на первое место среди мероприятий, в ходе которых впустую тратится больше всего времени¹⁵⁰. В другом опросе, проведенном Центром экономических и бизнес-исследований, клерки заявили, что совещания отнимают у них минимум четыре часа в неделю, и более половины этого времени они считают для себя потерянным.



Благодаря планированию вы избегаете опасности назначения разных дел или встреч на одно время. Когда предстоящие мероприятия четко обозначены в органайзере, вы будете представлять себе свое незанятое время, что позволит вам четко соблюдать обязательства. Это сделает вас более надежным и ответственным партнером.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ПЛАНИРУЙТЕ В ОРГАНАЙЗЕРЕ ВСЕ СВОИ ДЕЛА

Старайтесь повышать продуктивность и экономить свое время, четко планируя каждый день. Вот несколько полезных советов.

Средство для планирования. Подберите наиболее подходящий вам инструмент для планирования дел, с которым вам легко работать. Сегодня есть множество календарей, блокнотов и книжек для записей, а также органайзеров. И конечно, электронных и цифровых устройств, которые могут успешно использоваться в этих же целях. Если вам больше нравится настольный календарь, остановитесь на нем. Главное, чтобы выбранный вами инструмент для планирования был вам удобен и обеспечивал максимально легкий доступ к хранящейся в нем информации.

Что включать в свои планы. Когда мы выделяем в рабочем дне время для какого-то дела, мы скорее выполним его. Если вы корите себя за то, что сегодня не нашли времени для посещения спортзала, значит, соответствующая запись в ваших планах была и вы испытываете неудобство за срыв. В свои планы включайте всё, что считаете для себя важным. Это могут быть встречи, сосредоточенная работа, звонки, обеды или ужины с друзьями в ресторанах, посещение концертов, занятия в спортивном зале, шопинг, свободное время и многое другое, что, по вашему мнению, должно произойти сегодня. Планируя день, не забывайте и о будущем. Устанавливайте сроки выполнения важных заданий или работы, записывайте даты дней рождения и других важных событий. Фиксируйте другие даты, которые вам нужно помнить или предстоит отмечать.

В планировании своих дел будьте конкретны. Сопровождайте записи подробной информацией о предстоящем деле, людях, с которыми нужно встретиться, месте встречи или мероприятия, телефонных номерах и других деталях. Например, если вас приглашают на какой-то семинар или конференцию, включите в свой план информацию о номерах организаторов и ваш код доступа, чтобы не искать их в последний момент. Чем более конкретными вы будете при

планировании мероприятия, тем легче вам будет без заминок осуществить намеченное.

Учитывайте время, которое понадобится дополнительно. Выполнение определенного пункта намеченного плана может потребовать времени на подготовку, транспорт и другие сопутствующие дела. Например, если у вас назначен с кем-то обед в городе, нужно учитывать, что вам потребуется дополнительно по 15 минут на то, чтобы добраться до места встречи и обратно в офис. А если вы едете в спортивный зал, то должны помнить, что вам нужно будет время на то, чтобы переодеться и принять душ после занятий. Все эти детали необходимо учитывать, чтобы правильно намечать время, которое на самом деле потребуется для вашего мероприятия.

Не планируйте свои дела очень плотно друг к другу. При выполнении того или иного пункта плана у вас всегда будут непредвиденные задержки, накладки, звонки и другие отвлекающие моменты. Чтобы не опоздать или не пропустить важное мероприятие, не перегружайте свои планы. Планируйте дела с зазором хотя бы в полчаса. Помимо прочего, это даст вам возможность в случае необходимости переназначить мероприятие.

В работе с планами будьте последовательны. Делайте запись в ваших планах об очередном задании или мероприятии по мере их возникновения. Тогда вы не сможете случайно забыть о них. В начале недели просматривайте записи о том, что вас ждет. Каждое утро изучайте записи о делах на текущий день, а каждый вечер — то, что вам удалось сделать за день и что предстоит совершить завтра. Когда вы поддерживаете постоянную мысленную связь со своими планами, вы помогаете себе ничего не забыть, избегаете слишком плотного планирования мероприятий и предотвращаете возможную неподготовленность к встречам, которые могут потребовать дополнительной предварительной работы.





Вы можете узнать больше о человеке за час игры, чем за год разговоров.

Платон

Когда жизнь состоит только из работы, текущих дел и обязательств, легко забыть о ее радостях. Умение совместить полезное с приятным даже на работе повышает ощущение радости. А она помогает лучше справляться со стрессами, укреплять взаимоотношения с людьми, развивать изобретательность и повышать производительность.

Игра ведет к успеху

Проводя изучение людей, совершивших убийство, доктор Стюарт Браун, основатель Американского института игр, обнаружил между ними одну общую черту: все они недостаточно много играли в детстве. После этого Браун опросил сотни людей, среди которых были художники, бизнесмены, лауреаты Нобелевской премии и даже заключенные, по поводу их воспоминаний о своих играх. Ученый установил, что между игрой и успехом в жизни существует прямая взаимосвязь¹⁵¹.

В своей книге «Игра»* доктор Браун рассуждает о том, какое влияние на нашу жизнь оказывает игра. Понятно, что, когда мы занимаемся

* Издана на русском языке: Браун С., Воган К. Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — Прим. ред.

тем, что приносит нам удовольствие, мы испытываем радость от жизни. Игры, помимо прочего, помогают нам превратить негативные мысли в позитивные, конструктивные и оптимистичные. Стресс-факторы и проблемы отходят на второй план. Разум отдыхает, получая возможность вернуться к проблемам уже с новыми подходами и удвоенной энергией.

Доктор Браун уверен, что если работодатели вводят в работу элементы игры, это позволяет сотрудникам повышать производительность и мотивированность к труду, улучшает их концентрацию и усидчивость. Ученый говорит о наличии убедительных доказательств того, что игра создает в мозге новые цепочки нейронных связей, развивая творческие способности человека. Во время игры у нас подавляются рефлексы торможения. Мы меньше сосредоточиваемся на своих повседневных мыслях. Понимание этого позволило некоторым передовым корпорациям, например Google, активно вводить элементы игры в производственный процесс.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

Независимо от того, находитесь ли вы дома с близкими или на работе с коллегами, старайтесь включать элементы игры в повседневную жизнь. Это позволит вам добиться больших результатов!

Оцените свои способности к игре. Для большинства взрослых опыт участия в играх относится в основном к детскому и подростковому возрасту. Дети обычно проявляют раскованность, отсутствие рефлексов торможения и поразительную изобретательность. Если вам, взрослому, трудно найти в своей жизни место для игры, попробуйте вернуться в детство. Вспомните о том, что вы считали игрой или развлечением в детстве и юности. Для начала обратитесь к разделу «Оценка места игры в вашей жизни» в части III.

Способы включения в игру

Включиться в игру несложно. Такие простые развлечения, как фрисби, игра в футбол или прятки с детьми в течение получаса, уже способны принести радость в ваш обычный день. Вечерами по выходным останьтесь дома и поиграйте в шарады или настольные игры с родными и друзьями. Даже простой обмен шутками способен расцветить самый унылый день.

Старайтесь использовать для игры любую возможность. Игры необязательно оставлять только на выходные. Они полезны всегда. Ищите пути для включения элементов игры в работу, скучные командировки, приготовление еды и уборку по дому и даже управление автомобилем (при этом нужно внимательно следить за дорогой и вести автомобиль аккуратно; здесь поможет, например, пение). Чем больше возможностей вы создадите, чтобы немного расслабиться и получить удовольствие даже от спонтанной игры, тем больше пользы это вам принесет.

Забудьте о неприятностях (заполните соответствующий раздел в таблице). Есть много причин для того, чтобы включать игру в свою жизнь, но кажется, что многие думают иначе. Забудьте о том, что не дает вам наслаждаться жизнью. Забудьте о правилах (если это не вредит вашей безопасности и окружающим и не противоречит закону). Забудьте о том, что вы «должны сделать». Забудьте о логике. Забудьте о необходимости быть чем-то занятым. Отставьте в сторону то, что правильно, и то, чего от вас ждут. И забудьте о страхах. Делайте то, что доставляет вам радость и позволяет чувствовать себя счастливым.

Начните с малого. Даже маленькое проявление игры или непосредственности можно рассматривать как радость. Расскажите анекдот. Смешно изобразите кого-то из знакомых (разумеется, с лучшими намерениями). Попробуйте потанцевать в своем офисе, подражая псу Гуфи из диснеевских фильмов. Сделайте что-нибудь, чтобы рассмешить себя. Даже если такая игра будет продолжаться всего несколько минут,

она поднимет вам настроение, разбудит творческое начало и повысит производительность.

Используйте игру как катализатор своей активности. В своей книге «Игра» доктор Браун называет игру катализатором для повышения продуктивности и обретения счастья. Если вам не хватает мотивации, вы остановились перед сложным решением или столкнулись с трудностями в выполнении конкретной работы, поиграйте, чтобы дать мозгу передохнуть и поискать новое решение проблемы.

Вовлекайте в игру других. Когда мы разделяем радость игры с другими людьми, то становимся им ближе. Игры с друзьями или родственниками — замечательный способ сохранить приятные моменты в памяти и укрепить эмоциональные связи с окружающими. Изыскивайте пути для того, чтобы разделить удовольствие от игры и с коллегами. С большой долей вероятности можно утверждать, что чем больше радостных минут объединяет вас с товарищами по работе, тем легче вам трудиться вместе. И разумеется, не экономьте время на игры с теми, кто любит их больше других: детьми и домашними животными. Если вам трудно проявить готовность к игре, их отношение к этому может быть очень заразительным и принести вам радость.

Будьте естественными. В игре неуместны искусственность и натянутость. Различие между фальшью и искренностью ощущается сразу. Радость от настоящей игры вы будете испытывать до, в процессе и после нее. То же будут испытывать и все участники. Настоящая игра воодушевляет и вдохновляет. Она заставляет вас ожидать ее продолжения. Если игра не приносит вам таких ощущений, то вы на ложном пути.



ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛЯЙТЕ СВОИ НАМЕРЕНИЯ

Неделя

48



Наши намерения создают реальность, в которой мы живем.

*Уэйн Дайер**

Определение своих намерений неразрывно связано с осознанием своих ценностей и планов, собственной личности и убеждений. Правильное определение намерений приносит счастье и покой. Например, вы можете поставить себе цели быть щедрым и великодушным, поддерживать других, быть собой и внимательно выслушивать собеседников. Ваши намерения определяются вашим душевным настроем и личностными характеристиками.

Все мы постоянно развиваемся. То же происходит и с нашей жизнью. Мы формируем ее в ответ на меняющиеся обстоятельства. Когда мы сталкиваемся с трудностями, то порой легко теряем из виду общую картину жизни. Если же мы сознательно выбираем жизненные цели, то даже в трудных ситуациях можем спокойно сделать шаг назад, чтобы напомнить себе о том, что для нас в жизни важнее всего и какими мы хотим быть. Если мы останемся личностями, а наши характеристики будут определяться нашими глубинными убеждениями, то мы станем счастливее.

* Уэйн Дайер (1940–2015) — один из самых известных в мире авторов, пишущих на темы саморазвития. Написал множество бестселлеров, а также выпустил ряд аудио- и видеодисков. — *Прим. перев.*

Наши намерения сами по себе влияют на наш мозг

Исследования профессора Гарвардской школы медицины Альваро Паскаль-Леона показывают: когда мы только намереваемся сделать что-то, наш мозг уже начинает работать. В эксперименте принимали участие две группы испытуемых. Перед первой была поставлена задача разучить несложную мелодию для фортепиано и упражняться в ее исполнении по два часа ежедневно в течение пяти дней; вторую попросили *подумать* о том, чтобы заняться этими упражнениями. Данные обследований позволили сделать вывод, что у членов обеих групп возникли практически одинаковые явления в тех частях лобной доли мозга, которые отвечают за моторику. Открытие Паскаль-Леона доказывает, что сама мысль о каком-то действии может оказывать на наш мозг такое же влияние, как и само действие¹⁵².

