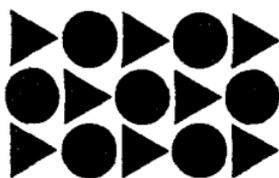


ЛАЙФ-КОУЧИНГ МЕНЯЮ ЖИЗНЬ!

12 шагов
к исполнению
желаний

АНДРЕА МОЛЛОЙ

АНДРЕА МОЛЛОЙ



**ЛАЙФ-КОУЧИНГ
МЕНЯЮ ЖИЗНЬ!**



Минск 2010

УДК 316.6
ББК 88.52
М75

Перевод с английского выполнила *Е. А. Бакушева*
по изданию: REDESIGN YOUR LIFE
(12 easy steps to a new you) / Andrea Molloy.
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве.

Нарушение ограничений, накладываемых им
на воспроизведение всей этой книги или любой ее части,
включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Моллой, А.

М75 Лайф-коучинг. Меняю жизнь! / А. Моллой ; пер. с
англ. Е. А. Бакушева. — Минск: «Попурри», 2010. —
272 с.

ISBN 978-985-15-0903-0

Предлагается простая пошаговая программа, рассчитанная
на двенадцать недель, которая поможет вам шаг за шагом ре-
конструировать свою жизнь, внести положительные измене-
ния в такие сферы, как здоровье, физическая форма, питание,
отношения, работа, деньги, окружающая среда, умонастроение
и досуг.

Для широкого круга читателей.

УДК 316.6
ББК 88.52

ISBN 978-1-86941-722-2 (англ.) © 2006 Andrea Molloy
ISBN 978-985-15-0903-0 (рус.) © Перевод. Издание. Оформление.
ООО «Попурри», 2010

Содержание

<i>Благодарности</i>	5
<i>Введение</i>	7
Неделя 1. Первые шаги	15
Неделя 2. Здоровая жизнь	33
Неделя 3. Прекрасная физическая форма	51
Неделя 4. Правильное питание	81
Неделя 5. Возрожденные отношения	103
Неделя 6. Оценка прогресса на середине пути	133
Неделя 7. Удовольствие от работы	149
Неделя 8. Пусть деньги работают на вас	171
Неделя 9. Жилье	199
Неделя 10. Позитивный настрой	223
Неделя 11. Не забывайте жить	241
Неделя 12. Заключительная часть	253
<i>Дополнительная информация</i>	267
<i>Об авторе</i>	271

Благодарности

Выражаю признательность своей семье, друзьям, клиентам и коллегам за вдохновение и поддержку. Особенно хотелось бы поблагодарить «New Zealand Woman's Weekly» за то, что они предложили десяти счастливицам принять участие в программе, необходимой мне для написания книги. Опыт, истории и впечатления этих людей стали важной составной ее частью. Огромное спасибо за их энтузиазм и преданность проекту.

Введение

Не все, с чем сталкиваешься, можно изменить. Но чтобы что-то изменить, нужно с этим столкнуться.

Джеймс Боддуин

Вам кажется, что жизнь проходит стороной и давно пора оставить прошлое в прошлом? Можете ли вы положить руку на сердце сказать, что ваши дни наполнены яркими и значимыми событиями? Вам двадцать. Вы строите карьеру или прозябаете на скучной работе? Вам тридцать. Вас тревожат отношения с супругом или посещают мысли о том, что пришло время для создания семьи? Возможно, вы разрываетесь между воспитанием детей и служебными проблемами. Или скоро выходите на пенсию и с ужасом смотрите в будущее. Или в последнее время ваше финансовое положение оставляло желать лучшего, что побудило вас принять твердое решение начать жизнь с чистого листа. Или вы недовольны своим здоровьем, физической формой, отношениями с тем или иным человеком, может быть, вы просто устали от этой нескончаемой гонки.

Если вы читаете эту книгу, значит, хотите в корне изменить свою жизнь и получать от нее истинное удовольствие. Задумайтесь, что можно сделать для того, чтобы повернуть жизнь в новое русло. На мои занятия клиенты обычно приходят с конкретными целями — от смены места работы до переезда в другой город. Как

правило, вскоре выясняется, что для достижения намеченной цели им придется пересмотреть и другие немаловажные жизненные аспекты: здоровье, физическую форму, питание, финансы и взаимоотношения. Совершенствование каждой из этих сторон неразрывно связано с прочими составляющими нашей жизни. С учетом этого я разработала простую пошаговую программу, рассчитанную на двенадцать недель, которая поможет вам шаг за шагом реконструировать свою жизнь.

Книга «Реконструкция жизни» расскажет вам, как за двенадцать недель внести положительные изменения в такие сферы, как здоровье, физическая форма, питание, отношения, работа, деньги, окружающая среда, умонстроение и досуг. В то время как многие книги и программы посвящены какому-либо отдельному аспекту (например, физическим тренировкам, избавлению от лишнего веса или карьере), предлагаемый вашему вниманию план позволяет кардинально изменить и разум, и тело.

Каждая неделя предваряется классическим советом, некоторые из них вы, возможно, уже слышали. Наше время называют эпохой информационных перегрузок, получить любую информацию не составляет никакого труда. Самое главное — отличать факты от фантазий и вымыслов. Я консультировалась со специалистами в различных областях и резюмировала для вас самые свежие открытия и находки. Но гораздо важнее другое: я покажу вам, как достичь перемен, о которых вы даже не мечтали. Моя роль как наставника — не указывать вам, что делать, а что нет. Моя задача — стимулировать ваше личностное развитие и помочь каждому из вас раскрыть свой истинный потенциал.

Как пользоваться этой книгой

Быть наставником — ответственная миссия. Красной нитью через эту книгу, как и через все предыдущие, проходит идея модели GROW. Каждую неделю вам не-

обходимо сформулировать конкретную цель (Goal), проверить реальное положение дел (Reality check), проанализировать варианты (Options) и взять курс «только вперед» (Way forward). В начале программы вы оцените все сферы своей жизни и научитесь правильно ставить цели. Каждую неделю вы будете посвящать отдельному аспекту, осваивая новые стратегии с тем, чтобы по окончании программы, вооружившись всеми необходимыми понятиями, стратегиями и инструментами, вы смогли полностью реконструировать свою жизнь.

Рассмотрим вкратце содержание каждой недели.

Неделя 1. Первые шаги

В первую неделю я покажу вам, с чего следует начинать. Вы проанализируете, критически оцените свою жизнь и выделите те сферы, внесение изменений в которые принесет вам колоссальное удовлетворение. Вы научитесь пользоваться практическими инструментами, такими, например, как формулирование четких целей, что даст вам возможность заложить фундамент для последующих изменений.

Неделя 2. Здоровая жизнь

В течение второй недели я подведу вас к необходимости взять за правило здоровый образ жизни. Как бы заняты вы ни были, не забывайте: нельзя позаботиться о других, пока не позаботишься о себе, поэтому на передний план выходят хорошее самочувствие, сила и энергичность, столь необходимые вам для реализации новых грандиозных планов. Вы лучше узнаете свое тело, познакомитесь с профилактическими мерами, пройдете физический техосмотр и узнаете, как свести к минимуму риск заболеть.

Неделя 3. Прекрасная физическая форма

Ваша задача на третью неделю — превратить занятия спортом в положительный и неотъемлемый элемент

своей жизни. Сперва я научу вас не искать оправданий своей лени. Затем вы разработаете сбалансированную программу физических нагрузок. Если вы новичок в спорте, то для начала в качестве разминки вам вполне подойдут пешие прогулки. В дополнение к этому вы узнаете, как улучшить свою физическую форму, повысить выносливость и увеличить частоту и интенсивность физических нагрузок.

Неделя 4. Правильное питание

Большинство клиентов, с которыми мне доводилось работать, неохотно признавались в том, что питаются далеко не так правильно, как следовало бы. Если говорить начистоту, основные положения о правильном и здоровом питании всем нам хорошо известны. Ваша задача на четвертую неделю — с энтузиазмом подойти к разработке здоровой диеты. Я помогу вам разобраться с уже сложившимися традициями питания и подскажу, как навсегда избавиться от вредных привычек. Вооружившись необходимыми знаниями, вы сможете скорректировать свой рацион с помощью небольших изменений, что будет способствовать значительному улучшению вашего самочувствия.

Неделя 5. Возрожденные отношения

Качество взаимоотношений между людьми наполняет нашу жизнь смыслом. На пятой неделе вы узнаете, как наладить отношения с теми, кто вам близок и дорог, научитесь распознавать людей, которые питают вас энергией, а также тех, которые высасывают из вас силы. Вы откроете секреты улучшения семейной жизни и обзаведения новыми знакомствами.

Неделя 6. Оценка прогресса на середине пути

Сейчас, когда вы прошли уже половину программы, я попрошу вас проанализировать поставленные

цели и оценить прогресс. На шестой неделе вам могут понадобиться поддержка и поощрение, чтобы преодолеть препятствия, которые мешают воплощению заветных перемен. Я покажу, как скорректировать поведение, начать действовать по-новому и продвигаться вперед.

Неделя 7. Удовольствие от работы

Окончили ли вы школу или университет, выходите ли на работу после длительного перерыва или увольняетесь, согласились ли на малопривлекательную временную подработку на период учебы, переходите ли на новую должность или вообще кардинально меняете сферу деятельности, вы можете получать удовольствие от работы — и седьмая неделя поможет вам в этом! В течение этой недели вы изучите свою карьеру под микроскопом и узнаете, как заполучить работу своей мечты, найти оптимальный для себя баланс между работой и личной жизнью и вновь испытать упоение от трудовой деятельности.

Неделя 8. Пусть деньги работают на вас

Главная цель восьмой недели — раз и навсегда взять под контроль свои финансы. Представленная в этой главе практическая информация послужит своего рода трамплином к финансовой свободе и осуществлению заветных мечтаний. Вы узнаете, как грамотно распоряжаться деньгами и планировать финансы, освоите стратегии по сокращению долгов и научитесь тратить меньше, чем зарабатываете.

Неделя 9. Жилье

На девятой неделе вы займетесь своим жилищем. Я расскажу вам, как изменить условия жизни, превратить дом в уютное убежище и реорганизовать пространство.

Неделя 10. Позитивный настрой

Мое любимое выражение гласит: будь достижение успеха таким же простым, как постановка целей, нам бы удавалось осуществлять самые безумные мечты. Именно наше умонастроение порой мешает нам переписать свою жизнь заново. Десятая неделя научит вас прислушиваться к внутреннему голосу и настраиваться на позитивное восприятие действительности. Вы научитесь отделять вредоносные убеждения, отдавать предпочтение полезным мыслям и уверенно смотреть в лицо любым жизненным испытаниям.

Неделя 11. Веселая жизнь

Развлечения — важная составляющая полноценной жизни, поэтому цель одиннадцатой недели — пожить немного в свое удовольствие! Я научу вас не тяготиться чувством вины из-за того, что вы получаете наслаждение от жизни, и находить время для отдыха. Вы поймете, что можно радоваться жизни и заниматься тем, что вам нравится!

Неделя 12. Завершающий этап

На последней неделе программы вы оцените и отпразднуете свои достижения. Я также расскажу, как составлять план, охватывающий долгосрочные цели, фундаментом для которого послужат первые двенадцать недель вашей новой и усовершенствованной жизни. Вы узнаете, как сохранять мотивированность на многие дни, недели и годы вперед.

Как работать с этой книгой с максимальной отдачей?

Книга задумывалась как двенадцатинедельная пошаговая программа. Предполагается, что вы будете читать по одной главе в неделю, обдумывать ее содержание, выполнять задания и получать мощный стимул от

положительных перемен. Если какой-либо из аспектов вашей жизни требует немедленного вмешательства и корректирования, переходите прямо к тому, что имеет первостепенное значение. Однако не следует забывать и о предыдущих главах, где описаны инструменты, с помощью которых вы сможете успешно переключить свою жизнь.

На страницах книги вы найдете множество вдохновляющих цитат и практических советов. Помимо основных понятий каждая глава содержит раздел «Краткие факты», призванный помочь читателю освежить в памяти необходимую информацию относительно трансформации любой сферы своей жизни.

Еженедельный раздел «Реальная жизнь» описывает истории успеха десяти участников двенадцатинедельной программы, являющейся частью рекламной кампании, проводимой журналом «New Zealand Woman's Weekly». Воспоминания и впечатления этих людей служат прекрасной иллюстрацией ключевых понятий каждой главы. Имена участников изменены по соображениям конфиденциальности.

Главы завершаются разделом «Спросите Андреа», где приводятся ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы читателей. Простой формат «вопрос — ответ» описывает типичные ситуации, хорошо знакомые многим из нас, и предлагает возможные решения.

Задания-действия



Если вы читали мои предыдущие книги, то наверняка знакомы с формулированием целей и заданиями-действиями. Эти упражнения позволяют интерпретировать представленную информацию и сосредоточиться на позитивных действиях. В ходе чтения книги вы можете вести дневник и делать в нем пометки, работать над письменными заданиями и отмечать прогресс. Все содержание кни-

ги невозможно подогнать под уникальные обстоятельства каждого конкретного читателя. Именно поэтому важно адаптировать трансформацию жизни к собственным потребностям, и наилучший для этого способ — задания-действия. Помните, только поиск возможностей для практического применения представленных здесь идей позволит по-настоящему изменить вашу жизнь.

Принимайтесь за дело и сотворите жизнь, которую заслуживаете

Постарайтесь забыть на некоторое время о напряженном ежедневном графике, оцените общую картину и вспомните о своих устремлениях. На протяжении последующих трех месяцев вам удастся изменить многие давние привычки и открыть тем самым возможности для обновления.

Чтобы обеспечить читателей необходимыми знаниями и данными, я консультировалась со многими экспертами и беседовала с уважаемыми специалистами. Воспользуйтесь этой книгой как трамплином и в дальнейшем, если вам потребуются дополнительная помощь или профессиональный совет, обратитесь к личному тренеру, диетологу или финансовому консультанту. Но могу гарантировать, что вы приятно удивитесь тому, сколь многого можете достигнуть самостоятельно, если будете старательно следовать предлагаемой программе. Пусть процесс построения новой жизни и реализации своего потенциала доставит вам истинное удовольствие.

Андреа Моллой

Неделя 1

Первые шаги

Желание есть отправная точка любых достижений. Никогда не забывайте об этом. Слабые желания дают слабые результаты, как слабый огонь дает мало тепла.

Наполеон Хилл

Бывали ли в вашей жизни моменты просветления, когда вы давали себе торжественное обещание немедленно заняться своим здоровьем, а на следующий же день наедались до отвала и весь день ленились и слонялись без дела? В начале нового года вы записались в тренажерный зал или в группу по снижению веса, но с тех пор ваши кроссовки и весы так и пылятся в углу шкафа?

Если вы мечтаете о новой жизни, пришло время начать жить по-новому. Вероятно, в это трудно поверить, но заложенный в вас потенциал позволит вам изменить свою жизнь до неузнаваемости. Зачастую для вдохновения нам нужна лишь небольшая подсказка. В течение последующих двенадцати недель вас ожидают колоссальные перемены. В настенном календаре или ежедневнике отметьте день окончания программы. Он будет служить визуальным напоминанием и точкой фокуса.

Прежде чем вы приступите к трансформациям, позвольте познакомить вас с простыми приемами и методами, которые несколько облегчат начальный этап. К концу этой недели вы:

- проанализируете свою жизнь и определите сферы, требующие трансформации;
- заложите фундамент для дальнейших перемен;
- научитесь ставить привлекательные цели;
- поймете, что такое личная ответственность;
- придумаете, как отмечать свои достижения.

Проверка реального положения дел



Собираясь в путешествие, мы определяем маршрут, соединяя пункт отправления и пункт назначения. Жизнь требует такого же координирования. Любые изменения начнутся с самоанализа, поэтому, прежде чем сделать первый шаг, оцените свое настоящее местоположение. Тогда в будущем у вас будет основание для сравнений. Уверена, по телевизору или в журналах вы не раз видели «превращения» и «переделки», когда кадры «до» служили исходными данными для сравнения с кадрами «после». Теперь пришла ваша очередь. Спросите себя, довольны ли вы той жизнью, которую ведете. Определите степень довольства теперешней жизнью — это и будет ваш кадр «до». Оцените каждую сферу жизни по десятибалльной шкале, где 1 = полное неудовлетворение, а 10 = ваш идеальный вариант (не совершенство!). После выполнения упражнения подумайте, что необходимо изменить или дополнить для повышения степени удовлетворения.

Здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая форма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Питание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Деньги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жилье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Умонастроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досуг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Сфера, получившая оценку ниже 7, требует существенных улучшений. Посмотрите, какие области «удостоились» самой низкой оценки, и подумайте, с помощью каких преобразований вы могли бы получать от них большее удовлетворение. Определившись с отправной позицией, можете переходить к формулированию целей, как описано далее. Когда мы решаем что-то изменить, даже с лучшими намерениями, то легко можем проскочить мимо цели. А все потому, что не удосужились взглянуть на свою жизнь в целом, во всей ее полноте. Вы, к примеру, полагаете, что трансформации должны затронуть исключительно карьерную сферу, однако стоит копнуть поглубже — и оказывается, что изменения на работе требуют контролирования финансов или реорганизации жизненного пространства. Не пожалейте времени, чтобы разобраться с тем, что действительно следует изменить. Отвечая на следующие вопросы, старайтесь мыслить глобально. Ответы помогут вам установить долгосрочные цели.

- Если бы я мог что-то изменить в жизни, каких именно сфер коснулись бы эти изменения?
- Чего в моей жизни недостает прямо сейчас?
- Что мне нужно для полного счастья?
- О чем я мечтаю больше всего на свете?
- Чего мне следует достигнуть, чтобы считать, что моя жизнь удалась?
- Каковы мои главные приоритеты?
- Почему эти перемены так важны для меня?
- Каких целей я планирую достичь к концу двенадцатой недели?
- Как изменится моя жизнь после достижения поставленных целей?
- Насколько эти цели вдохновляют и мотивируют меня?

Задумайтесь, что привлекло вас в этой книге и что толкает на реконструкцию жизни: вы хотите

стать энергичнее, найти новую работу, переехать в другой город, открыть собственное дело, выбраться из долгов, найти нового партнера или просто уделять себе больше времени? Ниже перечислены аспекты, которые клиенты компании «Aspirations» чаще всего хотят изменить к лучшему.

- Сбросить вес и в дальнейшем держать себя в форме.
- Приступить к регулярным занятиям спортом.
- Правильно питаться, сознательно выбирая полезные продукты.
- Сменить место работы или получить повышение.
- Грамотнее распоряжаться временем, стать более организованным.
- Меньше нервничать.
- Поскорее выбраться из долгов и начать откладывать деньги.
- Завести новые знакомства.
- Изменить отношения.

Кстати сказать, большинство клиентов признаются, что подобные идеи с завидной регулярностью появляются в списках новогодних планов, но к февралю все они увядают! Пусть ваши намерения достойны восхищения, но одной лишь надежды на то, что в следующем году вы начнете правильно питаться или регулярно заниматься спортом, явно недостаточно. Для этого необходимо придерживаться четкого плана и поверить, что будущие результаты целиком и полностью зависят от вас.

Практический совет



Прочитав первые несколько страниц или пролистав всю книгу, вы, наверное, сразу загорелись. Не стоит, однако, торопиться. Эффективность двенадцатинедельной программы во многом зависит от распределения времени.

Это достаточный период для того, чтобы достичь значительных результатов, только постарайтесь не растерять запал. Долгосрочные жизненные перемены требуют временных затрат и целеустремленности. Ускоряя процесс, вы рискуете свести на нет все планы по созданию лучшей жизни.

Подготовка плацдарма для перемен

Говорят, в жизни постоянны лишь перемены. Поскольку они происходят, хотим мы того или нет, очень важно, как мы на них реагируем. Перемены — это естественный элемент, неизбежно присутствующий на любом этапе нашей жизни. Этих этапов множество, и на каждом из них нас подстерегают неожиданные ситуации и, стало быть, неожиданные изменения. Вспомните все перемены, которые уже произошли с вами: окончание школы, начало трудовой деятельности, знакомство с любимым человеком, путешествия, переезд или рождение ребенка. На протяжении последующих недель вам предстоит внести в свою жизнь ряд жизненно важных изменений. Даже если вы руководствуетесь благими побуждениями, перемены всегда тяжело даются и бросают вам вызов. Если, к примеру, вы переходите на новую работу или начинаете новые отношения, вам может быть боязно оставлять знакомое и привычное ради нового и неизвестного. Но если вы будете лучше понимать суть процесса, то сумеете лучше подготовиться к грядущим изменениям.

Перемены — это сложное понятие, которому посвящено множество самых различных теорий. Одной из наиболее широко распространенных является модель «этапов перемен», сформулированная психологом Джеймсом Прочаска, который выделяет пять ключевых этапов.

- Предварительное размышление: человек пока еще не обдумывает перемены, возможно, даже не осознает свои потребности.

- Размышление: обдумывает перемены, но не имеет четких планов.
- Подготовка: планирует приступить к активным действиям (см. рекомендации относительно формулирования целей на с. 23—24).
- Действие: выполняет задачу.
- Закрепление: продолжает действовать в зависимости от результатов.

Основной акцент в данной книге делается на стадиях *подготовки* и *действия*, формирующих положительные привычки для *закрепления*, хотя немалое внимание уделяется и формированию самосознания тех, кто пока находится на стадии *предварительного размышления*. Упомянутая модель включает и шестой этап — *рецидив*, когда вы временно возвращаетесь к прежним привычкам. Если вы, к примеру, пытаетесь бросить курить, то, перед тем как прочно зафиксировать новую привычку, можете на какое-то время поддаться прежнему искушению.

Проанализируйте, на какой стадии вы находитесь применительно к нескольким целям. Вы пытались что-либо изменить в прошлом, до сих пор думаете об этом, а может, даже не подозреваете, что те или иные сферы нужно слегка подправить?

Специалисты в области управления переменами утверждают, что этот процесс не сводится к одному решению. Прежде чем вступить в новую фазу и начать с чистого листа, необходимо положить конец отношениям, старой работе или дурным привычкам. В течение какого-то времени вы можете находиться в переходной стадии между жизненными фазами, поэтому не пытайтесь подавить свои чувства и эмоции.

В целом перемены можно разделить на две категории: ожидаемые и неожиданные. Начало многим переменам, о которых пойдет речь на страницах этой книги, будет положено вами, вы сможете их контролировать.

Однако жизнь нередко подбрасывает нам разного рода неожиданности: катастрофы, банкротство, смерть близких людей, болезни, увольнения или незапланированную беременность. Мы, к сожалению, не в состоянии предотвратить подобные ситуации, но вполне способны контролировать свою реакцию на происходящее и принимаемые решения.

Зачастую какое-либо из поворотных событий служит катализатором дальнейших личностных перемен. К примеру, сердечный приступ, случившийся у отца, побуждает вас правильно питаться и заняться спортом. А может, поправившись после тяжелого заболевания, вы поспешите переделать все дела, которые прежде откладывали в долгий ящик.

Умению справляться с переменами посвящен бестселлер эксперта в области менеджмента доктора Спенсера Джонсона «Где мой сыр?» («Who Moved My Cheese?»). Незамысловатая притча рассказывает об отношении к переменам различных людей: одни с легкостью приспосабливаются, другие впадают в панику, третьи боятся, но идут вперед. Основная идея книги, изначально предназначавшейся тем, кто планирует смену работы, состоит в том, чтобы превращать перемены в начало, а не в конец новой фазы.

Итак, насколько вы готовы к переменам? Это важный вопрос первой недели. Считать, что ты *должен* что-то изменить, вовсе не значит по-настоящему *хотеть* изменений. Еще раз задумайтесь о том, почему вы в действительности стремитесь к переменам. Вернемся к примеру со здоровым образом жизни. Вы, предположим, считаете, что было бы неплохо сбросить вес и улучшить физическую форму. Если же врач предупреждает вас о риске развития диабета или сердечных заболеваний — это уже совсем другое дело. Истинный успех приходит лишь тогда, когда вы движимы сильным сти-

мулом или воодушевлением. Возникающие порой сомнения вполне нормальны, как естественна и последующая реакция — промедление и откладывание активных действий. Если вы оказались в подобной ситуации, опробуйте на практике новое поведение. Это позволит прочувствовать всю прелесть его преимуществ, а также понять, что именно необходимо для осуществления долгосрочных перемен.

Практический совет



Все мы прекрасно понимаем, что должны правильно питаться, заниматься спортом, отдыхать, уделять время семье, грамотно распоряжаться деньгами и мыслить позитивно.

Но не пытайтесь охватить все перемены сразу — вы только впустую растратите запал, если сразу же не увидите плоды своих усилий. Данная программа предусматривает небольшие ежедневные изменения, которые в совокупности дадут стабильные и длительные результаты.

Посмотрите, куда ставите ногу

Формулирование целей — простой, но эффективный способ трансформации жизни. Правда, я не раз замечала, что большинство людей, четко представляющих свою идеальную жизнь, не утруждают себя составлением плана по реализации замыслов. Они просто довольствуются тем, что попадается им на пути.

Нельзя жить как получается, по умолчанию. Относитесь к планированию жизни-мечты серьезнее. В ходе двенадцатинедельной программы вы научитесь ставить маленькие цели для осуществления кардинальной трансформации жизни. Если вы читали мои предыдущие книги, то знаете, какую важную роль я отвожу целям как средству четкого формулирования ежедневных действий. Если вы сомневаетесь в важ-

ности этого средства, представьте, что отправляетесь в незнакомую местность. Карта необходима вам так же, как план здания строителю, а выкройка швее. То же относится и к реорганизации жизни — без четкого плана не обойтись!

Цели координируют ваши каждодневные действия и подкрепляют долгосрочные намерения. Еженедельно ваш план по реорганизации жизни будет претерпевать индивидуальные изменения, однако позвольте предложить вашему вниманию несколько советов по формулированию целей.

- Мысленно рисуйте себе свою жизнь после реконструкции. Представляйте, как она изменится. Мысленные образы помогают следовать поставленным целям и разработанному плану действий.
- Сформулируйте свои цели в письменном виде с тем, чтобы при необходимости их легко можно было освежить в памяти. Исследования показывают, что вероятность достижения целей повышается, если оформить их письменно.
- Убедитесь, что ваши цели соответствуют формуле SMART: конкретны (specific), измеримы (measurable), достижимы (achievable), реалистичны (realistic) и рассчитаны по времени (timed).
- Сформулируйте краткосрочные цели на ближайшие двенадцать недель и долгосрочные цели на шесть месяцев и дольше. Реализация краткосрочных целей наполняет сознанием успеха и побуждает к дальнейшим свершениям.
- Разбейте цели на мелкие, посильные этапы, которые будут составлять план действий. Для этого запишите все мини-задачи, которые вам предстоит осуществить. Можно сделать иначе: записать первое действие, затем представить, что оно совершено, и перечислить дальнейшие несколько шагов.

- Полностью сосредоточьтесь на нескольких выборочных целях, не разбрасывайтесь на все подряд. В таком случае вы рискуете остаться ни с чем. Четкий фокус придает силы для закрепления новых привычек.
- Регулярно оценивайте прогресс, корректируя в случае необходимости план действий. Далее я покажу вам, как это делается.

Занимаясь реорганизацией жизни, исключительно важно смотреть вперед. Именно поэтому постановке целей уделяется столь пристальное внимание. Смиритесь с невозможностью изменить прошлое и сосредоточьтесь на своих действиях по улучшению собственной жизни. Через всю книгу красной нитью проходит идея о концентрации на том, что вы в состоянии контролировать. Поначалу будет казаться, что вам подвластно немного, однако вы быстро убедитесь, как легко правильно питаться, больше заниматься спортом, получать удовольствие от работы и грамотно распоряжаться деньгами.

На протяжении ближайших недель вам не раз предстоит делать выбор. Принимаемые решения будут неразрывно связаны с вашими личными приоритетами и вещами, имеющими для вас первостепенное значение. В своих книгах я неоднократно подчеркивала важность личных ценностей, а ценностям отводится центральная роль в наших планах по реконструкции жизни. Рассмотрим пример с финансами. Представьте, что у вас имеется альтернатива: пользоваться одной машиной и каждый год отдыхать за границей или пользоваться двумя машинами и не путешествовать. Ни один из вариантов не является «правильным», это всего лишь вопрос персональных предпочтений. Точно так же и ваши решения, в особенности те, что вы будете принимать на протяжении ближайших двенадцати недель, должны отражать ваши личные приоритеты. Определите, что

имеет для вас первостепенное значение, и убедитесь, что все эти факторы учтены в плане по реорганизации.

Поощряйте себя!

Достигая важных промежуточных целей, обязательно награждайте себя за хорошо проделанную работу. Для начала составьте перечень из пятнадцати-двадцати персональных поощрений (например, цветы, сеанс в спа-салоне, обед с друзьями, новый CD-диск или журнал). Награда должна соответствовать конкретной цели и затраченному времени. Скажем, огромная плитка шоколада вряд ли будет уместна в качестве поощрительного приза за разумные изменения в рационе! Для данного случая больше подойдут массаж или новые кроссовки.

Каждую неделю отмечайте свой успех адекватным вознаграждением из составленного списка, которое должно вдохновить вас на всю следующую неделю. Можете записать награды на листочках бумаги, сложить их в коробку или конверт и по достижении очередной цели наугад доставать один листок. Такое поощрение прочно привязывает вас к настоящему и дает возможность наслаждаться процессом.



Первые шаги: краткие факты

- **Реорганизуите свою жизнь** — выбирайте цели, которые вдохновляют вас, а не те, к которым вы «должны» стремиться, поскольку на этом настаивает ваш партнер, члены семьи или друзья. Добивайтесь успеха на собственных условиях. Принимайте помощь людей, которые разделяют ваши мечты и устремления.
- **Подгоняйте программу под себя** — на протяжении последующих двенадцати недель на вас обрушится лавина информации. Однако не все из прочитанного подойдет вам или будет отвечать вашим жизненным обстоятельствам. Для получения оптимальных резуль-

татов выполняйте каждый шаг программы в соответствии со своими требованиями.

- **Планируйте действия** — с позиции сегодняшнего дня ваша новая жизнь может казаться несбыточной мечтой, поэтому не поленитесь и разбейте план действий на мелкие составляющие, используя SMART-цели. Сконцентрируйтесь на решениях, пока не отыщете наиболее эффективное и отвечающее вашему стилю жизни.
- **Делайте пометки** — формулируйте на бумаге все цели и фиксируйте свой прогресс на каждом отрезке пути. Используйте для этого ежедневник или блокнот.
- **Не отказывайтесь от перемен** — большинство из нас одновременно и любят, и ненавидят перемены. С одной стороны, мы сопротивляемся им, а с другой, жаждем увидеть себя в новом ракурсе. Какие бы перемены вам ни предстояли — незначительные или кардинальные, — примите их как должное. Все вокруг нас непрестанно меняется, так что воспринимайте изменения как благоприятную возможность и не бойтесь неизвестности. Почаще вносите в свою жизнь небольшие изменения, со временем они дадут в сумме солидные результаты. Как показывает практика, подобный подход более эффективен, нежели попытки за раз управиться с масштабным превращением.
- **Учитесь на ошибках** — никому из нас удача не улыбается постоянно, поэтому извлекайте положительный опыт из своих промахов и постоянно совершенствуйтесь, пока не достигнете поставленной цели. Если ваши действия идут вразрез с планом, сделайте соответствующие выводы и корректируйте подход до полной победы. Подробнее об этом вы узнаете на шестой неделе.
- **Сохраняйте позитивный настрой** — к каким бы целям вы ни стремились, неизбежны столкновения с

препятствиями. Не позволяйте унынию сбить вас с пути, будьте оптимистом. Подробнее об этом вы узнаете на десятой неделе.

Реальная жизнь



Когда я собирала материал для данной книги, в моей программе приняли участие десять человек. Их прогресс мы анализировали все вместе. На этой неделе мы познакомимся с тремя из них. Они поведают о своих чувствах и расскажут о достигнутом успехе. На протяжении следующих недель вы встретитесь с другими семью участниками, которые поделятся своими целями, успехами и неудачами.

Деборе сорок девять лет, она замужем тридцать лет, в настоящее время проживает в городе Таупо. Имея четверых детей (и двоих внуков), Дебора участвует в управлении семейным бизнесом (более тридцати сотрудников). Приступая к выполнению программы, женщина определила степень довольства своей жизнью и поставила физической форме самую низкую оценку. По ее словам, она вообще недовольна оценками:

«Несмотря на то что я неплохо себя чувствую и редко простужаюсь, я знаю, что слишком полная и поэтому в будущем мой вес доставит мне немало проблем».

Дебора утверждает, что намерена реорганизовать свою жизнь, мотивируя это тем, что неоднократно пыталась сбросить лишний вес, но все без толку. Плотный график долгое время служил оправданием отказа от регулярных тренировок. Женщина говорит, что, если бы она смогла составить грамотный распорядок дня, ее жизнь стала бы более спокойной.

На первой неделе Дебора поставила себе две задачи.

1. Разбираться после трудового дня, когда ничто и никто не отвлекает, с завалами бумажной работы.

2. Хотя бы два раза в неделю совершать пешие прогулки по тридцать минут.

Трейси родом из Окленда. Ей тридцать семь лет, она мать двоих детей и домохозяйка — зарабатывает на жизнь тем, что посменно со своим партнером присматривает за двумя чужими детьми. Определяя степень довольства своей теперешней жизнью, Трейси оценила отдых на два балла из десяти, внешний вид — на три, работу — на четыре, а здоровье и деньги — на пять. Она признает, что большинство аспектов, безусловно, нуждаются в улучшении.

«У меня никогда не было особых устремлений или целей. Надеюсь, что эта программа поможет мне обрести ощущение направленности и удовлетворенности жизнью», — говорит Трейси. Она намерена сосредоточиться на таких сферах, как здоровье, физическая форма и отношения с партнером (которые она оценила на шесть баллов из десяти). Первым шагом на пути к реконструкции стали DVD-занятия пилатесом по полчаса четыре раза в неделю. Это отвечает расстановке приоритетов Трейси, среди которых здоровье занимает первое место.

По прошествии первой недели женщина отмечает улучшение самочувствия:

«Я стала больше заниматься спортом, меньше есть всякой гадости и теперь стараюсь питаться правильнее. Я разумнее организую свою жизнь, что значительно ее упрощает и позволяет мне заниматься любимыми делами. Неделя выдалась довольно напряженной, но я считаю, что успела сделать больше, чем обычно. Конечно, еще над многим предстоит поработать, но я стараюсь измениться к лучшему».

Рейчел, двадцать пять лет, проживает в Веллингтоне. Она три года встречается с молодым человеком, но в настоящее время снимает квартиру с двумя другими девушками. Работает администратором проектов.

У Рейчел серьезные проблемы с пищеварительным трактом, поэтому задача номер один для нее — поправить здоровье (которое она оценила на два балла из десяти), чтобы затем заняться другими аспектами. Она поставила себе краткосрочную цель: побеседовать со своим врачом и попросить его предложить несколько вариантов лечения, дать рекомендации и разработать план действий с тем, чтобы она могла контролировать свое состояние.

Спросите Андреа

Вопрос: Каким образом книга поможет мне начать свою жизнь с чистого листа?

Ответ: Тот факт, что вы открыли эту книгу, свидетельствует о вашей готовности к позитивным переменам. Конечно, одна книга не изменит вашу жизнь, но это отличный источник информации, который поможет вам спроектировать индивидуальную трансформацию. Самостоятельно или вместе с партнером нарисуйте будущую идеальную жизнь. Прочитывайте в неделю по одной главе, обдумывайте ее содержание и выполняйте задания-действия.

Вопрос: Я перепробовал множество диет и комплексов упражнений. Почему именно эта программа должна принести результаты?

Ответ: Многие диеты и комплексы упражнений слишком общие и обеспечивают кратковременные результаты, так что через некоторое время человек снова возвращается к прежнему образу жизни. Предлагаемая программа дает возможность в корне изменить жизнь и

обеспечивает реальные результаты. Здоровый образ жизни станет вашей второй натурой и послужит стартовой площадкой для дальнейших кардинальных преобразований.

Вопрос: Я знаю, что должен сменить работу, но необходимо ли для этого перестраивать все остальные сферы жизни?

Ответ: Жизнь и счастье не существуют обособленно друг от друга — каждая сфера неразрывно связана с другими. Недовольство работой, к примеру, может сказываться на поведении в кругу семьи и личных отношениях. Плохое здоровье влияет на карьеру, а стало быть, сказывается и на финансовом благополучии. По этой причине (как показывает опыт общения с множеством клиентов, обращавшихся ко мне с одной-единственной проблемой) очень важно оценивать жизнь в целом. Безусловно, одни аспекты требуют большего внимания, чем другие, тем не менее я рекомендую досконально изучить каждую главу с тем, чтобы маленькие изменения дали солидные результаты.

Задания-действия



- Выполните упражнение по определению степени довольства своей жизнью и ответьте на вопросы, перечисленные в разделе «Проверка реального положения дел» данной главы.
- Основываясь на результатах этих двух упражнений, подумайте, какие перемены помогут вам улучшить качество жизни, затем в письменной форме сформулируйте цели для каждой жизненной сферы.
- Составьте список из пятнадцати-двадцати вариантов индивидуальных наград, которыми вы будете отмечать свои успехи на протяжении последующих двенадцати недель. Каждую неделю вы должны вознаграждать себя за хорошо проделанную работу.

Прочитайте и подпишите договор, чтобы чувствовать большую ответственность:

Я, _____, несу личную ответственность за преобразование своей жизни в течение последующих двенадцати недель. Обещаю изменить поведение, опробовать новые приемы, переоценить убеждения, поставить амбициозные цели и устранить причины стресса, полностью меняя отношение к жизни. Обязуюсь честно и по мере сил выполнять еженедельные задания-действия и без промедления претворять в действительность все разработанные планы.

Подпись:

Дата:

Неделя 2

Здоровая жизнь

Хорошее здоровье нельзя купить. Однако оно может оказаться отличным сберегательным счетом.

Энн Уилсон Шефф

В своей первой книге «Мечты — 8 простых шагов к успеху» («Aspirations — 8 Easy Steps to Coach Yourself to Success») я описывала уход за собой как важную основу успешной жизни. Прошло несколько лет, и моя работа с любым клиентом начинается с обсуждения именно этого принципа, какими бы ни были все его остальные цели. Все действительно очень просто: нет здоровья — и что вам останется реорганизовывать? Как вы сможете заниматься карьерой, повышать квалификацию, путешествовать или реализовывать прочие замыслы, если ваше тело не в самой лучшей форме?

Каким бы напряженным ни был ваш ежедневный график, уделяя достаточно времени себе и своему здоровью, вы заряжаетесь огромным количеством энергии для новых свершений. Стремитесь ли вы к финансовой свободе, продвижению по карьерной лестнице или планируете переезд в другой город, ваше самочувствие должно стоять на первом месте. Но груз разного рода обязательств и требований, который нам приходится нести постоянно, отодвигает уход за собой на задний план. Здоровье перестает быть приоритетом номер один, — а мы клятвенно обещаем себе заняться им сразу

же, как только решим остальные вопросы — когда вырастут дети или когда утрясются проблемы на работе. Однако наш организм не принимает долговых расписок, в результате по-настоящему ценить здоровье мы начинаем лишь тогда, когда оно оказывается под угрозой. Поэтому первые несколько недель реконструкции будет разумно посвятить здоровью, физической форме и питанию — формированию прочного фундамента, на котором впоследствии вы будете возводить здание новой жизни.

Призываю вас на этой неделе начать вести здоровый образ жизни. В течение последующих недель вам предстоит разработать план занятий и пересмотреть свой рацион. Первостепенное внимание следует уделить хорошему общему самочувствию. Вам понадобится много сил и энергии, чтобы воплотить в жизнь все задуманное.

К концу этой недели вы:

- проверите, насколько хорошо знаете свое тело;
- познакомитесь с профилактическими мерами;
- пройдете «физический техосмотр»;
- узнаете, как снизить риск заболеваний.

Пройдите тест

Порой создается впечатление, что за своей машиной мы ухаживаем лучше, чем за своим телом! Но наше тело — такой же сложный, высокопроизводительный механизм, который нужно поддерживать в исправном состоянии. Вы же не поедете со сломанными стеклоочистителями, с пустым баком или спущенной шиной, точно так же и к своему телу вы обязаны относиться с уважением.

Не забывайте о регулярных медицинских осмотрах. Не откладывайте визит к врачу до тех пор, пока не заболите, обязательно проходите все плановые обследования в качестве профилактики.

Проверка реального положения дел



Начнем с краткой ревизии и проверим, насколько хорошо вы знаете свое тело.

1. Бывают ли в вашей жизни случаи, когда состояние вашего здоровья мешает вам осуществить задуманное?
2. Есть ли у вас проблемы со здоровьем, которыми вы никогда не занимались?
3. Беспокоят ли вас необъяснимые боли?
4. Часто ли вы берете отгулы на работе по причине плохого самочувствия?
5. Часто ли вы нервничаете?
6. Часто ли вы ощущаете усталость?
7. Появляется ли у вас потребность в еде, сигарете, алкоголе или лекарствах, когда вы находитесь в состоянии стресса?
8. Считаете ли вы, что страдаете от недостаточного или избыточного веса?

Если хотя бы на один вопрос вы дали положительный ответ, консультация с врачом поможет избавиться от проблем и восстановить здоровье.

Если на все вопросы вы ответили отрицательно, значит, вы на верном пути, но пройти полное обследование все-таки стоит. На всякий случай.

Думать, что ваш организм в порядке, и наверняка знать, что вы совершенно здоровы, — это далеко не одно и то же. Представьте, как вы будете себя чувствовать, если, приступив к физическим упражнениям с лучшими намерениями, обнаружите, что ваше тело не в состоянии исполнять отдаваемые команды. Медицинский осмотр может вскрыть неполадки, о наличии которых вы даже не подозревали. Врач поможет выявить такие скрытые, но поддающиеся лечению заболевания, как астма, гипертония, диабет или высокий уровень холес-

терина, и предложить адекватное лечение. В этом случае к реализации двенадцатинедельного плана вы приступите в полной боевой готовности.

Медицинский осмотр можно использовать как отправную точку для того, чтобы в дальнейшем контролировать состояние своего здоровья. В ходе общего обследования врач оценит степень риска развития того или иного заболевания, которая зависит от семейного анамнеза, экологических факторов, питания и уровня физической активности. Представляя реальное положение дел, вы можете спокойно жить дальше с сознанием того, что свели все риски к минимуму. Независимо от вашего возраста (и пола), регулярные обследования — важное условие профилактики многих болезней.

При планировании медицинского осмотра учитывайте следующие рекомендации.

- Например, в США общее обследование рекомендуется проводить ежегодно, в Новой Зеландии специалисты предлагают делать это раз в несколько лет, но при условии, если нет особых причин для беспокойства. В противном случае следует обратиться к врачу как можно раньше. С возрастом, разумеется, обследоваться стоит несколько чаще. Электрокардиограмма, сделанная до сорока лет, послужит наглядным основанием для сравнения в будущем. После сорока полное медицинское обследование рекомендуется проходить каждый год.
- Что касается артериального давления и уровня холестерина, то каждый человек должен контролировать эти показатели. Определение уровня холестерина играет особо важную роль для тех, у кого в семье имелись случаи сердечно-сосудистых заболеваний, а также для курящих, страдающих гипертонией или диабетом.

- Обращайте внимание на состояние кожных покровов. Вне зависимости от возраста стоит обратиться к врачу при любых изменениях размера, цвета и формы родинок или веснушек.
- Если вы носите очки или контактные линзы, зрение следует проверять каждый год. Остальные должны посещать окулиста раз в два года, начиная примерно с пятидесяти лет или чуть раньше.
- Дважды в год посещайте стоматолога.
- Если у вас имеются проблемы со слухом, обратитесь к оториноларингологу.
- Мужчинам, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж, рекомендуется посетить уролога с целью обследования простаты.
- Женщинам каждые три года необходимо с профилактической целью обращаться к гинекологу. Выявленные вовремя отклонения легче поддаются лечению. Не стоит забывать и о посещении маммолога.
- В настоящее время значительно распространены инфекции, передающиеся половым путем. Если вы имели хотя бы один незащищенный половой акт, обсудите это с врачом, поскольку данные заболевания могут иметь крайне негативные последствия для вашего здоровья.
- Если вы страдаете хроническим недугом, уточните у врача, как часто вам необходимо проходить обследование.

Практический совет



Если вы постоянно забываете даты плановых осмотров терапевта, дантиста, окулиста, оториноларинголога и прочих специалистов, запланируйте их незадолго до либо после дня рождения или любой другой знаменательной даты, которую вы всегда помните.

Как сохранить хорошее здоровье

Пройдя полное обследование, вы получите четкое представление о состоянии своего здоровья и будете предупреждены обо всех мерах, которые должны быть приняты незамедлительно. Следующий шаг — укрепить хорошее здоровье посредством небольших изменений, которые разительно меняют вашу жизнь.

Здоровый образ жизни — это здоровье не только тела, но и ума. На протяжении двенадцати последующих недель и впоследствии важнейшую роль будут играть три основных правила: сбалансированность, умеренность и разнообразие. Их следует применять ко всем жизненным сферам: занятиям спортом, питанию, отношениям, работе и т. д. Спросите себя: какие аспекты вашей жизни можно изменить к лучшему, руководствуясь этими правилами?

Если вы уже занимаетесь каким-либо видом спорта, обязательно продолжайте свои тренировки. Вы не можете повлиять на генетический фактор, зато образ жизни целиком и полностью зависит от вашего выбора. Отказаться от старых привычек и позаботиться о здоровье никогда не поздно, в каком бы возрасте вы ни находились. Далее вашему вниманию представлены десять основных правил, которые помогут вам свести к минимуму риски и поддерживать себя в тонусе.

Здоровый образ жизни: краткие факты



- **Взвешивайтесь.** Поддерживая себя в форме, вы снизите риск развития многих заболеваний. Рассчитать правильный вес можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого запишите свой рост в метрах и вес в килограммах. Разделите вес на рост, помноженный на два. К примеру, вы весите 62 кг. При росте 1,69 м разделите свой вес (62) на рост, возведенный в квадрат ($1,69 \times 1,69 = 2,85$). Ваш ИМТ составляет 21,7.

ИМТ — это ориентировочная величина, не являющаяся универсальной и идеальной. К тому же она не учитывает разницы между жиром и мышцами и не принимает в расчет этнические особенности строения тела. Приведенные ниже соответствия между массой и ростом человека и его ИМТ служат для ориентировочной оценки.

Соответствия ИМТ:

менее 20 — недостаточная масса тела;

20 — 24,9 — нормальный вес;

25 — 29,9 — избыточная масса тела;

30 и более — ожирение.

Помимо ИМТ вы можете использовать и другие параметры для отслеживания снижения веса, если это является вашей целью. Исходными данными будут служить объемы груди, талии и бедер. Увеличение объема талии может быть напрямую связано с сердечными и прочими хроническими заболеваниями. К группе повышенного риска относятся мужчины с объемом талии девяноста четыре сантиметра или больше, а к группе существенного риска — те, у кого объем талии превышает сто два сантиметра. Для женщин эти показатели равняются восьмидесяти и восьмидесяти восьми сантиметрам соответственно.

Если вы обладаете избыточным весом, проконсультируйтесь с врачом и поставьте себе целью снизить вес посредством регулярных физических нагрузок и здорового питания. Если ваш вес в норме, старайтесь сохранить его таковым. Следует помнить, что угрозой здоровью является не только избыточный вес, но и недостаточный, тем более если причина его кроется в тех или иных нарушениях питания.

- Питайтесь правильно. Вредная пища и радикальные диеты могут иметь пагубные последствия для вашего здоровья, в особенности в долгосрочной перспективе.

Прямо сегодня задумайтесь, что можно сделать, чтобы изменить привычки питания. На четвертой неделе вы больше узнаете о здоровых продуктах.

- **Начните заниматься спортом.** Физическая активность играет не менее важную роль, чем правильное питание. На следующей неделе вы узнаете почему, а также как привести себя в форму за тридцать минут в день.
- **Хорошенько высыпайтесь.** Наше тело, словно батарейка, расходует за день весь заряд, поэтому ночью ему необходимо подзарядиться. Сон так же важен, как сбалансированное питание и физические нагрузки, но, к сожалению, эту составляющую идеального здоровья почему-то часто игнорируют. Итак, спите ли вы положенные восемь часов? Потребность во сне у всех людей разная, так что ваш организм может довольствоваться как шестью, так и девятью часами.

Не стоит забывать и о качестве сна. Для того чтобы сон был крепким и полноценным, старайтесь регулярно гулять на свежем воздухе, не употреблять перед сном алкоголя и кофе, отвлекаться от мыслей о работе и хлопотах и не слоняться по дому в полусонном состоянии — отправляйтесь спать сразу же, как вас потянет в сон. Создайте в спальне расслабляющую атмосферу и хорошенько проветрите помещение. Отходу ко сну должен предшествовать некий ритуал, сигнализирующий об окончании дня.

- **Избегайте стресса.** Стресс возникает, когда вы ощущаете свою неспособность справиться с той или иной ситуацией; иными словами, стресс напрямую связан с вашим восприятием. При этом моментально избавиться от стресса не получится, для этого потребуется время. Прежде всего проанализируйте, как ваш организм реагирует на стресс: появляется либо ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте,

либо напряжение мышц, либо головная боль. После этого определите свои индивидуальные стресс-факторы. Постарайтесь при любой возможности устранять эти факторы и вводите в действие план по управлению стрессом. Основные условия — блюсти свои интересы (пятая неделя) и не забывать о времени, отводимом для релаксации, насколько бы заняты вы ни были в настоящий момент. Возможность отдохнуть **в** тишине в одиночестве помогает сохранить позитивный настрой и душевное равновесие. Обязательно выделяйте для себя хотя бы тридцать минут в день!

- **Культивируйте здоровые мысли.** На десятой неделе вы научитесь позитивному настрою. Ни для кого не секрет, что разного рода депрессивные состояния — явление достаточно распространенное **в** наше время. Поэтому не стоит отмахиваться от негативных эмоций, связанных с послеродовой хандрой, зимней депрессией, увольнением, смертью близкого человека или чрезмерным стрессом. При необходимости лучше вовремя обратиться к специалисту.
- **Альтернативная медицина.** В рамках реализации плана по укреплению здоровья попробуйте обратиться к любому из множества направлений альтернативной медицины, которая может использоваться параллельно с традиционной медициной. Стоит упомянуть о таких направлениях, как ароматерапия, китайская медицина, аюрведа, гомеопатия, гипноз, кинезиология, массаж, натуропатия, остеопатия, лечение травами и духовное исцеление. Во избежание негативных последствий самолечения не пренебрегайте консультацией с врачом. В основе каждого направления альтернативной медицины лежит идея о способности организма человека к самоисцелению, которая предполагает естественный целостный неинвазивный подход, учитывающий индивидуальные эмоциональные и физические симптомы.

- **Защитите кожу.** Все мы тысячу раз слышали призыв «Футболка! Крем! Панамка!», однако по-прежнему отмечается довольно высокий уровень раковых заболеваний кожи. Нельзя игнорировать основные правила по защите от ультрафиолетового излучения: как можно меньше времени проводить на солнце в период между 11.00 и 16.00 и любыми путями избегать солнечных ожогов. Вы должны знать, что ни одно солнцезащитное средство не защитит вас на сто процентов от вредного ультрафиолетового излучения. Что же касается всевозможных кремов, лучше всего использовать продукты с фактором защиты (SPF) выше 30. Солнцезащитные средства необходимо наносить за пятнадцать минут до выхода из дома и в течение всего пребывания на солнце. Не забывайте также о панамках или шляпах, соответствующей одежде и солнцезащитных очках.
- **Курение.** В Новой Зеландии от заболеваний, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают тысячи людей. Общеизвестным является тот факт, что каждая сигарета наносит серьезный вред вашему организму (предполагается даже, что каждая сигарета укорачивает жизнь на 25 минут!). Отказ от курения — не только важнейший, но и труднейший шаг к улучшению здоровья.
- **Внешний вид.** Здоровый образ жизни не сводится к поддержанию тела в рабочем состоянии, хотя, вне всяких сомнений, это важный первый шаг! Каждая из небольших перемен, которые вам предстоят на протяжении последующих недель, обязательно наполнит вас энергией, укрепит уверенность в себе и подарит потрясающие ощущения. По мере того как ваше тело начнет реагировать на здоровый образ жизни, у вас может возникнуть желание изменить свой внешний вид. Если вы никогда не стремились приводить к гар-

монии содержание и форму, то теперь пришло время навести внешний лоск, дабы ваша внешность отражала личностный рост. Попробуйте сменить стиль в одежде, сделать современную стрижку и новый макияж, подобрать оригинальные аксессуары.

Реальная жизнь



Намерение Деборы — минимизировать риск заболеваний, связанных с ожирением, снизив свой вес со ста десяти до девяноста девяти килограммов к двенадцатой неделе. На этой неделе Дебора планирует посетить врача и обсудить с ним методы борьбы с лишним весом.

«Я понимаю, что должна меньше есть и придерживаться программы физических упражнений. Теперь я хожу пешком три раза в неделю вместо двух, так я решила на прошлой неделе», — говорит Дебора.

ИМТ Трейси равняется 26,5, что также означает наличие избыточного веса. Однако Трейси больше всего беспокоит постоянное чувство усталости.

«Мне бы хотелось быть более активной, энергичной, почаще резвиться с детьми. Я рада, что могу проводить время дома с детьми, но к трем часам дня я чувствую себя совершенно разбитой и хочу только одного — лечь в постель», — отмечает женщина.

Планы Трейси на следующую неделю таковы:

- Каждый день либо ходить пешком, либо заниматься на домашнем тренажере.
- Чтобы крепче спать, отключать перед последним кормлением малыша телевизор и слушать вместо него музыку.
- Потреблять больше фруктов.
- Ежедневно пользоваться увлажняющим кремом с SPF15, поскольку в роду у нее имелись случаи рака кожи.

Вес Рейчел в норме, однако все ее мысли сосредоточены на плохом самочувствии.

«На первом месте для меня сейчас — вылечить кишечник, — считает девушка. — Прежде всего мне необходимо поправить здоровье, а уж потом думать о других вещах». Рейчел немного нервничает из-за предстоящего визита к врачу:

«Я отдаю себе отчет в том, что кишечник сам по себе не излечится — я должна предпринимать активные действия. Мне нужно убедить врача сделать больше тестов, чтобы ему легче было поставить диагноз и предложить способ лечения».

Чтобы подготовиться к визиту, Рейчел решила пить травяные чаи и каждый день уделять по десять минут глубокому дыханию. Помимо этого, она выходит гулять во время ланча, а если плохо себя чувствует, то использует иные возможности для физических упражнений.

Сорокасемилетняя Фэй проживает в Веллингтоне. Со вторым мужем она состоит в браке двадцать три года, и за это время они успели развестись и пожениться повторно. У Фэй двое своих детей и двое детей от второго мужа; у нее также была дочь, которая умерла в возрасте пятнадцати лет. Женщина работает неполный день в компании, которой она владеет совместно с мужем, и два раза в неделю занимается волонтерской работой для благотворительной организации. Как и у Рейчел, у Фэй все в порядке с весом, однако она страдает инсулинозависимой формой диабета. Она категорически против того, чтобы болезнь ограничивала ее жизнь, и решительно настроена изменить ситуацию.

«Размышляя над вопросами прошлой недели, я решила заглянуть в свою жизнь поглубже», — говорит женщина.

Будучи активным приверженцем натуризма, Фэй много лет играла в мини-тен*, причем доходила даже до национальных соревнований. Сейчас ей очень не хватает того активного образа жизни, который она вела всего пять лет назад. По ее словам, если бы она до сих пор оставалась в прежней физической форме, то смогла бы держать свой диабет под контролем. Поэтому ее главная задача — к двенадцатой неделе снизить свою зависимость от инсулина. Она планирует больше заниматься спортом, поскольку физическая активность способствует снижению уровня сахара в крови. Планы на предстоящую неделю таковы: записаться в группу аэробики или тай-цзи и больше ходить пешком.

Ли — вдова с тремя детьми, ей сорок четыре года, проживает в Окленде. Она коммивояжер и занимается продажей медицинских товаров. После смерти мужа с трудом сводила концы с концами на одну зарплату, потом лишилась работы, а вскоре и машины. Ее нашел первый ребенок, которого она отдала на усыновление, а дочь совершенно отбилась от рук.

«Последние пять лет я вынуждена полагаться только на себя, и эта борьба в одиночку больше похожа на выживание. Сейчас у меня хорошая работа, компания предоставила мне в пользование автомобиль. Ситуация понемногу стабилизируется. Но я хочу двигаться дальше. В прошлом я ставила какие-то цели, но не делала ничего, чтобы реализовать их», — признается Ли.

Поставив на первое место здоровье (которое она оценила на пять баллов из десяти) и отдых (с оценкой в два балла), Ли поначалу решила гулять пешком

* Мини-тен (сокр. от мини-теннис) — игра, похожая на теннис, с деревянными ракетками и маленькими мячиками, популярная среди натуралистов. — *Прим. перев.*

по сорок пять минут три раза в неделю и посетить тренажерный зал, чтобы проверить свои возможности. Однако вскоре выяснилось, что гулять по вечерам ей не удастся из-за семейных и прочих обязанностей. Тогда она решила осуществлять прогулки по утрам между шестью и семью часами.

«В течение первой недели я успела научиться проводить границы и выделять время для себя. У меня появилось больше стимулов заботиться о себе», — рассказывает женщина.

Ли также страдает от избыточного веса (ее ИМТ равняется 28,2). На этой неделе она увеличивает нагрузку с трех прогулок до пяти. Кроме того, она решила сдать анализ крови:

«Я уже год не могу сдать анализ крови, хотя понимаю, что это очень важно, особенно для тех, у кого в семье имелись случаи инфарктов (папа умер в пятьдесят один, муж тоже умер от инфаркта)».

Ли на протяжении тридцати лет была заядлой курильщицей, но на этой неделе поставила себе целью отказаться от пагубной привычки. Она намерена заложить фундамент для здоровой жизни с тем, чтобы затем полностью посвятить себя борьбе с курением. Это очень важный шаг, ведь в прошлом она не раз пыталась бросить курить, но теперь, она уверена, у нее все получится.

«Я представляю себя некурящей, это такое классное ощущение. Я стою с гордо поднятой головой, уверенная в себе, свободная, не испытывающая потребности в сигарете. В моей жизни произойдут колоссальные перемены, ведь отказ от курения — одно из самых труднореализуемых решений. Но я знаю: если смогу бросить, значит, смогу все, что угодно. Это выгодно и в финансовом плане, ведь я смогу сэкономить деньги, которые буду откладывать на путешест-

вия или погашение долгов. К тому же снизится вероятность сердечных заболеваний, рака и инсульта», — поясняет женщина.

На этой неделе Ли составляет персональный план по отказу от курения.

- Определить реальный срок для окончательного отказа от курения.
- Подготовиться к этому моменту, укрепив свое здоровье.
- Подготовиться психологически, убедив себя в том, что я больше не нуждаюсь в сигарете как средстве успокоения и контролирования своих чувств.
- Запаситесь специальными вспомогательными средствами (пластырями, жевательной резинкой) на тот случай, если искушение будет слишком велико.
- Поощрять себя.

Спросите Андреа

Вопрос: Я, как и большинство других людей, живу в сумасшедшем ритме. Стараюсь выкроить время для занятий спортом и правильно питаться, правда, это не всегда удается. Сколько бы я ни спал, постоянно чувствую себя разбитым. Есть ли повод для беспокойства?

Ответ: Все мы время от времени устаем, но к врачу все-таки обратиться стоит, чтобы исключить такие распространенные причины, как обезвоживание и стресс, а также заболевания щитовидной железы, синдром хронической усталости, анемию и диабет. Как только врач подтвердит, что с вами все в порядке, можно постепенно переходить к новому образу жизни, который будет давать вам больше энергии. Если причиной усталости является исключительно ваша чрезмерная загруженность, пересмотрите приоритеты — подумайте, что для вас важнее всего, каким образом можно придержи-

ваться выбранных приоритетов, не доводя себя до полного истощения. Старайтесь при любой возможности рационализировать и упрощать свою жизнь. Далее вы узнаете, как включить регулярные физические упражнения и правильное питание даже в самый напряженный график.

Вопрос: В нашей семье имелись случаи рака и сердечных заболеваний. Могу ли я что-либо предпринять или стоит просто выждать?

Ответ: Вообще говоря, здоровье родителей — немаловажный фактор, определяющий степень предрасположенности человека к тем или иным заболеваниям. Вы входите в группу риска. Однако наличие серьезных болезней в анамнезе вовсе не означает, что вам вынесен приговор. Превентивные меры помогут снизить риск развития этих заболеваний. Оцените свои персональные факторы риска вместе с врачом и разработайте индивидуальный план по предотвращению развития болезни.

Вопрос: Недавно у меня было выявлено заболевание, о котором я, по правде говоря, мало что знаю. Понятия не имею, что делать и с чего начинать. Что мне следует предпринять?

Ответ: такие новости всегда огорошивают и выбивают из колеи. Воспользуемся аналогией с автомобилями. Если вы собираетесь купить новую машину, то сперва долго присматриваетесь, собираете информацию и обдумываете все имеющиеся варианты. Также следует поступать и в отношении здоровья. После установления диагноза разработайте вместе с врачом адекватный план лечения. Информация — это залог контроля ситуации, в особенности если ваше заболевание требует постоянного внимания и сказывается на повседневной жизни (к примеру, астма, диабет или

эпилепсия). Почитайте специальную литературу. Как правило, не приходится рассчитывать на мгновенное исцеление, но и унывать не стоит. Врач даст вам множество ценных советов и рекомендаций по изменению образа жизни, которые помогут снять симптомы.

Задания-действия



Каждую неделю отслеживайте свой прогресс и модифицируйте план действий посредством приведенных ниже контрольных вопросов.

- Насколько я приблизился к своим целям на этой неделе?
- Что мне не удалось совершить из запланированного?
- Какие препятствия стоят передо мной в настоящий момент?
- Какие из возможных действий ускорят осуществление задуманного?
- Какие из этих шагов я намерен предпринять?
- Каким образом я могу гарантировать выполнение этого действия?
- Какая дополнительная поддержка мне необходима для реализации моих планов?
- Отметьте достигнутый прогресс любым вознаграждением из списка, составленного на первой неделе.
- Пройдите медицинский осмотр или обсудите с врачом возможность полного медицинского обследования.
- Вооружившись знаниями о постановке целей, полученными на прошлой неделе, сформулируйте конкретные цели, которые помогут либо повысить степень удовлетворенности данным аспектом, либо поддерживать состояние здоровья на стабильном уровне.

Неделя 3

Прекрасная физическая форма

Тем, кто считает, что им не хватает времени для физических упражнений, рано или поздно придется найти время для болезней.

Эдвард Стэнли

Самое приятное в моей программе упражнений то, что она способствует хорошему самочувствию и укрепляет здоровье, однако это ни для кого не секрет. Тем не менее регулярно заниматься физическими упражнениями не так-то просто. Если в прошлом спорт являлся важной частью вашей жизни, то на этой неделе вы сможете возобновить тренировки, а если физкультурой последний раз вы занимались в школе или пытались привести себя в форму, но бросали начатое на полпути, самое время предпринять еще одну попытку — прямо сегодня!

Прекрасная физическая форма — это не только плоский живот, стройные ноги и рельефные мышцы. Хорошая форма позволяет вести полноценную насыщенную жизнь, придает нам уверенность в себе и наполняет энергией для активной деятельности в других сферах. Итак, готовитесь ли вы к марафону или к первой тренировке на спортивном тренажере, основная задача данной недели — превратить физические упражнения в естественный и приятный ежедневный ритуал.

К концу этой недели вы:

- узнаете, как прекратить отлынивать от тренировок;
- научитесь формулировать цели в отношении фитнеса и разработаете сбалансированную программу упражнений;
- начнете понемногу ходить пешком;
- узнаете, как улучшить свою физическую форму, повысить предъявляемые к себе требования, увеличить частоту, интенсивность и продолжительность физических нагрузок.

Для чего мне это?

Если вы не планируете стать профессиональным спортсменом, то, вероятно, полагаете, что физические упражнения не должны играть столь уж значительную роль в вашей жизни.

Иногда успеть переделать за день все запланированные дела кажется настоящим подвигом. Наверное, многие задаются вопросом: а зачем стремиться к еще большей активности? Полчаса ежедневной физической активности средней степени интенсивности — и вы будете крепче спать, научитесь расслабляться, станете быстрее заряжаться энергией и обретете контроль над своей жизнью. Не менее благотворно эти занятия скажутся и на вашем здоровье: уменьшится риск развития ишемической болезни сердца, ожирения, психических расстройств, гипертонии и многих других заболеваний.

Если вы предпочитаете иметь дело с конкретными фактами, пожалуйста: при отсутствии физической активности вы рискуете умереть молодым! Пассивный образ жизни и избыточный вес — ключевые факторы, способствующие развитию серьезных болезней. Регулярные физические нагрузки улучшают качество жизни людей, страдающих от астмы, артрита, болей в спине, диабета и депрессии.

Наряду с правильным питанием огромные дивиденды приносят регулярные упражнения. Постоянные физические нагрузки — билет в долгую жизнь. Некоторые люди, пребывающие в прекрасной физической форме, не видят смысла в том, чтобы предпринимать какие-либо действия ради здоровья в будущем. Однако постоянные тренировки дают практически моментальные положительные результаты: они позволяют контролировать вес, поднимают настроение, заряжают энергией, улучшают концентрацию, снимают стресс, помогают лучше спать и даже улучшают сексуальную жизнь! Физическая активность укрепляет иммунную систему и высвобождает эндорфины — гормоны удовольствия, обладающие способностью снимать боль. Все усилия, которыми неизбежно сопровождаются первые шаги, не идут ни в какое сравнение даже с краткосрочной пользой от физических нагрузок. Но, как известно, наша жизнь — это сплошной выбор. Если вы выбираете не заниматься, то тем самым снижаете качество жизни и ставите под угрозу свое здоровье.

Практический совет



Какую бы пользу ни приносили физические упражнения, это не панацея от всех болезней, гарантирующая безупречное здоровье и отличное самочувствие. Как вы узнаете на следующей неделе, регулярные занятия должны подкрепляться сбалансированным питанием.