Наши жизненные цели сами по себе формируют решения, влияют на наши мысли и действия. Имея такие цели, мы можем быть уверены в том, что независимо от конкретного результата действуем в соответствии с нашими убеждениями и ценностями. Это позволяет нам жить в гармонии с нашими решениями и самими собой.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ОПРЕДЕЛЯЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ НА ТЕКУЩИЙ ДЕНЬ

Установление конкретных целей полезно в любых сферах жизни. Вот несколько рекомендаций.

Правильно начинайте день. Мысли и решения, которые приходят вам в голову в первые минуты после утреннего пробуждения, серьезно влияют на весь день. Например, если вы решили худеть и вам удалось начать день с полезного завтрака и занятий в спортивном зале, высока вероятность того, что весь день вы будете принимать верные решения.

А если вы пропустите утренние занятия физкультурой и съедите завтрак, состоящий из не очень полезных для здоровья продуктов (а то и вообще откажетесь от еды), это, скорее всего, проявится в не очень удачных последующих решениях. Когда день начинается с позитивных мыслей, увеличивающий эффект от этого скажется на всем вашем дне. Конкретные цели и намерения на день можно устанавливать в любое время суток, но если начать день с их формулирования, это проявится в последующие часы.

Семь духовных законов успеха

В книге Дипака Чопры* «Семь духовных законов успеха» выделены пять шагов в определении намерения.

- ❖ Первый шаг — «пустота», состояние чистой осознанности, часто достигаемое в ходе медитации.
- ❖ Второй шаг — освобождение от своего намерения (отказ от мысли о нем).
- ❖ Третий шаг — сосредоточение, недопущение других людей к оказанию на человека влияния при помощи сомнений или критики.
- ❖ Четвертый шаг — отказ от мыслей о результатах исполнения намерения и концентрация на мысли о неопределенности.
- ❖ Пятый шаг — формирование в себе уверенности в том, что всем распорядится Вселенная¹⁵³.

Сосредоточьтесь на мыслях о счастье и покое. Каковы бы ни были ваши намерения, они должны олицетворять то возвышенное, что в вас есть. Не заикливайтесь на мыслях о материальном или конкретных результатах. Думайте о том, как совершенствовать свои качества, чтобы достичь счастья. Ваши намерения должны отражать вашу суть.

* Дипак Чопра (род. 1947) — американский врач и писатель индийского происхождения, автор множества книг о духовности и нетрадиционной медицине. Книга «Семь духовных законов успеха» издана в России (София, 2009). — *Прим. перев.*

Оставайтесь в настоящем. В отличие от далеких целей, намерения должны присутствовать здесь и сейчас. Не заглядывайте слишком далеко в будущее. Сосредоточьтесь на осознании ваших желаний в текущий момент. Например, если вы посещаете больного родственника, то, скорее всего, стремитесь поддержать и помочь ему. Если вы готовитесь к встрече с нуждающимся в вашем совете, ваше намерение, вероятнее всего, в том, чтобы внимательно выслушать его, избегая осуждения. Если вы планируете провести день с ребенком, ваше намерение может состоять в том, чтобы «отпустить тормоза», вести себя по-детски и радоваться жизни.

Оставайтесь собой. Определяя свои намерения, оставайтесь честными по отношению к себе и своим желаниям. Подумайте о том, кто вы на самом деле, чего хотите и чего ожидаете от себя. Не поддавайтесь тому, чего от вас хотят или ожидают другие.

Ведите дневник. Сформулировав намерение для себя, запишите его в дневник. Запись делает намерение более реальным. В конце дня сделайте запись о том, добились ли вы успеха в реализации своего намерения или нет. Если нет, запишите, что вы могли бы сделать иначе. Время от времени перечитывайте записи о своих намерениях, чтобы увидеть пункты, которые требуют улучшения.

Ответственность за свои намерения перед собой и другими. Если вы поделитесь своими намерениями с другими (членами семьи и друзьями), это значительно повысит ваше чувство ответственности за их реализацию. Вы можете делиться своим намерениями и в социальных сетях. Один из наиболее популярных ресурсов такого плана — Intent.com, который создала Маллика Чопра, дочь Дипака Чопры. Она открыла сайт для того, чтобы люди могли делиться своими намерениями и получать поддержку от других, увеличивая в то же время свою ответственность за успех. Не стесняйтесь делиться намерениями ежедневно, еженедельно или даже раз в месяц, получая от участников форума понимание и помощь.



БОРИТЕСЬ С «БЕСАМИ» ВНУТРИ СЕБЯ

Неделя

49



Превращайте свои страдания в свою мудрость.

Опра Уинфри

В прошлом у нас был как позитивный, так и негативный опыт. Это естественные составляющие нашей жизни, но в те моменты, когда мы терпим неудачи в борьбе с негативным опытом, включая ошибки и разорванные отношения с людьми, принесшие нам боль или разочарование, они быстро превращаются в «бесов» внутри нас, преследующих нас годами. Они не дают нам наслаждаться жизнью и держат в постоянном напряжении. Борьба с ними становится решающим фактором в достижении счастья, снижении стрессов и продвижении вперед к нашим мечтам.

Один из самых страшных «бесов», с которым нам приходится бороться, — постоянные сожаления о сделанных ошибках. Когда мы не можем освободиться от негатива прошлого, мы допускаем его и в сегодняшнюю жизнь. Цепляясь за негативный опыт, мы ограничиваем свой потенциал и свое будущее.

Другой такой «бес» паразитирует на прошлых ошибках в отношениях с людьми. Вся совокупность наших отношений на протяжении жизни: с родителями, братьями и сестрами, друзьями, однокашниками, коллегами и важными для нас людьми — влияет на наше поведение

и отношение к окружению. Если какие-то из этих отношений оставили у нас болезненные чувства, ощущение обиды и бесполезности, то это непосредственно влияет на то, как мы сейчас воспринимаем жизнь, что думаем о себе и других и как взаимодействуем с ними. Эти факторы могут создавать стереотипы поведения и страхи, которые не имеют отношения к сегодняшнему дню.

Правильное восприятие и умение отрешиться от прошлых ошибок, в том числе в отношениях с людьми, позволяет усваивать ценные уроки, которые помогают избегать тех же или более серьезных промахов в будущем. Если мы способны преодолевать ошибки прошлого и забывать о них, то становимся более устойчивыми к стрессам и превратностям судьбы и осознаем, что можем справиться с ними. «Бесы», таким образом, могут воздействовать на нас и благотворно, заставляя меняться, смотреть на жизнь по-новому и более конструктивно. Умение побеждать их делает нас более сильными и устойчивыми к взлетам и падениям.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ОСВОБОЖДАЙТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА ПРОШЛОГО

Умение побеждать «бесов» в себе определяет нашу способность быть счастливыми, самосовершенствоваться и пользоваться всем, что дает нам жизнь.

Сумейте разглядеть «бесов» в себе. Прежде чем вы сможете вступить в борьбу с внутренними «бесами», нужно увидеть их. Они есть у большинства из нас, и попытки притвориться, будто их нет, могут только привести к еще большим проблемам. Осознайте негативный опыт прошлого и подумайте, как он повлиял на вас. Воспользуйтесь вопросами в разделе «Борьба с вашими внутренними «бесами»» в части III.

Учитесь у ваших «бесов». Зачастую нам сложно отделаться от прошлого, потому что мы не думаем о его уроках. Определите, чему вас научил негативный опыт прошлого, и запишите свои мысли в строке

«Уроки». Когда начнете снова расстраиваться по поводу своего прошлого или думать о нем в негативном ключе, перечитайте эту строку и вспомните пословицу «нет худа без добра».

Забудьте о том плохом, что осталось в прошлом. Прошлое есть прошлое. Что было, то прошло. Постарайтесь забыть о том плохом, что было у вас в прошлом. Воспользуйтесь следующими советами.

Не подавляйте своих чувств. Позвольте себе вновь почувствовать обиду, расстройство или боль. Не держите их в себе. Если захотите поплакать, поплачьте. Если в вас закипит злость, дайте ей выход. Испытание чувств — первый шаг к тому, чтобы освободиться от них.

Проявите объективность. Испытав чувство, которое вам необходимо было пережить, переходите в более объективную плоскость, старайтесь мыслить более рационально. Спросите себя, что именно позволит вам освободиться от пережитого.

Прощайте. Искренне простите себя или кого-то еще, кто является частью вашего прошлого опыта.

Смотрите в перспективу. Напомните себе, что неудачи, боль, разочарования и другие негативные ощущения — неотъемлемая часть жизни. Но вы достаточно сильны для того, чтобы не дать вашему прошлому взять вас в заложники. Мыслите конструктивнее. Посмотрите на свое будущее как на новую главу вашей жизни, которая позволит вам восстановить сегодняшнюю реальность во всей ее полноте и сосредоточиться на том, чего вы хотите от жизни. Это поможет вам зримо представить себе положительные результаты будущих событий и мобилизовать силы.

Наполните себя новой энергией. Переживания о прошлом парализуют. Будьте уверены в том, что способны преодолеть инерцию прошлого и вновь активно двигаться вперед. Используйте раздел «Накопление новых сил», чтобы определить пути преодоления прошлого и наполнить себя позитивной энергией будущего. Это освободит вас от обид на прошлое и настроит мозг на более рациональное и конструктивное мышление.

Устраните ограничения прошлого. Осознание возможности неудач и негативных результатов — важная составляющая жизни и источник

развития. Когда мы постоянно «цепляемся» за прошлое, то ограничиваем собственные возможности, так как избегаем рисков и новых начинаний из опасения повторения прошлых или совершения новых ошибок и ограничиваем наши представления о себе тем, что мы могли, а чего не могли сделать именно *в прошлом*. Мы мыслим категориями «Я не смогу», «Я не должен», «У меня не получится». А следует повторять себе: «Я смогу», «Я должен», «У меня получится». Это гораздо конструктивнее. Не давайте прошлому решать за вас. Думайте о том, чего *хотите вы*, и сосредоточьтесь на том, чтобы превратить свои желания и мечты в реальность.

Избегайте повторения прошлого. «Бесы» все время толкают нас к людям или ситуациям, которые восстанавливают в нашей памяти старые приятные, но не всегда полезные привычки. Нас привлекают люди с похожим прошлым или багажом ошибок, напоминающим наш. К сожалению, это сковывает нас. Мы попадаем в старую колею, вновь совершаем старые ошибки или устанавливаем нездоровые взаимоотношения с людьми. Будьте предельно внимательны к тому, что происходит вокруг, и всеми силами избегайте ситуаций, в которых ваши прошлые дурные привычки вновь выйдут на поверхность. Ищите новых взаимоотношений с людьми, которые передадут вам что-то новое, и сводите к минимуму связи, которые этого вам не дают.



ПОСТОЯННО ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ

Неделя

50



Наш мозг подобен мышцам. Когда они используются, мы получаем удовольствие. Взаимопонимание приносит нам радость.

*Карл Саган**

Постоянные тренировки для мозга так же полезны, как физические упражнения. Последние исследования показывают, что «фитнес для мозга», который еще называют когнитивными тренировками, отлично воздействует на мозговую деятельность. Когнитивные тренировки основываются на нейропластичности мозга и идее, что наше мышление может быть развито при постановке перед человеком новых мыслительных задач. Иными словами, чем больше мы тренируем мозг, тем активнее он становится.

Специальные упражнения могут значительно увеличить объем рабочей памяти (которая отвечает в том числе за распознавание речи, способность к обучению и логическое мышление), развить внимание и умение сосредоточиться, увеличить скорость мышления и его гибкость¹⁵⁴. Кроме того, они способствуют развитию «текущего интеллекта», то есть способностей учиться новому¹⁵⁵.