Прежде чем устремляться к новым фитнес-целям, необходимо прояснить кое-какие распространенные мифы, связанные с упражнениями. Как и рекламируемые известными людьми разнообразные причудливые диеты, физические упражнения долгие годы подвергались влиянию самых разных модных тенденций, кото-

рые обычно неверно истолковываются. Наверняка вы не раз слышали угнетающую фразу: «Без боли нет результатов». Существует большая разница между полезными упражнениями (тренировкой мышц и сердца) и чрезмерно интенсивными нагрузками, порой сопровождающимися серьезными повреждениями. Слушайте свое тело и при любых болевых ощущениях, которые не проходят со временем, обращайтесь к врачу.

Ошибочно мнение о том, что работа над определенными группами мышц позволяет уменьшить те или иные жировые отложения. Длительное качание прессы или подъемы ног, несомненно, укрепят ваши мышцы, однако избавиться от лишнего жира вам поможет только комбинация правильного питания и регулярных упражнений.

Согласно еще одному неверному представлению, занятия спортом требуют колоссальных временных затрат, в соответствии с этим чем продолжительнее ваши тренировки, тем стройнее вы будете. Данные многочисленных исследований доказывают, что тридцать минут умеренно интенсивной активности в день дают ощутимые результаты. Под умеренной интенсивностью имеются в виду разумные усилия. Подумайте об этом в таком ключе: если вы выбираете пешие прогулки, рекомендуется ходить быстрым шагом, но не настолько стремительно, чтобы нельзя было разговаривать с друзьями. Если хотите и можете, увеличьте немного скорость. Но помните: умеренная активность дает отличные результаты.

Если вы намерены сбросить лишний вес, вам, возможно, стоит увеличить продолжительность занятий до шестидесяти минут в день, пока не добьетесь идеального для себя веса, который в дальнейшем нужно будет поддерживать.

Вероятно, вы считаете, что физические нагрузки позволяют вам есть все, что вздумается. А вот и нет! Не забывайте о главном принципе потребления и расходования энергии. Давайте смотреть правде в глаза — тот факт, что вы час потели в тренажерном зале, вовсе не означает, что вы заслужили кусок пирога и чипсы! Если вы готовитесь к какому-либо спортивному мероприятию, пересмотрите свой рацион, ведь вам потребуется дополнительная энергия. Но если вы регулярно потребляете больше калорий, чем расходуете, то неизбежно набираете лишний вес. Все очень просто.

Отбросим в сторону все заблуждения: когда дело касается физических занятий, необходимо руководствоваться здоровым подходом, подразумевающим сбалансированность, умеренность и разнообразие. Недостаточная физическая нагрузка, равно как и чрезмерное напряжение, нежелательна и бесполезна.

Принимайтесь за дело, ориентируясь на цель

На первый взгляд кажется, что начать вести более активный образ жизни чрезвычайно тяжело, а порой и вовсе невозможно. Но хоть какие-то шаги с вашей стороны — уже большая победа. Разумеется, вы выбиваетесь из сил, совмещая ведение домашнего хозяйства, работу, уход за детьми и общественную нагрузку. Однако даже при отсутствии денег и свободного времени можно всегда найти множество способов выкроить тридцать минут для ежедневных упражнений в своем перегруженном графике.

Вести активный образ жизни не так трудно, как кажется. Вы получите массу удовольствия и вовсе не обязательно столкнетесь с трудностями. Если вы считаете, что не сможете сразу уделять занятиям полчаса в день,

не унывайте. Начинайте с меньшего и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок.

Может быть, в прошлом вы из лучших побуждений не раз планировали привести свое тело в форму, чаще ходить в тренажерный зал, подкачать мышцы, начать бегать, но дальше обещаний дело так и не пошло. Итак, если прежде вашей решимости хватало лишь на пару месяцев, сейчас самое время предпринять еще одну попытку, но на сей раз добиться лучших результатов.

На прошлой неделе вы прошли полное обследование, подсчитали индекс массы тела и сняли мерки, по которым в дальнейшем вы сможете оценивать свой прогресс. Чтобы проверить реальное положение дел, оцените общую физическую подготовку и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Если вы посещаете тренажерный зал или занимаетесь с личным тренером, вам организуют эту процедуру, включая измерение доли жира и частоту пульса в состоянии покоя. По мере улучшения физической формы результаты тестов также будут улучшаться, подчеркивая ваши достижения.

У хорошей физической формы нет какого-либо единого определения или эталонных параметров. Подготовка спортсменов-олимпийцев отличается от подготовки игроков-любителей в нетбол или регби. Но и первые и вторые находятся в той форме, которая им необходима. Ваша физическая подготовка определяется степенью активности в настоящее время, а также тем, чего вы стремитесь достичь. Как видите, все снова упирается в формулирование целей. Вспомните, на сколько баллов по десятибалльной шкале вы оценили свою физическую форму. Что, по вашему мнению, соответствует физической форме на десять баллов из десяти. Но самое важное: подумайте, какой формой хотите обладать лично вы. Формой, которая просто позволит вам занимать-

ся каждодневными делами без напряжения или соревновательными видами спорта либо участвовать в марафоне. Возможно, вы стремитесь сбросить лишний вес с тем, чтобы кататься на велосипеде с детьми, бегать по утрам с супругом, ходить на байдарках с друзьями, заняться новым видом спорта или готовиться к важному спортивному мероприятию — триатлону или марафону. Нет никаких сомнений в том, что конкретная цель (например, участие в спортивном мероприятии) поможет вам прийти в форму гораздо быстрее.

Как и цели во всех прочих жизненных сферах, фитнес-цели должны быть четко сформулированы и измеримы. Давайте посмотрим на некоторые задачи и попробуем переписать их для большей эффективности.

«Я хочу регулярно посещать спортивный зал»

Если ваши тренировки ограничиваются одним разом в месяц, то вам следует переформулировать желание, добавить конкретную задачу — и вы получите беспроектную цель. Наметьте для себя четыре часовые тренировки в неделю или выберите любой другой режим, отвечающий вашей цели.

«Я хочу укрепить сердечно-сосудистую систему»

Данное желание также требует конкретной задачи: например, прогулки пешком по сорок пять минут в день, тридцатиминутный бег три раза в неделю, способность пробегать пять километров, не переходя на шаг. Не забудьте указать конкретный срок или точную дату спортивного мероприятия, в котором вы планируете принимать участие.

«Я хочу улучшить свою физическую форму»

Данное желание слишком расплывчато. Определитесь, что вы понимаете под фразой «улучшить форму», и сформулируйте конкретную измеримую цель.

Если вы впервые приобщаетесь к физическим упражнениям, попробуйте черпать вдохновение в кратко- и среднесрочных целях. Но даже если вы ориентируетесь на долгосрочные цели, скажем, участие в марафоне или велопробеге на длинную дистанцию, не позволяйте им запугать себя; помогите себе, разбив цель на посильные задачи. В конечном счете долгосрочная цель будет представлена в виде нескольких краткосрочных этапов. Если вы, к примеру, хотите через год участвовать в марафоне, попробуйте работать над мини-целями, включающими пробежки в удовольствие, десятикилометровые забеги и половинные марафоны. По мере улучшения физической формы на каждый новый этап вы будете переходить все с большей уверенностью в себе. Регулярно оценивайте свои цели, корректируя их по мере необходимости и преодолевая препятствия, неизбежно возникающие на вашем пути.

Пешие прогулки

Если вы только-только приобщаетесь к физическим упражнениям, поначалу нагрузка может показаться вам совершенно непосильной. Попробуйте для начала выбрать самый простой вариант — пешие прогулки! Большинство из нас в состоянии ходить, и, надо отметить, это отличная форма упражнений для начинающих. У пеших прогулок (и бега!) имеется масса преимуществ: они ровным счетом ничего не стоят, не требуют специальной подготовки (за исключением удобной обуви), гулять пешком можно практически где угодно и в любое время. Гуляйте по утрам, во время обеденного перерыва, после работы или ожидая детей после школы, кружка либо тренировки. Выходите на прогулки с собакой, детьми или друзьями. Если вам некому соста-

вить компанию, присоединяйтесь к местной группе любителей пеших прогулок.

Абсолютные новички могут начинать с коротких прогулок (никаких походов на длинные дистанции, простите!) минут на десять. Выбирайте наиболее приемлемый для себя шаг. По мере улучшения физической формы увеличивайте продолжительность прогулок на пять-десять минут. По прошествии нескольких недель вы будете гулять по полчаса или даже дольше практически каждый день.

Продумайте несколько стандартных маршрутов недалеко от дома: можно, например, гулять в ближайшем парке или возле реки по пляжу, исследовать для разнообразия новые маршруты. Обязательно одевайтесь по погоде, а если предпочитаете всепогодный вариант, работайте на тренажере «бегающая дорожка». Такие тренажеры есть во всех спортивных залах и фитнес-центрах, их также можно взять напрокат или купить.

Для большей мотивации воспользуйтесь шагомером. Это маленькое устройство, которое крепится к поясу и измеряет количество пройденных шагов. Подсчитайте, сколько шагов вы обычно делаете в день, и поставьте цель: десять тысяч или больше шагов за день (необходимый для здоровья минимум).

Ходьба бодрым шагом — эффективная форма физических упражнений; вам совсем не обязательно переходить к бегу. Просто поднимайте планку иным способом, например увеличивайте скорость шага или расстояние либо выбирайте холмистую местность.

С другой стороны, если пешие прогулки пробудили в вас желание перейти на более высокий уровень, можете заняться бегом. Многие предпочитают совмещать ходьбу и бег в целях разнообразия и снижения риска травм и повреждений.

Практический совет



Постарайтесь выкроить на прогулку хотя бы десять минут, даже если вы устали и не испытываете ни малейшего желания выходить на улицу. Возможно, поначалу будет трудно, но если вы дадите телу возможность настроиться, то вскоре почувствуете себя гораздо лучше. Если же через десять минут усталость не пройдет, останавливайтесь. Но, скорее всего, вы почувствуете прилив энергии и захотите еще пройтись. Это эффективная психологическая уловка, позволяющая не отступать от своих спортивных начинаний.

Забудьте об отговорках!

Мне доводилось сотни раз слышать самые невероятные оправдания отказа от упражнений — от классического «У меня нет времени или денег» до «Я слишком устал и не хотел ничего делать». Разумеется, у каждого из нас индивидуальные цели и образ жизни, поэтому нет программы, которая бы подходила всем. Следовательно, нужно подобрать программу для себя. Но, на мой взгляд, гораздо важнее разобраться в том, что мешает вам приступить к занятиям — какие преграды и препятствия не дают идти вперед. Ниже перечислены самые распространенные оправдания и предложены возможные решения.

«У меня нет времени»

Если вы серьезно настроены заниматься своим здоровьем, вам придется находить для занятий хоть немного времени каждый день. Лучше потратьте на упражнения то время, что вы тратите на телевизор, болтовню по телефону или интернет. Помните: пожертвовав немного времени сейчас, вы продлеваете себе жизнь в будущем!

Решения

- Занимайтесь по утрам, пока на вас еще не свалилась куча дел и меньше вероятность того, что вас отвлекут.
- Запланировав занятия, не переносите их на другое время.
- Совместите приятное с полезным: занимайтесь совместно с друзьями, коллегами или единомышленниками.
- Старайтесь находить время для пеших прогулок, езды на велосипеде, плавания и бега при любой загруженности.
- Если вы не успеваете на тренировку, то не стоит отказываться от занятий. Какие-то упражнения все же лучше, чем вообще никаких.

«У меня нет денег»

Деньги, потраченные на занятия спортом, — это вложение в ваше здоровье, а не пустые траты. И помните: нет необходимости экипироваться по последней моде. Подойдите к делу реалистично.

Решения

- Пешие прогулки, бег и плавание в водоеме совершенно бесплатны!
- Одолжите велосипед или спортивное оборудование у друзей или соседей.
- Спортивное оборудование можно взять напрокат.
- Поинтересуйтесь на своей работе насчет возможности получить оплачиваемый абонемент в спортивный клуб.
- Пересмотрите свои расходы, чтобы выделить средства для занятий спортом.

«У меня есть семейные обязанности»

Домашние хлопоты не должны целиком и полностью ложиться на ваши плечи — это командная игра!

Переложите часть груза на других членов семьи, и впереди вас будет ждать долгая жизнь, которая позволит вам увидеть своих детей взрослыми. Не стоит забывать о своем здоровье в угоду потребностям домочадцев. Помните: забота о себе позволяет вам заботиться о других.

Решения

- Заручитесь практической помощью членов семьи в выполнении домашних обязанностей.
- Обсуждайте вопросы воспитания детей с супругом и близкими родственниками.
- Если вы работаете не дома и вам не с кем оставить детей после работы, занимайтесь во время перерыва на обед.
- Запишитесь в спортивный клуб, в котором имеется детская группа.
- Занимайтесь вместе с детьми, например, берите их с собой на прогулку, вместе катайтесь на велосипеде и плавайте.

«Я страдаю от лишнего веса и стесняюсь, когда на меня смотрят посторонние»

Если вы относитесь к себе критически, это может помешать вам приступить к занятиям. Думайте о том, что физические упражнения помогут вам повысить самооценку.

Решения

- Начинайте с малого, скажем, с регулярных пеших прогулок.
- Занимайтесь дома под DVD до тех пор, пока не обретете большую уверенность в себе.
- Посещайте спортивный центр в то время, когда на занятиях присутствует меньше людей, пока ваша самооценка не повысится.

- Тренируйтесь вместе с приятелем, подбадривая и поддерживая друг друга.

«Всю неделю погода оставляла желать лучшего, поэтому я не выходил на улицу»

Вряд ли небесная канцелярия будет считаться с вашим режимом тренировок! Обязательно имейте про запас резервный план.

Решения

- Приобретите одежду, позволяющую выполнять упражнения в холод и жару, а также в дождь.
- Занимайтесь дома или в спортивном зале.
- По возможности оборудуйте домашний спортивный зал.
- Используйте видеозаписи для домашних тренировок.

«Я слишком устал и не хотел напрягаться»

Отказавшись от занятий, вы будете чувствовать себя еще более уставшим! Хотите — верьте, хотите — нет, но физические упражнения заряжают энергией.

Решения

- Для большей мотивации тренируйтесь вместе с приятелем.
- Занимайтесь с личным тренером.
- Выполняйте упражнения по утрам или пока еще не сильно устали.
- Попробуйте позаниматься десять минут — и обнаружите, что ваше самочувствие улучшилось.
- Убедитесь, что вы правильно питаетесь.

Не позволяйте внутреннему сопротивлению мешать вам заниматься спортом. Определите личные препятствия, тем самым вы сделаете первый важный шаг на пути к кардинальным переменам. А теперь сосредоточьтесь на практических решениях и выберите то, что подходит именно вам.

Разнообразие не мешает

Если вы изо дня в день выполняете одни и те же упражнения, то, несомненно, такие тренировки вам быстро наскучат, а обретение хорошей физической формы переместится в самый конец списка ваших приоритетов. Лучше применить сбалансированный подход, дабы максимально повысить эффективность своих тренировок. Разнообразные виды занятий укрепляют тело благодаря тому, что по-разному задействуют различные группы мышц. Если обычно вы ходите гулять пешком, то займитесь, например, плаванием или оседлайте велосипед, запишитесь в группу аэробики или опробуйте кардиотренажер в спортивном клубе. Комбинируйте индивидуальные тренировки с пешими прогулками и командными видами спорта, а если вас не прельщают занятия в тренажерном зале, попробуйте кикбоксинг, теннис, бег, плавание на байдарках или любой другой вид активной деятельности.

Вне зависимости от степени вашей физической подготовки и целей программа занятий должна в обязательном порядке включать упражнения на выносливость, силу и гибкость, которые обеспечат вам хорошее самочувствие.

- Упражнения на выносливость. Сердечный ритм ускоряют прыжки со скакалкой, катание на лыжах, плавание, теннис, хоккей, ходьба, бокс, аэробика, катание на велосипеде и роликовых коньках.
- Упражнения на силу. С целью предотвращения остеопороза и укрепления мышц силовые упражнения рекомендуется выполнять два-три раза в неделю. Вы можете выбирать между индивидуальными программами и групповыми занятиями. Если вы новичок, начните с качания прессы, приседаний, качания трицепсов.

- Упражнения на гибкость. Йога, пилатес и тай-цзи идеально подходят для развития гибкости и равновесия в дополнение к регулярным ежедневным растяжкам.

Вам это по силам!

Вскоре после начала тренировок вы захотите подняться на новый уровень и улучшить свою физическую форму. Может быть, сейчас в это трудно поверить, однако многие мои клиенты начинают с весьма скромных целей, но в скором времени строят более амбициозные планы: пробежать десять километров, научиться плавать или участвовать в велогонках. Гарантирую, что по прошествии некоторого времени вы удивите сами себя и с трудом будете верить в то, как далеко продвинулись.

Чтобы перейти на более высокий уровень и улучшить свою физическую форму, попробуйте заниматься чаще, интенсивнее и дольше. Это так называемый принцип FIT (frequency, intensity, time — частота, интенсивность, продолжительность). Соблюдайте общее правило: сосредотачиваться на одном аспекте. Если, к примеру, вы бегаєте по полчаса дважды в неделю, не пытайтесь бегать по часу каждый день с большей скоростью. Выбирайте между скоростью, продолжительностью и частотой. Это гораздо более безопасный способ физического самосовершенствования.

Упражнения для сердечно-сосудистой системы подразумевают, как правило, тренировки в пределах целевого сердечного ритма. Для их расчета используется стандартная формула: 220 минус возраст, тренироваться необходимо в пределах 60—90% от полученного числа. Для отслеживания и корректировки интенсивности физических упражнений довольно часто используется субъективная оценка тяжести нагрузки (термин, введенный в

обращение в 1960-х годах). С ее помощью вы также можете оценивать улучшение своей физической формы.

Субъективная оценка тяжести нагрузки (Rating of Perceived Exertion — RPE)

RPE 1—2 очень легко; вы в состоянии разговаривать без усилий.

RPE 3: легко; вы в состоянии говорить практически без усилий.

RPE 4: относительно легко; вы в состоянии разговаривать с небольшими усилиями.

RPE 5: умеренно; разговор требует некоторых усилий.

RPE 6: относительно трудно; разговор требует определенных усилий.

RPE 7: трудно; разговор требует значительных усилий.

RPE 8: очень трудно; разговор требует максимальных усилий.

RPE 9—10: максимальное напряжение; никаких разговоров.

Теперь, когда вы ориентированы на более активный образ жизни, пришло время познакомиться с восемью секретами сохранения мотивации.

Краткие факты о физических упражнениях



- **Ставьте конкретные измеримые цели,** которые независимо от уровня подготовки побуждали бы вас заниматься спортом.

Удостоверьтесь, что все ваши цели соответствуют формуле SMART, то есть конкретны, измеримы, достижимы, реалистичны и рассчитаны по времени. Включите в свою фитнес-программу упражнения на выносливость, силу и гибкость. Четкие цели послужат ориентиром и стимулом во время ваших тренировок — вас будет поддерживать мысль о том, что

вы еще на один шаг приблизились к совершенно новому, здоровому себе.

- **Станьте специалистом по части планирования,** ведь даже от тщательно разработанных планов нет никакого толку, если вы плохо продумали их реализацию в случае напряженного графика.

Урок 1. Упражнение по составлению графика

В начале недели внесите в ежедневник все планируемые тренировки.

Многие тренеры советуют упражняться по утрам, когда еще есть свободное время, поскольку после работы планы нарушаются слишком часто. Но вне зависимости от этого выбирайте то время, которое согласуется с вашим образом жизни.

Урок 2. Проявите смекалку

Если вы планируете заниматься четыре раза в неделю, но занимаетесь только раз, поступите умнее: запланируйте больше тренировок таким образом, чтобы в конечном счете заниматься столько, сколько вы и хотели!

Урок 3. Всегда готовьте запасной вариант

Обычное дело — отказываться от тренировок, если возникают форс-мажорные обстоятельства. Типичная ошибка, допускаемая при разработке программы занятий, — отсутствие резервных вариантов на случай плохой погоды, путешествий, усталости или нехватки времени. Жизнь всегда будет ставить препоны, если вы будете ей позволять, поэтому никогда не будет лишним иметь надежный запасной план, который позволит вам тренироваться, как бы ни складывались обстоятельства.

- **Получайте удовольствие.** Лучшее упражнение то, которое доставляет вам удовольствие, так что выбирайте те виды нагрузок, которые всегда были вам по

душе. Занятия должны быть в радость, а не выполняться как скучная повинность. В противном случае тренировки быстро наскучат и, как следствие, не дадут возможности получить долгосрочные результаты. Выбирайте что душе угодно — командные виды спорта, езду на велосипеде, бег или танцы. Вариантов не перечислить. Экспериментируйте, пока не найдете то, что вам по вкусу.

- **Разогревайтесь и остывайте.** Начинайте тренировку с упражнений с невысокой степенью интенсивности. Разминайтесь примерно пять-десять минут. Это способствует притоку крови к мышцам, которым вскоре предстоит потрудиться, а также постепенному учащению пульса. Под конец занятия необходимо остыть и порастягиваться.
- **Отслеживайте свой прогресс.** Письменно фиксируйте все, что вы планируете выполнить, и все, что вы делаете в действительности. В целях отслеживания прогресса можно вести дневник и корректировать занятия с учетом того, что у вас получается, а что нет. Можно также использовать визуальные критерии (например, отмечать на настенном календаре стикерами с надписью «прекрасно» или «отличная работа» те дни, когда вы выполнили все, что запланировали). Это отличный способ похвалить себя и отметить свой успех, особенно в те дни, когда вам пришлось несладко и вы нуждались в дополнительной порции мотивации.
- **Будьте последовательны.** Для получения долгосрочных результатов вы должны тренироваться регулярно, а не подвергать организм ненужному стрессу, вызванному бессистемными тренировками. Иными словами, гораздо лучше заниматься умеренно, зато каждый день, нежели пытаться выполнить месячную нагрузку за неделю! По этой причине тренеры рекомендуют отдавать предпочтение ежедневным сорока-

пятиминутным прогулкам, а не двухчасовой пробежке раз в неделю.

Если вам не удастся выделить время или найти силы для регулярных занятий, поищите причины в себе. Вспомните эпизоды из жизни, когда вы сумели добиться поставленной цели (бросили курить, выбрались из долгов, победили болезнь, собрали деньги на покупку дома, отказались от нездоровой еды и т. д.). Черпайте вдохновение в прошлых успехах. Что тогда помогло вам добиться желаемого? Можете ли вы воспользоваться этими идеями сейчас? Сперва определите, что вам мешает, а затем ищите практические способы преодоления этих препятствий. Придерживайтесь такого подхода в дальнейшем.

- **Будьте активны каждый день.** Старайтесь не ограничиваться одними упражнениями. Исследования доказывают, что каждая дополнительная минута активности увеличивает продолжительность жизни. Посмотрите на привычные каждодневные дела под новым углом и сформируйте новые привычки. Ходите пешком при любой возможности, сойдите с автобуса на одну остановку раньше и прогуляйтесь до дома или припаркуйте машину подальше от места назначения и пройдитесь. Поднимайтесь по лестнице, а не пользуйтесь лифтом, энергичнее двигайтесь во время уборки дома. Попробуйте вести более активную жизнь хотя бы одну неделю — и вы увидите, сколь благотворно это сказывается на вашем самочувствии и настроении.
- **Заручитесь поддержкой.** Как и в отношении других жизненных целей, вам потребуются помощь и поддержка близких людей, которые не позволят вам уклоняться от занятий. Посвятите членов семьи в свои планы, объясните, почему они так важны для вас, и подскажите близким, как те смогут подей-

ствовать достижению вами поставленных целей. Если вы склонны быстро охладевать ко всем начинаниям, скооперируйтесь с приятелем или займитесь командным видом спорта, где вам не дадут расслабиться.

Окружите себя единомышленниками, одобряющими ваши начинания. Я, конечно, не предлагаю тут же избавиться от друзей, ведущих пассивный образ жизни, но не забывайте, что очень важно иметь рядом людей, настроенных на одну с вами волну. Дружба-лежебоки могут существенно затруднить вашу задачу, если будут уговаривать вас бросить тренировки.

Вы можете поднять свои отношения на новый уровень, записавшись в команду для участия в каком-либо спортивном мероприятии, собрав свою собственную команду или решившись на какое-нибудь приключение (вроде плавания на байдарках, сноуборда, туристического похода или езды на велосипеде в составе группы).

Возможно, вы поручите личному тренеру разработать для вас индивидуальный план занятий. Профессионал даст дельный совет, подбодрит, в случае необходимости подправит вашу технику. Можно договориться о встречах раз в неделю или две либо поработать вместе с тренером на протяжении нескольких занятий с тем, чтобы пообвыкнуться и втянуться.

При выборе тренера убедитесь, что вы с ним хорошо ладите, и расскажите о поставленных целях. Старайтесь извлекать максимум пользы из занятий, ставя реальные цели. Обязательно попросите тренера составить письменный план, тогда вам не придется ломать голову над выбором упражнений в те дни, когда вы будете заниматься самостоятельно. Не стыдитесь задавать вопросы, пока не разберетесь, как выполнять упражнения в одиночку.

Практический совет



Занятия спортом не должны усложнять вашу жизнь! Они могут стать естественным и привычным элементом сложившегося распорядка дня, как, например, чистка зубов или принятие душа. Тренировки должны проходить в исключительно комфортном для вас режиме: посещайте ближайший к дому спортивный зал, занимайтесь на тренажерах дома или выбирайте максимально удобное время для занятий. Наверняка вы слышали такие советы и раньше, но попробуйте поэкспериментировать хотя бы один месяц — и вы увидите разительные перемены в настроении и работоспособности.

Реальная жизнь



Старания Деборы начинают давать результаты — на этой неделе она весит 105,5 кг. «Я прекрасно себя чувствую и очень довольна прогрессом. Я уже не ощущаю себя такой вялой, мне нравится, что я постоянно двигаюсь, занимаясь своими делами, а не сижу на одном месте», — говорит женщина.

Теперь она ходит пешком четыре раза в неделю в одиночку и дважды в неделю в обеденный перерыв вместе с коллегами. Сейчас она выходит на прогулки в шесть часов утра, и только благодаря этому ей удастся придерживаться плана.

«В это время я совершенно свободна, — отмечает Дебора, — и мне кажется, если я не брошу, то со временем такие прогулки станут привычным делом».

Кроме того, женщина планирует купить велотренажер и поставить его в гостиной в качестве запасного варианта на случай дождливой погоды. Она также собирается разнообразить свои физические нагрузки

(например, каждые выходные играть в парке с внуками или ходить с ними в бассейн). Помимо получения эмоционального удовлетворения Дебора рассчитывает сбросить немного лишнего веса.

Для Трейси самая большая проблема — найти вид спорта по душе. В прошлом она бегала, посещала спортивный зал и каталась на лошадях. Помимо желания похудеть до 48-го размера одежды и не пыхтеть, как паровоз, во время тренировок Трейси решила увеличить интенсивность пеших прогулок и занятий на своем многофункциональном тренажере.

Рейчел решила ходить пешком на работу и с работы (тридцать минут утром и сорок минут в гору по пути домой). Такой расклад прекрасно вписывается в ее распорядок. Ее главная цель — пробежать по пять километров без остановок. И она стала завтракать каждое утро перед уходом на работу.

По прошествии нескольких недель Фэй уже пожинает плоды регулярных физических упражнений. Учитывая нормальный ИМТ, ей не нужно сбрасывать вес, зато она заметила, что тело пришло в тонус, мышцы окрепли, а уровень сахара в крови стал таким низким, каким не был на протяжении уже многих лет. Фэй разработала собственную программу, включающую групповые тренировки, тай-цзи, пешие прогулки и занятия с личным тренером.

«Оказалось, я получаю огромное удовольствие от занятий в спортивном зале, так что там не до скуки, а тай-цзи — истинное наслаждение и для ума, и для тела, — говорит женщина. — Я уже значительно продвинулась в своей борьбе с ленью. Хотя лень так просто не сдастся и время от времени берет верх. Разумеется, активный образ жизни и низкий уровень

сахара способствуют прекрасному самочувствию, мое тело ощущает приятную усталость, я стала гораздо лучше спать. Раньше я полночи читала и ворочалась от какого-то непонятного беспокойства».

Фэй стремится не растерять свой энтузиазм и окончательно одолеть лень.

Анджеле сорок семь лет, вместе с двумя детьми она живет в городе Нельсон. Она разведена, но вскоре собирается снова вступить в брак. Она работает администратором, а выходные проводит в загородном доме, где с удовольствием возится в саду и готовит.

«Вся моя жизнь — сплошная рутина: работа, дом, работа, дом. Она целиком посвящена семье и работе. Все это имеет для меня огромное значение, но я должна не забывать о себе и своих любимых занятиях. Я хочу обрести больше свободы и независимости, ровно столько, чтобы чувствовать, что меня ценят», — признается Анджела.

Наша новая героиня регулярно проверяет состояние своего здоровья и не имеет серьезных проблем. Однако ее ИМТ составляет 28,5, что свидетельствует о лишнем весе.

«Это сигнальный звоночек — я на грани ожирения! Мне определенно нужно похудеть», — говорит она.

Первый этап для Анджелы — за ближайшие пять месяцев сбросить пять килограммов.

«Если бы я могла оценить свое здоровье на десять из десяти, моя жизнь протекала бы совсем по-иному, я была бы в лучшей форме и гораздо энергичнее. Думаю, я была бы увереннее и общительнее и больше занималась собой», — говорит женщина.

Для достижения гармонии Анджела намерена больше заниматься спортом, нормализовать свой вес

и уделять себе достаточное количество времени. В течение первой недели женщина планирует начать пешие прогулки. Она посвятила членов семьи в свои замыслы, предложила составить ей компанию во время прогулок, заручилась помощью детей в приготовлении обеда, заранее составляет меню и берет тренировочный костюм с собой на работу, чтобы вечером сразу переодеться. Задания-действия, которые должны приблизить Анджелу к поставленной цели, таковы:

- Раз в два дня по вечерам и каждые выходные гулять по тридцать минут.
- Уменьшить объем потребляемой пищи.
- Исключить из рациона масло, различные пастообразные продукты, мучное.

Анджела никогда не занималась спортом, сама признает, что недооценивала важность этого аспекта:

«Я вообще никогда не занималась спортом. На работу и с работы я добираюсь на машине, иногда хожу пешком в выходные, но так редко, что это можно не учитывать. У меня нет сильного стимула для занятий — я знаю, что мне это по силам, да и со здоровьем у меня все в порядке».

К началу третьей недели Анджела, как и планировала, ходит пешком раз в два дня по двадцать-тридцать минут. Оказалось, это совсем не трудно. Единственная проблема — выкроить свободное время.

«Я чувствую себя гораздо лучше, чем до начала программы, и стала крепче спать. Пешие прогулки заряжают меня энергией и поднимают настроение», — говорит женщина.

Дочь нередко составляет матери компанию. Анджелу это очень радует, поскольку совместные прогулки помогают им обеим поправить здоровье и дают

возможность пообщаться друг с другом. Ходьба дала такие чудесные результаты за такое короткое время, что Анджела теперь подумывает записаться в спортивный зал.

Лора, сорок три года, проживает в Гамильтоне вместе со вторым мужем. Ее сын от первого брака живет с отцом в другом городе. Она работает офис-менеджером на полную ставку.

Лора сознается, что хотела бы многое изменить в своей жизни:

«Как и у многих, моя жизнь не обходилась без неурядиц, так что сейчас я забила в уютную норку, а чтобы выползти из нее, мне не хватает мужества».

Для начала Лора решила отказаться от привычки есть на ночь. На протяжении всей последующей недели она будет вести подробный дневник, куда станет записывать абсолютно все, касающееся питания.

Женщина каждый день бегают, гуляет с собаками, а также обожает ездить на велосипеде.

«Если сформулировать мою цель кратко, то можно сказать, что я хочу быть достаточно здоровой, дабы продолжать ходить пешком ежедневно, поскольку это доставляет мне колоссальное удовольствие», — отмечает Лора.

Ранее Лора успешно участвовала в марафоне, однако повторного забега не планирует. Правда, ей хотелось бы профессионально заниматься ездой на горном велосипеде. Ее цель — участие в соревнованиях в следующем году. В течение ближайших недель она должна будет собрать информацию из магазина, торгующего велосипедами, и веб-сайтов, подумать, на каких местных соревнованиях она сможет потренироваться, и поговорить с приятелем, который уже принимал участие в подобных мероприятиях.

Спросите Андреа

Вопрос: Поначалу все идет прекрасно, но стоит мне уехать в командировку, в отпуск или на выходные, как весь мой запал пропадает. Как с этим бороться?

Ответ: Поездки легко могут нарушить ваш привычный режим, но только если вы это допустите. Разумеется, вам придется более тщательно выбирать время для занятий, однако если предварительно все грамотно спланировать, то с привычного ритма вы не собьетесь. Накануне поездки уточните, какие возможности для занятий спортом имеются в том месте, куда вы направляетесь. Я знакома с несколькими руководителями, которые брали в командировки купальные костюмы и очки, при любой возможности останавливались в гостиницах с бассейнами с тем, чтобы поплавать утром перед работой. Во многих гостиницах оборудованы тренажерные залы, где вы можете продолжать силовые и кардиотренировки. Если таких возможностей не имеется, захватите с собой удобную одежду и обувь для пеших прогулок или бега. Хотя устоявшийся режим может быть нарушен, не отказывайтесь от занятий вообще; выделяйте время для активного движения, каким бы напряженным не был ваш график.