* Карл Саган (1934–1996) — американский астроном, астрофизик и выдающийся популяризатор науки. Пионер в области экзобиологии, дал толчок развитию проекта по поиску внеземного разума. — *Прим. перев.*

Регулярные тренировки мозга помогают сохранить память и предотвратить возрастное снижение интеллекта, развитие болезни Альцгеймера и другие формы старческого слабоумия. Одно из научных исследований показало, что люди, которые активно задействовали свои мыслительные возможности с детства, имеют состояние мозга, как у людей, моложе них на 50 лет, и не имеют в сосудах головного мозга бляшек, наличие которых связывают с возникновением болезни Альцгеймера¹⁵⁶.

— Это интересно

В одном из исследований, проведенных компанией Lumos Labs из Калифорнии, занимающейся онлайн-программами по развитию способностей мозга человека, было установлено, что у тех, кто занимался по этим программам по 20 минут ежедневно на протяжении пяти недель, отмечалось значительное повышение визуального внимания (на 20 %) и рабочей памяти (на 10 %)¹⁵⁷.

—
Пользу от когнитивных тренировок могут получить и молодые люди. Эксперименты указывают на то, что такие тренировки помогают развитию памяти у детей, положительно влияя и на их успеваемость¹⁵⁸. Они также улучшают внимание у детей и снижают негативное действие синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)¹⁵⁹.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ЗАНИМАЙТЕСЬ КОГНИТИВНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ ПО 20 МИНУТ В ДЕНЬ

Всего 20 минут когнитивных тренировок в день принесут вам большую пользу. А главное, они очень увлекательны. Но помните: хотя решение кроссвордов sudoku и приносит удовольствие, с точки зрения

науки его нельзя отнести к категории когнитивных тренировок. Вы можете даже стать чемпионом по sudoku, но у вас не будет улучшения базовых показателей мыслительной активности. Вместо sudoku для развития потенциала мышления необходимо следующее.

Различные виды когнитивных тренировок. Тренировки способностей вашего мозга подразделяются на четыре вида.

Способность к сохранению информации в памяти и быстрому ее нахождению. Шахматы, карты и кроссворды.

Способность к сосредоточению. Активное чтение, запоминание текстов и картинок, распознавание символов.

Логическое мышление и решение логических задач. Арифметика и математика, головоломки.

Скорость мышления и пространственное воображение. Видеоигры, тетрис, пазлы, упражнения по передвижению и ориентации в пространстве.

Кроссы по пересеченной местности для нашего мозга. В спорте кросс по пересеченной местности иногда приносит бóльшую пользу, чем ровный бег по привычной дорожке каждый день. Разные ритмы кросса держат тело в постоянном напряжении. То же относится и к мозгу. Перед ним необходимо ставить разнообразные задачи, чтобы заставить его работать по максимуму. Для когнитивных тренировок хорошо, когда вы постоянно меняете занятия, чтобы ваш мозг встречался с неизвестностью. Так что даже если вы поклонник sudoku, откладывайте его время от времени в сторону, чтобы позаниматься другими видами когнитивных упражнений.

Устанавливайте лимиты времени для когнитивных упражнений. Профессор Синтия Грин, автор бестселлера «Сила мозга»*, особо упоминает о необходимости устанавливать для когнитивных упражнений временные лимиты и стараться превзойти их (например в играх). Это поможет все время держать мозг в форме.

* Издана на русском языке: Грин С. Сила мозга. Супертренинг мозга за 4 недели. М.: Эксмо, 2011. — Прим. ред.

Учитесь новым играм. Узнавайте о новых играх и не бойтесь пробовать их. Поищите новые программы для тренировки мозга в интернете, разучивайте новые карточные игры и наслаждайтесь настольными играми с друзьями и родными. Запоминание новых правил и форматов игр помогает получить новые впечатления.

Подберите себе онлайн-программу когнитивных тренировок. Идеально было бы, если бы вы сами создали программу для тренировки мозга, но на деле проще подписаться на уже существующие и хорошо себя зарекомендовавшие программы. При выборе программы, наиболее подходящей для вас, стоит обратить внимание на ряд критериев, задав разработчикам и себе несколько вопросов.

Имеет ли программа научное основание? В идеале любая программа когнитивных тренировок должна быть создана общими усилиями психологов, нейробиологов, психиатров и других специалистов, которые понимают законы развития и принципы функционирования мозга. Более того, им должны быть известны внутренние сведения о разработках. В наши дни разработчики проводят собственные исследования для программ развития мозга. Ученые должны знать об их результатах. Выбирайте программы, которые уже получили положительные заключения профессионалов. В последнее время многие IT-компании сотрудничают с университетами и медицинскими исследовательскими учреждениями в разработке развивающих программ.

Можно ли ожидать от программы реальную пользу? Суть компьютерных программ по развитию возможностей мозга в том, что результаты работы должны быть применимы в жизни. Описание программ должно содержать подробную информацию о том, чего можно достичь с их помощью в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Участнику программы необходимо оценивать свой прогресс. В программе также должно быть четко указано, какую функцию мозга или работу какого его отдела можно улучшить с помощью того или иного упражнения.

Отвечают ли упражнения и игры программы следующим критериям?

❖ **Они постоянно обновляются.** Если каждый день вы будете играть в одну игру, то, возможно, достигнете в ней совершенства, но это

не будет способствовать развитию вашего мышления в целом. Каждая программа должна иметь широкий набор игр на тренировку той или иной функции мозга (например, памяти, гибкости, способности к решению логических задач и т. д.).

❖ **Они имеют временные ограничения.** Как отмечает профессор Синтия Грин, соревнование со временем важно для развития мыслительной функции головного мозга. Это заставляет мозг работать быстро, лучше сосредоточиваться на задании и проявлять гибкость мышления.

❖ **Сложность упражнений в программах повышается.** По мере того как вы приобретаете навыки все более быстрой и результативной игры или выполнения заданий, переходите на более высокий уровень, чтобы задавать своему мозгу все новые трудности.

Играйте вместе со знакомыми. Коллективная игра позволяет вам сделать работу над развивающими программами веселее. Если вы любите карточные игры, например покер, собирайтесь группой и устраивайте вечер покера раз в неделю. Или проводите вечер игры в «Эрудит». Если вам трудно организовать личную встречу с друзьями, разгадывайте с ними кроссворды по скайпу.

Забудьте о калькуляторе. С калькуляторами легко отучиться использовать мозг даже для простейших арифметических вычислений. А они могут помочь вам надолго сохранить свежесть и подвижность ума. Когда вам нужно рассчитать чаевые в ресторане или узнать, какой будет цена на товар с учетом скидки, старайтесь делать это в уме.

Заучивайте по одной песне или стихотворению в неделю. Даже если вы не особенно интересуетесь поэзией или не собираетесь петь в джаз-банде, заучивание текстов песен и стихов поддерживает память. Старайтесь учить по одной песне или стихотворению в неделю, чтобы тренировать мозг.

Расширяйте словарный запас. Каждый день заучивайте новое слово. Это не только расширит ваш словарный запас, но и поможет сохранить остроту ума.



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ «УБИЙЦ МОЗГА»



Если в машину ввести недостоверные данные, она выдаст неправильный ответ.

*Джордж Фьюсел**

Есть еда, полезная для мозга, а есть крайне вредная. На этой неделе вы научитесь избегать еды, которая замедляет мыслительную деятельность, вызывает перепады настроения и способствует стрессу.

Наверное, самый опасный убийца мозга, которого следует всеми силами избегать, — сахар-рафинад. Если мы употребляем много сахара, то рискуем заработать диабет. Много сахара в крови снижает способности к обучению. В одном из исследований, проведенных в университете Лос-Анджелеса, указано, что долговременное потребление фруктозы (одна из разновидностей сахара) в больших количествах снижает способность мозга к обучению и запоминанию новой информации¹⁶⁰.

Если вы не любите сладкого, то это не значит, что для вас нет опасностей. Соль также негативно влияет на мозг. Научные исследования доказывают, что потребление большого количества соли понижает активность умственной деятельности и может даже привести к слабоумию. В ходе одного из экспериментов, который проводился в разных странах

* Джордж Фьюсел — известный американский программист и разработчик нового программного обеспечения. Ему приписывается авторство закономерности GIGO (garbage in, garbage out), буквально «если на входе в компьютер поступает хлам, то на выходе мы тоже имеем хлам». — *Прим. перев.*

мира, было обследовано 1262 участника в возрасте 67–84 лет. Те из них, кто потреблял больше всего соли, продемонстрировали снижение активности мозга за три года наблюдений. Таких явлений не отмечалось у участников, которые потребляли соли меньше других¹⁶¹.

Еще одна разновидность продуктов питания, которые вредно влияют на наш мозг, — ненасыщенные трансжиры. Они в больших количествах содержатся в жареных блюдах, фастфуде и другой неполноценной еде. Доказано, что трансжиры отрицательно влияют на память, способность к изучению иностранных языков и скорость обработки информации мозгом. Их регулярное потребление приводит к уменьшению объема мозга — одному из главных симптомов болезни Альцгеймера. В исследовании, проведенном в Орегонском медицинском университете, были взяты образцы крови и проведена компьютерная томография мозга 104 пожилым людям. Обработка полученных данных показала, что участники эксперимента, в крови которых было обнаружено наибольшее количество ненасыщенных трансжиров, имели наименьшие объемы головного мозга¹⁶².

Наконец, лучше избегать большого количества продуктов питания, содержащих искусственные ингредиенты: подсластители, красители, ароматические добавки и консерванты. Все больше исследований указывают на то, что они негативно влияют на центральную нервную систему и мышление, вызывают нейродегенеративные заболевания вроде болезни Альцгеймера¹⁶³.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ИЗБЕГАЙТЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ВРЕДНЫХ ДЛЯ МОЗГА

Если полностью отказаться от таких продуктов вам сложно, попробуйте начать с рекомендаций по постепенному изменению диеты. Помните: если вы приучитесь потреблять меньше нездоровой пищи, то через какое-то время сможете совсем отказаться от нее.

Старайтесь не покупать продукты, подвергшиеся глубокой переработке. Продукты глубокой переработки не встречаются в живой природе. Все они изготавливаются в рамках различных физических и химических процессов. Как уже отмечалось, в их состав входят различные искусственные ингредиенты, химические вещества и другие добавки. В них также обычно много сахара, соли и тех самых трансжиров, которых нужно избегать. По возможности всегда выбирайте свежие и натуральные продукты.

Знайте главных «сахарных бандитов» в лицо. Наибольшее количество сахара содержится в конфетах, газированных и энергетических напитках, сиропах, джемах, протеиновых и питательных батончиках, булочках и другой сладкой выпечке. Сахар имеет много разновидностей, наиболее известны коричневый сахар, его сироп, тростниковый сахар, кукурузный сироп, декстроза, фруктоза, мед, черная патока и сукроза.

Когда хочется сладкого. Если вы захотели сладкого, поешьте фруктов. Сахар, содержащийся в них, не представляет для организма никакой угрозы. Мелкие кусочки сладких фруктов можно использовать как подсластители для напитков. Очень полезны свежевыжатые соки. Из них вы получаете не только натуральный сахар, но и растительные волокна, которые способствуют пищеварению. Свежевыжатые соки стабилизируют содержание сахара в крови и снабжают организм энергией. Искусственные подсластители могут содержать меньше калорий, чем сахар-рафинад, но они не менее вредны для человека. Их следует избегать.

Потребляйте достаточно жидкости. Низкое содержание жидкости в организме может создавать ощущение голода и усиливает тягу к сладкому. Если вам захотелось сладкого, попробуйте выпить большой стакан воды. Вы заметите, что тяга к сладкому пропадет.

Выпечка. Сахар в больших количествах входит в выпечку. Если во многих рецептах вы сократите его количество на 25–30 %, это никак не повлияет на вкус изделия. Если в рецепте указан стакан сахара, постарайтесь использовать 3/4 стакана. Больше применяйте в выпечке сладкие специи: корицу, имбирь и мускатный орех.

Знайτε и «солевых бандитов». Соль очень часто встречается в продуктах глубокой переработки: соусах, приправах, консервированных супах, крекерах и других закусках, колбасах и копченостях. Соль используется в разных разновидностях, включая глутамат натрия, фосфат натрия, альгинат натрия и нитрат натрия.

Снизьте на 15 % ежедневное потребление соли. Осознанно выбирая продукты с низким содержанием соли, попробуйте снизить ее ежедневное потребление на 15 %. Постарайтесь исключить из своего рациона такие готовые продукты, как соусы, замороженную пиццу и вообще готовые замороженные блюда: все они содержат много соли.

Готовьте с меньшим количеством соли. Лучше всего вы контролируете потребление соли, когда самостоятельно готовите из цельных полезных продуктов. Больше экспериментируйте со специями, которые могут заменить соль. Чеснок, черный перец, карри, острый перец, лук, сельдерей, душица, кумин, тимьян, розмарин и многие другие специи и пряности придают блюдам волшебный и богатый вкус. Чем дольше блюдо готовится, тем больше соли впитывает. Поэтому при самостоятельном приготовлении еды добавляйте соль только в самом конце, что значительно снизит ее поступление в организм.

Избегайте трансжиров. Лучший способ избежать трансжиров — отказаться от фастфуда и жареной пищи. Многие продукты глубокой переработки содержат трансжиры. Но в последнее время в связи с протестами против их применения многие компании отказались от трансжиров.



БУДЬТЕ ВЕЛИКОДУШНЫМИ И ЩЕДРЫМИ



Всё, что мы сделали только для себя, умирает вместе с нами.
Всё, что мы сделали для других и мира, остается навечно.

*Альберт Пайк**

Великодушие и щедрость — замечательные человеческие качества. Они очень полезны для телесного и душевного здоровья. Умение делиться с людьми временем, энергией или деньгами способствует усилению ощущения счастья и снижает риск депрессии, уровень стрессов и благотворно влияет на отношения с окружающими.

Оказывается, мы по природе своей чувствуем себя счастливее, если великодушны. Когда мы что-то кому-то отдаем, наш альтруизм активизирует работу отделов мозга, которые отвечают за удовольствие, общение с другими и доверие¹⁶⁴. Проявление доброты активизирует выработку в мозге эндорфинов. Эти биологические реакции создают у великодушного и щедрого человека эйфорические ощущения покоя и счастья¹⁶⁵.

Проявляя великодушие и щедрость, мы снижаем стрессовую нагрузку. Наше внимание переключается на других, и мы меньше замечаем свои проблемы и трудности. Ученые установили, что, совершая акты

* Альберт Пайк (1809–1891) — адвокат, генерал армии Конфедерации, писатель, видный масон. Главный философский труд Пайка — «Мораль и догма» (1871). — *Прим. перев.*

великодушия, мы способствуем снижению кровяного давления и содержания кортизола. У людей, активно занимающихся филантропической деятельностью, повышается самооценка и укрепляется вера в собственные силы¹⁶⁶.

Великодушие по отношению к другим помогает нам освобождаться от негативных мыслей. Оно также позволяет нам лучше понимать себя: справляться с внутренними критическими голосами и быть более уверенными в себе. Независимо от того, что мы делаем — выслушиваем друга с его проблемами, даем советы коллеге или участвуем в волонтерской деятельности, — у нас появляется ощущение наличия конкретной цели и нашей ценности для других. И мы считаем свою жизнь более насыщенной.

Великодушие и щедрость способствуют семейному счастью

По результатам исследования, проведенного в 2011 году Американским национальным центром изучения семьи, великодушие — ключевой фактор счастливого брака. Когда супруги делятся всем «свободно и щедро», где под «всем» понимаются и демонстрации любви и прощения по отношению друг к другу, и приготовление любимому человеку кофе по утрам, и многое другое, совместная жизнь приобретает больший смысл. Супруги, набравшие по опросной анкете высокие баллы по наличию в их отношениях великодушия и щедрости, на 32 % чаще сообщали о том, что считают свой брак счастливым и не думают о разводе¹⁶⁷.

Когда мы демонстрируем окружающим открытость и щедрость, мы легко привлекаем к себе людей. А главное, закладываем фундамент для прочных и взаимно полезных отношений. Когда мы делимся с другими, они чаще дают нам что-то взамен. Такой взаимообмен способствует доверию, сотрудничеству, уважению и благоприятным отношениям в целом. Давая что-то кому-то, мы тем самым уже показываем симпатию к нему и запускаем «цикл позитивности». В книге «Психология счастья»

Соня Любомирски говорит: «Если сегодня вы начнете укреплять и развивать отношения с окружающими, то в результате в вашей жизни станет больше положительных эмоций. В свою очередь, почувствовав себя счастливее, вы начнете привлекать людей, с которыми можно создавать более прочные отношения, которые сделают вас еще счастливее»¹⁶⁸.



ПУТЬ К УСПЕХУ. БУДЬТЕ БОЛЕЕ ВЕЛИКОДУШНЫМИ И ЩЕДРЫМИ

Под великодушием обычно понимается способность сочувствовать другим, оказывать им помощь и проявлять к ним любовь. Великодушие идет от сердца, но лучше всего проявляется в действиях. Развивайте в себе великодушие, опираясь на приведенные ниже советы.

Помните о проявлениях великодушия. Оказывается, воспоминания о былых актах великодушия (а не о случаях получения вами помощи) мотивируют вас к тому, чтобы проявлять великодушие и сегодня¹⁶⁹. Выберите время для того, чтобы вспомнить, как вы были великодушными и щедрыми, и используйте раздел «Оценка вашей щедрости и великодушия», чтобы описать, что именно вы тогда сделали, как это помогло другим и каковы были ваши ощущения.

Начните с семьи. Многим окружающим будут кстати наши теплота, сочувствие и великодушие. Обратите внимание на самых близких и старайтесь быть им полезными. Может, у вас есть пожилой родственник, которому нужна помощь по поддержанию в порядке его жилища. Возможно, вы могли бы помочь племяннику или племяннице со студенческим научным проектом. А может, ваша помощь понадобится соседу, перенесшему операцию и испытывающему трудности с покупкой продуктов. Если вы озаботитесь поиском возможностей для проявления великодушия, то легко найдете их.

Проявляйте великодушие в действии. Лучший способ проявить великодушие и любовь — действие. Слова о помощи близким, любви

к ним и готовности поддержать их могут стать очень важными для них на первом этапе, но вы должны своими действиями доказать, что настроены серьезно. Если же кто-то из тех, кто мог бы воспользоваться вашей помощью, слишком горд или застенчив для того, чтобы попросить вас о ней, возьмите инициативу в свои руки и сделайте что-нибудь полезное для них.

Заряжайтесь великодушием от окружения. Чем больше времени мы проводим с определенным типом людей, тем более склонны быть похожими на них. Великодушные очень заразительно. Окружайте себя великодушными людьми, способными на любовь к ближнему, и тепло их сердец будет постоянно оказывать на вас сильное позитивное влияние.

Занимайтесь волонтерской деятельностью. Если у вас есть время (а большинство из нас способны его найти), уделите его часть волонтерству. Вы можете готовить суп в ближайшей столовой для бедных или помочь детям, оставшимся без попечения родителей. Но обязательно выберите себе дело, к которому расположены. Когда вы будете уделять время волонтерской работе, которая вам нравится, то не только получите удовлетворение от своего великодушия, но и будете осознавать значимость вашей деятельности.

Не чурайтесь проявлений великодушия по отношению к вам. Многие из нас с удовольствием отдают что-то людям, но не любят сами быть объектом великодушия. Помните, что уметь принимать великодушные так же важно, как и проявлять его. Если вы не готовы к этому, напомните себе, что вы ощущали, когда сами проявляли великодушные по отношению к другим. И осознайте, что так же хотят чувствовать себя те, кто помогает вам. Будьте открыты проявлениям великодушия со стороны других и позволяйте им оказывать вам помощь тогда, когда вы нуждаетесь в ней.



Проверка перемен, достигнутых вами за четвертый квартал

Перемены в вашем образе жизни	Достигнуто?
Неделя 1. Записывайте все	<input type="checkbox"/>
Неделя 2. Пусть играет музыка	<input type="checkbox"/>
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	<input type="checkbox"/>
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	<input type="checkbox"/>
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	<input type="checkbox"/>
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	<input type="checkbox"/>
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	<input type="checkbox"/>
Неделя 8. Медитируйте	<input type="checkbox"/>
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	<input type="checkbox"/>
Неделя 10. Пейте зеленый чай	<input type="checkbox"/>
Неделя 11. Цените других	<input type="checkbox"/>
Неделя 12. Читайте для удовольствия	<input type="checkbox"/>
Неделя 13. Учитесь делать перерывы	<input type="checkbox"/>
Неделя 14. Не будьте чересчур самокритичными	<input type="checkbox"/>
Неделя 15. Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	<input type="checkbox"/>
Неделя 16. Двигайтесь	<input type="checkbox"/>
Неделя 17. Не стесняйтесь благодарить других	<input type="checkbox"/>
Неделя 18. Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	<input type="checkbox"/>
Неделя 19. Ищите тишину	<input type="checkbox"/>
Неделя 20. Учитесь высказывать свои мысли	<input type="checkbox"/>
Неделя 21. Грамотно расходуйте свое время	<input type="checkbox"/>
Неделя 22. Ешьте хорошие жиры	<input type="checkbox"/>
Неделя 23. Смотрите на мир шире	<input type="checkbox"/>
Неделя 24. Хорошо высыпайтесь	<input type="checkbox"/>
Неделя 25. Возьмите тайм-аут	<input type="checkbox"/>
Неделя 26. Учитесь всю жизнь	<input type="checkbox"/>

Перемены в вашем образе жизни

Достигнуто?

- | | |
|--|--------------------------|
| Неделя 27. Не засиживайтесь у телевизоров и мониторов | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 28. Вознаграждайте себя | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 29. Скажите «да» новому | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 30. Гоните прочь усталость | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 31. Будьте уверены в себе | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 32. Развивайте в себе творческое начало | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 33. Потребляйте фрукты и овощи, полезные для мозга | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 34. Чаще бывайте на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 35. Избегайте пустой болтовни | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 36. Не стесняйтесь просить о помощи | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 37. Чаще выбирайтесь из города | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 38. Принюхайтесь к окружающим вас запахам | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 39. Смело боритесь со страхами | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 40. Применяйте методики снятия стресса | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 41. Не бойтесь прикасаться к людям из вашего окружения | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 42. Учитесь работать руками | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 43. Не бойтесь быть гуру для других | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 44. Проветрите помещение, приведите в порядок свое жизненное пространство | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 45. Дружите с людьми | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 46. Правильно планируйте свои дела | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 47. Помните, что жизнь — игра | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 48. Правильно определяйте свои намерения | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 49. Боритесь с «бесами» внутри себя | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 50. Постоянно тренируйте мозг | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 51. Не употребляйте в пищу «убийц мозга» | <input type="checkbox"/> |
| Неделя 52. Будьте великодушными и щедрыми | <input type="checkbox"/> |
-

Часть III

Инструменты и ресурсы

Изучая главы книги о маленьких переменах в вашем образе жизни, используйте инструменты и ресурсы, которые помогут вам в освоении программы. Вы можете снимать копии со страниц и наклеивать их в свой дневник, писать на них или использовать их в качестве основы для разработки своих сборников вопросов и таблиц.

Выполнение программы — движение вперед лично для вас. Поэтому не стесняйтесь видоизменять ее в расчете на себя!

ОЦЕНКА МУЗЫКИ И НАСТРОЕНИЯ

Какую музыку вы больше любите?

.....

Какую музыку вы не любите?

.....

Заполните таблицу: укажите, какая музыка вызывает у вас соответствующее настроение. Можете добавить дополнительные строки, чтобы описать те эмоции, которые не вошли в таблицу.