Экзотический или расслабляющий отдых — прекрасное оправдание собственной лени. До этого вас все время что-то отвлекало и мешало, зато сейчас в вашем распоряжении масса свободного времени. Это идеальная возможность заняться собой. Подумайте о длинных романтических прогулках по пляжу, пробежке на закате, плавании или серфинге. Если вы отдыхаете на курорте, там наверняка найдется масса других развлечений: дайвинг, теннис, водные лыжи и т. д.

Если вы решили в выходные провести родню, то отказываться от тренировок также не стоит. Преврати-

те пешие прогулки, катание на велосипеде или плавание в веселое и увлекательное совместное времяпрепровождение.

Вопрос: Я всегда мечтал принять участие в триатлоне, однако в действительности я не умею плавать, не сел на велосипед с десяти лет и никогда не бегал. К тому же крайне редко хожу пешком. Я трезво смотрю на вещи?

Ответ: Многие люди не реализуют свой потенциал, однако ваше желание принять участие в триатлоне говорит о том, что половина дела уже сделана. Вы преодолели психологическое препятствие, осталось только разработать реалистичный план.

Прежде всего убедитесь в том, что врач одобряет ваши намерения, затем серьезно поработайте над формулировкой целей. Определитесь с мероприятием и ознакомьтесь с программой подготовки новичков, организуемой организаторами мероприятия. Подумайте, что вам нужно сделать, чтобы справиться с задачей, каких посильных краткосрочных целей необходимо достичь? Для начала заполните бланк заявки, после чего подумайте: нужны ли вам новые кроссовки, велосипед, уроки плавания? Хотите ли вы заниматься с личным тренером или предпочитаете групповые занятия? Пройдитесь в обратном направлении от даты мероприятия, отмечая все промежуточные контрольные цели.

Вопрос: Я всегда искренне стремился заниматься спортом и понимаю, что в моем случае все упирается в неумение грамотно планировать время. Что мне сделать, чтобы стать более собранным и тренироваться регулярно?

Ответ: Жизнь, случается, ставит на нашем пути неожиданные препятствия, будь то болезнь ребенка, отъезд супруга, семейная трагедия или завалы на работе. Постарайтесь определить, какие именно обстоятельства мешают осуществлению ваших намерений. Может быть, вам будет проще разобраться, если вы попробуете в течение недели вести подробный дневник, записывая, что и как долго вы делаете. Подумайте, каким образом сократить напрасные траты времени. Поставьте себе целью осуществить те перемены, которые высвободят вам время для занятий. Если вы опробовали один вариант (например, пешие прогулки с друзьями или посещение тренажерного зала) и у вас ничего не вышло, не раскисайте. Экспериментируйте до тех пор, пока не подберете то, что вам подходит. Главное — иметь резервный план и желание тренироваться. Для начала поставьте физические упражнения на первое место на протяжении одной недели. Что бы ни случилось, занятия — это святое. По прошествии недели вы увидите, как можно корректировать распорядок дня, если очень сильно захотеть. Если ничего не помогает, воспользуйтесь методом ежовых рукавиц. Как бы заняты вы ни были, вы не выходите из дома, не одевшись, не почистив зубы и не приведя в порядок прическу. Физические нагрузки должны войти в привычку.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Прежде чем разрабатывать план занятий, вспомните, какими отговорками вы пользовались прежде. Какие

упражнения в прошлом дали результат, а какие нет? Какие виды спорта (физической активности) доставляют вам удовольствие? Наиболее удобное для вас время тренировок? Чем вы можете заниматься регулярно? Что побуждает вас приступить к занятиям незамедлительно?

- Сформулируйте цели. Это могут быть экспериментирование с различными видами упражнений, пока вы не найдете то, что придется вам по душе, или обычные пешие прогулки по полчаса в день. Помните, на этой неделе физические нагрузки должны стать неотъемлемым элементом вашей жизни.

Неделя 4

Правильное питание

Если хотите сохранить крепкое здоровье, ешьте мало, дышите глубоко, живите скромно, не унывайте и не теряйте интереса к жизни.

Уильям Лонден

Часто ли вы ощущаете усталость в течение дня? Вероятно, в утренней суете у вас не остается времени на завтрак, вы перекусываете на ходу, пьете кофе, чтобы взбодриться, тянетесь к сладкому, когда на работе полный завал, а добравшись до дома после утомительного рабочего дня, наедаетесь от души? Ваше самочувствие по большей части обусловлено тем, что и когда вы едите.

Большинство моих клиентов неохотно признаются в том, что питаются неправильно и прекрасно это понимают. Если говорить начистоту, все мы не раз слышали об основных правилах сбалансированного питания, для реализации которых требуется приложить усилия. Основная задача этой недели — каждый день с энтузиазмом делать правильный выбор в пользу здоровой пищи.

К концу недели вы:

- раз и навсегда забудете о разного рода диетах;
- разберетесь с тем, что и когда вы в действительности едите;
- научитесь отличать и выбирать здоровую пищу;

- узнаете, насколько простыми могут быть изменения рациона.

Снижение веса не является главной целью этой недели, но его, несомненно, можно считать, образно говоря, побочным эффектом правильного питания! Если вы нацелены на снижение веса в процессе трансформации жизни, обратитесь к разделу «Спросите Андреа» в конце главы. Этот вопрос рассмотрен там довольно подробно.

Диеты — в мусорку

Для начала я запрещаю вам употреблять слово «диета». Лучше заменить его такими понятиями, как «правильное питание» и «здоровая пища». Слово «диета» потенциально опасно, поскольку предполагает ограничения в потреблении продуктов, недоедание и даже голодание. Если вы сидите на традиционной диете, то должны знать, что по ее окончании прежние привычки питания, скорее всего, снова возьмут верх. Разнообразные диеты постоянно появляются в немыслимых количествах, что создает для желающих похудеть определенные затруднения. При этом, правда, не так уж трудно сообразить, что месяц на капусте и супе из кресс-салата вряд ли принесет пользу здоровью, равно как и белковая или безуглеводная диеты.

Пища — это топливо, без которого организм не сможет нормально функционировать. Большинству из нас достаточно внести небольшие коррективы, чтобы правильное питание стало нормой жизни. Для поддержания нужного веса руководствуйтесь простым принципом: «поглощенная энергия = затраченная энергия». Другими словами, вы должны сохранять баланс между потребляемой пищей и физической активностью. Итак, забудьте о новомодных диетах и рассматривайте пищу как источник энергии.

Проверка реального положения дел



Вам может казаться, что вы питаетесь правильно, но давайте проверим, так ли это на самом деле. Для начала убедитесь, что ваш вес в норме. Если вы до сих пор не высчитали свой ИМТ, вернитесь ко второй неделе и рассчитайте его прямо сейчас. ИМТ — это свидетельство правильности вашего питания (и уровня активности). Он покажет, выше нормы ваш вес, ниже или в норме.

Начинайте вести журнал питания, чтобы контролировать, что, как и сколько вы едите в действительности. На протяжении последующих семи дней записывайте абсолютно все, что вы едите и пьете. Для этих целей можно воспользоваться маленьким блокнотом или ежедневником, это на ваше усмотрение. Отмечайте время приема пищи, описывайте блюда и напитки (включая примерный объем), делайте любые дополнительные пометки (к примеру, насытились ли вы, остались ли голодны, испытываете ли чувство удовлетворения). Делать записи лучше сразу же после каждого приема пищи, а не пытаться вечером вспоминать все съеденное и выпитое за день. Это может показаться скучным и утомительным, но одну неделю можно и постараться. Такое подробное описание позволяет выявить области, требующие корректировки.

Записи необходимо делать по одной простой причине: зачастую мы недооцениваем объем потребляемой пищи и полагаем, что питаемся правильно. Итак, не исключено, что вам необходимо пересмотреть свой рацион.

Выбирайте полезные продукты

Прежде чем мы пойдем дальше, позвольте сделать признание: я бывшая поклонница нездоровых продук-

тов, обращенная, так сказать, в новую веру правильного питания. В юном возрасте я ела все подряд и имела при этом нормальный вес, в то время как мои подружки экспериментировали с самыми немислимыми модными диетами. Только после консультации с диетологом я осознала, что наношу вред своему здоровью. Я изменила рацион и режим питания, причем не стала ограничивать себя в еде: сейчас я ем больше, чем раньше, но мой рацион сбалансирован, питателен, а приемы пищи распределены в течение всего дня.

Меня поразило то, как правильное питание отразилось на качестве моей жизни. Оно помогло не только избавиться от проблем со здоровьем, но и сбросить пятнадцать килограммов. Переход от сорок восьмого размера к сорок четвертому оказался неожиданным, но приятным дополнением! Я опасалась, что будет невероятно трудно менять привычки питания, однако на деле все оказалось куда как просто. Стоило мне начать лучше питаться, и здоровье сразу пошло на поправку, я ощутила прилив бодрости. Это, в свою очередь, позволило мне чаще и регулярнее заниматься спортом.

Не стоит откладывать полезные изменения до тех пор, пока проблемы со здоровьем примут угрожающие размеры. И не забывайте: правильное питание (вкуче с активным образом жизни) предотвращает множество заболеваний. Зная несколько несложных секретов, любой из нас способен скорректировать свой рацион и помочь своему организму.

За профессиональной консультацией я обратилась к Никки Харт, дипломированному диетологу и ведущей телевизионной передачи «Eat Yourself Whole». Ежедневно Никки проводит ревизию зрительских холодильников и получает фантастические результаты.

«Наше тело — удивительный механизм, которым мы наделены от рождения, но, повзрослев, начинаем

вредить ему: курим, пьем, поглощаем жареную пищу, нерегулярно питаемся, — взволнованно рассказывает Никки. — Мы относимся к своему организму как к чему-то само собой разумеющемуся. Но ведь он у нас только один, запасных деталей к нему не прилагается!»

По мнению Никки, правильно питаться не так уж и трудно, просто не надо отождествлять это с диетами. В своей телепередаче она объясняет, что не бывает «плохих» продуктов. Все дело в неправильном выборе. В сбалансированном рационе найдется место для всех продуктов, но при этом вам придется постоянно делать выбор в пользу здоровой пищи. Главная рекомендация Никки — как минимум пять раз в день употреблять фрукты и овощи, следить за разнообразием рациона, включать в него большое количество клетчатки:

«Необходимо уделять большое внимание разнообразию рациона, иначе вас ждет один сплошной День сурка: изо дня в день вы едите одно и то же, одно и то же. Помимо этого организм человека нуждается в разнообразных элементах и питательных веществах. Самый простой способ обеспечить разнообразие — употреблять свежие продукты, на которые сейчас сезон».

Старайтесь придерживаться главного правила: потреблять преимущественно фрукты и овощи, продукты из цельного зерна, постное мясо, рыбу и молочные продукты, а также как можно меньше пищи, подвергшейся технологической обработке, насыщенных жиров, сахара, кофеина и алкоголя. Ниже приведены четыре основные пищевые группы.

1. Фрукты и овощи.

2. Хлеб и зерновые продукты.

3. Молоко и молочные продукты.

4. Мясо, рыба, домашняя птица, яйца, орехи, бобовые.

Фрукты и овощи

Фрукты следует употреблять как минимум дважды, а овощи хотя бы трижды в день. Два маленьких абрикоса, две небольшие сливы, полчашки консервированных фруктов, полчашки вареных овощей, полчашки салата, одна средняя картофелина, одно яблоко, одна груша, один апельсин — все это примеры одной порции.

Хлеб и зерновые продукты (углеводы)

Минимальное рекомендуемое число порций хлеба и зерновых продуктов — шесть. Примеры таких порций — один средний ломтик хлеба, половина булочки, полчашки кукурузных хлопьев или две столовые ложки готового риса или макаронных изделий.

Молоко и молочные продукты (белки)

Взрослому человеку рекомендуется съесть или выпить минимум две порции молочных продуктов в день, предпочтительно нежирных (к примеру, молоко с содержанием жира менее одного процента). Одна порция может равняться одному стакану молока, баночке йогурта, кусочку сыра размером со спичечную коробку.

Мясо, рыба, домашняя птица, яйца, орехи и бобовые (белки)

Ежедневно необходимо съесть хотя бы одну порцию из этой пищевой группы. Это может быть одно яйцо, три четверти чашки фасоли, одна куриная ножка, одна средняя отбивная или одно среднее рыбное филе.

По словам Никки, решающим шагом в изменении привычек питания является изменение порций. Оценить размер порций можно следующим образом. Например, крупная картофелина обычно размером примерно с кулак. Порция мяса должна уместиться на ладони и быть с нее толщиной. Контролирование размера порций особенно важно, если вы едите вечером, когда легко переест и даже не заметить этого.

Пример меню от Никки

Завтрак: каша из отрубей с фруктами и порция нежирного молочного продукта (молоко или йогурт).

Утренний перекус: запеченный продукт в одной руке, фрукт в другой.

Обед: суп, кусочек хлеба из муки грубого помола и фрукт согреют вас зимой. Для лета идеально подойдет бутерброд. Не следует только увлекаться бутербродами с белым хлебом без салата и белка. Настоящий бутерброд должен быть основательным, с начинкой, даже если это всего лишь хлеб из муки грубого помола, зелень и помидор.

Дневной перекус: снова запеченный продукт и фрукт. Не забывайте о размере порции, ведь перекусы — это не основной прием пищи.

Ужин: салат из шпината, груши и пармезана, лосось, приготовленный на пару с рисом, бокал красного вина.

Никки предлагает сбалансированный подход к питанию. Иными словами, в течение недели вы можете таким образом чередовать ужины с мясом, рыбой и птицей. Типичное меню может включать блюдо из говядины или постной свинины, рыбу, цыпленка. Если вы вегетарианец, позаботьтесь об альтернативных формах белка для поддержания баланса питательных веществ.

«Лучше всего планировать меню на неделю вперед с тем, чтобы наполнить его разнообразными белками и обеспечить потребление железа, содержащегося в красном мясе, жирных кислот омега-3, содержащихся в рыбе, и нежирного мяса цыплят без кожи», — советует Никки.

Практический совет



Самый простой подход к правильному питанию предполагает употребление любого продукта из всех пищевых групп при каждом приеме пищи (белки, углеводы и овощи). На

обед, к примеру, выберите кусок хлеба из муки грубого помола (углевод) с постным мясом, скажем, цыпленка (белок) и салатом. На ужин положите на тарелку побольше зеленых и цветных овощей. Добавьте рис, макаронные изделия или картофель и порцию белка (это может быть мясо или что-нибудь вегетарианское).

Приобретая продукты, внимательно читайте информацию на этикетках, это позволит вам делать осознанный выбор. На упаковке должны быть указаны количество порций, сведения об энергетической ценности, количестве белков, общем количестве жиров, насыщенных жиров, общем количестве углеводов, общем количестве сахара и натрия. Помимо всего прочего, на этикетке перечислены ингредиенты, содержание ключевых ингредиентов указано в процентах.

Не стоит особо увлекаться приманками вроде «легкий» или «натуральный» — всю правду вы найдете на информационной этикетке. Калории содержатся даже в продуктах, заявленных как «не содержащие жиров», так что не думайте, будто можете есть столько, сколько хочется!

Правильное питание: краткие факты



• Заряжайтесь энергией на целый день.

Завтрак — это самый важный прием пищи, от которого ни в коем случае нельзя отказываться. Хороший завтрак способствует лучшей концентрации и стрессоустойчивости, поднимает настроение и улучшает кратковременную память. В идеале мы бы каждое утро с удовольствием готовили завтрак, однако большинство из нас собирается на работу в суматохе: надо покормить и отправить в школу детей, успеть на автобус, привести себя в чувство после недосыпа. Другими словами, утро

проходит далеко не в безмятежной обстановке. Чтобы облегчить себе утренние сборы, отдавайте предпочтение несложным завтракам (например, овсяная каша с молоком и фруктами или помидор на тосте). Если времени не хватает катастрофически, захватите еду с собой и позавтракайте по дороге или на работе. Помните: пропустив завтрак, вы, вероятнее всего, наедитесь до отвала вечером.

- **Ешьте чаще.** Небольшие сбалансированные порции каждые несколько часов регулярно пополняют запас сил. Стоит придерживаться определенного режима. Большинство диетологов рекомендуют завтракать, обедать и ужинать, а в промежутках перекусывать. Делайте выбор в пользу здоровых продуктов. Если, к примеру, вы не позавтракали, на ходу перехватили кусок пирога, а потом пропустили обед, то тем самым лишили свой организм качественного «топлива» и, скорее всего, наверстаете упущенное за ужином. Частые приемы пищи помогают поддерживать нормальный уровень сахара в крови.
- **Подкрепляйтесь в течение дня с умом.** Если днем на вас навалилась усталость, необходимо немедленно перекусить, чтобы восстановить силы. Прием пищи после полудня обеспечит вам прилив бодрости до конца дня. Как только организм даст знать о том, что нуждается в дозаправке, не тянитесь к шоколадке, чипсам или газировке. Остановите выбор на более полезных продуктах. Держите под рукой запас сухих или свежих фруктов, овощей, нежирных йогуртов, орехов, нежирных крекеров или хумуса.
- **Пейте побольше.** Обезвоживание вызывает усталость и головные боли. В течение дня потребляйте достаточное количество воды. Выпивайте стакан воды во время каждого приема пищи и всегда держите при себе

бутылку с водой. Время от времени можно добавлять в воду несколько капель сока лимона.

- **Делайте правильный выбор с легкостью.** В идеале мы могли бы каждый день покупать свежие продукты, ежедневно готовить сытный завтрак, сооружать на обед вкусный и красивый бутерброд, в течение дня подкрепляться с пользой для здоровья, а вечером иметь достаточно свободного времени, чтобы приготовить питательный ужин. К сожалению, в вихре сумасшедшей жизни это не всегда представляется возможным. Лучший способ начать питаться правильно — дать себе такую установку и сделать так, чтобы это было легко. Организованный подход помогает придерживаться выбранного направления. Ниже описаны способы, облегчающие организованный подход.

Проведите ревизию на кухне. Если в вашем доме останутся только полезные продукты, как думаете, чем вы будете питаться? Конечно, правильный выбор — это простой выбор. Потратьте час на то, чтобы очистить холодильник, морозильную камеру и шкафы от нездоровых продуктов.

Выберите один день для закупки продуктов. Заранее составляйте перечень того, что вам необходимо приобрести. Это даст вам возможность спланировать меню. Забудьте отговорки о том, что правильно питаться очень дорого. Несколько килограммов фруктов и овощей на неделю обойдутся вам дешевле, чем еда на вынос.

Упростите меню. Приготовлением сложных гурманских блюд лучше заниматься в выходные или тогда, когда у вас есть свободное время. Планируйте еженедельные походы в магазин, ориентируясь на свое меню, чтобы иметь возможность приготовить вкусные и полезные блюда менее чем за тридцать минут. Составив меню заранее, вы с большей вероят-

ностью используете все купленные продукты, так что в конце недели вам не придется выбрасывать сморщенные овощи и фрукты. Продумайте быстрые и простые в приготовлении блюда (например, обжаренные овощи с мясом или макаронами). Старайтесь при любой возможности экономить время — используйте замороженные порезанные овощи или готовьте в двойном размере и половину замораживайте на следующий раз.

Готовьте правильно. Если уж вы сделали первый шаг и покупаете только полезные продукты, сделайте второй и приучите себя правильно готовить. Откажитесь от использования жира и возьмите за правило печь, жарить, парить или делать барбекю только в посуде с антипригарным покрытием. Здоровая пища может быть очень вкусной, так что не жалейте времени на эксперименты с техниками приготовления и заправками.

Ешьте на ходу. Покупайте для перекусывания отдельные порции продуктов (вроде тунца или йогурта) и держите их на работе или в машине. Если вам придется перекусывать на ходу, у вас под рукой всегда будет запас полезной еды.

- **Руководствуйтесь правилом «пять и больше».** В день необходимо съедать, по крайней мере, пять порций фруктов и овощей. И те и другие исключительно полезны для здоровья, поскольку содержат в достаточном количестве витамины, минералы и антиоксиданты. Обратите особое внимание на то, как вы их готовите. Томя овощи в сырном соусе или жаря в большом количестве масла, вы наносите своему здоровью больше вреда, чем пользы. Если вы не большой любитель овощей, проявите фантазию и «усовершенствуйте» их с помощью приправ, ароматических трав или маложирных заправок. Не отказывайтесь от заморо-

женных овощей, они богаты питательными веществами и значительно ускоряют процесс приготовления после того, как все свежие были пущены в ход. Следите за разнообразием употребляемых овощей и фруктов. Не увлекайтесь одними яблоками или бананами (хотя это очень удобный вариант для перекусывания на ходу). Постоянно пробуйте новые фрукты и овощи в зависимости от сезона. Дело не только в разнообразии, но и в экономии. Дома и на работе держите фрукты в красивой вазе как визуальное напоминание о том, что нужно их съесть, пока они свежие.

- **Откажитесь от пищи с большим содержанием насыщенных жиров**, таких как чипсы, бисквиты, торты, еда на вынос. Если вы не уверены в том или ином продукте, взгляните на этикетку. Отдавайте предпочтение постному мясу (с содержанием жира менее трех процентов), нежирным сырам, йогуртам и молоку. Не добавляйте лишние жиры во время приготовления (лучше всего запекать, готовить на гриле или на пару), отрезайте от мяса сало. В разумных количествах допускается употребление «хороших» (ненасыщенных) жиров: оливкового или льняного масла, орехов, рыбы и авокадо. Не стоит злоупотреблять сливочным маслом и маргарином.
- **Соблюдайте меру.** Старайтесь по возможности употреблять свежие продукты, а если все-таки выбираете приготовленную пищу, отдавайте предпочтение продуктам и блюдам с низким содержанием жиров (менее пяти процентов), соли и сахара. Если полностью отказаться от сахара и алкоголя не представляется возможным, то употребление и первого, и второго рекомендуется свести к минимуму. Алкоголь содержит «пустые калории», поскольку не имеет питательной ценности, но в то же время считается, что небольшое его количество полезно для здоровья.

- **Соблюдайте условия хранения продуктов и готовых блюд.** До истечения трех часов с момента приготовления блюдо должно быть убрано в холодильник во избежание размножения бактерий.
 - Помните о правилах гигиены. Тщательно мойте руки перед тем, как приступить к приготовлению пищи. Хорошо мойте овощи и фрукты. Держите в чистоте посуду и разделочные доски.
 - Храните пищу в закрытых контейнерах, всегда накрывайте ее, прежде чем убрать в холодильник.
 - В холодильнике и во время приготовления держите сырые продукты отдельно от готовых блюд.
- **Управляйте своими эмоциями.** Сколько раз, пребывая в дурном расположении духа, вы тянулись к печенью или бисквиту? А как часто вам хотелось наградить себя плиткой шоколада за отлично проделанную работу? Побаловать себя вредными лакомствами — кто из нас не попадал в эту ловушку? Важный элемент правильного питания — понимание того, когда и почему вы едите. Подумайте, как часто вы открываете холодильник, когда у вас выдался напряженный день или вы захандрили, заказываете пиццу, если не хотите возиться на кухне, или наворачиваете калорийные блюда, если вам скучно. Переедание крайне редко вызвано настоящим физическим голодом. Научитесь слышать себя и понимать свои чувства с тем, чтобы корректировать питание. Ведение журнала питания поможет выявить эмоциональные факторы, провоцирующие переедание, и тогда вы сможете убедить себя в том, что не испытываете голода, а пытаетесь с помощью еды разрешить эмоциональные проблемы. Научитесь замещать пищу другими чувственными удовольствиями: посетите массажиста, посмотрите хороший фильм, почитайте журнал, поболтайте с другом, купите что-нибудь из одежды или устройте се-

бе выходной. Положить конец эмоциональному перееданию не так уж и сложно. Секрет в том, чтобы награждать себя не едой, а чем-нибудь другим, что отвечает вашим личным предпочтениям. С удовольствия, получаемого от еды, постарайтесь переключиться на хорошее самочувствие, которое дарит вам здоровое питание. Попробуйте такой подход — и вредная пища быстро утратит свою привлекательность. А еще лучше, переживая из-за той или иной проблемы, не заедайте ее, а постарайтесь разрешить как можно скорее.

- **Ешьте с чувством.** Пища не только заряжает энергией, но и дарит чувственное удовольствие. Чтобы прием пищи стал особенным событием, обращайтесь внимание на то, что и как вы едите. Не перехватывайте куски на ходу, не жуйте во время работы, чтения или просмотра телевизора. Сделайте перерыв, устройтесь поудобнее, наслаждайтесь каждым кусочком, смакуйте и прочувствуйте вкус, цвет и текстуру каждого блюда. Помните: еда не должна перестать доставлять удовольствие только потому, что вы перешли на здоровое питание.

Реальная жизнь



В прошлом Дебора перепробовала немало диет, но, по ее собственному признанию, всегда недооценивала важную составляющую — физические упражнения! Подкрепив здоровое питание пешими прогулками, женщина сбросила шесть килограммов. От поставленной цели ее отделяют еще пять килограммов. На этой неделе Дебора запланировала блюда быстрого приготовления, в особенности в понедельник и четверг, когда на работе много дел и домой придется возвращаться поздно.

«О здоровом питании я знаю все, — говорит она. — В прошлом я оправдывалась тем, что слишком ленива. Теперь же понимаю, что должна сознательно стремиться вести здоровый образ жизни».

По субботам Дебора решила составлять меню, которым можно будет руководствоваться всю следующую неделю.

Трейси была несколько удивлена, прочитав, чем она питалась на протяжении недели. Приведем выдержку из ее журнала.

Четверг

08:00 миска хлопьев с молоком, шоколадные конфеты

10:00 две шоколадные конфеты

11:00 шоколадный йогурт

14:00 шесть долек шоколада

14:30 двадцать рисовых крекеров

16:00 шесть долек шоколада

18:30 сосиски с карри, картофельное пюре и овощи

20:00 шесть долек шоколада

Трейси решила пересмотреть свой рацион, чтобы дольше сохранять заряд бодрости.

Завтрак: хлопья с нежирным молоком и фрукт.

Утреннее (дневное) перекусывание: йогурт и фруктовый салат или рисовые крекеры с морковью и помидором.

Обед: тунец или салат с цыпленком.

Ужин: мясо или цыпленок с овощами и картофелем, рисом или макаронами.

На ужин Трейси раскладывает еду по мелким тарелкам, контролируя размер порций.

Лора ежедневно занимается спортом, ее вес в норме, но с помощью журнала питания она обнару-

жила, что желание перекусить, как правило, вызвано эмоциональными причинами.

«Я питаюсь неправильно. Просто от скуки, особенно когда мой муж работает по ночам, я не отхожу от холодильника. В течение дня я ем как положено, зато вечером нарушаю все правила. И это меня удручает. Наверное, мне следует отвлекать себя другими вещами», — говорит Лора.

Чтобы не есть на ночь, женщина решила сразу после ужина чистить зубы, лечь спать в половине девятого, почитав, приняв душ или повозившись с собаками. Все это полезные и успокаивающие занятия.

Журнал питания, который вела Ли, раскрыл ей глаза на то, как она в действительности питается в командировках. Вот типичный пример.

Завтрак: фрукты, горячая вода и лимон.

Утренний чай: булочка и кофе.

Обед: бургер на вынос и кофе.

Полдник: кофе и песочное печенье.

Ужин: жареный цыпленок на вынос.

Ли решила готовить здоровые блюда, которые можно брать с собой в дорогу, и делать разумный выбор, заказывая еду на вынос.

«Я собираюсь покончить с оправданиями и сосредоточиться на пользе физических упражнений и правильного питания, — говорит она. — Хочу прожить долгую и насыщенную жизнь. Хочу быть здоровой и сильной ради себя и своих детей».

На этой неделе Ли также начинает борьбу с курением:

«Я ускорила приближение этого знаменательного дня. Сейчас я испытываю легкое головокружение и нервозность, но нужно привыкать постепенно, день за днем. Я верю, со временем мне станет гораздо лучше».

Помимо этого, Ли разработала новую программу физических упражнений и теперь планирует свой день так, чтобы в обязательном порядке выкраивать время для регулярных посещений тренажерного зала.

Меган, сорок четыре года, проживает в Кембридже вместе с мужем и тремя сыновьями-подростками. Она учитель, работающий с детьми с особыми потребностями. Активно занимается общественной работой и входит в состав правления местного спортивного клуба. Меган намерена изменить свою жизнь, поскольку ей кажется, что она уже в том возрасте, когда можно снова жить для себя. До сих пор ее жизнь строилась вокруг детей, но они выросли и скоро оставят родительский дом.

Меган хотела бы вернуться к прежним увлечениям, завести новых друзей, а также улучшить свою физическую форму, которую она оценила на пять баллов из десяти, и поправить здоровье.

Вот выдержка из журнала питания Меган.

Завтрак: мюсли и йогурт, два тоста с медом.

Утренний чай: банан.

Обед: пицца, сельдерей со сливочным сыром, изюм, четыре печенья.

Ужин: рыба с жареным картофелем, шоколадное печенье, два мандарина.

Меган заметила, что часто перехватывает что-нибудь во второй половине дня, и поставила себе целью отказаться от перекусов между обедом и ужином. Для этого она планирует правильно питаться в течение дня и подкрепляться фруктами или овощами. Помимо этого, она решила следить за размером порций во время ужина, употреблять меньше картофеля и мяса и больше овощей.

Джули, сорок девять лет, проживает в Инверкаргилле. Замужем, имеет ребенка. Она медсестра, поэтому несколько раз в неделю работает в ночную смену. Поскольку Джули работает в хосписе, ей не всегда удается регулярно питаться и частенько приходится пропускать обед или ужин. В ее журнале питания это было особенно заметно во вторник, когда Джули выпила несколько чашек кофе и съела всего два банана и несколько крекеров, а также в среду, когда она пообедала опять же всего двумя бананами, мясным пирогом и турецкой сладостью.

Джули поставила простую цель: завтракать каждое утро независимо от графика работы. Попросила дочь составлять ей компанию во время завтрака. Женщина заготовила большие запасы различных хлопьев и мюсли, так что теперь она может выбирать между хлопьями с молоком и фруктами или тостом с фруктами. И то и другое приготовить быстро и легко. Отказалась от шоколада. Она также перестала брать деньги на работу, чтобы не покупать всякую ерунду в автомате. Джули надеется, что будет чувствовать себя увереннее, если сможет носить одежду, которую покупала прежде, до того, как поправилась.

Спросите Андреа

Вопрос: Поскольку я загружен работой, семейными и домашними обязанностями, то не могу выкраивать время для приготовления здоровых ужинов. Знаю, что поступаю неправильно, но мне проще купить еду на вынос по пути домой. Как же разорвать этот порочный круг?

Ответ: Многие из нас слишком заняты, чтобы ежедневно готовить, именно поэтому рестораны быстрого питания так популярны и доходны. Однако то время, что вы стоите в очереди, можно потратить на разогревание в микроволновой печи блюд, изготовленных дома.

На следующей неделе отмечайте все ситуации, когда у вас возникает особенно сильное желание ограничиться едой быстрого приготовления на вынос. Подумайте, как можно облегчить себе жизнь: спланировать меню на неделю, распределить обязанности по приготовлению пищи между членами семьи, готовить в большем количестве и замораживать. В таком случае, когда вы придете домой, вам останется лишь разогреть необходимое количество. Зная, что в холодильнике у вас имеется несколько вариантов на скорую руку, вы будете проще относиться к необходимости ежедневной готовки.

Даже если время от времени вы покупаете еду на вынос, отдавайте предпочтение более здоровым вариантам. Известно ли вам, что типичная порция фаст-фуда содержит дневную дозу жиров и килокалорий? К счастью, большинство ресторанов быстрого питания предлагают множество здоровых блюд: куриные бургеры на гриле, салаты, запеченный картофель, рыбу на гриле, куриные кебабы, макаронные изделия с овощами на пару или рис на пару с курицей и овощами. Совсем не обязательно отказываться от пиццы — но при выборе остановитесь на той, где меньше сыра и больше овощей. Не стоит забывать о размере порций. Не соблазняйте заманчивыми скидками: не нужно переедать только потому, что большая порция обойдется вам дешевле. Это хорошо для вашего кошелька, но не для здоровья.

Вопрос: Что нужно делать для того, чтобы без риска для здоровья сбросить лишний вес?

Ответ: Универсального чудодейственного средства, дающего мгновенные результаты, вы не найдете, здесь действует старый добрый принцип потребления и расходования энергии. Другими словами, необходимо соблюдать баланс потребления пищи и физической активности. Чтобы похудеть, вы должны потреблять на протяжении дня чуть меньше калорий, чем расходуете.

Не исключайте из рациона ни одну пищевую группу в надежде на быстрое избавление от лишнего веса, поскольку тем самым вы сведете на нет все усилия. Ешьте небольшими порциями, но часто. Обратите внимание на приведенные ниже советы. Не забывайте о физических нагрузках.

- Следите за тем, чтобы каждая порция умещалась в ладони руки.
- Пользуйтесь небольшими тарелками. Вам будет казаться, что порция больше, чем на самом деле.
- Чтобы избежать соблазна увеличить порцию, уберите остатки пищи в холодильник.
- Налегайте на овощи. Начинайте с овощного супа, положите салат вместо гарнира или возьмите дополнительную порцию зелени.
- Откажитесь от вредных продуктов, которыми привыкли баловать себя в течение дня (газированной воды, печенья, ветчины, кофе).
- Не покупайте продукты, которые не включены в ваш рацион.
- Если вы обедаете вне дома, заказывайте основное блюдо размером с закуску, поделитесь своим десертом со спутником и всегда просите дополнительную порцию овощей или салата.
- Записавшись в группу снижения веса, вы получите моральную поддержку.
- Взвешивайтесь раз в неделю, в одно и то же время суток, чтобы отслеживать прогресс и укреплять в себе стремление питаться правильно. Здоровое питание поможет вам сбрасывать от трехсот до пятисот граммов в неделю. Это вполне посильная задача. Не полагайтесь только на показания весов — следите за изменениями по своей одежде.
- Помните: ни один план по снижению веса не даст желаемых результатов без физических нагрузок.

Дополнительные ресурсы

Любая программа питания должна учитывать ваши индивидуальные особенности: вес, ежедневную активность и состояние здоровья. У дипломированного диетолога вы можете получить профессиональную консультацию.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проверка реального положения дел на этой неделе предполагает ведение специального журнала, который позволит вам распознать свои привычки питания. В конце недели определите те аспекты, которым стоит уделить особое внимание. Должны ли вы, к примеру, начать завтракать по утрам, пить больше воды, заранее составлять меню, употреблять больше овощей, есть чаще, сократить потребление вредных жиров или положить конец эмоциональному перееданию?
- Сформулируйте цели, связанные с питанием. Составьте перечень изменений, которые вы можете внести в свой рацион, и каждую неделю делайте один шаг к здоровому питанию.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** запишитесь на осмотр к специалистам.
- **Физическая форма:** запланируйте активный отдых вместе с друзьями или семьей.

Неделя 5

Возрожденные отношения

Если хотите быть любимыми, любите сами и будьте достойны любви.

Бенджамин Франклин

Кто из нас не слышал памятное высказывание о том, что на смертном одре чаще всего сожалеют о несостоявшихся отношениях, а не о незавершенной работе? И все же в каждодневной суете мы легко забываем об общении с дорогими и близкими нам людьми.

Многие из нас полагают, будто в состоянии со всем справиться самостоятельно, однако множественные роли, которые мы исполняем как социальные существа, неразрывно связывают нашу жизнь с другими жизнями. Как друзья, соседи, коллеги, дети, братья и сестры, родители, супруги или партнеры, мы частично зависим от окружающих, получая и оказывая поддержку. Именно качество отношений определяет ощущение собственной реализованности. Общение с другими людьми дарит нам чувство сопричастности. Однако как бы вы ни были удовлетворены отношениями с самыми дорогими для вас людьми, они все равно требуют неусыпного внимания и непрерывной работы. По-настоящему прочные отношения благотворно сказываются на всех аспектах жизни, укрепляя нашу уверенность в себе, обеспечивая поддержку, помогая сохранять позитивный настрой в отношении здоровья, карьеры, финансов, планов на будущее. Но жизненные неурядицы порой побуждают нас

воспринимать отношения, связывающие нас с близкими, как нечто само собой разумеющееся, поэтому, сами того не замечая, мы позволяем им сойти на нет.

Отношения объединяют людей, а поскольку каждый человек находится в состоянии постоянного развития, нет ничего удивительного в том, что отношения любого рода не статичны, а изменчивы, причем развиваются в самых различных направлениях.

Оправляетесь ли вы от разрыва с партнером, заводите ли новых друзей, поддерживаете ли старую дружбу или ищете свою любовь, всегда найдутся способы обогатить отношения. Главная мысль такова: если вы хотите строить прочные и качественные отношения, уделяйте им максимум внимания! Миссия этой недели — вдохнуть новую жизнь в те отношения, что имеют для вас наибольшее значение.

К концу недели вы:

- выявите людей, которые заряжают вас энергией, и людей, которые высасывают ее из вас;
- определите, кто из вашего окружения наиболее важен для вас;
- узнаете, как возобновить отношения с членами семьи и друзьями;
- узнаете, как оживить отношения со спутником жизни, и нарисуете картину супружеского счастья в дальнейшем;
- узнаете, как завязывать новые отношения.

Определите, кто из вашего окружения наиболее важен для вас

Прежде чем вы начнете расчищать место для новых друзей, анализировать свою семейную жизнь или приметесь за поиски спутника жизни, внимательно изучите существующие отношения. Подумайте о людях, находящихся рядом: друзьях, семье, коллегах, знакомых. Кто вдохновляет вас и побуждает стремиться к завет-

ным целям? Кто зажигает в вас огонь воодушевления, когда вы делитесь своими мечтами и амбициями? К кому вы обращаетесь за помощью в случае болезни, увольнения или семейной трагедии?

Образно говоря, отношения можно разделить на две диаметрально противоположные категории: те, что питают, и те, что осушают нас. В то время как большинство отношений располагаются где-то посередине, вдохновляющие и истощающие отношения находятся с обоих краев этого широкого спектра. Вдохновляющие отношения способствуют личностному росту. Они связывают вас с теми, кем вы восхищаетесь, кого уважаете и кому доверяете. В обществе этих людей вам комфортно и спокойно. Если вы с радостью видите их номер на определителе телефона, это говорит о том, что ваши отношения с ними вдохновляют вас и подпитывают энергией.

Истощающие отношения распознать еще проще. Они связывают вас с людьми пессимистичными, циничными и постоянно всем недовольными, которые не уважают чужие ценности и приоритеты и нередко стремятся унижить окружающих. Интуиция подскажет, кто высасывает из вас энергию: вы боитесь говорить с этими людьми, а при виде их у вас тревожно сжимается желудок. В других ситуациях истощающие отношения распознать сложнее, в особенности если это вечно отрицательно настроенный родной человек или спутник жизни.

Проверка реального положения дел



Научившись отдавать себе отчет в том, какие чувства вы испытываете к людям, вы сможете выделить наиболее значимые отношения. Прямо сейчас попробуйте определить вдохновляющие и истощающие отношения с людьми из вашего окружения. Возьмите лист бумаги и перечислите всех, с кем вам обычно приходится об-

щаться или иметь дело в течение месяца. Учитывайте всех, с кем вы сталкиваетесь хотя бы на короткое время, пусть это всего лишь совместный обед с коллегой или чашка кофе с приятелем. Не упустите из виду общественные обязательства, которые вам не хочется выполнять, и людей, от которых вы бы предпочли держаться подальше.

Разделите список на две категории.

1. Люди, которые заряжают вас энергией. Это самые близкие друзья и члены семьи, вдохновляющие и воодушевляющие вас.

2. Люди, которые высасывают из вас энергию. Эти отношения больше похожи на тяжкую повинность, оставляют вас опустошенными, взвинченными, выведенными из душевного равновесия.

Подсчитайте, сколько времени и энергии вы уделяете представителям каждой группы. С кем из этих людей вы проводите большую часть жизни? Какое воздействие оказывают на вас позитивно или негативно настроенные люди? Какие отношения заслуживают вашего внимания и времени, а какие нет? Отберите тех, с кем хотите проводить время, и подумайте, какое место они занимают в вашей жизни.

Разобравшись с тем, как строятся ваши отношения в действительности, сравните их с идеальной картиной. Пока вы четко не представите суть существующих отношений, будет нелегко привести их в порядок и поднять до желаемого уровня. С какими людьми вы хотели бы делить свою жизнь? Каким образом вы вступили бы с ними в контакт? Поразмыслите о конфликтах или вопросах, которые вам нужно разрешить.

Помните: в одиночку вам не заставить энергетических вампиров измениться — они должны прийти к этому самостоятельно. Выходит, нет смысла тратить время на отношения, доставляющие не радость, а

страдания. Так что сведите к минимуму время общения с энергетическими вампирами. Если в вашем окружении имеется такой человек, попробуйте разрешить проблему, поговорив с ним. Если ваши ожидания не оправдались, без лишних колебаний вычеркивайте его из своей жизни. Такое решение покажется чересчур жестким, но наша жизнь и без того весьма насыщена, что стоит оценить эмоциональные затраты на отношения и уделять время только тем людям, которые имеют для вас наибольшее значение.

Не подлежит сомнению тот факт, что многие социальные обязательства в личной и профессиональной жизни являются непременными, поэтому мы не можем просто так отказаться от них. Чтобы не усложнять себе жизнь, постарайтесь максимально ограничить общение с энергетическими вампирами. Кто бы вам ни досаждал — свекровь, теща, брат, сестра или коллега, — приложите все усилия, чтобы свести к минимуму их влияние на вашу жизнь. Для начала убедитесь, что у вас действительно имеются обязательства по отношению к тем или иным людям. Возможно, вы полагаете, что должны проводить с ними побольше времени, они же, напротив, были бы только рады общаться с вами пореже или даже изменить характер ваших взаимоотношений. Это наиболее простой подход, который дает вам возможность выполнять свои обязательства и сохранять при этом душевное равновесие. Если, к примеру, у вас заведено каждую неделю ужинать с членами семьи спутника жизни, попробуйте договориться с ними о более коротких и неформальных встречах за чашкой кофе или о встречах раз в две недели. Возможно, при этом вы будете чувствовать себя неловко, но столь кратковременное неудобство не идет ни в какое сравнение с постоянным мучительным сожалением о том, что вы не попытались изменить ситуацию.

Практический совет



Перестраивая свою жизнь, не забывайте вот о чем: в то время как ваши близкие и друзья будут рады происходящим с вами переменам, найдутся и те, кто воспримет их в штыки или предпочтет сохранить прежнее положение вещей. Будьте оптимистом и не принимайте отрицательные выпады близко к сердцу. Поговорите с этими людьми по душам, объясните, почему для вас так важны эти **изменения**.

Возобновите отношения с членами семьи и друзьями

В век высоких технологий, повсеместного использования мобильных телефонов и электронной почты так легко забыть о важности личного общения, лицом к лицу. Однако, как показало недавнее исследование, проводившееся в Австралии, наличие близких друзей способствует долгой жизни. Как ни удивительно, но семейные связи оказывают меньшее воздействие на долголетие, чем социальные.

Друзья, семья или то и другое — при формировании прочных отношений вам придется решить для себя, кому отдать предпочтение. Таким образом вы освободите место для наиболее важных отношений, которые сможете в дальнейшем укреплять. Если вы проводите целый день дома с семьей, это еще не значит, что в это общение вы вкладываете душу. С другой стороны, если вы уделите совместному обеду всего один час, то имейте в виду, что за это короткое время можно обсудить больше, чем за все выходные. «Качественное общение» — это весьма расхожее понятие, но именно оно поможет вам наладить отношения с членами семьи и друзьями. Подойдите ответственно к вопросу общения с близкими людьми и упрочения ваших отношений. Даже если вы завалены работой, постарайтесь выкроить время для

того, чтобы черкнуть пару строчек в электронном письме или позвонить и узнать, как дела.

Не корите себя, если какое-то время вы не контактировали с семьей и друзьями. Помните, что в построении отношений участвует не одна сторона. Лучше сосредоточьтесь на их возобновлении и упрочении. С кем вы хотели наладить общение? Прямо сегодня позвоните или напишите этому человеку и начните все заново.

Если вы считаете, что в вашем окружении слишком мало позитивных людей, подумайте, каким образом это можно изменить. Возможно, вам стоит расширить круг общения, найти единомышленников, завести новых друзей. Никогда не будет лишним внести в свою жизнь свежую струю и приятное разнообразие.

Посмотрим, как можно восстановить отношения с близкими и друзьями.

Выказывайте искренний интерес

Обычно мы мимоходом интересуемся, как наши родные провели день, рассеянно выслушиваем их рассказы, не удосуживаясь вникнуть в то, что они говорят. Вместо стандартного «Как дела?» подойдите к постановке вопросов творчески, например: «Какой момент сегодняшнего дня был самым ярким?»; «Над какими проектами ты сейчас работаешь?»; «С какими трудностями тебе пришлось сегодня столкнуться?». И внимательно, с искренним интересом слушайте своего собеседника.

Проявляйте смекалку в организации общения

Наша вечная занятость и загруженность нередко мешают нам чаще видеться с друзьями и семьей. Возьмите инициативу в свои руки и попробуйте организовывать людей. Договоритесь о регулярных встречах за чашкой кофе в местном баре, организуйте клуб книголюбов, соберите группу любителей пеших прогулок или

раз в месяц устраивайте семейный обед в ресторане. Если у вас мало свободного времени, гораздо удобнее посетить вместе с родственниками одно мероприятие, чем тратить все выходные на многочисленные визиты. Проявив смекалку в организации общения, вы сможете постоянно поддерживать связь с людьми.

Пересмотрите свое отношение к обязательным визитам

Тот факт, что у вас принято навещать родственников раз в неделю, месяц или год, вовсе не означает, что это заведено раз и навсегда. Или что это единственно приемлемый вариант для всех. Возможно, к своему удивлению, вы обнаружите, что частые звонки или электронные письма гораздо предпочтительнее обязательных визитов. Пока не спросите, не узнаете! Подумайте над другими вариантами, например совместными пикниками или походами в кино. Поинтересуйтесь у родственников, которых вы обязаны навещать, есть ли лучший способ совместного времяпрепровождения.

Придумайте собственные традиции

Почему люди вспоминают о семейных традициях только в дни рождения и Новый год? Поставьте под сомнение старые традиции и отберите те праздники и события, которые действительно имеют большое значение для вашей семьи. Придумайте собственные традиции, которые помогут вам сплотиться друг с другом. Поводы могут быть самые разные — от празднования юбилеев или каких-либо успехов до еженедельных встреч с семьей.

Просите о помощи в случае необходимости

Обычно в семьях принято помогать друг другу. Но как бы близки вы ни были, нельзя требовать от любимых людей читать ваши мысли. Если вам нужна их поддержка, просто попросите помочь. Думаю, они с радос-

тью протянут вам руку помощи, и не раз, в особенности если вы расскажете о своих планах и объясните, что конкретно они могут для вас сделать. Постарайтесь обращаться с просьбами заранее, а не в последний момент, чтобы у людей не возникало ощущения, будто на них давят.

Прекращайте дружбу красиво

Тот факт, что вы дружите с кем-то со школьной или университетской скамьи, вовсе не означает, что вы будете разделять с этим человеком общие интересы до конца жизни. Часто бывает так, что с коренными преобразованиями в жизни наши пути с друзьями расходятся. Если вы считаете, что отношения с тем или иным другом себя исчерпали, не стоит ничего предпринимать, чтобы это продемонстрировать. Просто не проявляйте инициативы в общении — это послужит сигналом.

Практический совет



Постоянно напоминайте своим друзьям и близким, какие они замечательные и как вам с ними повезло. Не забывайте о важных датах, днях рождения, годовщинах, достижениях. Неожиданная записка с благодарностью или мелкий знак внимания — вещи, казалось бы, простые и банальные, однако производят колоссальное впечатление.

Оживите отношения со спутником жизни

Интимные отношения делают нашу жизнь богаче и полнее. Многие из нас предпочитают длительные отношения с одним партнером, но какие бы отношения ни связывали вас с вашим спутником жизни, проблемы у всех возникают одинаковые. Мне еще ни разу не довелось встретить идеальные отношения между партнерами. Перемены неизбежны во всех жизненных аспектах, и отношения — не исключение. По мере личностного

роста и развития меняются и отношения, именно поэтому они требуют постоянного внимания. По прошествии так называемого конфетно-букетного периода (обычно это примерно год) между партнерами устанавливается более сильная связь, требующая более бережного отношения. Именно на этом этапе на первое место выходят общие ценности, уважение, преданность, верность и совместимость.

Недавно я услышала такое сравнение: любящие пары, долго живущие вместе, подобны бегунам на длинные дистанции. В гору, с горы, в дождь или жару они продолжают упорно двигаться вперед, не сходя с дистанции, невзирая на погоду и особенности рельефа.

Итак, живете вы с партнером двенадцать месяцев или состоите в браке уже двенадцать лет, состояние ваших отношений необходимо регулярно проверять. Действительно ли вы счастливы? Каковы положительные и отрицательные стороны ваших отношений? Какие аспекты вы бы хотели исправить?

Если вам кажется, что существует только один способ улучшить отношения, выбирайте вот этот: вдохновляйтесь картиной дальнейшей совместной жизни. Какими бы вы хотели видеть эти отношения сейчас и в будущем? Что они означают для вас обоих? Представьте свою совместную жизнь через пять, десять и пятнадцать лет. Хотели бы вы переехать в другой город или страну, создать семью или открыть семейный бизнес? Продумайте идеальный вариант семейной жизни, карьеры, местожительства и общих интересов. Поделитесь друг с другом своими мечтами и устремлениями, сформулируйте общие цели, которые позволят вам вместе перейти пропасть, отделяющую реальность от вашей мечты. Чтобы запустить этот процесс, выберите удобное для вас обоих время — сходите вдвоем поужинать или поезжайте куда-нибудь на выходные — и обсудите абсолют-

но все, включая деньги, детей, интересы, друзей, семью, работу и место проживания.

Важный принцип успешности партнерских отношений — понимание того, что мы выражаем и получаем любовь по-разному. В своем бестселлере «Пять языков любви» («The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate») доктор Гэри Чепмен, консультант по вопросам семьи и брака, имеющий богатейший опыт, описывает пять «языков», на которых мы выражаем свою любовь:

1. Слова поощрения (устные комплименты и ободрение).

2. Время (совместное времяпрепровождение и безраздельное внимание, уделяемое друг другу).

3. Подарки (маленькие или большие знаки внимания со смыслом).

4. Услуги (помощь партнеру).

5. Прикосновения (нежность и близость).

Доктор Чепмен утверждает, что для установления истинной связи со своим партнером необходимо говорить с ним на одном языке. Он предлагает несколько путей определения доминантного языка любви. Задайте себе следующие вопросы и поставьте себя на место вашего партнера.

- Регулярно ли вы демонстрируете свою любовь к партнеру?
- Какие поступки вашего партнера расстраивают вас больше всего?
- Что чаще всего вы просите от партнера?

Определив свой язык любви и язык любви партнера (а они могут различаться!), вы сможете корректировать поведение, адаптируя его к потребностям друг друга. Если вы, к примеру, готовите вкусный ужин (услуги) или дарите цветы (подарки) и не понимаете, почему человек, который вам дорог, остается равнодушным к ва-

шим стараниям, это, скорее всего, свидетельствует о том, что он говорит на другом языке любви. Возможно, вашему партнеру требуются поддержка, крепкие объятия или несколько часов наедине с вами без детей, чтобы убедиться в том, что вы его любите. Доктор Чепмен советует постоянно обсуждать эти вопросы друг с другом. Если чаша любви вашего партнера почти опустела, наполните ее с помощью слов поощрения, совместного времяпрепровождения, подарков, услуг или прикосновений. Уважая язык любви партнера и стараясь на нем говорить, вы укрепляете свои отношения.

Практический совет



Есть ли среди ваших знакомых пары, к которым вы относитесь с уважением и восхищением? Какие особенности их отношений восхищают вас больше всего? Чему вы можете у них научиться? Как перенести эти черты на собственные отношения?

Если вы озабочены сложностями в отношениях, не молчите о своих чувствах. Говорите! Лучше открыто обсудить свое недовольство с партнером, чем копить его внутри. Кому-то это дается проще, кому-то труднее, поэтому необходимо запастись терпением, если близкому человеку нелегко вести разговоры по душам и конструктивно обсуждать возникшие проблемы. Если вам предстоит такого рода беседа, выберите время, когда вы оба свободны и можете говорить без помех. Не стоит вести серьезные разговоры на ходу или когда вы оба устали и не склонны проявлять терпимость. Если вам или вашему партнеру тяжело выражать сокровенные мысли, попробуйте написать письмо в качестве стимула для открытого обсуждения.

Разногласия — это нормальное явление, но, как говорят эксперты, именно умение разрешать возникаю-

щие конфликты помогает сохранить отношения. Всегда старайтесь отыскать решения, приемлемые для вас обоих, это благотворно сказывается на отношениях. Если вам кажется, что у вас постоянно возникают ссоры на пустом месте, копните поглубже и проанализируйте, что же в действительности вас тревожит. Раздражение из-за разбросанной одежды, «прыганья» по каналам, грязной посуды может оказаться лишь верхушкой айсберга. Вскройте истинные причины. Она не хочет серьезных отношений? Вы хотите иметь детей, а он против? Он хочет больше детей, а вы не решаетесь? Вы доверяете своему партнеру после измены? Ваш партнер игнорирует ваше стремление к финансовой стабильности? Вы хотите вернуться в свой родной город, а она предпочитает оставаться в столице? Может быть, напряжение вызвано какой-либо серьезной причиной, например смертью члена семьи или потерей работы?

Имейте мужество повернуться к проблеме лицом и постараться отыскать конструктивное решение, а не прятать голову в песок до тех пор, пока ваш союз не развалится. Спросите себя, сделали ли вы все, что в ваших силах, чтобы сохранить отношения. Не бойтесь идти дальше, даже если ваши попытки оказываются безуспешными, только помните: не стоит опускать руки при малейшем затруднении! Исключения составляют лишь случаи болезненных пристрастий (наркомания или алкоголизм) либо насилия (вербального или физического); в таких ситуациях необходимо поговорить с людьми, которым вы доверяете, и обратиться за помощью к специалистам.

Несколько способов, позволяющих оживить отношения с партнером.

- **Общайтесь.** Старайтесь изыскивать возможности и время, чтобы пообщаться с партнером, пусть недолго, зато каждый день. В противном случае вы можете

отдалиться друг от друга. Поддерживайте интеллектуальную и эмоциональную связь — это должно быть настоящее общение, а не пара слов, брошенных мимоходом по пути на работу, или болтовня ни о чем. Старайтесь понимать своего партнера, прислушиваться к нему, пусть он почувствует себя особенным. Демонстрируйте свою любовь так, как вам комфортно, — объятиями, поцелуями, нежными прикосновениями. Не стоит также недооценивать важность интимных отношений. Помните, что на сексуальное влечение влияет множество факторов: стресс, работа, болезнь, беременность и дети. В период перемен особенно важно открыто обсуждать варианты решений тех или иных проблем.

- **Вспоминайте приятные моменты.** Смотрите в будущее, но время от времени позволяйте себе совершить экскурс в прошлое и вместе с партнером воскресить в памяти самые приятные и радостные моменты. Совместные воспоминания о пережитых событиях напомнят вам в трудные периоды о том, что вас связало и связывает до сих пор.
- **Выказывайте благодарность.** Когда отношения становятся достаточно стабильными, многие начинают воспринимать их как должное. Постарайтесь не угодить в эту ловушку: искренне благодарите партнера, выражайте свою признательность необычными способами. Маленькие жесты благодарности обходятся недорого, зато дорогого стоят.
- **Продолжайте ходить на свидания.** Как бы заняты вы ни были, обязательно уделяйте друг другу время, регулярно устраивайте встречи наедине. Для этого вовсе не обязательно выбираться в город, в ресторан. Воскресить романтическое настроение поможет праздничный ужин. Ужин вдвоем, когда все наше внимание уделяется друг другу, когда мы сидим ли-

цом к лицу и держим друг друга за руки, сближает и объединяет. Иногда полезно встряхнуть набившую оскомину рутину и для разнообразия попробовать что-нибудь оригинальное: заняться скалолазанием, посетить урок танцев или автогонки.

- **Не отказывайтесь от ответственности.** Сохранность и прочность отношений зависят от усилий двоих, так что не перекладывайте вину на партнера. Принимайте активное участие в развитии отношений. Не забывайте: вы не в силах изменить партнера, если он захочет, то сделает это сам. Однако ваш положительный пример вполне может вдохновить его.
- **Живите своей жизнью.** Не нужно контролировать каждый шаг друг друга. Установите баланс между «я» и «мы», который устраивал бы вас обоих. Совместное времяпрепровождение, общие интересы и хобби — это замечательно, но не забывайте и о том, что время от времени каждому из нас необходимо побыть наедине с собой.
- **Делите домашние обязанности.** Может, этот совет кому-то покажется скучным, однако разделение домашних обязанностей помогает избежать многих семейных ссор. Все заботы по дому следует делить на двоих; если у вас есть дети, вы оба должны принимать участие в уходе за ними и воспитании. Времена, когда роль женщины сводилась к поддержанию домашнего очага, давным-давно канули в прошлое, так что продумайте, кто за что отвечает в вашем доме.

Может быть, в настоящее время вы одиноки, но хотели бы с кем-нибудь познакомиться. Вспомните последнюю крупную покупку — машину, телевизор, дом или путевку. Вы купили первое, что попало на глаза? Большинство из нас подолгу ходят по магазинам, выбирая товар наилучшего качества по приемлемой цене до тех пор, пока не отыщут тот, который устраивает их на

сто процентов. Точно так же хвататься за первые отношения тоже не стоит! Прежде чем приступать к поискам идеального спутника жизни, подумайте, какие качества вы бы хотели в нем видеть.

Когда вы завязываете новые знакомства или отношения, вас неизбежно одолевают сомнения. Возможно, вы подвержены негативным предрассудкам типа: «я не создан для длительных отношений», «мне никогда не найти заботливого мужчину», «ко мне постоянно липнут непонятные типы», «долговечные отношения — это миф» и так далее. Замените эти пагубно влияющие убеждения позитивными утверждениями и почаще напоминайте себе, что вы можете доверять людям, что вы привлекательны и достойны любви. Запомните: прошлые связи не определяют ваше будущее. Тот факт, что все прежние кавалеры исчезали при первых намеках на серьезные отношения, вовсе не означает, что так будут поступать и остальные. Допустим, в прошлом вам не повезло, но подумайте, какую пользу вы извлекли из своего неудачного опыта. Каким образом вы можете измениться или предотвратить подобные ситуации в следующий раз? Это уроки жизни, и чем больше вы уважаете себя, тем уважительнее к вам будут относиться окружающие.

Несколько простых советов относительно того, как завязать качественные отношения: укрепляйте уверенность в себе, общайтесь с положительно настроенными людьми, несите ответственность за принимаемые решения, будьте открытыми и, наконец, оставайтесь самим собой! Если вам никак не удастся встретить своего избранника или избранницу, задумайтесь, насколько вы общительный человек. Ведь если вы постоянно сидите в четырех стенах, как же вы можете с кем-то познакомиться. Не стоит рассчитывать на то, что будущий спутник жизни в один прекрасный день по собственному

почину позвонит в вашу дверь! Поставьте перед собой цель — каждую неделю посещать какое-нибудь мероприятие или знакомиться с несколькими новыми людьми. Выходя из дому, не заикливайтесь на том, чтобы «подцепить» кого-нибудь. Развлекайтесь, общайтесь с людьми, веселитесь. Знакомясь с человеком в реальной жизни или в интернете, руководствуйтесь здравым смыслом, слушайте сердце и не забывайте о правилах безопасности до тех пор, пока между вами не установится определенное доверие.

Краткие факты о возрождении отношений



- **Сперва сосредоточьтесь на себе.** Самые важные отношения вы строите с самим собой! За последние три недели вы научились ставить себя на первое место, проявляя должное внимание к своему здоровью, физической форме и питанию. Не забывайте и об эмоциональном состоянии. Зачастую мы пытаемся укреплять уверенность в себе и повышать самоуважение с помощью других людей, однако культивирование этих качеств зависит только от нас самих. Если вы берете на себя ответственность, то получаете возможность активно строить отношения. Не поддавайтесь ошибочному заблуждению, будто одинокий человек несчастен и незащищен. Лучше быть одиноким и счастливым, чем половинкой несчастной пары.
- **Вкладывайте в отношения.** В данном случае речь не идет о расходовании огромных денежных сумм. Уделяйте время отношениям, которые вы считаете важными, не жалейте усилий и энергии. Это могут быть регулярные свидания с партнером, встречи за чашкой кофе с другом, традиционные походы в ресторан, семейные обеды или совместные игры с детьми. Организуйте клуб книголюбов или вечер просмотра

DVD-дисков. В рамках новой программы укрепления здоровья соберите спортивную команду или группу любителей пеших прогулок. Большой плюс регулярного общения с друзьями и родственниками в том, что оно сводит к минимуму организационные хлопоты, которые зачастую мешают нам встречаться с близкими людьми.

- **Будьте честны.** Вы предпочитаете говорить намеками или открыто высказывать свои мысли? Честность — лучшая стратегия! Мы считаем, что близкие и так знают о нашей любви, но все-таки стоит почаще им об этом напоминать. Если вы расстроены, растеряны, несчастны или разочарованы, не прячьте свои эмоции. Возможно, этот совет прозвучит как клише, но открытое и честное общение — залог прочных отношений. Вряд ли удастся избежать споров и разногласий, однако будьте готовы идти на компромисс и искать обоюдно приемлемые решения. Честное общение несет положительный заряд и отличается прямолинейностью и прозрачностью. Если уж зашла речь о честности, дайте слово навсегда отказаться от маленьких «невинных» обманов, так называемой лжи во спасение. Если вы опоздали или забыли о важном событии, принесите извинения, но не пытайтесь обелить себя, изобретая всевозможные оправдания.
- **Меньше говорите, больше слушайте.** Говорите двадцать процентов, слушайте восемьдесят процентов времени общения. Многие из нас полагают, будто являются хорошими слушателями, но посмотрите вокруг: большинство людей предпочитают слышать то, что они хотят услышать. Умение слушать — настоящее искусство, требующее практики. Прежде чем высказывать свое мнение, не сочтите за труд осмыслить позицию своего собеседника. Когда мы слушаем, в нашей памяти оживают воспоминания о нашем лич-

ном опыте, которые мы стараемся включить в диалог. Но в действительности наш опыт может сильно отличаться от того, что хочет донести до нас собеседник. Мы торопимся с выводами, в результате возникает недопонимание. Когда у вас появляется желание поделиться воспоминаниями о своем опыте, сделайте паузу и послушайте — внимательно послушайте! Приучите себя не вступать в разговор до тех пор, пока собеседник не закончит говорить. После того как он замолчал, мысленно сосчитайте до трех на случай, если он просто обдумывает, как лучше сформулировать мысль. Если вы хотите убедиться, что правильно поняли все сказанное, повторите основные положения. Если вы услышали совсем не то, что было сказано, это даст собеседнику возможность сразу же вас поправить.

Понимание основных правил постановки вопросов может сослужить вам неоценимую службу. Если вы задаете вопросы, на которые надо ответить лишь «да» или «нет», ваш собеседник, скорее всего, ограничится именно таким односложным ответом. В некоторых случаях такого краткого ответа вполне достаточно, например, когда вы хотите узнать, вернется ли ваш муж домой к ужину, нужно ли вам отвезти детей на тренировку, придут ли ваши родители на обед в выходные. В таких ситуациях закрытые вопросы экономят время, не давая возможности вести пустые, бессмысленные диалоги. Однако, если вам необходима подробная информация, задавайте открытые вопросы, стимулирующие конструктивные диалоги. Обычно к таким вопросам относят вопросы со словами «кто», «что», «когда», «где» и «как». Поинтересуйтесь у партнера, счастлив ли он, и он, вероятнее всего, отделается лаконичным «да» или «нет». Вместо этого попробуйте задать нейтральный откры-

тый вопрос, побуждающий партнера раскрыть свои истинные чувства и мысли, например: «Что нам сделать для того, чтобы мы могли больше времени проводить вместе?»

- **Определите, чего вы хотите.** Вы хотите отыскать свою половинку, завести новых друзей, заново разжечь угасающие чувства? Осознать собственные чувства и эмоции и подвергнуть сомнению ограничивающие убеждения — вот наиболее трудные препятствия на пути к счастью. Вне зависимости от ваших планов по части тех или иных отношений вы должны отдавать себе отчет в том, чего хотите, и никогда не пытаться думать за других. Помните, наши близкие, супруги и друзья не умеют читать мысли, так что сперва проясните для себя свои потребности, ценности и приоритеты и только потом переходите к обсуждению отношений.
- **Проводите границы.** Некоторые границы универсальны, как, например, те, что отделяют насилие, оскорбительное поведение, употребление наркотиков, алкоголизм, злоупотребление азартными играми. Однако существуют и довольно размытые границы. Пересмотрите свои ценности и приоритеты и установите соответствующие рамки в личной жизни, даже если речь идет о простых правилах: курение в доме, договоренность с партнером не работать в выходные дни, разделение домашних обязанностей. Проводите границы, занимая четкую и однозначную позицию относительно того, что окружающие люди не могут делать или говорить в вашем присутствии.
- **Отстаивайте свои права.** «Нет» — такое коротенькое слово, но порой его очень трудно произнести. вспомните те бесчисленные ситуации, когда вы машинально соглашались на сверхурочную работу, обед с друзьями или нежелательную встречу. Возможно,

ваше согласие было продиктовано чувством долга. Представьте на минуту: если бы вам не пришлось принимать последствия отказа, разве вы согласились бы на эти просьбы? Если вы не научитесь отказывать, то в конце концов у вас просто не останется времени на собственные дела. Сверяйтесь со своими приоритетами и говорите «да» лишь тогда, когда действительно согласны. Составьте список просьб, заданий или поручений, на которые вы обычно соглашаетесь, но выполнению которых противитесь в душе. Сравните этот список со своими приоритетами и без колебаний вычеркните из него те пункты, которые не согласуются с обозначенными приоритетами. И не забывайте о том, что, говоря «нет», вы пытаетесь не испортить отношения, а придать своему «да» больше значимости и веса.