Настроения или эмоции	Тип музыки
Ощущение счастья	
Прилив энергии	
Ощущение комфорта и безопасности	
Покой и расслабление	
Воодушевление	
Готовность к действию	
Творческий порыв	
Высокая производительность	
Волнение	
Грусть/меланхолия	
В зависимости от того, какая музыка подходит вам для разных настроений, создавайте индивидуальные плей-листы	

ОЦЕНКА ПРАВИЛЬНОСТИ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ

Ответьте себе на следующие вопросы, чтобы убедиться, что вы поставили перед собой верную цель.

Ваша цель конкретна?

Чего вы хотите достичь?

.....
.....

Почему это важно для вас?

.....
.....

Кто нужен вам для того, чтобы помочь достичь этой цели?

.....
.....

Что покажет вам, что вы достигли цели?

.....
.....

Какие шаги нужно предпринять для достижения цели?

.....
.....

Можно ли измерить вашу цель? Как можно будет измерить результаты ее достижения?

.....
.....

Ваша цель достижима?

Способны ли вы предпринять необходимые действия для достижения этой цели?

.....
.....

Хватит ли у вас сил для того, чтобы достичь этой цели?

.....
.....

Соответствует ли эта цель вашим устремлениям?

Имеет ли эта цель для вас существенное значение?

.....
.....

Соответствует ли эта цель вашим нуждам и ценностям?

.....
.....

Своевременна ли эта цель?

Когда вы хотите достичь этой цели?

.....
.....

Что на пути к этой цели может быть достигнуто в несколько ближайших дней? недель? месяцев? года?

.....
.....

Есть ли у вас настроение для достижения этой цели?

Испытываете ли вы воодушевление при мысли об этой цели?

.....
.....

Испытываете ли достаточно воодушевления и мотивации для достижения этой цели?

.....
.....

Сможете ли вы поддерживать интерес к достижению этой цели до конца?

.....
.....

ОЦЕНКА ВАШЕЙ САМОКРИТИКИ

Какие негативные мысли по поводу себя у вас есть?

.....

Вы считаете, что эти мысли соответствуют действительности?

.....

Какие ощущения вызывают у вас эти мысли? Как они влияют на вашу жизнь именно сейчас?

.....

Откуда взялись эти мысли? Вас много ругали родители? Родители с низкой самооценкой? Эти мысли появились у вас в школе? От общения с друзьями?

.....

Как вы можете изменить ход мыслей, чтобы они стали более позитивными?

.....

Приведите пять примеров.

Того, что вы в себе любите:

.....

Ваших сильных сторон:

.....

Ваших достижений:

.....

ОЦЕНКА ВАШЕЙ ЗОНЫ КОМФОРТА

Оцените, насколько комфортно вы ощущаете себя в разных сферах своей жизни, по 10-балльной шкале (1 — минимум, 10 — максимум).

Работа/карьера	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношения с друзьями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Семья	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношения с супругом(-ой)/ близкими родственниками	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Хобби	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физкультура/здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Другое	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Используя нижеприведенную таблицу в качестве шаблона, опишите, какие задачи вам стоит решить, чтобы в таблице «Оценка вашей зоны комфорта» повысить показатели там, где они составляют 6 и меньше. В правой колонке обозначьте для себя дату выполнения задач.

Сфера вашей жизни	Решаемая задача	Дата выполнения
		//
		//
		//
		//
		//

ОБРАЗЕЦ ДНЕВНИКА БЛАГОДАРНОСТЕЙ

Кому/чему вы благодарны сегодня?

.....
.....
.....

Вас это удивило? Что произошло? Какие чувства вы испытали? Расскажите обо всем.

.....
.....
.....

Как изменилась бы ваша жизнь без человека, события или вещи, к которым вы испытываете сегодня благодарность?

.....
.....
.....

ШУМ, ОКРУЖАЮЩИЙ ВАС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Используйте нижеприведенные таблицы, чтобы определить, когда уровень окружающего вас шума наибольший. Если он слишком высок, подумайте о мерах, которые вы могли бы предпринять для его снижения.

Время	5:00–8:00
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

Время	8:00–12:00
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

Время	12:00–15:00
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

Время	15:00–18:00
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

Время	18:00–22:00
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

Время	22:00 — вся ночь
Уровень шума в месте вашего пребывания:	
Как этот шум влияет на вас?	
Что конкретно вы можете предпринять для снижения уровня шума?	

ОЦЕНКА ВАШЕЙ СПОСОБНОСТИ ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

Когда вам наиболее комфортно откровенно высказывать свои мысли?

.....
.....

Когда вам трудно откровенно высказывать свои мысли?

.....
.....

Как вы полагаете, что именно заставляет вас молчать, когда от высказывания своих мыслей, взглядов или чувств вы могли бы получить пользу?

.....
.....

Что хорошего может произойти, если вы выскажетесь откровенно?

.....
.....

Что плохого может произойти, если вы выскажетесь откровенно?

.....
.....

Что бы вы сделали для того, чтобы исправить дурные последствия высказывания ваших мыслей?

.....
.....

ОЦЕНКА ОТКРЫТОСТИ ВАШЕГО УМА

В какой области у вас самые твердые взгляды?

.....

.....

.....

Помните ли вы неправильные или излишне резкие свои суждения?

.....

.....

.....

Откуда они взялись? Они основаны на вашем прошлом опыте, воспитании, чем-то, что вы слышали или о чем читали?

.....

.....

.....

Думаете ли вы, что эти ваши резкие суждения на 100 % справедливы и точны?

.....

.....

.....

ТАБЛИЦА УЧЕТА МЕДИЙНОГО ВРЕМЕНИ

Для каждого из указанных ниже электронных медийных устройств отметьте время, которое вы проводите за ним каждый день. В первой колонке отмечайте случаи, связанные с работой. В соседней колонке — время, связанное с личными нуждами. Подведите итог по каждой колонке, а также общий итог по времени, в течение которого вы находитесь у экранов электронных устройств. Решите, насколько вы хотели бы сократить это время в расчете на неделю. Запишите эти цифры в крайней правой колонке «Цель».

Вид устройства	Часов в день		Всего	Цель
	Работа	Личные цели		
Телевизор/фильмы (эфир и запись) Видеоигры Всего телевизор:				
Интернет Электронная почта Чат Приложения/программы Всего у монитора компьютера:				
Мобильный интернет СМС-сообщения Мобильное видео Навигация GPS Планшет Электронные книги Всего устройства:				
Кинотеатры Другое Всего:				
Всего времени:				

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ДОСТИЖЕНИЯ

Перечислите пять ваших главных достижений, которыми вы гордитесь.

.....

.....

.....

Что вы предприняли, чтобы добиться этого?

.....

.....

.....

Какие три слова полностью передают те чувства, которые вы испытываете по результатам своих достижений?

.....

.....

.....

ОЦЕНКА ВАШЕЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Каковы ваши сильные стороны?

В каких областях, которые не требуют больших усилий, вы особенно сильны?

.....

.....

Что вы делаете лучше других?

.....

.....

Когда вы ощущаете, что находитесь в зоне продуктивности, достижений, успеха и счастья одновременно?

.....

.....

Каковы ваши достижения?

Какими своими достижениями вы гордитесь больше всего и почему?

.....

.....

Какие препятствия вы преодолели, когда добивались своих целей?

.....

.....

Какими положительными качествами вы обладаете?

Что делает вас особенным?

.....
.....

В чем люди могут рассчитывать на вас?

.....
.....

Что думают о вас друзья, коллеги и родные?

.....
.....

ОЦЕНКА ВАШИХ СТРАХОВ

Страхи в прошлом

С какими страхами вы сталкивались в прошлом?

.....

.....

Какие ощущения они у вас вызывали? Чего вы боялись больше всего?

.....

.....

Были ли у страхов реальные основания? Какие?

.....

.....

Что вы тогда предпринимали и чего не предпринимали? Каков был результат?

.....

.....

Если вы ничего не предпринимали, продолжали ли вы испытывать страх?

.....

.....

Если вы что-то предпринимали, принесло ли это вам пользу?

.....

.....

Нынешние страхи

Какие из прошлых страхов по-прежнему мучают вас?

.....

.....

Какие новые страхи появились у вас?

.....

.....

Есть ли у страхов реальные основания? Какие?

.....

.....

Можете ли вы взять ситуацию под контроль? И что конкретно вы можете предпринять?

.....

.....

ОЦЕНКА МЕСТА ИГРЫ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Чем вы больше всего любили заниматься в детстве? Чем вы могли заниматься, не замечая времени?

.....

.....

Что вы чувствовали во время занятий?

.....

.....

Что сегодня может вызвать у вас подобные ощущения?

.....

.....

Чем вы любите заниматься в одиночестве?

.....

.....

Какие занятия заставляют вас сегодня забыть о времени?

.....

.....

Какие коллективные занятия вы любите?

.....

.....

НЕДЕЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СЕБЯ

Используя нижеприведенную таблицу, запишите, чем вы занимались в течение прошедшей недели, и определите по 10-балльной шкале, какое удовольствие это вам доставило. В крайней правой колонке напишите, хотели бы вы, чтобы этих занятий было больше или меньше.

Занятие	Оценка удовольствия										Увеличить/уменьшить
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ОБРАЗЕЦ ЖУРНАЛА НАМЕРЕНИЙ

Сегодняшнее намерение

.....

.....

.....

.....

Оценка исполнения сегодняшнего намерения

Удалось ли вам выполнить намеченное на сегодня?

.....

.....

.....

.....

Что можно было бы сделать по-другому?

.....

.....

.....

.....

БОРЬБА С ВАШИМИ ВНУТРЕННИМИ «БЕСАМИ»

Ваши «бесы»

Какие ошибки прошлого всё еще расстраивают вас?

Какие взаимоотношения с людьми по-прежнему вызывают у вас боль?

Чем вы разочарованы сейчас?

Уроки

Какой урок вы вынесли из каждого такого опыта?

Накопление новых сил

Что положительного вы можете вынести из предыдущего отрицательного опыта?

.....

.....

.....

Как вы можете использовать вынесенные из прошлого уроки для накопления сил на будущее?

.....

.....

.....

Какие удачи были в вашей жизни и как можете вы использовать их в дальнейшем?

.....

.....

.....

ОЦЕНКА ВАШЕЙ ЩЕДРОСТИ И ВЕЛИКОДУШИЯ

Опишите моменты, когда вы ощущаете себя великодушным.

.....

.....

.....

.....

Что вы для этого сделали?

.....

.....

.....

.....

Чем ваши действия помогли другим людям?

.....

.....

.....

.....

Какие ощущения вы испытали в связи с этим?

.....

.....

.....

.....

ПРИМЕЧАНИЯ

Неделя 1

1. Briñol P. et al. Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation // *Psychological Science*, 2013. Vol. 24, № 1. P. 41–47 // doi:10.1177/0956797612449176.
2. Graf M. C. et al. Written Emotional Disclosure: A Controlled Study of the Benefits of Expressive Writing Homework in Outpatient Psychotherapy // *Psychotherapy Research*, 2008. Vol. 18, № 4. P. 389–399 // doi:10.1080/10503300701691664.

Неделя 2

3. Wilford J. N. Flute's Revised Age Dates the Sound of Music Earlier // *New York Times*, 2012. May 29 / accessed July 12, 2012 // <http://www.nytimes.com/2012/05/29/science/oldest-musical-instruments-are-even-older-than-first-thought.html>.
4. Chamberlain D. B. Prenatal Stimulation: Experimental Results // *Birth Psychology* / accessed June 20, 2012 // <http://birthpsychology.com/free-article/prenatal-stimulation-experimental-results>.
5. Van de Carr F. R., Lehrer M. Enhancing Early Speech, Parental Bonding, and Infant Physical Development Using Prenatal Intervention in a Standard Obstetrical Practice // *Pre- & Perinatal Psychology Journal*, 1986. Vol. 1, № 1. P. 20–30.
6. Krout R. E. The Effects of Single-Session Music Therapy Interventions on the Observed and Self-Reported Levels of Pain Control, Physical Comfort, and Relaxation of Hospice Patients // *American Journal of Hospice and Palliative Care*, 2001. Vol. 18. P. 383–390; Hilliard R. E. The Effects of Music Therapy on the Quality and Length of Life of People Diagnosed with Terminal Cancer // *Journal of Music Therapy*, 2003. Vol. 40. P. 113–137.