Проще говоря, умение отстаивать свои права — это умение выражать чувства открыто, тактично и конструктивно в противоположность агрессивному поведению и манипулированию. Говорите прямо, отказывайте без длительных оправданий и объяснений. Внимательно выслушайте собеседника и постарайтесь построить конструктивный диалог с тем, чтобы в случае необходимости отыскать компромиссное решение. В общем и целом вы говорите «нет», имея на то вескую причину, поэтому не позволяйте втягивать себя в получасовые пререкания. Колебания и робкие извинения лишь затянут дискуссию и дадут собеседнику возможность уговорить вас, невзирая на ваши первоначальные намерения.

Конечно, в теории все это выглядит привлекательно, но давайте рассмотрим два реальных примера. Первый: ваш приятель просит одолжить пятьсот долларов, чтобы продержаться до зарплаты. Это противоречит вашим ценностям и переходит установленные вами границы. Недвусмысленно объясните ему,

что вы придерживаетесь правила не давать в долг друзьям. Не поддавайтесь чувству вины и не оправдывайтесь, не стоит также читать ему нравоучительные лекции. Второй: ваша мать звонит в пятницу вечером, причем как раз тогда, когда вы собираетесь уходить. Она хочет поболтать, и вы понимаете, что провисите на телефоне не меньше часа. Самый простой вариант, конечно, — установить определитель номеров и перезванивать в удобное время, если сразу вы не можете ответить на звонок. Но если уж вы сняли трубку и жалеете об этом, просто скажите, что в настоящий момент заняты, так что у вас есть лишь пара минут. Или пообещайте перезвонить, когда будете свободны и сможете наговориться вдоволь.

- **Разрешайте конфликты как можно скорее.** Какими бы благими намерениями вы ни руководствовались, между вами и близкими всегда будут возникать разногласия. Возьмите за правило разрешать все конфликты по мере возникновения, не откладывая до тех пор, пока они не наберут критическую массу и не превратятся в причину семейной вражды. Не пытайтесь взвалить вину на чужие плечи, обычно это не приводит ни к чему хорошему. Проблему таким образом вы все равно не решите, а только усугубите ситуацию. Лучше сосредоточьтесь на поиске конструктивных решений с тем, чтобы все участники конфликта могли двигаться дальше. Внимательно слушайте, старайтесь понять точку зрения собеседника, сохраняйте непредубежденность, будьте открыты для мнений, отличных от вашего, сохраняйте объективность. Не отходите от темы конфликта и ищите консенсус до тех пор, пока не найдете решение, удовлетворяющее обе стороны.
- **Просите прощения.** Сказать «извините» почти так же трудно, как и произнести «нет». Если вы неправы, искреннее попросите прощения, однако не стоит

усердствовать без нужды и извиняться за то, в чем вы не виноваты. Если вина лежит на вас обоих, кто-то все равно должен сделать первый шаг. Возьмите на себя ответственность за свои проступки: принесите искренние извинения и выразите готовность уладить конфликт, если это возможно. Промолчите — и отношения испортятся окончательно.

Реальная жизнь



Трейси поразмыслила над тем, что в ее понимании означает «улучшение» отношений с партнером. Как выяснилось, ей бы хотелось, чтобы они стали ближе и более лояльно относились друг к другу. Для начала она придумала вот что: для снятия напряжения почаще обнимать своего партнера, приобрести массажный стол и использовать его по назначению, в следующий общий выходной пригласить няню для детей, а самой организовать романтический ужин с партнером.

«Когда будничная жизнь берет свое, мы незаметно перестаем общаться друг с другом, поэтому кажется, что мы не продвинулись ни на шаг. В действительности мы стали больше общаться, установили некоторые правила и стараемся чаще разговаривать по душам. И это здорово», — говорит Трейси.

При планировании совместных мероприятий она решила ориентироваться на график работы своего партнера.

По словам Рейчел, все время она уделяет работе и партнеру, причем, как ей кажется, в ущерб своим друзьям. Ей хотелось бы больше времени проводить с подругами. Она решила проявить инициативу и организовать регулярные встречи раз в месяц. Ей также предстоит разобраться, общением с кем из значимых

для нее людей она пренебрегала в последнее время и с кем бы ей хотелось встречаться почаще.

Как и Рейчел, Лора желает возобновить отношения с друзьями и сейчас составляет список людей, с которыми нужно связаться по телефону или электронной почте. После этого она планирует устанавливать связь с одним человеком в неделю.

Меган хотелось бы не только сохранить существующие дружеские отношения, но и завести новых друзей. С этой целью она планирует устраивать регулярные ужины вместе со знакомой супружеской парой и неформальные вечеринки с подругами, куда можно пригласить знакомых из клуба любителей походов.

Сорокапятилетний Пол проживает в Кристчерче. У них с женой есть один ребенок, и скоро они ожидают рождения второго. Пол занимается организацией различных мероприятий и работает по полдня, что дает ему возможность присматривать за старшим сыном и вести домашнее хозяйство, в то время как жена работает на полную ставку. Иногда ему кажется, что он совершенно оторван от мира, поэтому он решил заводить новые знакомства в гольф-клубе, через родителей приятелей сына и на всевозможных общественных мероприятиях.

На прошлой неделе Джули взяла за правило завтракать каждое утро, а на этой неделе она ежедневно берет на работу свежие сэндвичи, это простая в приготовлении, но полезная пища. Джули, в прошлом подвергшаяся изнасилованию, с горечью признается, что ее жизнь идет по давно накатанной колее, и оценивает свои супружеские отношения на два балла из десяти. Она не против многое изменить, вот только понятия не имеет, с чего начинать. Тем не менее

согласилась составить список возможных способов улучшить отношения с мужем:

- брать уроки танцев (супруг давно проявляет к ним интерес);
- время от времени договариваться с няней и ходить на свидания с мужем;
- вместе готовить;
- больше слушать;
- относиться к супругу как к лучшему другу и чаще разговаривать с ним по душам;
- вместе записаться на занятия по инвестированию в недвижимость;
- заняться совместным проектом, например ландшафтным дизайном своего сада;
- найти новые увлечения.

Спустя неделю Джули радостно сообщила, что они с мужем уже дважды ходили на свидания и теперь стараются более внимательно выслушивать друг друга.

Каждое воскресенье Ли обедает вместе с детьми, обсуждая при этом события прошедшей недели, но ей хотелось бы больше времени проводить с дочерью. Сперва она предложила встречаться в субботу днем, но оказалось, что у дочери новая работа, в выходные она занята, а самой Ли нередко приходится уезжать в выходные в командировки. Поэтому они решили договариваться о встрече раз в месяц. Прошлая неделя была для Ли особенно непростой, так как она наконец-то бросила курить.

«Головные боли мучают, но я стараюсь успокаивать себя мыслями о том, что это мой организм приспособливается к отказу от пагубной привычки», — говорит женщина.

Первое испытание поджидало ее после того, как у нее закончились антиникотиновые пластыри.

«Я так стойко держалась, а тут на тебе — сорвалась! Думала, только разок покурю и больше не буду — как глупо! Я была так удручена и видела разочарование на лицах детей. После этого я купила большой запас пластырей и начинаю все заново.

Буду держаться до конца, потому что придаю большое значение состоянию своего здоровья. Я понимаю, что курение не позволит мне достичь поставленных целей», — признается Ли.

Спросите Андреа

Вопрос: С тех пор как я переехала к своему партнеру, у меня возникли проблемы с друзьями, которые считают меня скучной занудой, поскольку я больше не принадлежу к числу одиноких. К тому же теперь я больше внимания уделяю своему здоровью и физической форме, а также планированию будущего вместе с партнером. Мой вопрос таков: как я могу наладить отношения с друзьями, которые также для меня важны?

Ответ: С течением времени мы развиваемся и меняемся; точно так же и наши отношения с друзьями. Они либо улучшаются, либо ухудшаются. Если вы хотите сохранить дружбу (сперва проверьте реальное положение дел!), открыто обсудите сложившуюся ситуацию и определите, какое значение она имеет для всех вас. Сохраняйте спокойствие и четко объясните, что останется как прежде, а что изменится. Обсуждение грядущих изменений позволит вам избежать напряженных и неловких моментов в будущем, когда вам придется отклонять предложения, не вписывающиеся в ваши новые приоритеты. Возможно, ваши друзья уже заметили, что вы пересмотрели свои приоритеты в отношении здоровья и физической формы. Если прежде вы всю ночь напролет проводили в ночном клубе, а теперь рано ложитесь спать, отказались от алкогольных напитков и начали заниматься спортом, вполне понят-

но, что друзья будут задавать вопросы. Обдумайте, каким образом вы сможете поддерживать отношения. Например, вы идете на обед, но игнорируете предложение посетить ночной клуб, или приглашаете друзей к себе в гости для просмотра нового фильма, перед тем как они отправятся на вечеринку. Можете предложить новые совместные виды деятельности и развлечений, скажем, пешие прогулки, плавание, участие в спортивных мероприятиях. Все это учитывает ваши приоритеты и одновременно способствует общению с друзьями. Только лишь тот факт, что вы встретили любимого человека и кое-что изменили в своей жизни, совершенно не означает, что друзьям теперь в ней места нет. Настоящие друзья с пониманием отнесутся к происходящим с вами переменам, остальные отдалятся и вскоре выйдут из вашего круга общения.

Вопрос: Мы с партнером постоянно спорим, как нам тратить деньги. Как нам прекратить бесконечные ссоры, ведь из-за них страдают наши отношения?

Ответ: Вы вряд ли удивитесь, узнав, что деньги нередко становятся основной причиной многих разрывов. Пребывая в романтическом упоении от новых отношений, люди просто забывают обсудить практические нюансы совместной жизни, такие, например, как денежные вопросы. Это очень щекотливый момент, поскольку в наши дни многие люди вступают в отношения, имея разного рода долги, кредиты или нажитое ранее имущество. Говорить об этом не всегда удобно, но не забывайте, что с детства в нас формируется совершенно разное отношение к деньгам. Если вы живете с человеком, взгляды которого в этом отношении отличаются от ваших, вам придется искать консенсус и вырабатывать единую денежную политику. Если один из партнеров постоянно бросает деньги на ветер или покупает дорогие вещи, не посоветовавшись с другим, это неминуемо

приведет к ссорам и конфликтам, как вы уже успели заметить. Не держите друг от друга секретов относительно своих взглядов на расходование денег — и вас не будут поджидать неприятные сюрпризы. Следовательно, и поводов для разногласий будет меньше.

Но самое главное кроется в том, что вы не упомянули планирование будущего, и это, возможно, является частью проблемы. Если вы оба стремитесь к достижению определенных финансовых целей, то в краткосрочной перспективе это поможет вам научиться совместно планировать расходы. Повторите раздел из данной главы, посвященный картине будущей совместной жизни, и сосредоточьтесь на финансовых целях, которые помогут претворить эту картину в действительность. Сформулировав конкретные цели, вместе разработайте реальный финансовый план по их достижению. Для этого вам придется договариваться и искать компромисс — политику, которая удовлетворит обе стороны. Тщательно продуманная политика снимает множество денежных вопросов, благодаря чему вам уже не нужно будет подолгу обсуждать каждую конкретную покупку. Убеждайтесь в том, что поставленные задачи достигнуты, и по мере продвижения вперед ставьте новые цели. Не решитесь поднять этот вопрос — и ссоры продолжатся и рано или поздно могут перерасти в серьезные конфликты.

Вопрос: С тех пор как у нас появились дети, мы с супругом никак не можем выкроить время для себя. Он много времени проводит в разъездах, я тоже работаю, но большинство хлопот, связанных с ведением домашнего хозяйства и воспитанием детей, падает на мои плечи. Порой мне кажется, что детей я вообще ращу одна, а когда нам с мужем удастся поговорить, речь идет в основном о счетах и графике работы. Я чувствую себя загнанной в угол, а наш брак стремительно теряет

привлекательность. Как мне поступить, чтобы нормализовать ситуацию?

Ответ: Большинство молодых семей сталкивается точно с такой же проблемой, так что вы не одиноки, но ни в коем случае не должны спускать ситуацию на тормозах. Время еще более ценно, когда появляются дети, но помните: ваш брак есть основа семьи. Если брак дал трещину, то семья легко может распасться. Вместе с партнером составьте отдельные списки проблем, усложняющих вашу и его жизнь. Постарайтесь отыскать все возможные решения для каждой из проблем из обоих списков. Скажем, вы хотите регулярно проводить время вместе с детьми или выделить один день в неделю для свидания с партнером, которое нельзя отменять ни при каких обстоятельствах. Подумайте, как можно упростить ведение домашнего хозяйства. Поговорите о совместных развлечениях и отдыхе, вспомните, как вы развлекались, когда только встречались, и используйте эти идеи в качестве отправной точки.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Определите самых важных людей в вашей жизни, выполнив упражнение на проверку реального положения дел, описанное в данной главе.
- Проведите ревизию отношений: спросите себя, какие отношения требуют наибольшего внимания.
- Перечислите в ежедневнике двадцать способов улучшения отношений.
- В начале этой недели выберите один из способов улучшения отношений и примените его на практике.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** опробуйте одну из стратегий, описанных в главе «Неделя 2», по улучшению качества сна.
- **Физическая форма:** увеличьте частоту тренировок.
- **Питание:** освежите в памяти варианты улучшения качества питания, перечисленные вами на прошлой неделе, и реализуйте еще одну идею.

Неделя 6

Оценка прогресса на середине пути

Когда закрывается одна дверь, открывается другая. Но зачастую мы с сожалением взираем на закрывшуюся дверь и не замечаем той, что для нас открылась.

Александр Грэм Белл

Поздравляю, вы успешно прошли половину пути!

На протяжении последних нескольких недель вы осваивали навыки, опробовали новые идеи и предпринимали активные действия по реконструкции своей жизни. Производя по одной перемене еженедельно, вы набрали силу. Вы решительно прокладываете себе путь вперед, и временами вас, возможно, даже посещает озарение. Но признайтесь, часто ли вас подмывает все бросить и вернуться к прежнему образу жизни? Если вы пытаетесь понять, почему столь трудно формируются новые привычки, на этой неделе вы получите ответ на свой вопрос.

У вас впереди еще шесть недель, чтобы усвоить и закрепить новые модели поведения и больше узнать об осуществлении жизненных перемен. Задача на эту неделю — оценить свой прогресс, оглянуться назад и посмотреть, как много вам удалось сделать. К концу этой недели вы:

- оцените прогресс, достигнутый за первые шесть недель;

- узнаете, как преодолевать любые препятствия;
- научитесь корректировать свое поведение;
- запасетесь энтузиазмом на последующие шесть недель.

Постановка целей, описанная в главе «Неделя 1», — не простой линейный процесс. Решающую роль в достижении вами поставленных целей играет оценка прогресса. Это необходимо делать еженедельно, и теперь, когда выполнена половина программы, самое время тщательно и всесторонне проанализировать план по трансформации собственной жизни. После вы сможете внести любые коррективы, которые необходимы для того, чтобы достичь поставленных целей к двенадцатой неделе.

Оценка достижений

Какие позитивные изменения оказали наибольшее влияние на вашу жизнь в течение этих шести недель? Чтобы проверить реальное положение дел на этой неделе, задумайтесь над следующими вопросами:

- Каких конкретных результатов я достиг в отношении каждой из поставленных целей?
- Что хорошего из происходящего в моей жизни в настоящий момент мне бы хотелось сохранить в дальнейшем?
- Насколько результаты моих усилий соответствуют тому, на что я рассчитывал?
- Продвигаюсь ли я вперед теми темпами, которыми планировал?
- Какие из моих надежд не оправдались, что именно мне не удалось изменить?
- Каким аспектам моей жизни необходимо уделять первостепенное внимание на протяжении последующих нескольких недель? Что мне следует предпринять, чтобы внести положительные изменения?

Практический совет



Поддерживайте позитивный настрой, отмечая каждое свое достижение. Празднуйте успех, когда мечты становятся реальностью. Если вы еще не опробовали систему поощрений, описанную в главе «Неделя 1», воспользуйтесь ею прямо сейчас и наградите себя должным образом, дабы доказать себе, что в трудных ситуациях вы способны на многое. Вспомните все свои успехи (для большего вдохновения запишите их), это придаст вам уверенности в том, что в будущем вы сумеете реализовать задуманное. Если не будете соблюдать осторожность, то запросто можете угодить в ловушку не сбывшихся еще мечтаний и не реализованных пока планов. Отмечая успехи, вы привязываете себя к настоящему, не позволяя витать в будущем.

Что тянет вас назад?

Часто бывает так, что при столкновении с первыми же трудностями и препятствиями весь наш энтузиазм внезапно куда-то улетучивается. Давайте смотреть правде в глаза: неудачи неизбежны, они будут преследовать нас на протяжении всего пути. Возможно, вам отчаянно не хватает времени, денег или воодушевления для того, чтобы двигаться вперед. Или вам никак не удастся избавиться от старых привычек, не к кому обратиться за моральной поддержкой. А может, вы просто считаете, что вам это не по силам. На десятой неделе вы узнаете, как избавиться от губительных, разрушающих убеждений и заменить их оптимистичными, полезными мыслями. Однако в течение шестой недели вам предстоит разобраться с тем, что тянет вас назад, мешая перестроить вашу жизнь. Если вы уже сбились с пути, сейчас самое время собраться и продолжить двигаться дальше. Помните, временные задержки не свидетельствуют о поражении. Как уже говорилось в главе «Неде-

ля 1», это неотъемлемый элемент процесса перемен. Дайте себе слово не отступать, анализируйте все правильные решения и успешные действия. Спросите себя, что за последние шесть недель не дало ожидаемых результатов. Чтобы удачно завершить программу, вы должны вовремя перенаправить усилия в нужное русло для получения желаемых результатов. Короче говоря, уделяйте больше внимания тому, что работает, и не тратьте времени на то, что не работает.

У вас всегда должен быть резервный план на случай непредвиденных обстоятельств. Если какие-либо из идей, представленных на предыдущих страницах, оставили вас равнодушными, попробуйте обратиться к другим способам достижения тех же результатов. Повторюсь еще раз. Разница между успехом и провалом заключается в том, что люди, которые добиваются целей, упорно идут вперед, не сдаваясь и не отступая, и всегда имеют запасной план, к которому можно прибегнуть, если первоначальный не сработает.

Самым сложным препятствием для многих людей (возможно, и для вас) оказывается такая серьезная болезнь, как промедление. Диагностировать ее несложно, симптомы таковы: вы постоянно откладываете выбор упражнений, которые доставляют вам удовольствие, покупку здоровых продуктов, серьезный разговор со спутником жизни! Промедление вынуждает вас смотреть в прошлое, размышлять о том, что надо было бы сделать вчера, в то время как вам необходимо преодолеть пропасть, отделяющую настоящее от будущего.

Напомните себе, что вот этот самый момент — идеальное время для того, чтобы прекратить откладывать активные действия. Каждый раз, когда вас охватит желание перенести активные действия на другой день, повторяйте известный слоган компании «Nike»: «Просто сделай это». Опробуйте на практике концепцию «сделай это сейчас» с тем, чтобы проверить, насколько

она помогает продвигаться вперед. Если она дает вам необходимый толчок, отлично. Если же нет, задумайтесь над тем, почему вы тянете время, это поможет вам вырваться из порочного круга. Иногда мы не желаем приниматься за дело, поскольку не знаем, как справиться с той или иной задачей. В этом случае постарайтесь овладеть всеми необходимыми навыками или попросите сведущего человека показать вам, что и как нужно делать. В результате вам, вероятнее всего, удастся побороть желание отложить активные действия. Для помощи клиентам я использую план из четырех этапов, который пригодится вам в том случае, если промедление приняло достаточно серьезные формы. Разберитесь, в чем состоит суть промедления, определите его причину, разработайте варианты решений и приступайте к активным действиям.

Предлагаю дополнительные советы по борьбе с промедлением.

- В самом начале вооружитесь необходимыми материалами, информацией и оборудованием.
- Не разрывайтесь между несколькими задачами, сосредоточьтесь на одной.
- Представьте, как вы будете себя ощущать, когда достигнете желаемой цели.
- Сперва принимайтесь за более мелкие задания, с которыми можно быстрее справиться.
- Или принимайтесь сразу за более трудную задачу. Если какой-то из подходов не оправдывает ожиданий, попробуйте другой.
- Разработайте альтернативный вариант более быстрого выполнения задачи.
- Скооперируйтесь с другом.
- Расскажите о своей цели окружающим и попросите их оказать вам моральную и практическую поддержку.

- После успешного завершения не забудьте наградить себя, выбрав поощрение из составленного списка.

Если вы постоянно оттягиваете какое-либо конкретное дело, ответьте честно на вопрос: чего я жду? Подумайте о цене, которую вам придется заплатить за промедление: вы можете никогда не прийти в форму, потерять отношения, упустить повышение или увязнуть в долгах. Постарайтесь уяснить, что промедление — это не безвредная привычка, а образ жизни, тормозящий личностный и профессиональный рост. Как-то я прочла, что мечтателей отличает от людей, реализующих свои мечты, лишь то, что последние предпринимают для этого активные действия. Это секрет любых жизненных достижений, поэтому старайтесь всеми мыслимыми и немыслимыми усилиями избегать промедления.

Возродите энтузиазм

Вне всяких сомнений, прошедшие шесть недель доказали вам, что данная программа не предлагает скорого разрешения ваших проблем. Каждая перемена нацелена на создание нового, лучшего образа жизни. Закрепите эти изменения — и вы многие годы будете оставаться здоровыми и счастливыми.

До сих пор мы говорили о небольших изменениях, призванных подтолкнуть вас к более серьезным переменам. Вы уже заложили прочный фундамент здорового образа жизни, а в течение последующих недель перемены коснутся работы, финансовой сферы, места жительства, умонастроения и отдыха. Сделав первые успешные мелкие шажки, задумайтесь о глобальных переменных, о которых вы всегда мечтали. вспомните, как на первой неделе я просила вас подумать о заветных мечтах — какая одна перемена оказала бы самое мощное влияние на вашу жизнь? Теперь пришла пора реализовать этот план, в особенности если вам начинает ка-

заться, что новизна впечатлений от трансформаций постепенно тускнеет и пора переходить на новый уровень. Освежите в памяти советы касательно постановки целей, перечисленные в главе «Неделя 1», и разработайте общий план по реализации серьезных планов.

Сохранение мотивации: краткие факты



- **Ни один день не** должен пропасть **даром**. Во второй половине программы проявите целеустремленность, упорство и силу воли. Продолжайте мелкими шажками приближаться к новой жизни. Спросите себя: что из сделанного мною сегодня сможет изменить меня к лучшему? Руководствуясь усвоенными в первые шесть недель уроками, работайте над собой ежедневно, не делая поблажек. Чем лучше вы к себе относитесь, тем проще вам будет преодолевать препятствия и тем больше отдачи вы получите от затрачиваемых усилий.
- **Продолжайте** двигаться вперед. Если до сих пор вы не приблизились к новой жизни, то только потому, что ваши действия дают неправильные результаты. Любой ваш шаг влечет за собой те или иные результаты — положительные или отрицательные. Некоторые приближают вас к целям, другие, наоборот, отдаляют вас от них. Еженедельно оценивайте достигнутый прогресс. И помните, легко сохранять энтузиазм, когда все идет как по маслу, гораздо важнее оптимистично смотреть в будущее, когда вы сталкиваетесь с трудностями. Чтобы постоянно двигаться вперед, преодолевайте препятствия по мере их появления, обращайтесь за помощью, если нуждаетесь в ней, и вдохновляйтесь свершившимися трансформациями. Воспользуйтесь эффективностью таких инструментов личного развития, как визуализация, аффирмации и ведение журнала.

• **Сохраняйте преданность.** Это готовность делать все необходимое для переустройства собственной жизни. Многие прекрасные идеи гибнут на корню, потому что людям не удается сохранить приверженность своей мечте. Если вы, к примеру, хотите достичь финансовой независимости через десять лет, вам придется строго придерживаться финансового плана, причем начиная уже с сегодняшнего дня. Говоря кратко, преданность идее — это готовность выполнять все задуманное и поступать в строгом соответствии со своими намерениями. Дело не в обязательствах перед другими, а в преданности самому себе, так что не обманывайте себя относительно личных приоритетов. Если вы планируете жизненные перемены, возьмите на себя ответственность за все последующие действия, которая послужит доказательством вашей приверженности этим планам. Постоянно спрашивайте себя: «Насколько я предан идее достижения этой цели?» Помните, всегда гораздо проще двигаться по накатанной колее, чем отважиться на изменения и добиться желаемых результатов. Зачастую такой подход определяют как путь наименьшего сопротивления. Поищите ответы на следующие вопросы:

- Насколько сильно меня вдохновляют положительные изменения, происходящие в моей жизни?
- Как я могу распорядиться временем, энергией и прочими необходимыми ресурсами?
- Что мне говорит интуиция по поводу степени моей приверженности?
- Какой я вижу свою жизнь в будущем?

Чтобы определить степень приверженности, оцените каждую из поставленных целей по шкале от одного до десяти, где один означает полное отсутствие приверженности, а десять — полную преданность. Чем ниже оценка, тем с большей преданностью вам

придется отдалиться от достижения целей. Если вы чувствуете, что ваша приверженность ослабевает, подумайте, каким образом укрепить ее.

- **Сосредоточьтесь на прогрессе, а не на совершенстве.** Достижение позитивного прогресса гораздо ценнее, нежели стремление к совершенству. Совершенства не существует, и все попытки достичь его лишь разобьют ваши иллюзии, стоит вам сбиться с пути или попасть в черную полосу. Если бы мы изображали прогресс в виде графика, как это делают, к примеру, на валютных рынках, то следить необходимо за общей тенденцией к повышению, а не корить себя в те дни, когда все идет вкривь и вкось. Даже если вы где-то оступились, начинайте движение заново прямо на следующий день. Не используйте ошибки и просчеты с целью оправдать свое желание вообще сойти с дистанции.
- **Меняйте то, что вы можете изменить.** По мере продвижения к новой жизни вам придется отделять эффективные приемы от неэффективных, чтобы корректировать свои действия для достижения оптимальных результатов. Не поддавайтесь соблазну расходовать время и силы на планы с низким КПД. Как только вы поймете, что делаете что-то не так (а это произойдет довольно скоро), опробуйте новый подход. Затем оцените этот новый подход и проверьте, насколько он результативен. Если вы считаете, что совершенно зашли в тупик, попробуйте что-нибудь абсолютно новое, что, возможно, поможет вам получить желаемые результаты.
- **Будьте последовательны и не теряйте энтузиазма.** Вас должны вдохновлять любые личные достижения, будь то занятия в тренажерном зале, отказ от курения, переход к правильному питанию или налажива-

нию отношений со спутником жизни. Однако не стоит преждевременно радоваться — это может все испортить! Согласно многочисленным исследованиям, на закрепление новой привычки, которая станет второй натурой, требуется двадцать один день. А еще лучше, постарайтесь придерживаться новых привычек до конца этой программы — и тогда вам будут по плечу любые перемены.

- **Трезво оценивайте свои ожидания.** Будьте гибким, откажитесь от принципа «все или ничего!» и не связывайте счастье с некой одной целью. Устанавливайте высокую планку, но учитесь находить разницу между тем, в чем действительно стоит добиться больших высот, и задачами, не требующими особых усилий. Пользуясь принципом SMART, описанным в главе «Неделя 1», оцените свои цели и убедитесь в их реалистичности и достижимости.

Реальная жизнь



На этой неделе Дебора потянула спину, однако это не мешает ей продолжать гулять пешком, несколько подкорректировав программу физической нагрузки.

«Я решила гулять по два раза в день, так как боли в спине не позволяли мне выдержать длительную нагрузку», — говорит она.

На этой же неделе впервые испортилась погода, и по такому случаю Дебора достала велотренажер, радуясь, что купила его несколькими неделями ранее. К тому же она проявила творческую смекалку и отказалась от пользования лифтом.

В результате ее оценка собственной физической формы поднялась с одного балла до пяти всего за шесть недель. За это время ей удалось сбросить восемь с половиной килограммов.

«Сегодня я просто летаю от счастья. Начинаю видеть конкретные доказательства потери веса (например, заметила, что куртка сидит на мне гораздо свободнее). Я приучила себя медленнее есть, тщательно прожевывая каждый кусочек, и уменьшила порции. Мне нравится идея о составлении недельного меню, я продумываю его по воскресеньям, к тому же внуки постоянно интересуются, что новенького планируется на следующей неделе. Это очень здорово!»

По словам Деборы, несмотря на временное неудобство, связанное с травмой спины, результаты жизненной трансформации намного превзошли ее самые безумные мечты, а ведь она прошла только половину пути.

В качестве награды за все свои старания Дебора решила изменить прическу. Основная задача на последующие шесть недель — достижение желаемого веса в девяноста девять килограммов. Она собирается продолжать ежедневные прогулки. Женщина признается, что в прошлом постоянно пользовалась машиной, а сегодня в банк или на почту предпочитает ходить пешком.

Прошло шесть недель, и Трейси сообщает о самом главном изменении: она похудела на два килограмма.

«Правда, пару раз я допускала промахи по части правильного питания», — признается она.

Однако Трейси намерена продолжать ежедневные упражнения и стараться правильно питаться при любой возможности. Дополнительным стимулом теперь для нее служит новая долгосрочная цель — через шесть недель пробегать пять километров.

Изменились в лучшую сторону и ее отношения со спутником жизни: они выделили один вечер в не-

делю для романтических свиданий и один раз в две недели решили встречаться за чашкой кофе.

Рейчел также отметила значительные улучшения в своем здоровье (с двух до шести баллов), физической форме и отношениях.

«Я чувствую, что в моей жизни царит гармония. Могу похвастаться значительным прогрессом в правильном питании и поддержании хорошей физической формы. Также я всерьез занялась лечением кишечника и начала осваивать медитацию для снятия стресса, — говорит она. — Я стала более оптимистично смотреть на жизнь, и это не замедлило сказаться на моих взаимоотношениях с окружающими, в особенности с матерью и спутником жизни».

В настоящее время перед Рейчел стоит еще одна проблема — жилищная. Она приняла решение съехать с квартиры, пока живет у своего партнера, но вскоре он оканчивает учебу, и они примутся искать собственное жилье. Рейчел уверена, что с переездом обретет стабильность, которая поможет ей придерживаться нового, здорового образа жизни. В течение последующих шести недель она намеревается сбросить лишний вес.

Пройдя половину программы жизненной трансформации, Анджела признается, что регулярные физические упражнения во многом изменили ее жизнь в лучшую сторону, в результате чего ее оценка своей физической формы поднялась с двух до пяти. Также она записалась в тренажерный зал вместе с дочерью, переведя занятия спортом на новый уровень.

«Я прекрасно себя чувствую, — говорит она. — С момента последнего взвешивания я сбросила два с половиной килограмма, теперь одежда сидит на мне несравненно лучше».

В качестве награды за выполнение плана действий Анджела выбрала походы в кино, что полностью отвечает ее второй цели — больше времени уделять самой себе. Над этим пунктом ей еще придется поработать.

«Мне все же хотелось посвящать себе больше времени. Особенно отчетливо я поняла это на прошлой неделе, когда мне нужно было выйти на работу на два часа позже. Эти два часа я провела дома в одиночестве и смогла по-настоящему расслабиться. Ведь большую часть времени я уделяю детям и работе, беготне по магазинам, домашним хлопотам», — рассказывает Анджела.

Ее основные цели на ближайшие шесть недель — закрепить достигнутые изменения и сбросить пять килограммов.

«Нужно продолжать в том же духе — заниматься спортом, следить за питанием, больше пить воды. Все это очень приятные занятия!» — отмечает она.

Фэй также безмерно рада тому, насколько улучшилась ее физическая форма за прошедшие шесть недель:

«Просто поразительно, какое влияние на мое самочувствие оказали регулярные физические упражнения. Уровень сахара в крови пришел в норму, и это всего за шесть недель».

По признанию Фэй, ее очень радуют результаты:

«Я впечатлена собственными успехами и решительностью, а ведь мне казалось, что все это дастся гораздо тяжелее».

Чтобы следовать своему плану, Фэй решила записаться в спортивный клуб на групповые занятия. По ее словам, одни лишь финансовые затраты будут служить достаточным стимулом, для того чтобы заставлять себя ходить на тренировки.

Лора признается, что гораздо более удовлетворена состоянием своего здоровья, работой и отношениями:

«Положительные внутренние изменения, личностный рост оказали существенное влияние на мое питание. Я чувствую себя гораздо лучше, поскольку не перепадаю перед сном и стала крепче спать. Было очень приятно вновь наладить общение с людьми, с которыми, казалось бы, связь уже утеряна».

Приоритеты Лоры на ближайшее время: сохранить позитивное отношение к режиму питания и работе. Прежде чем принимать окончательное решение относительно работы, она намерена прояснить все, что касается запланированных отпусков и гибкости графика во время школьных каникул.

Оценки, которые Ли дала своему здоровью и физической форме, увеличились с пяти и двух до семи и четырех соответственно. Самым конкретным достижением можно считать шестьдесят долларов, которые она экономит еженедельно, отказавшись от курения.

«У меня такое ощущение, что изменения происходят слишком медленно и даются мне с огромным трудом. Я понимаю, что закрепление новых привычек требует напряженной работы, усилий и приверженности. Мне кажется, я готова справиться с большим количеством проблем — знаете, так бывает, когда вы пребываете в унынии, а потом вдруг рветесь в бой. Вот так и у меня сейчас, — объясняет Ли. — Я стала относиться к себе гораздо лучше, меньше нервничаю. Пока я довольна результатами и думаю, что без поддержки я вряд ли прошла бы такой большой путь».