Неделя 3

7. Kraft T. L., Pressman S. D. Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Facial Expression on the Stress Response // *Psychological Science*, 2012. Vol. 23, № 11. P. 1372–1378 // <http://pss.sagepub.com/content/early/2012/09/23/0956797612445312>.
8. Kleinke C. L. et al. Effects of Self-Generated Facial Expressions on Mood // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. Vol. 74. P. 272–279.
9. Lewis M. B., Bowler P. J. Botulinum Toxin Cosmetic Therapy Correlates with a More Positive Mood // *Journal of Cosmetic Dermatology*, 2009. Vol. 8. P. 24–26;

Gutman R. The Hidden Power of Smiling. TED 2011, March 2011 // http://www.ted.com/talks/ron_gutman_the_hidden_power_of_smiling.html.

Неделя 4

10. Study Backs Up Strategies for Achieving Goals // http://www.goalband.co.uk/uploads/1/0/6/5/10653372/strategies_for_achieving_goals_gail_matthews_dominican_university_of_california.pdf.

Неделя 5

11. Kalish N. Health Lessons from Your To-Do List // *Prevention*, 2009. Vol. 61, № 7. P. 76–78.

12. Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Неделя 6

13. Watson J. M., Strayer D. L. Supertaskers: Profiles in Extraordinary Multitasking Ability // *Psychonomic Bulletin and Review*, 2010. Vol. 17, № 4. P. 479–485 // doi:10.3758/PBR.17.4.479.

14. Ophir E. et al. Cognitive Control in Media Multitaskers // *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2009. Vol. 106, № 37. P. 15583–15587.

15. Poldrack R. Multi-Tasking Adversely Affects Brain's Learning, UCLA Psychologists Report. University of California — Los Angeles // *ScienceDaily*, accessed November 10, 2013 // www.sciencedaily.com/releases/2006/07/060726083302.htm.

16. Rogers R. D., Monsell S. Depth of Processing and the Retention of Words in Episodic Memory // *Journal of Experimental Psychology: General*, 1995. Vol. 124, № 2. P. 207–231.

17. Rubinstein J. S. et al. Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching // *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2001. Vol. 27, № 4. P. 763–797.

18. Wang Z., Tchernev J. M. The «Myth» of Media Multitasking: Reciprocal Dynamics of Media Multitasking, Personal Needs, and Gratifications // *Journal of Communication*, 2012. Vol. 62, № 3. P. 493–513.

19. What Is Distracted Driving? // <http://www.distraction.gov/content/get-the-facts/facts-and-statistics.html>.

Неделя 7

20. Luttmer E. F. P. Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being // *Quarterly Journal of Economics*, 2005. Vol. 120, № 3. P. 963–1002.

Неделя 8

21. Hölzel B. K. et al. Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density // *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 2011. Vol. 191, № 1. P. 36–43.
22. Levy D., Wobbrock J. The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment // *Proceedings of Graphics Interface*, 2012. P. 45–52.

Неделя 9

23. Iyengar S. S., Lepper M. R. When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing? // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000. Vol. 79, № 6. P. 995–1006.

Неделя 10

24. Hu G., Bidel S. et al. Coffee and Tea Consumption and the Risk of Parkinson's Disease // *Movement Disorders*, 2007. Vol. 22, № 15. P. 2242–2248.
25. Wang Y., Li M. et al. Green Tea epigallocatechin-3-gallate (EGCG) Promotes Neural Progenitor Cell Proliferation and Sonic Hedgehog Pathway Activation during Adult Hippocampal Neurogenesis // *Molecular Nutrition and Food Research*, 2012. Vol. 56, № 8. P. 1292–1303.
26. New Treatments Prevent Brain Injury Hours After Stroke in Rats. University of California — San Francisco, accessed December 12, 2013 // http://www.eurekalert.org/pub_releases/2006-12/uoc--ntp122806.php.
27. Kuriyama S. et al. Green Tea Consumption and Cognitive Function: A Cross-Sectional Study from the Tsurugaya Project // *American Journal of Clinical Nutrition*, 2006. Vol. 83, № 2. P. 355–361.
28. Kuriyama S. et al. Green Tea Consumption Is Associated with Lower Psychological Distress in a General Population: The Ohsaki Cohort 2006 Study // *American Journal of Clinical Nutrition*, 2009. Vol. 90, № 5. P. 1390–1396.
29. Niu N. K. et al. Green Tea Consumption Is Associated with Depressive Symptoms in the Elderly // *American Journal of Clinical Nutrition*, 2009. Vol. 90, № 6. P. 1615–1622.
30. Nobre A. C. et al. L-theanine, a Natural Constituent in Tea, and Its Effect on Mental State // *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2008. Vol. 17, № 1. P. 167–168.
31. Owen G. N. et al. The Combined Effects of L-theanine and Caffeine on Cognitive Performance and Mood // *Nutritional Neuroscience*, 2008. Vol. 11, № 4. P. 193–198;

Kelly S. P. et al. L-Theanine and Caffeine in Combination Affect Human Cognition as Evidenced by Oscillatory Alpha-Band Activity and Attention Task Performance 1–3 // *Journal of Nutrition*, 2008. Vol. 138, № 8. P. 1572S–1577S.

32. Weiss D. J., Anderton C. R. Determination of Catechins in Matcha Green Tea by Micellar Electrokinetic Chromatography // *Journal of Chromatography*, 2003. Vol. A 1011. № 1–2. P. 173–180.

Неделя 11

33. Rozin P., Royzman E. B. Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion // *Personality and Social Psychology Review*, 2001. Vol. 5, № 4. P. 296–320.

34. Rosenthal R., Jacobson L. *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*. New York: Irvington Publishers, 1992.

Неделя 12

35. Cunningham A. E., Stanovich K. E. What Reading Does for the Mind // *Journal of Direct Instruction*, 2001. Vol. 1, № 2. P. 137–149.

36. Reading 'Can Help Reduce Stress' // *Telegraph*, accessed March 1, 2014 // <http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>.

37. Can Exercising Your Brain Prevent Memory Loss? // *Academy of Neurology*, accessed March 20, 2014 // <https://www.aan.com/PressRoom/Home/PressRelease/695>.

Неделя 13

38. Ariga A., Lleras A. Brief and Rare Mental 'Breaks' Keep You Focused: Deactivation and Reactivation of Task Goals Preempt Vigilance Decrements // *Cognition*, 2011. Vol. 118, № 3. P. 439–443 // doi:10.1016/j.cognition.2010.12.007.

39. Balci R., Aghazadeh F. The Effect of Work-Rest Schedules and Type of Task on the Discomfort and Performance of VDT Users // *Ergonomics*, 2003. Vol. 46, № 5. P. 455–465.

40. Gao C. et al. The Effects of VDT Data Entry Work on Operators // *Ergonomics*, 1990. Vol. 33, № 7. P. 917–923.

41. Mclean L. et al. Computer Terminal Work and the Benefit of Microbreaks // *Applied Ergonomics*, 2001. Vol. 32, № 3. P. 225–237.

42. Henning R. A. et al. Frequent Short Rest Breaks from Computer Work: Effects on Productivity and Well-Being at Two Field Sites // *Ergonomics*, 1997. Vol. 40, № 1. P. 78–91.

Неделя 14

43. Giltay E. J. et al. Dispositional Optimism and the Risk of Depressive Symptoms during 15 Years of Follow-Up: The Zutphen Elderly Study // *Journal of Affective Disorders*, 2006. Vol. 91. P. 45.
44. Там же.
45. Conversano C. et al. Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being // *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2010. Vol. 6. P. 25–29 // doi:10.2174/1745017901006010025.

Неделя 15

46. Vaillant G. E. *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. United States: Belknap Press, 2012.

Неделя 16

47. Lennox S. S. et al. The Effect of Exercise on Normal Mood // *Journal of Psychosomatic Research*, 1990. Vol. 34, № 6. Pp. 629–636; Trost S. G. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance // *Active Living Research*, 2007. P. 1–3.
48. Там же.
49. Там же.
50. Pereira A. C. et al. An in vivo Correlate of Exercise-Induced Neurogenesis in the Adult Dentate Gyrus // *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 2007. Vol. 104. P. 5638–5643.
51. Reid K. et al. Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep and Quality of Life in Older Adults with Insomnia // *Sleep Medicine*, 2010. Vol. 11, № 9. P. 934–940.

Неделя 17

52. Bartlett M. Y., DeSteno D. Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You // *Psychological Science*, 2006. Vol. 17, № 4. P. 319–325.
53. Wood A. M. et al. Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration // *Clinical Psychology Review*, 2010. Vol. 30, № 7. P. 890–905.
54. Emmons R. *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. New York: Mariner Books; reprint edition 2008. P. 30; Wood A. M. et al. Gratitude Influences Sleep through the Mechanism of Pre-Sleep Cognitions // *Journal of Psychosomatic Research*, 2009. Vol. 66, № 1. P. 43–48.
55. Algoe S. et al. It's the Little Things: Everyday Gratitude as a Booster Shot for Romantic Relationships // *Personal Relationships*, 2010. Vol. 17. P. 217–233.

56. Emmons R., McCullough M. Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84, № 2. P. 377–389.

Неделя 18

57. Van Boven L., Gilovich T. To Do or to Have? That Is the Question // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 85, № 6. P. 1193–1202.

58. Deaton A., Kahneman D. High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2010. Vol. 107, № 38. P. 16489–16493 // doi:10.1073/pnas.1011492107.

59. Caprariello P. A., Reis H. T. To Do, to Have, or to Share? Valuing Experiences over Material Possessions Depends on the Involvement of Others // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013. Vol. 104, № 2. P. 199–215.

60. DeLeire T., Kalil A. Does Consumption Buy Happiness? Evidence from the United States // *International Review of Economics*, 2010. Vol. 57, № 2. P. 163–176.

Неделя 19

61. Hygge S. et al. The Munich Airport Noise Study: Cognitive Effects on Children from Before to After the Change Over of Airports // *Proceedings of Inter-Noise '96 (Book 5)*. Liverpool, UK: Institute of Acoustics, 1996. P. 2189–2192.

62. Konenci V. J. The Mediation of Aggressive Behavior: Arousal Level versus Anger and Cognitive Labeling // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975. Vol. 32. P. 706–712.

63. Cohen S. Apartment Noise, Auditory Discrimination, and Reading Ability in Children // *Journal of Experimental Social Psychology*, 1973. Vol. 9. P. 407–422.

64. Bronzaft A., McCarthy D. The Effects of Elevated Train Noise on Reading Ability // *Environmental Behavior*, 1975. Vol. 7. P. 517–527.

65. Noise-Induced Hearing Loss // *National Institute of Deafness and Other Communication Disorders*, NIH Pub. № 13-4233, October 2013 // <http://www.nidcd.nih.gov/health/hearing/pages/noise.aspx>.

Неделя 20

66. Mund M., Mitte K. The Costs of Repression: A Meta-Analysis on the Relation between Repressive Coping and Somatic Diseases // *Health Psychology*, 2012. Vol. 31, № 5. P. 640–649 // doi:10.1037/a0026257.

67. Karpowitz C. F. et al. Gender Inequality in Deliberative Participation // *American Political Science Review*, 2012. Vol. 106. P. 533–547 // doi:10.1017/S0003055412000329.

Неделя 22

68. Kalmijn S. et al. Dietary Intake of Fatty Acids and Fish in Relation to Cognitive Performance at Middle Age // *Neurology*, 2004. Vol. 62, № 2. P. 275–280 // doi:10.1212/01.WNL.0000103860.75218.A5; Chung W. L. et al. Fish Oil Supplementation of Control and (n-3) Fatty Acid-Deficient Male Rats Enhances Reference and Working Memory Performance and Increases Brain Regional Docosahexaenoic Acid Levels // *Journal of Nutrition*, 2008. Vol. 138, № 6. P. 1165–1171.