Как и другие участники программы, Ли планирует и дальше заниматься своим здоровьем и совер-

шенствовать физическую форму, не останавливаясь на достигнутом. Помимо этого, ей хотелось бы поработать над финансовыми и карьерными проблемами. Ли уже сейчас задумывается над тем, как работать «грамотнее, а не тяжелее», и примеривается к целям на будущий год. Она собирается в течение недели вести дневник с тем, чтобы затем проанализировать **свой** распорядок дня. Ли хочет научиться разумнее распоряжаться временем.

«Хотя я довольна своим прогрессом, мне кажется, что следует приложить больше усилий и подняться на уровень выше, чтобы по максимуму использовать оставшиеся шесть недель», — говорит она.

Пол также по-новому оценивает свою физическую форму, карьеру и качество отношений.

«Я привел тело в лучшую форму, четко определил карьерные цели и стараюсь больше времени уделять друзьям. Думаю, я на верном пути», — радостно сообщает он.

Поскольку в семье в скором времени ожидается появление второго ребенка, для Пола очень важен стабильный доход.

«Разумеется, меня все еще мучают сомнения относительно работы и карьеры, иногда я сомневаюсь в том, что смогу обеспечить семью. Но я знаю, что должен верить в себя и заниматься пока стрижкой газонов, которая позволит нам продержаться еще какое-то время», — говорит он.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.

- Ответьте на вопросы, призванные оценить прогресс, достигнутый вами в середине пути. Пересмотрите поставленные цели, корректируя их в случае необходимости или формулируя новые, если хотите подняться на более высокий уровень.
- Оцените свою приверженность достижению целей по шкале от одного до десяти, где один — полное отсутствие приверженности, а десять — полная преданность. Чем ниже оценка, тем больше вам придется постараться, чтобы довести дело до конца. Подумайте, что вам нужно предпринять в целях поддержания позитивного настроения.

Неделя 7

Удовольствие от работы

Выберите работу по душе — и вам больше не придется работать ни дня.

Конфуций

Вы считаете свою работу увлекательной и с удовольствием разрешаете проблемы? Или каждый день с ужасом думаете о предстоящем рабочем дне и о том, что пришло время переосмыслить свои карьерные достижения? У вас есть выбор: просыпаться в радостном предвкушении грядущего дня или тоскливо просиживать бесконечные часы в офисе. Решение за вами, однако выскажусь прямо: большинство из нас проводят на работе значительную часть времени, поэтому крайне важно получать от нее удовольствие. Работа отнимает немалый кусок жизни и нередко побуждает нас проявлять все свои способности. Школьный ли вы учитель, выпускник ли вуза, возвращаетесь ли вы на работу после длительной паузы, подрабатываете ли во время учебы, планируете ли переход на новую должность, работа должна доставлять радость.

Примерно восемьдесят процентов людей недовольны своей работой, поэтому нет ничего удивительного в том, что отношение к работе мешает нам радоваться жизни. Итак, миссия этой недели — изучить карьеру под микроскопом и определить, какие изменения — мелкие или глобальные — позволят вам получать удовлетворение от работы.

К концу этой недели вы:

- проанализируете карьерные достижения и раскроете свой потенциал;
- пробудите в себе энтузиазм;
- установите баланс работы и личной жизни;
- узнаете, как заполнить работу своей мечтой.

Многочисленные исследования доказывают, что в списках приоритетов карьера занимает одно из первых мест, а для многих из нас является основой самоопределения. Разумеется, большинству из нас приходится работать, чтобы платить по счетам и кормить семью. Но при этом работа позволяет нам общаться с людьми, дарит нам ощущение собственной значимости и реализованности. Даже если вы не получаете денег за работу (предположим, вы сидите дома с детьми, или вы волонтер, или студент, безработный), изложенные далее идеи окажутся для вас не менее ценными.

Проверка реального положения дел



Когда речь заходит о карьерных трансформациях, я обычно задаю такой вопрос: «Если бы вы выиграли в лотерею, остались бы вы на нынешней работе?» Ответ на него проясняет абсолютно все. Став обладателем миллионов, вы, вероятно, без промедления воспользовались бы возможностью уволиться, начать собственное дело или найти работу по душе. Но для этого вовсе не обязательно дожидаться выигрыша в лотерею! Предлагаю вашему вниманию опросник, позволяющий определить степень довольства работой. На каждый из перечисленных вопросов нужно ответить «да» или «нет».

1. Вам нравится ваша работа?
2. Вы нашли работу-мечту?
3. Вы добились каких-нибудь успехов на работе за последние шесть месяцев?

4. Ваша работа увлекательна и перспективна?
5. Если бы ваша должность была вакантной, вы были бы подходящим кандидатом?
6. Вы знаете, каких особенных целей вам нужно достичь, чтобы продвинуться на работе?
7. Вы на пути к тому, чтобы достичь долгосрочных карьерных целей?
8. Царит ли в вашей жизни такой баланс, как вам бы хотелось?
9. Вы легко справляетесь со стрессом на работе?
10. Вы постоянно совершенствуете свои навыки и умения?
11. Если бы в настоящий момент вам пришлось искать работу, действовали ли бы вы по плану?
12. Вы знаете о существовании скрытого рынка труда?
13. Резюме достаточно полно отражает все ваши умения и опыт?
14. На собеседованиях вы производите хорошее впечатление?

Если вы ответили отрицательно на пять или более вопросов, это тревожный сигнал! Пришло время изменить отношение к работе. На этой неделе вы узнаете, как произвести необходимые перемены.

Вы должны решить, что поможет вам наслаждаться работой и вести гармоничную жизнь. В первую очередь определите идеальную для себя работу, убедитесь, что она не идет вразрез с вашими приоритетами. Затем подумайте, каким образом получать от каждодневной работы радость и наслаждение. Если теперешняя работа совершенно вам не подходит, не тратьте на нее время, ищите другие варианты. Предлагаю вам план, состоящий из трех этапов, который поможет вам предпринять первые шаги в этом направлении.

1. Насколько хорошо мне подходит эта работа: отвечает ли она моим интересам, умениям и талантам?
2. Если работа мне нравится, как сделать так, чтобы получать от нее еще больше удовольствия?
3. Если теперешняя работа мне не подходит, как мне найти другую?

Тщательно проанализируйте работу

Задумайтесь вот над чем: принимали ли вы в последнее время какое-нибудь важное и ответственное решение, связанное, скажем, с переездом, началом совместной жизни с партнером или хотя бы с покупкой путевки? Перед принятием любого из этих решений мы, как правило, тщательно взвешиваем все «за» и «против». То же самое применительно и к работе — к этому аспекту жизни стоит относиться со всей серьезностью, а не бездумно скакать с одной работы на другую.

Единственный способ выяснить, насколько подходит вам работа, — тщательно проанализировать свои трудовые будни и постараться определить, что вы хотите получать от этого вида деятельности. Но сперва краткий обзор нестабильного рынка труда. Давно канули в прошлое времена одной-единственной работы на всю жизнь и золотых часов по выходе на пенсию. Сегодня мы предъявляем к работе гораздо более высокие требования — мы жаждем вызова своим способностям и реализованности. Но не следует забывать о высочайшей конкуренции и жестких требованиях к качеству работы. На протяжении жизни многие из нас также меняют несколько должностей и даже профессий, и это считается нормой. Я, кстати, не исключение. К тридцати двум годам я успела попробовать три совершенно различные профессии. Работала журналистом в нескольких изданиях, потом перешла в отдел по связям с общественностью и наконец открыла собственное дело, занялась коучингом и писательством.

Мой пример нельзя назвать редким случаем. Проанализируйте свою трудовую деятельность. Оглядываясь назад, попробуйте выявить общие тенденции, умения и наклонности. К примеру, мне так или иначе доводилось иметь дело с письменной коммуникацией.

Оцените свои таланты и умения с тем, чтобы определить, какая работа будет для вас идеальной. Перечислите все таланты и способности, которые вам приходится задействовать на работе. Подумайте над тем, что доставляло вам наибольшее и наименьшее удовольствие не только на нынешней, но и на прежних работах. Спросите себя, насколько перспективна ваша работа, стимулирует ли она ваш личностный рост. Продвигаетесь ли вы по служебной лестнице так, как планировали? Что в работе вызывает у вас наибольшее недовольство? Насколько ваше теперешнее занятие соответствует идеальному описанию? Ориентируясь на полученный список, составьте описание идеальной работы, расположив в должном порядке интересы и навыки.

Составив четкое представление об идеальной для вас трудовой деятельности, можете переходить к работе над двумя важными аспектами: определение критериев поиска работы и выбор подходящей компании.

1. Критерии поиска работы

К этим критериям относятся ваши предпочтения относительно продолжительности отпуска и рабочего дня, местоположения работы, размера заработной платы, размера компании, будущих коллег, отдаленности от вашего дома, возможностей для обучения и перспектив поездок.

К примеру, вы готовы часто ездить в командировки за границу и приобрести собственный автомобиль. Но взамен вы хотите, чтобы компания оплачивала курсы повышения квалификации и отпускала вас в отпуск во время школьных каникул. Поставьте на это место другого

человека — и он выдвинет иные требования. Самое главное — знать, что важно лично для вас, и сформулировать конкретные критерии, отвечающие вашим ценностям.

Четкие критерии помогут вам определить, насколько та или иная вакансия соответствует вашим потребностям. Если ваша нынешняя работа также им не отвечает, значит, вы достаточно подготовлены, чтобы найти что-то новое.

2. Выбор подходящей компании

Чтобы выбрать подходящую для себя компанию, ознакомьтесь с ее официальным сайтом, обсудите с консультантами по подбору персонала корпоративные ценности и культуру, пообщайтесь с представителями отдела кадров и задайте им все интересующие вас вопросы. Опять-таки, если теперешняя работа категорическим образом вам не подходит, всерьез рассмотрите иные альтернативы.

Пробудите в себе энтузиазм

Вы все выходные нервничаете из-за того, что в понедельник придется снова идти на работу? Может быть, вы просто терпеть ее не можете? Если всю неделю вам приходится заставлять себя ходить на работу, которая вас не вдохновляет, то вскоре вы совсем выбьетесь из сил. Но прежде чем броситься рассылать резюме или изучать страницы местной газеты с новыми вакансиями, попробуйте разбудить в себе энтузиазм, который вы испытывали к работе раньше.

Для начала подумайте, что на работе приносит вам наибольшее удовольствие, старайтесь уделять этому аспекту как можно больше внимания. Выделите в своей работе наиболее приятные моменты и по возможности наполняйте ими рабочий день. Конечно, в каждой работе обязательно найдутся какие-то неприятные мелочи, которые нельзя просто так отбросить и заниматься лишь

тем, что нравится. Для решения вопросов, не доставляющих вам особой радости, разработайте специальную систему, которая позволит вам справляться с ними быстрее и эффективнее. Тогда у вас останется больше времени на то, что действительно вас вдохновляет.

Если вам нужен свежий подход к работе, подпишитесь на новый проект, возьмите на себя дополнительные обязанности или подыщите интересные курсы с тем, чтобы освоить новые полезные навыки. Проявляйте инициативу и ориентируйтесь на краткосрочные и долгосрочные цели, которые позволят вам отыскать идеальную работу. Однако мой самый ценный совет звучит так: перестаньте говорить о том, что вы хотите сделать, и сделайте это! Двигайтесь вперед, пусть не гигантскими шагами, а маленькими шажками. Предпринимать хоть какие-то действия в целях внесения изменений всегда лучше, чем цепляться за ненавистную работу.

Вероятно, вы хотели бы меньше времени тратить на дорогу, участвовать в интересных проектах, получить повышение, пользоваться уважением коллег и начальства, стать признанным специалистом — что бы ни побуждало вас с энтузиазмом относиться к своей работе, приложите усилия, чтобы добиться этого в реальности. Многие люди ожидают, что успех им преподнесут на блюдечке с голубой каемочкой, хотя в действительности инициатива должна исходить от вас самих. Руководители не умеют читать мысли и не в состоянии предугадывать ваши желания. Выяснив, что даст вам возможность наслаждаться работой, приступайте к практическому воплощению. Сформулируйте конкретные цели и выполнимые задания-действия. Для начала можно, к примеру, составить письменное предложение по переходу на гибкий график работы, просьбу об участии в специальном проекте или изучить актуальные размеры заработной платы.

Разумеется, разработка плана по получению удовольствия от работы — это лишь половина дела. Если, несмотря на все ваши усилия, начальник отвечает отказом на предложение о переходе на гибкий график, на просьбу о включении в новый проект или на запрос о курсах повышения квалификации, не сдавайтесь, а попробуйте отыскать иные пути достижения поставленных целей. Внимательно выслушайте приведенные начальником аргументы и, учитывая их, поинтересуйтесь, что вы можете сделать, чтобы он дал свое согласие, какие иные возможности можно рассмотреть, сформулируйте просьбу другими словами, уточните, когда можно будет задать этот вопрос повторно, попросите назвать того, кто смог бы вам помочь.

Практический совет



Работа в коллективе требует совершенствования навыков общения. Чтобы наладить успешные отношения с коллегами и начальством, вы должны четко изъясняться, проявлять инициативу, чувствовать себя членом команды и грамотно разрешать конфликты. И не забывайте о таких, казалось бы, мелочах, как умение разбавлять трудовые будни некоторой порцией развлечений, отдавать должное достижениям других людей, выражать признательность и общаться с коллегами, пусть даже это всего лишь непродолжительный обед или посиделки в баре после работы. Освежите в памяти советы по укреплению и сохранению прочных отношений из главы «Неделя 5».

Перестаньте жить работой, начните жить полной жизнью

Так что же предпринять для того, чтобы работа доставляла удовольствие и не мешала личной жизни? Нужно делать то, что приносит вам радость и позволяет

уравновешивать все остальные жизненные приоритеты. Работа — это всего лишь одна из составляющих нашей жизни, хотя, надо признать, для многих весьма существенная составляющая. Зачастую привычная рутина представляется нам какой-то бесконечной немислимой каруселью — работа, семья, друзья, спорт и прочее. Хотя многие компании практикуют гибкий график и учитывают интересы семей своих сотрудников, проблема в том, что не существует единого решения, которое удовлетворяло бы абсолютно всех. Нельзя возлагать ответственность целиком и полностью на плечи работодателей. Вне зависимости от политики вашей компании вы должны сами позаботиться о гармоничном распределении жизненных составляющих. Итак, продумайте три основных момента.

1. Определите свои ценности и приоритеты с тем, чтобы иметь возможность сосредоточиться на самом важном.

2. Постарайтесь относиться к жизни проще. Мои исследования показывают, что грамотное распределение времени и организованность представляют для большинства из нас наибольшую проблему при попытках достичь баланса между работой и личной жизнью. Подумайте, каким образом вы можете упростить свою жизнь и повысить свою эффективность. Вовсе не обязательно производить какие-либо кардинальные преобразования или составлять традиционные подробные планы. Для начала опробуйте простые приемы: постепенное сведение к минимуму ненужных дел, отнимающих слишком много времени, составление посильного распорядка дня, предварительная подготовка. Контролируйте продолжительность телефонных разговоров и используйте технологические достижения себе на пользу. Работая, не отвлекайтесь на пустяки, тогда вы сможете сосредоточиться и быстрее выполнить задание. Не допускайте беспорядка в любом виде.

3. Как говорилось на второй неделе, умение справляться со стрессом является основой жизненного баланса. Если на работе у вас возникают проблемы, настраивайтесь на конструктивные решения, принимайте перемены и уделяйте внимание прежде всего самому себе.

Достижение гармонии требует гибкого подхода. В предыдущих книгах я писала о важности проведения четких границ — формулирования собственных правил, регулирующих время, уделяемое работе, семье и самому себе. Однако слишком жесткие правила также могут оказаться неэффективными, поскольку в тех или иных ситуациях нам всем приходится смещать фокус с одного аспекта на другой. Постарайтесь, чтобы ни при каких обстоятельствах не страдали ваши планы по уходу за собой (питание и физические упражнения). Однако будьте готовы время от времени поработать сверхурочно или посетить конференцию, если это будет способствовать вашему карьерному росту. Точно так же неизбежны ситуации, когда преимущественное значение будет иметь ваша личная жизнь. Помните, жизнь изменчива, следовательно, баланс между работой и личной жизнью нестабилен, в особенности при смене жизненных обстоятельств.

Смена работы

Вообще-то я не советую торопиться с увольнением, но, если вы отчетливо осознали, что на нынешней работе лишь теряете время и вас на ней ровным счетом ничего не держит, возможно, стоит перестать жаловаться и приняться за поиски новой работы. В этом вам помогут нехитрые советы.

- **Подготовьте выкрипное резюме.** Ваш входной билет на рынок труда должен уместиться максимум на двух страницах и содержать несколько блоков (контактные данные, краткая биография, профессиональный опыт, образование, профессиональные навыки, ин-

тересы и любая уместная дополнительная информация). Цель любого первого контакта с потенциальным работодателем — представить себя как самого подходящего кандидата!

- **Планируйте поиски.** Используйте резюме в качестве маркетингового инструмента и превратите поиск работы в новую работу! Прежде всего определитесь с тем, какого рода работу и в какой сфере вы ищете. Выделите компанию, представляющую для вас наибольший интерес. Перед тем как отправляться на собеседование, соберите максимум информации о компании. Обязательно записывайте, с кем вы говорили и чем закончился разговор. Так вам будет проще ориентироваться, расставлять приоритеты и планировать дальнейшие действия.
- **Держитесь на собеседовании уверенно.** Самое время развернуть активную маркетинговую кампанию и представить себя в максимально выгодном свете. На какую бы должность вы ни претендовали, того, кто проводит собеседование, в первую очередь интересует, годитесь ли вы для этой работы (обладаете ли вы достаточным опытом и умениями, чтобы эффективно выполнять возложенные на вас обязанности), а во вторую — каким сотрудником и соответственно коллегой вы будете (насколько вы надежны, мотивированны, умеете ли работать в команде). Во время собеседования не бойтесь задавать уточняющие вопросы. Помните, собеседование — это прекрасная возможность собрать максимум информации, которая в дальнейшем облегчит вам принятие окончательного решения. Под конец разговора поинтересуйтесь механизмом отбора и последующими этапами.
- Не стесняйтесь обсуждать условия контракта. Задача переговоров — прийти к соглашению, которое устраивало бы и вас, и вашего работодателя. Не подни-

майте вопрос об оплате до конца собеседования, пока вам не предложили работу. Заранее продумайте, на какое вознаграждение вы рассчитываете, изучите актуальные размеры зарплаты на рынке. Не принимайте первое же предложение, но продемонстрируйте гибкость и готовность идти на компромисс.

Люди слишком часто меняют работу в надежде на то, что на новом месте все проблемы разрешатся сами собой. Прежде чем принять окончательное решение, постарайтесь трезво оценить ситуацию и причины, толкающие вас на увольнение. В противном случае вы с такой же силой возненавидите и новую работу.

Работа в удовольствие: краткие факты



• Найдите для себя страстное увлечение.

Такое предложение может показаться банальным, но интеллектуальные стимулы играют исключительно важную роль. Я регулярно задаю своим клиентам вопрос, который помогает им осознать, от чего они «ловят кайф»: «Если бы вам не мешали никакие препятствия, как бы вы проводили время?» Помимо этого, я предлагаю клиентам назвать пять альтернативных профессий, которыми они хотели бы овладеть, если бы их профессия вдруг перестала существовать. Ответы на эти вопросы прольют свет на область ваших истинных интересов.

- **Создавайте возможности сами.** Никто не принесет вам повышение на блюдечке с голубой каемочкой, и новая работа не упадет на вас с неба. Карьерные перспективы необходимо создавать самому, проявляя инициативу. Оптимальный способ — общаться с другими людьми. Устанавливайте контакты, как формальные (в деловых кругах, спортивных клубах, на се-

минарах), так и неформальные (среди друзей, на вечеринках, светских мероприятиях). Если вы хотите улучшить качество работы, спросите себя, на чем стоит заострить внимание, что делать иначе, что вообще перестать делать, а что, наоборот, начать.

- **Учитесь организовывать** себя. Несомненно, у вас есть начальник, который следит за тем, как вы выполняете работу, однако самоорганизация тоже важна. Она означает грамотное распределение времени, повышение эффективности и организованность. Подумайте, как правильно расставить приоритеты, рационализировать и упростить рабочие процессы с целью повышения продуктивности.
- **Повышайте квалификацию.** Постоянное обучение есть важнейший элемент развития, ведь образование не заканчивается с получением диплома. И хотя повышение квалификации и приобретение опыта не гарантируют вам обеспеченности работой, они будут свидетельствовать о вашей гибкости, приспособляемости и наличии у вас ряда полезных умений и навыков. Рассмотрите несколько вариантов — от курсов по личностному развитию до совершенствования профессиональных навыков и продумайте их место в вашем карьерном плане. Если вы подумываете о смене вида деятельности, поговорите с людьми, работающими в этой области, обратитесь за консультацией в профессиональную ассоциацию. Если вы планируете учиться, будьте готовы к тому, что вам потребуется время на адаптацию, и постарайтесь по максимуму использовать курсы по оптимизации учебного процесса, предлагаемые учебным заведением для студентов.
- **Говорите.** Большую часть рабочего времени занимает общение с клиентами и коллегами. Не забывайте, что люди не умеют читать чужие мысли! Как они узнают о ваших желаниях, если вы будете все время мол-

чать? Не попросите повышения — так и останетесь ни с чем. Расскажите начальнику о своих планах и приведите веские аргументы в свою пользу. Проявите инициативу и вежливо изложите свою просьбу.

- **Достоинo принимайте критику.** Как вы узнаете, что хорошо (или плохо) справляетесь с работой, если не получаете честных отзывов? Даже если формально обратная связь у вас на работе не осуществляется, попросите коллег и начальство оценить ваши результаты и достижения. Возможно, не все услышанное вас порадует, так что будьте готовы к горькой правде. Помните: без конструктивной критики вы не сможете расти и развиваться. Внимательно выслушайте замечания, не перекладывайте вину на других, примите на себя ответственность за свои действия. Оценка реального положения дел, данная коллегами или руководством, откроет путь для дальнейшего совершенствования.
- **Будьте новатором.** Не нужно быть дизайнером или художником, чтобы мыслить и действовать творчески. Черпайте вдохновение, если вам наскучила рутина, пробуя новое и встречаясь с новыми людьми. Используйте мозговой штурм и интеллект-карты.
- **Похлопайте себя по плечу — людям свойственно желать одобрения своих достижений.** Но не стоит рассчитывать, что окружающие заметят ваши успехи. Лучше наградите себя сами. Ведите учет собственных достижений с тем, чтобы обсудить их на ближайшем собрании по оценке эффективности работы.

Реальная **жизнь**



Деборе нравится семейный бизнес, но иногда она настолько завалена работой, что ей просто некогда вздохнуть свободно. На первой неделе она начала разгребать кипы бумаг

на рабочем столе. Ей сразу удалось избавиться от части ненужного мусора, затем в течение второй недели она выделила на наведение порядка еще пять часов.

«Когда я наконец разобралась с этими завалами, то почувствовала, что теперь могу выбирать для себя более приемлемую нагрузку. Решение содержать стол в порядке, вместо того чтобы собирать кучи бумаг, значительно облегчило рабочий процесс, — рассказывает Дебора. — Я стала более организованной, и это заметно отражается на состоянии моего стола. Все вещи либо сразу убираются на место, либо выбрасываются в мусорную корзину».

Дебора также старается отводить на работу определенные периоды времени, когда можно ни на что не отвлекаться и сосредоточиться на одном задании.

Рейчел перешла на новую работу менеджера проектов около шести месяцев назад и пребывает в полном восторге от нее. Она всерьез планирует продвижение по карьерной лестнице. Для этого ей необходимо освоить все процессы текущей позиции, а также научиться контролировать объем работы и расставлять приоритеты, что немаловажно и для снижения уровня стресса.

«Если я слишком нервничаю, у меня начинает неметь шея и болит голова. Обычно так случается, когда на меня сваливается слишком много важных дел, с которыми надо как можно быстрее разобраться, а у меня ничего не выходит. Я тревожусь, что коллеги посчитают меня негодной для этой работы».

Чтобы решить эту проблему, Рейчел регулярно делает перерывы для отдыха и, конечно, активно осваивает все, что ей нужно, чтобы хорошо выполнять свои обязанности.

В компании, где работает Анджела, в настоящее время проводится реструктуризация, из-за чего женщина находится в несколько подвешенном состоянии. Отмечая положительные стороны этой ситуации, Анджела говорит, что ей, скорее всего, придется заниматься той же работой, только в других условиях, что положительно скажется на ее карьерном росте. После того как станут известны результаты собрания руководства, которое должно состояться на этой неделе, она сможет строить более определенные планы на будущее. По ее признанию, ей очень нравится работа, но в идеале она бы хотела больше работать с клиентами и заниматься сделками.

Всего несколько недель назад Лора говорила: «Чтобы получить лучшую работу, мне нужно больше опыта и знаний, поэтому, как мне кажется, я бьюсь о кирпичную стену». Однако в настоящий момент она обдумывает предложение о новой работе в фирме по продаже недвижимости. Как только решение будет принято, она уволится с нынешней работы. К тому же Лора и ее партнер участвуют в специальной программе и собираются приглашать к себе жить иностранных туристов и студентов. Для этого они пристраивают к своему дому несколько дополнительных комнат. Лора надеется, что в будущем это позволит ей стать более свободной в выборе себе работы:

«Думаю, мы сможем принять первого гостя в середине следующего года. Я уверена, что это правильное решение, поскольку, даже если ничего не выйдет с данной программой, мы всегда сможем сдать это жилье и оно будет приносить прибыль».

Поскольку работа в ночную смену отрицательно сказывалась как на семейной жизни, так и на здоровье, Джули решила отказаться от ночных дежурств.

Она планирует позвонить заведующему отделением, чтобы обсудить этот вопрос, и затем отправить официальное письмо. После этого она начнет искать работу в дневную смену.

Меган задумалась над тем, как будет строить свою карьеру после того, как дети покинут дом. В настоящее время она работает неполный день и частенько подумывает о смене работы. Она представила свою жизнь через десять лет. По ее словам, в зрелом возрасте ей бы не хотелось работать с детьми-инвалидами. Раньше она работала чертежником, сегодня эта профессия устарела, зато у Меган появился интерес к таким занятиям, как облицовка плиткой, штукатурные и лепные работы. Она уже беседовала с соответствующими специалистами и собирается пойти в ученики в строительную бригаду.

Как признается Ли, ей до чертиков надоела возня с бумажками. Записи в дневнике показывают, что ей не хватает системного подхода, чтобы быстро разобраться со всей поступающей информацией:

«Проанализировав дневник, я пришла к выводу, что с визитами к клиентам у меня все четко. Но вот в работе с документами не мешало бы проявить больше организованности».

Она решила прежде всего разобрать бумажные завалы, а затем составить список задач на ближайшие шесть месяцев и каждый месяц распределять их по степени важности.

«Теперь у меня все рассортировано по папкам: что требует немедленного ответа, что может подождать, списки звонков и проектов. К тому же я навожу порядок в своем ноутбуке, сортирую и очищаю папки, удаляю ненужные электронные письма».

Спросите Андреа

Вопрос: Компанию, в которой я работал, выкупила другая компания, и меня уволили. Я понимаю, что не должен принимать это на свой счет, поскольку увольнение коснулось большей половины сотрудников, однако моя уверенность в себе упала до нуля, я не могу найти в себе силы и воодушевление приняться за поиски новой работы. Что мне делать?

Ответ: Необходимо пересмотреть свое отношение к увольнению. Понимаю, сейчас вам вряд ли так кажется, но увольнение — это еще не конец света, оно вовсе не означает, что вы до конца своих дней обречены на безработицу. Компании постоянно расширяются, объединяются, передислоцируют свои офисы и представительства. Естественным результатом всего этого являются сокращения и увольнения. Конечно, потеря работы — большой шок, хотя она может послужить и хорошим стимулом для дальнейших перемен. Предлагаю вашему вниманию трехшаговый план восстановления.

1. Незамедлительно проверьте состояние своих финансов с тем, чтобы перестать тревожиться о деньгах. В случае необходимости произведите разумное сокращение бюджета, ведь неизвестно, насколько растянется этот переходный период. Выходные пособия при увольнении выплачиваются крайне редко, но если вы все же получите его, будьте крайне осмотрительны с расходами.

2. Критически оцените свою карьеру и сформулируйте краткосрочные цели, чтобы вернуть жизнь в прежнее русло. Если вы грамотно распоряжаетесь финансами, то можете позволить себе потратить несколько месяцев на поиск новых возможностей. Если же ваши средства ограничены, подумайте, каким образом обеспечивать себя в ближайшем будущем, пока вы будете подыскивать стабильную работу. Посвящайте поиску все свое время, установите определенный режим,

как если бы вы ходили на работу. Это поможет вам действовать более организованно и дисциплинированно. Поднимите все свои связи, оповестите знакомых, не стесняйтесь просить помощи.

3. Немаловажной составляющей плана восстановления является уход за собой, описанный в главах «Неделя 3» и «Неделя 4». Используйте для этого свободное время, которое теперь не нужно тратить на дорогу или сверхурочную работу. Полезные привычки помогут вам не только поддерживать себя в прекрасной форме, но бороться со стрессом. Потеря работы нередко сопровождается унынием и депрессией. Не отмахивайтесь от своих переживаний и в случае необходимости обратитесь за профессиональной помощью. Примите сложившуюся ситуацию и двигайтесь дальше.

Вопрос: Мне не раз приходилось видеть, как мои подруги и коллеги пытаются совместить воспитание детей и карьеру. В настоящий момент я жду первого ребенка, поэтому хотела бы узнать, как достичь гармонии в этом отношении?

Ответ: Всем нам нелегко установить баланс между работой и личной жизнью, но женщинам приходится решать еще и массу специфических проблем. Самое главное — тщательно расставить приоритеты. Итак, прежде чем обращаться к начальству или воспользоваться корпоративными семейными программами, ответьте на следующие вопросы:

1. Хочу ли я работать дома?
2. Смогу ли я эффективно работать дома?
3. Есть ли у меня возможность работать сверхурочно?
4. Когда мне проще работать — в первой или второй половине дня?
5. Как часто мне бы хотелось посещать мероприятия с участием моего ребенка?
6. Сможет ли моя семья прожить на одну зарплату?

7. Будет ли работа неполный день доставлять мне столько же удовольствия?

8. Какие родительские обязанности может взять на себя мой партнер?

Ответив на перечисленные вопросы, разработайте оптимальный для себя план и обратитесь в отдел кадров или к руководству за помощью. Вы также можете опробовать гибкий график еще до ухода в декретный отпуск. Это позволит вам привыкнуть к новому режиму, устранить любые возможные проблемы и облегчить период адаптации, когда вы снова вернетесь на работу.

Уход за ребенком — проблема, которая неизбежно встает перед родителями. Здесь имеется множество практических решений — от постоянно проживающих в доме нянь до детских садов и родственников. Рассмотрите каждый из имеющихся вариантов, взвесьте все его плюсы и минусы, но выбирайте лишь тот, который идеально вам подходит. Какой бы вариант вы ни выбрали, всегда имейте запасной на тот случай, если малыш заболит и не пойдет в детский сад или родственники в силу каких-либо обстоятельств не смогут присмотреть за ним.

Если вы ищете новую работу, то узнать политику компании по отношению к семьям и родителям можно, проанализировав процент женщин, вернувшихся на работу после декретного отпуска, процент женщин-матерей на высоких руководящих постах, процент сотрудников, имеющих гибкий график, и последние исследования степени удовлетворения сотрудников. Обладая информацией подобного рода, вы сможете составить представление о семейной политике потенциального работодателя.

Вопрос: Проработал в одной компании почти десять лет на одном и том же месте и чувствую, что моя карьера нуждается в хорошей встряске. Я осознал, что никогда

особенно не любил свою работу, но совершенно не представляю, чем хотел бы заниматься. Как мне решиться на кардинальное изменение на столь позднем этапе?

Ответ: Изменить направление своей карьеры никогда не поздно. Факт осознания необходимости перемен ясно свидетельствует о том, что вы готовы сделать первый шаг.

Прежде всего оцените свои навыки, умения и таланты. Еще раз пересмотрите ценности и личные приоритеты. Подумайте о реальных альтернативах и выберите профессию, которая по-настоящему вдохновляет вас. Не торопитесь с решением, тщательно проанализируйте все варианты, будь то новая работа, задействующая прежние навыки, совершенно новая для вас сфера деятельности или создание собственного бизнеса. Подумайте, что нужно изменить, чтобы получать удовольствие от работы, что вас стимулирует и вдохновляет, что интересует и увлекает. Задайте себе традиционный вопрос: «Если бы у меня была возможность выбрать вид деятельности по своему вкусу, чем бы я занялся?» Определив нужное направление, разработайте пятилетний план достижения цели и разбейте его на краткосрочные этапы, которые позволят легко оценивать достигнутый прогресс.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проверьте реальное положение дел.
- Если вы хотите получать больше удовольствия от работы, сменить работу, добиться повышения или освоить новую профессию, ставьте перед собой цели, руководствуясь советами, данными в главе «Неделя 1».