69. Coppen A., Bolander-Gouaille C. Treatment of Depression: Time to Consider Folic Acid and Vitamin B12 // *Journal of Psychopharmacology*, 2005. Vol. 19, № 1. P. 59–65.

70. Graham T., Ramsey D. *The Happiness Diet: A Nutritional Prescription for a Sharp Brain, Balanced Mood, and Lean, Energized Body*. New York: Rodale, 2011. P. 113.

71. Pribis P. et al. Effects of Walnut Consumption on Cognitive Performance in Young Adults // *British Journal of Nutrition*, 2011. Vol. 19. P. 1–9.

72. Там же.

73. Okereke O. L. et al. Dietary Fat Types and 4-Year Cognitive Change in Community-Dwelling Older Women // *Annals of Neurology*, 2012. Vol. 72. P. 124–134 // doi:10.1002/ana.23593.

74. Diet of Walnuts, Blueberries Found to Improve Cognition; May Help Maintain Brain Function and Treat Brain Disorders // *Society for Neuroscience*, modified November 5, 2007 // <http://www.sfn.org/Press-Room/News-Release-Archives/2007/DIET-OF-WALNUTS>.

75. University of Granada. Vitamin B: Choline Intake Improves Memory and Attention-Holding Capacity, Experts Say // *ScienceDaily*, accessed June 8, 2014 // www.sciencedaily.com/releases/2013/07/130711103239.htm; Coreyaann P. et al. The Relation of Dietary Choline to Cognitive Performance and White-Matter Hyperintensity in the Framingham Offspring Cohort // *American Journal of Clinical Nutrition*, 2011. Vol. 94, № 6. P. 1584–1591 // doi:10.3945/ajcn.110.008938.

76. Kanter M. et al. Exploring the Factors That Affect Blood Cholesterol and Heart Disease Risk: Is Dietary Cholesterol as Bad for You as History Leads Us to Believe? // *Advances in Nutrition*, 2012. Vol. 3, № 5. P. 711–717 // doi:10.3945/an.111.001321.

Неделя 24

77. Busby K., Pivik R. T. Sleep Patterns in Children of Superior Intelligence // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1983. Vol. 24. P. 587–600.
78. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem // *Institute of Medicine*, accessed May 12, 2014 // <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961>; Cappuccio F. P. et al. Sleep Duration Predicts Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies // *European Heart Journal*, 2011. Vol. 32, № 12. P. 1484–1492 // doi:10.1093/eurheartj/ehr007.
79. How Much Sleep Do We Really Need? National Sleep Foundation, accessed March 15, 2014 // <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.
80. Onen S. H. et al. Prevention and Treatment of Sleep Disorders through Regulation of Sleeping Habits // *Presse Medicale*, 1994. Vol. 23, № 10. P. 485–489.
81. Reid K. J. et al. Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep and Quality of Life in Older Adults with Insomnia // *Sleep Medicine*, 2010. Vol. 11, № 9. P. 934–940 // doi:10.1016/j.sleep.2010.04.014.

Неделя 26

82. Rakic P. Neurogenesis in Adult Primate Neocortex: An Evaluation of the Evidence // *Nature Reviews Neuroscience*, 2002. Vol. 3, № 1. P. 65–71.
83. Eriksson P. S. et al. Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus // *Nature Medicine*, 1998. Vol. 4. P. 1313–1317.
84. Maguire E. A. London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis // *Hippocampus*, 2006. Vol. 16. P. 1091–1101.
85. Cooper T. C. Foreign Language Study and SAT-Verbal Scores // *Modern Language Journal*, 1987. Vol. 71, № 4. P. 381–387.

Неделя 27

86. Swing E. L. et al. Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems // *Pediatrics*, 2010. Vol. 126, № 2. P. 214–221 // doi:10.1542/peds.2009-1508.
87. Christakis D. A. et al. Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children // *Pediatrics*, 2004. Vol. 113. P. 708.
88. Thomeé S. ICT Use and Mental Health in Young Adults: Effects of Computer and Mobile Phone Use on Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression / Ph.D. diss., University of Gothenberg, 2012.

89. Robinson J. P., Martin S. What Do Happy People Do? // Social Indicators Research, 2008. Vol. 89, № 3. P. 565–571.
90. Digital Set to Surpass TV in Time Spent with US Media // eMarketer, accessed April 12, 2014 // <http://www.emarketer.com/Article/Digital-Set-Surpass-TV-Time-Spent-with-US-Media/1010096>.
91. Screens to the nth: What Are People Doing and Why? // IAB, accessed April 5, 2014 // <http://www.iab.net/media/file/Simultaneous-screen-IAB-Innovation-Day-v19.pdf>.

Неделя 28

92. Bersin J. How the Trust Hormone Drives Business Performance // Forbes, 2012. April 30 // <http://www.forbes.com/sites/joshbersin/2012/04/30/how-the-trust-molecule-drives-business-performance>.
93. Motivating People: Getting Beyond Money. June 2009 McKinsey Global Survey, accessed April 5, 2014 // http://www.mckinsey.com/insights/organization/motivating_people_getting_beyond_money.
94. Там же.

Неделя 30

95. Field T. et al. Pregnant Women Benefit from Massage Therapy // Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology, 1999. Vol. 20. P. 31–38.
96. Field T. et al. Cortisol Decreases and Serotonin and Dopamine Increase Following Massage Therapy // International Journal of Neuroscience, 2005. Vol. 115, № 10. P. 1397–413.
97. Harris M. et al. The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Minutes of Nighttime Sleep in Persons with Dementia and Sleep Disturbances in the Nursing Home: A Pilot Study // Journal of Holistic Nursing, 2012. Vol. 30, № 4. P. 255–263 // doi:10.1177/0898010112455948.
98. Sunshine W. et al. Fibromyalgia Benefits from Massage Therapy and Transcutaneous Electrical Stimulation // Journal of Clinical Rheumatology, 1996. Vol. 2. P. 18–22; Lawler S., Cameron L. D. A Randomized, Controlled Trial of Massage Therapy as a Treatment for Migraine // Annals of Behavioral Medicine, 2006. Vol. 32, № 1. P. 50–59.
99. Rapaport M. H. et al. A Preliminary Study of the Effects of Repeated Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Healthy Individuals: A Study of Mechanisms of Action and Dosage // Journal of Alternative

and Complementary Medicine, 2012. Vol. 18, № 8. P. 789–797 // doi:10.1089/acm.2011.0071.

100. Jensen A. M. et al. The Benefits of Giving a Massage on the Mental State of Massage Therapists: A Randomized, Controlled Trial // Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2012. Vol. 18, № 12. P. 1142–1146 // doi:10.1089/acm.2011.0643.

101. Field T. et al. Elder Retired Volunteers Benefit from Giving Massage Therapy to Infants // Journal of Applied Gerontology, 1998. Vol. 17. P. 229–239.

Неделя 31

102. University of Melbourne. Self-Confidence the Secret to Workplace Advancement // ScienceDaily, accessed February 10, 2014 // <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121018103214.htm>.

103. Cuddy A. Your Body Language Shapes Who You Are. TED Talk, accessed March 10, 2014 // http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.

Неделя 32

104. Stuckey H. L. et al. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature // American Journal of Public Health, 2010. Vol. 100, № 2. P. 254–263.

105. Monti D. et al. A Randomized, Controlled Trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer // Psycho-Oncology, 2006. Vol. 15, № 5. P. 363–373.

106. Sloan D. M. et al. Written Exposure as an Intervention for PTSD: A Randomised Clinical Trial with Motor Vehicle Accident Survivors // Behaviour, Research & Therapy, 2012. Vol. 50. P. 627–635; The Art Therapy Sourcebook, арт-терапевт Кэти Мальчиоди.

107. McFadden S. H., Basting A. D. Healthy Aging Persons and Their Brains: Promoting Resilience through Creative Engagement // Clinical Geriatric Medicine, 2010. Vol. 26, № 1. P. 149–161.

Неделя 33

108. Devore E. E. et al. Dietary Intakes of Berries and Flavonoids in Relation to Cognitive Decline // Annals of Neurology, 2012. Vol. 72, № 1. P. 135–143 // doi:10.1002/ana.23594.

109. Bickford P. C. et al. Antioxidant-Rich Diets Improve Cerebellar Physiology and Motor Learning in Aged Rats // *Brain Research*, 2000. Vol. 866, № 1–2. P. 211–217 // [http://dx.doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02280-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02280-0).
110. Presley T. D. et al. Acute Effect of a High Nitrate Diet on Brain Perfusion in Older Adults // *Nitric Oxide*, 2011. Vol. 24, № 1. P. 34–42 // doi:10.1016/j.niox.2010.10.002; Radiological Society of North America. Coffee Jump-Starts Short-Term Memory // *ScienceDaily*, accessed April 3, 2014 // www.sciencedaily.com/releases/2005/12/051212091544.htm.
111. van Gelder B. M. et al. Coffee Consumption Is Inversely Associated with Cognitive Decline in Elderly European Men: the FINE Study // *European Journal of Clinical Nutrition (Impact Factor: 2.76)*, 2007. Vol. 61, № 2. P. 226–232 // doi:10.1038/sj.ejcn.1602495.
112. Docherty J. P. et al. A Double-Blind, Placebo-Controlled, Exploratory Trial of Chromium Picolinate in Atypical Depression: Effect on Carbohydrate Craving // *Journal of Psychiatric*, 2005. Vol. 11, № 5. P. 302–314.

Неделя 34

113. Indoor Air. Environmental Protection Agency // <http://www2.epa.gov/sites/production/files/2014-08/documents/Environmental-Justice-Indoor-Air-Quality-and-Community-Based-Action.pdf>.
114. Eyles D. et al. Vitamin D3 and Brain Development // *Neuroscience*, 2003. Vol. 118, № 3. P. 641–653.
115. Lansdowne A. T. G., Provost S. C. Vitamin D3 Enhances Mood in Healthy Subjects during Winter // *Psychopharmacology (Berl)*, 1998. Vol. 135, № 4. P. 319–323.
116. American Academy of Sleep Medicine. Study Links Workplace Daylight Exposure to Sleep, Activity, and Quality of Life // *ScienceDaily*, accessed February 3, 2014 // www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130603114000.htm.
117. Holick M. F. Vitamin D Deficiency // *New England Journal of Medicine*, 2007. Vol. 357. Pp. 266–281 // doi:10.1056/NEJMr070553.
118. Harte J. L., Eifert G. H. The Effects of Running, Environment, and Attentional Focus on Athletes' Catecholamine and Cortisol Levels and Mood // *Psychophysiology*, 1995. Vol. 32, № 1. P. 49–54 // doi:10.1111/j.1469-8986.1995.tb03405.x.
119. Wolverton B. et al. Interior Landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement // *NASA/ALCA Final Report*, Plants for Clean Air Council, Davidsonville, Maryland, 1989.

Неделя 35

120. Mehl M. R. et al. Eavesdropping on Happiness: Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations // *Psychological Science*, 2010. Vol. 21. P. 539–541.

Неделя 37

121. Heart + Mind Strategies, “American Vacation Opinions: Report on Key Findings” (2012).

122. Expedia Vacation Deprivation Study 2012. Expedia, p. 53, accessed March 21, 2014 // <http://media.expedia.com/media/content/expus/graphics/other/pdf/Expedia-VacationDeprivation2012.pdf>.

123. Fabrigoule C. et al. Social and Leisure Activities and Risk of Dementia: A Prospective Longitudinal Study // *Journal of the American Geriatrics Society*, 1995. Vol. 43, № 5. P. 485–490.

124. Expedia Vacation Deprivation Study 2012. Expedia, accessed March 20, 2014 // http://www.expedia.com/p/info-other/vacation_deprivation.htm.

125. В исследовании «Семейный отдых обеспечивает воспоминания надолго» изучаются привычки американских семей, а также рассказывается, как семьи оценивают, сохраняют и делятся воспоминаниями об отдыхе. Harris Interactive провела онлайн-опрос в декабре 2012 г. от имени Американской ассоциации путешествий. Участвовали 2531 взрослый и 1130 детей и подростков в возрасте 8–18 лет.

Неделя 38

126. Paturel A. What the Nose Knows // *Neurology Now*, 2007. Vol. 3, № 5. P. 42–43.

127. Haze S. et al. Effects of Fragrance Inhalation on Sympathetic Activity in Normal Adults // *Japanese Journal of Pharmacology*, 2002. Vol. 90, № 3. P. 247–253.

128. Kim S. et al. The Effect of Lavender Oil on Stress, Bispectral Index Values, and Needle Insertion Pain in Volunteers // *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2011. Vol. 17, № 9. P. 823–826; Sun-Young Lee. The Effect of Lavender Aromatherapy on Cognitive Function, Emotion, and Aggressive Behavior of Elderly with Dementia // *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 2005. Vol. 35, № 2 (April). P. 303–312; Lewith G. T. et al. A Single-Blinded, Randomized Pilot Study Evaluating the Aroma of *Lavandula Angustifolia* as a Treatment for Mild Insomnia // *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2005. Vol. 11, № 4 (August). P. 631–637; Inn-Sook Lee, Gyung-Joo Lee. Effects of Lavender Aromatherapy on Insomnia and Depression

in Women College Students // *British Journal of Pharmacology*, 1999. Vol. 128, № 2 (September). P. 380–384; Sasannejad P. et al. Lavender Essential Oil in the Treatment of Migraine Headache: A Placebo-Controlled Clinical Trial // *European Neurological Journal*, 2012. Vol. 67, № 5. P. 288–291.

129. Moss M. et al. Aromas of Rosemary and Lavender Essential Oils Differentially Affect Cognition and Mood in Healthy Adults // *International Journal of Neuroscience*, 2003. Vol. 113, № 1. P. 15–38.

Неделя 39

130. University of Melbourne. Self-Confidence the Secret to Workplace Advancement // *ScienceDaily*, accessed January 15, 2014 // <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121018103214.htm>; Cuddy A. Your Body Language Shapes Who You Are. TED Talk, accessed March 10, 2014 // http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.

Неделя 40

131. Eilam D. et al. Threat Detection: Behavioral Practices in Animals and Humans // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2011. Vol. 35, № 4. P. 999 // doi:10.1016/j.neubiorev.2010.08.002.

Неделя 41

132. Field T. Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review // *Infant Behavioral Development*, 2010. Vol. 33, № 2. P. 115–124 // doi:10.1016/j.infbeh.2009.12.004.

133. Coan J. A. et al. Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat // *Psychological Science*, 2006. Vol. 17, № 12. P. 1032–1039.

134. Light K. C. et al. More Frequent Partner Hugs and Higher Oxytocin Levels Are Linked to Lower Blood Pressure and Heart Rate in Premenopausal Women // *Biological Psychology*, 2005. Vol. 69, № 1. P. 5–21.

135. Keltner D. Hands on Research: The Science of Touch // *The Greater Good*, 2010. September 29 // http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research.

136. Bergroth E. et al. Respiratory Tract Illnesses During the First Year of Life: Effect of Dog and Cat Contacts // *Pediatrics*, 2012. Vol. 130, № 2. P. 211–220 // doi:10.1542/peds.2011–2825; Vormbrock J. K., Grossberg J. M. Cardiovascular Effects of Human–Pet Dog Interactions // *Journal of Behavioral Medicine*, 1998. Vol. 11, № 5. P. 509–517.

Неделя 42

137. Lambert K. Lifting Depression: A Neuroscientist’s Hands-On Approach to Activating Your Brain’s Healing Power. New York: Basic Books, 2008. P. 7, 33.

138. Там же.

139. Lowry C. A. et al. Identification of an Immune-Responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behavior // *Neuroscience*, 2007. Vol. 146, № 2. P. 756–772.

Неделя 43

140. Schwartz C. et al. Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated with Better Mental Health // *Psychosomatic Medicine*, 2003. Vol. 65, № 5. P. 778–785 // doi:10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4.

141. Rekha K. N., Ganesh M. P. Do Mentors Learn by Mentoring Others? // *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 2012. Vol. 1, № 3. P. 205–217.

142. Making a Difference: An Impact Study of Big Brothers Big Sisters — A Publication of Public/Private Ventures. September 2000.

Неделя 44

143. McMains S. A., Kastner S. Interactions of Top-Down and Bottom-Up Mechanisms in Human Visual Cortex // *Journal of Neuroscience*, 2011. Vol. 31, № 2. P. 587–597 // doi:10.1523/JNEUROSCI.3766-10.2011.

144. Blair M. et al. The Role of Age and Inhibitory Efficiency in Working Memory Processing and Storage Components // *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 2011. Vol. 64, № 6. P. 1157–1172 // doi:10.1080/17470218.2010.540670.

Неделя 45

145. Adams R. E. et al. The Presence of a Best Friend Buffers the Effects of Negative Experiences // *Developmental Psychology*, 2011. Vol. 47, № 6. P. 1786–1791.

146. Ertel K. A. et al. Effects of Social Integration on Preserving Memory Function in a Nationally Representative US Elderly Population // *American Journal of Public Health*, 2008. Vol. 98, № 7. P. 1215–1220.

147. James B. D. et al. Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age // *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2011. Vol. 17, № 6. P. 998–1005.

148. Holt-Lunstad J. et al. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review // *PLoS Medicine*, 2010. Vol. 7, № 7. P. e1000316 // doi:10.1371/journal.pmed.1000316.

149. Singh A., Misra N. Loneliness, Depression, and Sociability in Old Age // *Industrial Psychiatry Journal*, 2009. Vol. 18, № 1. P. 51–55.

Неделя 46

150. Austin M. Wasted time in meetings costs businesses £26 billion: The average employee wastes two hours and 39 minutes in meetings every week // *Techradar*, 2012. May 21 / accessed September 15, 2014 // <http://www.techradar.com/us/news/world-of-tech/roundup/wasted-time-in-meetings-costs-businesses-26-billion-1081238>.

Неделя 47

151. Браун С. Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Неделя 48

152. Pascual-Leone A. et al. The Plastic Human Brain Cortex // *Annual Review of Neuroscience*, 2005. Vol. 28. P. 377–401.

153. Chopra D. 5 Steps to Setting Powerful Intentions // <http://www.chopra.com/ccl/5-steps-to-setting-powerful-intentions>.

Неделя 50

154. Willis S. L. et al. Long-term Effects of Cognitive Training on Everyday Functional Outcomes in Older Adults // *Journal of the American Medical Association*, 2006. Vol. 296, № 23. P. 2805–2814.

155. Jaeggi S. M. et al. Improving Fluid Intelligence with Training on Working Memory // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2008. Vol. 105, № 19. P. 6829–6833.

156. Landau S. M. et al. Association of Lifetime Cognitive Engagement and Low β -Amyloid Deposition // *Archives of Neurology*, 2012. Vol. 69, № 5. P. 623–629.

157. Hardy J. et al. Enhancing Visual Attention and Working Memory with a Web-Based Cognitive Training Program // *Mensa Research Journal*, 2011. Vol. 42, № 2. P. 13–20.

158. Diamond A., Lee K. Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old // *Science*, 2011. Vol. 333, № 6045. P. 959–964.

159. Beck S. J. et al. A Controlled Trial of Working Memory Training for Children and Adolescents with ADHD // *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2010. Vol. 39, № 6. P. 825–836.

Неделя 51

160. Agrawal R., Gomez-Pinilla F. ‘Metabolic Syndrome’ in the Brain: Deficiency in Omega-3 Fatty Acid Exacerbates Dysfunctions in Insulin Receptor Signalling and

Cognition // Journal of Physiology, 2012. Vol. 590, № 10. P. 2485–2499 // doi:10.1113/jphysiol.2012.230078.

161. Fiocco A. J. et al. Sodium Intake and Physical Activity Impact Cognitive Maintenance in Older Adults: The NuAge Study // Neurobiology of Aging, 2012. Vol. 33, № 4. P. 829.e21–8 // doi:10.1016/j.neurobiolaging.2011.07.004.

162. Bowman G. L. et al. Nutrient Biomarker Patterns, Cognitive Function, and MRI Measures of Brain Aging // Neurology, 2012. Vol. 78, № 4. P. 24–249 // doi:10.1212/WNL.0b013e3182436598.

163. Blaylock R. L. Excitotoxins: The Taste That Kills. Santa Fe: Health Press, 1997.

Неделя 52

164. Moll J. et al. Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions about Charitable Donation // Proceedings of the National Academy of Sciences, 2006. Vol. 103, № 42. P. 15623–15628 // doi:10.1073/pnas.0604475103.

165. Luks A., Payne P. The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others. New York: iUniverse.com, 2001.

166. Piferi R. L., Lawler K. A. Social Support and Ambulatory Blood Pressure: An Examination of Both Receiving and Giving // International Journal of Psychophysiology, 2006. Vol. 62. P. 328–336; Dunn E. W. et al. On the Costs of Self-Interested Economic Behavior: How Does Stinginess Get Under the Skin? // Journal of Health Psychology, 2010. Vol. 15. P. 627–633 // doi:10.1177/1359105309356366.

167. The State of Our Unions: Marriage in America 2011. National Marriage Project and the Institute for American Values, accessed May 2, 2014 // http://nationalmarriageproject.org/wp-content/uploads/2012/05/Union_2011.pdf.

168. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014.

169. Grant A., Dutton J. Beneficiary or Benefactor: The Effects of Reflecting about Receiving versus Giving on Prosocial Behavior // Psychological Science, 2012. Vol. 23, № 9. P. 1033–1039.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю искреннюю благодарность всем людям, которые помогли этой книге появиться на свет.

Спасибо моим агентам, Мег Томпсон и Сэнди Ходжмену, за их энтузиазм и воодушевление по поводу этой книги и за то, что нашли для нее идеальный дом. Спасибо команде Chronicle Books за потраченное время, преданность делу и поддержку; за то, что были со мной на каждом этапе, пока книга редактировалась и версталась; за то, что обеспечили маркетинг и рекламу. Моим редакторам Лоре Мэттингли и Саре Гольски спасибо за вдохновенную работу со мной, за ваши советы и озарения. Я очень ценю вашу самоотверженность. Кристи Хайн, ты помогла внести легкость и радость в этот довольно нудный процесс. Кэти Гордон, твоя скрупулезность — подарок небес. Эллисон Уайнер и Аманда Сим, ваша творческая изобретательность доставила мне немало радостных минут. Иоланда Казарес и Стив Ким, спасибо, благодаря вам весь процесс прошел без сучка и задоринки. Стефани Вонг, я в восторге от того, что такой маркетинговый гений помогает мне!

И наконец, спасибо Дэвиду и Александру, двум главным радостям в моей жизни. Спасибо, мама и Билл, за вашу постоянную поддержку.

ОБ АВТОРЕ

Бретт Блюменталь — эксперт по здоровому образу жизни. Получила степень MBA и степень магистра бизнеса в Корнелльском университете. Ее статьи регулярно публикуются на популярных и авторитетных сайтах — таких как Huffington Post и Yahoo!. О ней не раз писали The New York Times, Wall Street Journal и American Fitness.

Более 10 лет Бретт консультирует компании Fortune 100, помогая менеджменту добиваться эффективных изменений. Она — лауреат нескольких профессиональных наград и сертифицированный специалист Американской ассоциации аэробики и фитнеса.

МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlozite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Бретт Блюменталь

Одна привычка в неделю

Измени себя за год

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*

Литературный редактор *Ольга Свитова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Верстка обложки *Наталья Майкова*

Макет и верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Вероника Ганчурина, Юлиана Староверова*