Повторение пройденного

- **Здоровье:** отмечайте, как ваш организм реагирует на стресс, выясните, что вызывает у вас стрессовое состояние, и постарайтесь устранить эти причины.
- **Физическая форма:** увеличьте частоту тренировок.
- **Питание:** ежедневно завтракайте и не забывайте о полезных и здоровых «особойках».
- **Отношения:** восстановите отношения со старым другом или заведите новое знакомство.

Неделя 8

Пусть деньги работают на вас

Трата денег — это единственное преимущество обладания ими.

Бенджамин Франклин

Большинству из нас постоянно не хватает денег, а когда они появляются, мы задаемся неизменным вопросом: куда же они так быстро исчезают? Деньги в самом деле заставляют вращаться этот мир! Нельзя игнорировать тот факт, что деньги, будучи всего лишь средством обмена, оказывают влияние на все сферы нашей жизни. Мы оплачиваем деньгами насущные потребности — кров, пищу и одежду — и не можем обойтись без них, когда дело касается наших жизненных целей, таких как покупка автомобиля, образование детей, путешествия, выход на пенсию. Реальный доход не столь существен, как умение грамотно планировать расходы. Можете ли вы сказать, что перебиваетесь от зарплаты до зарплаты и тратите больше, чем зарабатываете? Или вы тщательно планируете все расходы, точно рассчитали сроки выплаты долгов и изучаете возможности разумного инвестирования в будущем?

Миссия этой недели — раз и навсегда взять под жесткий контроль ваши финансы. Умение грамотно распоряжаться деньгами позволит вам сосредоточиться на других жизненных приоритетах и перестать волновать-

ся из-за постоянной нехватки средств. В этой главе содержится множество полезных советов, которые вы можете использовать в качестве трамплина к финансовой свободе. Пришло время вплотную заняться финансовыми вопросами с тем, чтобы деньги помогли вам вести ту жизнь, о которой вы мечтаете.

К концу этой недели вы:

- узнаете, как грамотно распоряжаться деньгами;
- сформулируете цели и разработаете финансовый план;
- познакомитесь со стратегиями погашения долгов;
- научитесь тратить меньше, чем зарабатываете.

Приведите в порядок свои финансы

Вы бы предпочли не думать о своей финансовой ситуации? Я заметила, что большинство моих клиентов поначалу не горят желанием смотреть правде в глаза, поскольку это означает, что им придется вплотную заняться своим финансовым положением. Согласно данным опроса, проведенного в 2005 году, одна треть жителей нашей страны признаются, что не умеют экономить, каждый пятый остается без денег раньше, чем наступает день выплаты жалованья, и каждый пятый вообще не задумывается над расходами. Довольно значительная часть населения сообщила, что имеет весьма смутное представление о денежных вопросах. Вместе с тем контролировать финансовую сторону жизни достаточно легко. В этом вам поможет убедиться проверка реального положения дел.

Прежде чем перейти к проверке реальной ситуации, вспомните прошлые отношения с деньгами. В своей первой книге я знакомила читателей с ограничивающими, негативными убеждениями, которые держат человека на одном месте и не дают двигаться вперед. В финансовом отношении такие ограничивающие убеждения свойственны многим людям. Отталкиваясь от своей

финансовой истории, спросите себя, почему вы не умеете распоряжаться деньгами. Вы не хотите тратить на это время, не представляете, с чего начать, не видите общей картины, боитесь ошибиться, слишком заняты? Вероятно, вы не знаете, к кому обратиться за профессиональным советом, или считаете, что изменить ситуацию к лучшему будет слишком тяжело. А может, вы просто прячете голову в песок в надежде на то, что все вопросы разрешатся сами по себе? Цепляясь за подобные убеждения, вы тормозите свое продвижение вперед.

К счастью, ограничивающие убеждения являются, как правило, отражением ваших взглядов, а их при желании можно изменить. Если, к примеру, на протяжении последних пяти лет вы жили в долг, означает ли это, что теперь вы всегда будете по самые уши завалены требованиями кредиторов? Нет! Если вы всегда перебивались от зарплаты до зарплаты, означает ли это, что следующие двадцать лет вы будете жить точно так же? Нет! Но если вы не предпримете шаги к тому, чтобы трезво оценить положение своих финансовых дел, ответы на эти вопросы из отрицательных легко могут превратиться в утвердительные.

Отношения с деньгами, которые складываются у нас в детстве, оказывают мощное влияние на нашу финансовую политику в зрелом возрасте. Практически каждому ребенку говорят, что деньги не растут на деревьях, деньги — корень всех зол, не все, что хочется, можно себе позволить и т. д. Кроме того, родители не считают нужным обсуждать денежные вопросы в присутствии детей. Чтобы избавиться от ограничивающих убеждений, вы должны поверить в то, что финансовая свобода и независимость достижимы. Без визуализации финансовых целей вы вряд ли сможете их реализовать. Замещайте негативные убеждения позитивными мыслями о своем стабильном финансовом положении. Из-

бавьтесь от прежних убеждений и сосредоточьтесь на эффективном финансовом планировании. Подумайте, как изменится ваша жизнь и отношения с деньгами, если вы поменяете свои представления и поймете, что деньги — это всего лишь средство осуществления желаний. Помните: сами по себе деньги не сделают вашу жизнь идеальной, но вполне могут поспособствовать реализации идеального жизненного плана.

Проверка реального положения дел



1. Соберите все выписки из банковских счетов, счета и прочие финансовые документы.

2. Чтобы составить общее представление о финансовом положении, подсчитайте чистую стоимость, она равняется активам (недвижимость, машины, инвестиции) за вычетом пассивов (закладные, ссуды, долги). Если активы превосходят пассивы, у вас все в порядке. Но, даже если пассивов у вас больше, вы, по крайней мере, имеете реальное представление о финансовой ситуации и можете строить планы исходя из этого представления. Проанализируйте активы (какие можно использовать как средство инвестирования, а какие являются активами жизненного уклада) и пассивы («хорошие» долги, такие как покупка недвижимости, по сравнению с «плохими» долгами, такими как кредитные карточки, требующие уплаты высоких процентов). Это поможет вам рационально использовать имеющиеся ресурсы. Оцените прибыльность инвестиций, подсчитайте, больше ли вы тратите, чем зарабатываете.

3. Выясните, куда уходят деньги. Для этого записывайте все недельные и месячные расходы и выплаты долгов.

4. Сравните текущие расходы и долги с реальным доходом. Если расходы превышают доходы, нужно

незамедлительно сократить расходы или же подумать о том, чтобы больше зарабатывать.

5. Представьте, каким будет ваше финансовое положение через десять или двадцать лет, если вы продолжите обращаться с деньгами так же, как сейчас.

Поставьте финансовые цели и разработайте план

Для большинства людей иметь кучу денег не является конечной целью как таковой, это лишь средство реализации планов и замыслов. Пересмотрите цели, которые вы формулировали на первой неделе, и подумайте о том, какую роль сыграли деньги в трансформациях, имевших место за последние семь недель. Реализация скольких будущих целей потребует серьезных финансовых вливаний?

Возможно, вы удивитесь, но деньги действительно могут принести счастье. Не в буквальном смысле, конечно, а в том случае, когда финансовые планы полностью соотносятся с вашими личными приоритетами и ценностями. Как вы узнаете в дальнейшем, финансовые цели, планы и сметы являются практичными инструментами, которые шаг за шагом приведут вас к заветной мечте.

Мои клиенты нередко говорят, что иметь больше денег — это главная финансовая цель для большинства из нас. Но забудьте о всяческих проектах быстрого обогащения и подозрительных предложениях типа «купи сейчас, заплати потом». Финансовая стабильность и свобода обеспечиваются благодаря планированию и четким целям. Не нужно быть финансовым гением, чтобы понимать, что разбогатеть можно двумя путями: либо больше зарабатывать (найдя новую работу или получив повышение; об этом говорилось на прошлой неделе), либо меньше тратить! Выигрыш в лотерею или неожиданно свалившееся наследство могут оказаться

неплохим подспорьем, однако, каковы бы ни были ваши доходы, разумное распоряжение деньгами обеспечит вам финансовую стабильность.

Для начала опишите свой идеальный образ жизни и определитесь, что вы понимаете под словосочетанием «финансовая стабильность». Я часто прошу клиентов рассказать, что бы они сделали, если бы в их распоряжении имелось неограниченное количество денег. Запишите все мечты и желания, которые только придут вам в голову, а затем составьте персональный список из всего, что вам в обязательном порядке нужно сделать в жизни. У меня, к примеру, были клиенты, которые мечтали сменить профессию, работать за границей, купить ферму, основать собственный бизнес и открыть дом отдыха. Осуществление этих желаний требует финансового планирования. Не имея такого плана, вы можете просидеть десять лет, и ваше финансовое положение не улучшится ни на йоту. Вы должны сами творить свои возможности, а для этого нужен конкретный и продуманный план. Если до сих пор вы никак не могли собраться и взяться за составление плана, сейчас самое время сделать первый шаг. Ставить финансовые цели никогда не поздно. Единственная ошибка — пустить свои финансы на самотек!

Строить планы на будущее гораздо проще, имея четкую общую картину и определенные цели, кроме того, вы должны быть дисциплинированы и ориентированы на конечный результат. Если вы всерьез настроены достичь финансовой свободы, вам потребуются годы. По этой причине особое значение приобретают краткосрочные цели, они послужат дополнительными стимулами. Вдобавок к масштабным планам продумайте такие краткосрочные финансовые цели, как погашение всех долгов по кредитным карточкам, создание резервного фонда для чрезвычайных обстоятельств, по-

купка дома или оплата вашего обучения или обучения вашего ребенка. Многие из этих краткосрочных целей — небольшие шажки к более масштабным целям. Клиенты неоднократно признавались мне, насколько легче им удавалось откладывать деньги, если они копили на отпуск или первый взнос за собственный дом. Формулируя цели, руководствуйтесь принципами постановки целей, описанными в главе «Неделя 1». Расположите цели в порядке важности на ближайшие три-шесть месяцев, держа в уме свои долгосрочные цели. Подсчитайте, сколько денег вам понадобится для кругосветного путешествия, создания собственного бизнеса или выхода на пенсию, и, отталкиваясь от полученных данных, ставьте реальные и достижимые цели. Если вы, к примеру, за два года хотите собрать десять тысяч долларов на автомобиль, вам придется откладывать девяноста семь долларов в неделю или четыреста семнадцать долларов в месяц. Возможно, это лучше, чем брать кредит под высокие проценты. Благодаря планированию вам не нужно будет больше жить от зарплаты до зарплаты в надежде, что все разрешится само собой, а деньги потом сами как-нибудь найдутся.

Постановка финансовых целей охватывает, как правило, такие аспекты, как составление бюджета, погашение долгов, учреждение резервного фонда для чрезвычайных обстоятельств, откладывание денег для ухода за престарелыми родителями, обеспечение пассивного дохода, планирование выхода на пенсию, инвестирование. Может быть, вы планируете ремонт, свадьбу, создание семьи или путешествие своей мечты. Будьте предельно осторожны с финансовыми целями, предполагающими не приумножение денег, а их расходование (как, например, свадьба, поездки, покупка машины или мебели). Конечно, жить, получая от жизни Удовольствие, очень важно, но не стоит при этом забы-

вать и о долгосрочной перспективе. Самое главное правило в контексте постановки финансовых целей таково: финансовые цели должны отвечать принципу SMART. Здорово, конечно, мечтать о новом доме, образовании, финансовой независимости и комфортной жизни на пенсии. Однако самый важный вопрос звучит так: «Сколько точно денег мне необходимо на реализацию этой цели?» Ответив на него, можете составлять реалистичный и посильный план.

Вы можете одновременно работать над несколькими финансовыми целями. Скорее всего, вам придется распределить их в порядке важности или сосредоточиться на тех, что наиболее важны для вас в настоящий момент. Подобное планирование позволит вам не просто покрывать свои базовые расходы и тратить остающиеся деньги на что попало, а все ближе и ближе приближаться к поставленной цели. И помните: вам нужно будет регулярно оценивать достигнутый прогресс. Раз в месяц подбивайте баланс и подсчитывайте, насколько уменьшились ваши долги и насколько выросли накопления.

Многие банки предлагают специализированные счета, позволяющие отслеживать состояние сбережений, копите ли вы на отпуск, машину или дом. Возможно, вы захотите воспользоваться одним из таких счетов или предпочтете просто откладывать деньги на депозит с высокими процентами. Попробуйте визуализировать свою цель. Даже простая табличка, куда вы вписываете ежемесячное пополнение сбережений, может послужить весьма мощным стимулом. Это поможет вам избегать легкомысленных незапланированных расходов, отдаляющих вас от конечной цели. Отказаться от еще одной новой пары туфель или покупки еды на вынос будет значительно проще, если вы будете знать, что таким образом станете ближе к желанной цели, гораздо более приятной, чем сомнительная «магазинная» терапия.

Практический совет



Трезво подходите к постановке целей. Возможно, вы мечтаете за одну ночь утроить доход, выиграть в лотерею двадцать миллионов и уйти на пенсию в тридцать пять. Но давайте посмотрим правде в глаза: все это очень милые, но совершенно нереальные фантазии. Ставьте цели и планируйте действия в соответствии с нынешней финансовой ситуацией.

Краткосрочные и долгосрочные цели в совокупности образуют ваш персональный финансовый план. Вы можете разработать его самостоятельно или обратиться за помощью к бухгалтеру или специалисту по финансовому планированию. Пересматривайте финансовый план раз в год или два, поскольку изменения в экономической ситуации, налоговом законодательстве или в вашей личной жизни могут потребовать его корректировки. Финансовый план — это не обычная смета. Как правило, он включает в себя:

- способы сокращения долгов;
- накопления и инвестиции (поставьте себе задачей откладывать по меньшей мере десять процентов дохода);
- пенсионную программу;
- защиту активов;
- планирование налогов;
- ежедневное управление денежными средствами (банковские счета, покупки в рассрочку, использование кредитных карточек — сюда также относится бюджет).

Если вы живете вместе с партнером, вам придется поработать над общими целями и финансовым планом. Логично предположить, что объединение ресурсов позволит вам достичь поставленных целей в два раза бы-

стрее. Помните, что будет лучше, если все решения относительно денег вы будете принимать вместе.

С самого первого свидания деньги становятся частью общения двух людей — кто за что платит и следует ли делить счет пополам? По мере развития отношений вам приходится принимать совместные решения о покупке недвижимости, инвестировании, откладывании, рождении ребенка и даже количестве банковских счетов.

Как пара вы можете аккумулировать деньги гораздо оперативнее, тем самым быстрее реализуя задуманное, будь то совместный отпуск, приобретение собственного дома, рождение ребенка или инвестирование. Однако финансовые вопросы нередко становятся причиной раздоров и разладов между партнерами. Не позволяйте деньгам встать между вами, объединитесь. Не стоит просто рассчитывать на то, что партнер разделяет ваши взгляды относительно расходования и накопления денег. Обсуждайте насущные проблемы и ищите точки соприкосновения. Вне зависимости от того, насколько различны ваши привычки и предпочтения в отношении финансов, вам придется искать консенсусы.

Очень важно научиться разумно сочетать жизнь в свое удовольствие с той или иной формой экономии. Любое решение должно быть совместным, только тогда вы сумеете достичь общих целей.

Погашайте долги

Большинству из нас на том или ином жизненном этапе приходится брать в долг, идет ли речь о кредите на покупку машины или квартиры, овердрафте или закладной. Однако долги долгам рознь. К «плохим» долгам относятся овердрафты с высокими процентами, кредитные карточки и потребительские кредиты (на машину, отпуск, мебель и т. д.). Печальная действительность — помимо бессонных ночей и бесконечных волнений — такова, что «плохие» долги губительно сказыва-

ваются на вашей возможности откладывать деньги и двигаться вперед. С другой стороны, «хорошие» долги — это закладные или деловой проект. Сюда можно отнести даже студенческие ссуды, поскольку хорошее образование повышает шансы на получение высокооплачиваемой работы.

В зависимости от вашей ситуации задачами на эту неделю могут стать сокращение «плохих» долгов, разработка плана по погашению кредита, использование «хороших» долгов для инвестирования в прибыльные активы вроде недвижимости или бизнеса.

Обратите внимание на приведенные ниже возможные способы сокращения «плохих» долгов.

- Распределите долги по степени важности и возвращайте в первую очередь те, что имеют самые высокие проценты, выплачивая при этом минимальные суммы по остальным.
- Если у вас набралось чрезмерное количество долгов по договорам о продаже в рассрочку, потребительским кредитам, просроченной аренде и платежам, консолидируйте эти долги таким образом, чтобы получить минимальные проценты и взять под контроль финансовую ситуацию.
- Свяжитесь с кредиторами и обсудите имеющиеся варианты, включая продление сроков выплат и снижение сумм обязательных ежемесячных платежей.
- На этапе погашения долгов внесите серьезные изменения в привычный образ жизни. Возможно, вам будет нелегко урезать расходы на развлечения или одежду, зато вы быстрее отдадите долги и насладитесь ощущением свободы.
- В дальнейшем старайтесь вовремя исполнять долговые обязательства. Вы сможете выгодно использовать низкие банковские комиссии и минимизировать выплаты высоких процентов.

Инвестируйте в деловые проекты и недвижимость. Выбирая любой из вариантов обеспечения своего будущего, соберите максимум информации по данному вопросу. Лучше положить деньги на срочный банковский депозит, нежели вкладывать без предварительного изучения ситуации. По возможности консультируйтесь с бухгалтером или юристом.

Тратьте меньше, чем зарабатываете

В своей книге «Разумный бюджет, большое состояние» («Budget wise, Dollar Rich») Антон Надило и Эндрю Ленднал пишут, что около девяноста пяти процентов новозеландцев не умеют правильно распоряжаться деньгами. Антон утверждает, что именно по этой причине идея о лишних средствах, которые можно было бы инвестировать, представляется большинству людей утопической. Составление бюджета — краеугольный камень реализации краткосрочных и долгосрочных целей.

«Если вы плохо разбираетесь в деньгах, то они выходят из-под вашего контроля. Поначалу эта мысль может показаться бредовой, но составление бюджета действительно облегчает финансовое бремя вашей жизни. Он помогает держать руку на пульсе и двигаться вперед. Он в буквальном смысле открывает окно в лучшее финансовое будущее», — отмечает Антон.

В основе составления бюджета лежит принцип «тратить меньше, чем зарабатываешь», он позволяет направлять деньги на те аспекты, которые имеют для вас наибольшее значение. К примеру, ваша семья решает пользоваться одной машиной, а не двумя, а сэкономленные деньги откладывать на отпуск. Другая семья предпочитает каждый год ездить отдыхать за границу вместо того, чтобы еженедельно обедать в ресторане. Выбор за вами!

Многие люди, как пишет Антон, полагают, будто составление бюджета означает необходимость обхо-

литься без того, что вам нравится. На самом деле это совершенно не так.

«Составлять бюджет не значит быть жмотом или скрягой, его задача — соотносить долгосрочные цели с настоящей ситуацией. Составление бюджета способствует достижению целей, позволяя вам видеть новые возможности. Если, например, вы начнете откладывать по пятьдесят долларов, которые раньше тратили каждую неделю на обеды, то за год соберете на увлекательное путешествие! Стоит вам увидеть результаты и достигнутый прогресс, вы будете смотреть на составление бюджета совершенно другими глазами», — заявляет он.

«Поверьте мне на слово! Когда мне было за двадцать, я накопил денег на первый взнос и затем приобрел свой первый дом. Сегодня я владею недвижимостью стоимостью в несколько миллионов долларов, работаю два-три дня в неделю и с удовольствием путешествую. Составление бюджета позволило мне вести тот образ жизни, о котором я всегда мечтал, но я до сих пор откладываю и инвестирую, прежде чем приступить к тратам», — говорит тридцатипятилетний Антон.

Под бюджетом Антон понимает план расходов, позволяющий отслеживать траты с учетом доходов и целей. По его утверждению, просто откладывая деньги, вы не разбогатеете; следующий обязательный шаг — повышение финансовой грамотности. Его формула, которую переняли многие специалисты по финансовому планированию, такова: «сперва отложи, потом трать».

Хотите — верьте, хотите — нет, но многие клиенты признаются, что составление бюджета приносит им чувство освобождения. Уверенные в том, что учли все расходы, они больше не тревожатся, поскольку в их распоряжении имеется продуманный и реалистичный план. Представьте: вы точно знаете, что можете себе позволить и когда. Здесь нет ничего сложного, главное —

планирование. Если вы транжира и мот, бюджет поможет вам принимать более обдуманные и взвешенные решения по поводу покупок.

Короче говоря, бюджет способствует получению желаемого, и это вовсе не означает, что вам придется идти на страшные жертвы и питаться картошкой и макаронами или во всем себя ограничивать. Многие ошибочно полагают, будто составление бюджета — прерогатива малообеспеченных людей, предполагающая жесткое урезание расходов. Вне зависимости от вашего дохода вы можете использовать бюджет для достижения любых финансовых целей. По крайней мере, он позволит вам оценить сложившуюся ситуацию в расчете на последующие длительные перемены.

Первый шаг в контроле финансов — понимание того, куда уходят деньги. Чтобы составить бюджет, вы должны знать, как тратили их в прошлом. Многие из нас даже не догадываются, что тратят именно так, как получается в действительности, мы отказываемся верить в то, что огромные суммы спускаются на всякие мелочи или случайные, спонтанные покупки. Чтобы составить бюджет, начнем с нуля. Если вы еще не провели проверку реального положения дел, перечислите все свои месячные расходы. Записывайте точно, как вы потратили деньги за последний месяц, причем для максимально ясного представления вы должны учитывать абсолютно все, даже самые мелкие траты. И никаких оправданий тому, что это слишком трудно сделать. Получить, например, выписки из счетов не составляет ни малейшего труда.

Итак, настало время приступить к составлению персонального годового бюджета. Разделите годовые расходы на двенадцать. Если какие-либо счета подлежат оплате раз в квартал, раз в шесть месяцев или раз в год, разделите общую сумму, чтобы получить среднюю

сумму за месяц. Фиксированные расходы — арендную плату, страховку и оплату школы — подсчитать легко. Для подсчета таких расходов, как оплата счетов за электроэнергию, разнящихся от месяца к месяцу, сложите прошлогодние счета и разделите полученную сумму на двенадцать. То же самое относится и ко всем другим переменным расходам — одежде, питанию, развлечениям. Поднимите счета за прошлый год и рассчитайте среднюю реальную сумму, которую и включите в бюджет. Подсчитайте свой прожиточный минимум, то есть ту минимальную сумму, которая покрывает расходы на жизнь. Составляя бюджет на год, вы получаете одно неоспоримое преимущество: ваши деньги распределены на конкретные цели, следовательно, вас не поджидают никакие сюрпризы.

Ниже перечислены типичные пункты месячного бюджетного плана.

- Доход.
- Сбережения и инвестиции.
- Арендная плата или закладная.
- Погашение кредита.
- Питание (сюда не входят обеды на работе или покупка еды на вынос).
- Машина или транспортные расходы (регистрация автомобиля, техосмотр, бензин, обслуживание).
- Коммунальные услуги (электричество, вода, газ, стационарный и мобильный телефоны, телевидение, интернет).
- Содержание дома (сантехнические или электроремонтные работы и т. д.).
- Страховка (здоровья, жизни, машины, дома и т. д.).
- Образование (школьная форма, взносы, поездки, книги и т. д.).
- Уход за ребенком.
- Содержание домашних животных.

- Крупные покупки (мебель, бытовая техника).
- Расходы на медицинское обслуживание (посещение врачей и расходы на лекарства).
- Расходы на занятия спортом (абонементы, спортивный инвентарь).
- Одежда (включая ремонт и химчистку).
- Уход за внешностью (включая косметические товары, посещения парикмахерских и т. д.).
- Развлечения (посещения ресторанов, кино, театров, концерты, музыка, книги, журналы и т. д.).
- Путешествия (включая проезд и проживание в случае длительных отпусков, а также поездки в выходные).
- Подарки (родственникам и друзьям).
- Пожертвования.
- Банковские комиссии.
- Юридические (бухгалтерские) услуги.

Практический совет



Не вздумайте руководствоваться чужим бюджетом, толку от этого не будет. Бюджетный план должен учитывать ваши доходы, конкретный жизненный этап, приоритеты и предпочтения. Составляя бюджет, постоянно сверяйтесь со своими финансовыми целями. Составив индивидуальный бюджет, считайте, что на один гигантский шаг приблизились к тому, чтобы заставить деньги работать на вас!

Не думайте, будто, составив бюджет, можете дальше сидеть спокойно и ждать, что все само собой утрясется! Составить бюджет под силу любому, но секрет успеха состоит в том, чтобы придерживаться этого бюджета. Во-первых, как говорилось выше, прилежно записывайте все расходы, это позволяет сравнивать реальные расходы с запланированными в бюджете. Такие записи можно делать в блокноте, в электронной табли-

це или специальной бухгалтерской программе. Во-вторых, сверяйте свои расходы еженедельно или ежемесячно, пока не удостоверитесь, что они согласуются с бюджетом. Регулярно отслеживая прогресс, вы всегда будете в курсе своих поступлений и расходов и оградите себя от неприятных сюрпризов. Если вы обнаружили, что выбились из бюджета, подумайте, каким образом компенсировать потери.

Обращайте внимание на то, что вы покупаете, когда и почему. Проанализируйте причины, заставляющие вас совершать покупки; к примеру, отправляетесь ли вы по магазинам в подавленном или возбужденном состоянии?

Итак, несколько полезных советов по составлению бюджета.

- Сохраняйте чеки и сверяйте их с банковскими счетами и бюджетом. Учитывайте так называемые «мелкие» расходы. Просто удивительно, сколько денег тратится на случайные перекусы, газеты, журналы и т.д. За год набегает более чем приличная сумма.
- Урежьте расходы на «удовольствия». Пересмотрите свой бюджет и определите, от чего вы готовы отказаться ради будущей финансовой стабильности: реже покупать еду на вынос, реже ходить по магазинам, реже обедать в ресторанах. Только вы сами можете решить, что для вас лучше. Вносите небольшие изменения в финансовую политику уже сейчас — это хороший задел на будущее. Не стоит отказываться от всего, что доставляет вам удовольствие, так недолго впасть в серьезную депрессию. И помните: хотя урезание расходов не является преимущественным методом приумножения состояния, контролировать их все же необходимо.
- Экономьте на постоянных расходах. Выискивайте более выгодные тарифы на интернет, телефон, воду, электричество и прочие услуги.

- Не рассчитывайте на случайные доходы. Составляя годовой бюджет, перестраховуйтесь и исходите из того, что вы реально зарабатываете. Возможно, вам вернут часть уплаченных налогов или вы получите премию на работе, однако не стоит надеяться на эти денежные средства. В случае незапланированных поступлений пересмотрите финансовый план и подумайте, каким образом лучше всего использовать эти деньги для достижения долгосрочных целей. Идеальные варианты — погашение долга и инвестирование.
- Если у вас нестабильный доход, бюджет традиционно составляется исходя из минимального планируемого вами дохода. Подсчитайте свой прожиточный минимум, то есть сумму, необходимую для покрытия ежемесячных расходов.
- Если в какой-то период времени вам удалось заработать больше обычного, не торопитесь тратить эти деньги. Если вы получили повышение, придерживайтесь составленного бюджета, а дополнительные средства инвестируйте, а не спускайте на ненужные вещи просто потому, что теперь вы можете себе это позволить.
- Учитесь на своих ошибках. Время от времени вы будете отходить от плана, точно так же как с питанием и физическими упражнениями. Не корите себя за отклонения; усвойте урок и постарайтесь придерживаться намеченного курса. Честно признайтесь, почему вам не удается согласовывать свои траты с бюджетом. Реальные ли вы поставили цели? Все ли учли расходы? Изменились ли у вас жизненные обстоятельства?
- Оценивайте необходимость расходов. Перед принятием любого финансового решения спросите себя: «Данное решение приблизит меня к поставленным целям или, наоборот, отдалит от них?» Выбор всегда

должен падать на вариант, который позволит вам сократить расстояние между финансовой целью и текущей ситуацией.

Практический совет



Если вы научились «тратить меньше, чем зарабатываете», смело переходите на следующий уровень — регулярное инвестирование свободного остатка! Не поддавайтесь соблазну растратить полученные проценты. Вкладывайте их снова, приумножая свое состояние. Это механизм сложных процентов. Только представьте, вам начисляют проценты на проценты, вы зарабатываете деньги, ничего не делая!

Краткие факты о том, как заставить деньги работать на вас



- **Подстрахуйте себя.** Откройте отдельный счет, где будет храниться «фонд для чрезвычайных обстоятельств», равный трем месячным зарплатам. Эти деньги неприкосновенны, не пускайте их на покупку автомобиля или путевки. Оставьте их на тот случай, если вдруг заболете, потеряете работу или окажетесь в затруднительных обстоятельствах.
- **Будьте финансово подкованными.** Всегда сравнивайте цены на все — от крупных дорогих вещей до мелких обычных товаров неизвестных марок, которые могут оказаться гораздо дешевле, чем товары именитых брендов. Старайтесь не покупать то, что можно одолжить или взять напрокат (книги или DVD), продавайте вещи, которыми уже не пользуетесь. Покупайте товары на распродажах. Вовремя оплачивайте счета. Всегда читайте то, что написано мелким шрифтом, и никогда не ставьте подпись, не ознаком-

мившись предварительно с содержанием документа. Возможно, призыв «купи сейчас, оплати потом» покажется вам поначалу весьма заманчивым. Лучше полностью погасите долг за двенадцать месяцев — и вам вообще не придется платить проценты.

- **Тщательно все просчитывайте.** Прежде чем совершить покупку, крупную или мелкую, сверьтесь со своим бюджетом. Покупая дом, машину или путевку, тщательно все просчитайте и удостоверьтесь, что осознаете последствия этой покупки. Обязательно ведите учет всех выписок из банковских счетов — это идеальный способ проверять доходы и расходы на соответствие бюджету.
- **Упростите.** Не стоит усложнять жизнь сверх необходимой меры, упростите процессы управления деньгами. Величайшим достижением банковской системы последних лет стало введение интернет- и телефонного банкинга. Главные достоинства обоих методов — удобство и экономия времени. Если до сих пор вы всегда пользовались телефонным банкингом, выкройте часок и опробуйте интернет-версию. Автоматизируйте оплату электричества, воды и телефонов. Не беспокойтесь по поводу возможных ошибок, связанных с обработкой данных. При сверке счетов все расхождения обязательно всплывут.
- **Сокращайте банковские комиссии.** Вы не обязаны обслуживаться в одном и том же банке до конца жизни только потому, что обслуживались там с десятилетнего возраста! Наберитесь мужества и поищите банки, где условия для вас более выгодны. Проанализируйте все транзакции за последний месяц. Как часто вам пришлось посещать банк лично? Сколько чеков вы выписали? Сколько произведено автоматизированных платежей? Сколько платежей в месяц вы

осуществляете посредством телефона, интернета, банкоматов и платежных терминалов? Собрав всю эту информацию, поинтересуйтесь в банке, можете ли вы вести свои счета более эффективно, либо изучите предложения других банков. Сократите дополнительные операционные расходы, отказавшись от платежных терминалов, пользования банкоматами других банков, закрытия неиспользуемых счетов и выписывания чеков без покрытия. Пользуйтесь кредитной карточкой в разумных пределах; сокращайте комиссии и одновременно зарабатывайте бонусы, автоматизировав оплату всех счетов посредством кредитной карточки. Ежемесячно покрывайте все долги по кредитке, тем самым уменьшая проценты и операционные сборы за отдельные транзакции.

- **Ведите переговоры.** Как говорилось в главе «Неделя 5», ведение переговоров — это жизненное умение, которое мы постоянно пускаем в ход как дома, так и на работе. В финансовом контексте мы обычно вступаем в переговоры при покупке крупных дорогих вещей, в особенности автомобилей и квартир. Правда, перспектива переговоров многих сначала страшит, но чем чаще вы тренируетесь, тем увереннее становитесь по мере овладения этим важным талантом. Никогда не забывайте: переговоры подразумевают поиск взаимно приемлемого решения. Конечный вариант должен устраивать всех участников. К тому же вы должны продемонстрировать свою гибкость и готовность идти на компромиссы.
- **Обращайтесь за советами экспертов.** Если вы считаете, что финансовое планирование сопряжено со слишком большим объемом бумажной работы, или с трудом продираетесь сквозь дебри финансовых терминов, обратитесь к профессионалам. Помните, в финансовых вопросах успех от неудачи зачастую отли-

чают лишь знания. Пользуйтесь бесплатными советами и консультациями, предлагаемыми банками, ипотечными брокерами и специалистами по финансовому планированию. Не вкладывайте деньги, не имея на руках продуманного плана, и не забывайте пересматривать его хотя бы раз в год. Любой финансовый совет примеряйте к собственным индивидуальным потребностям, целям, профилю риска и налоговому статусу. И хотя первоначальные затраты могут показаться вам высокими, размеры возможных налоговых льгот иногда полностью компенсируют оплату услуг бухгалтера. Повышайте финансовую грамотность с помощью специализированных книг, онлайн-инструментов и посещения семинаров и курсов. Вы должны понимать, о чем говорят бухгалтер, консультант или банковский служащий, чтобы принимать осознанные решения.

- **Ищите возможности приумножения пассивного дохода.** Любая книга, раскрывающая секреты обогащения, упоминает пассивный доход как один из основных методов приумножения состояния. Источники пассивного дохода — инвестиции, недвижимость, авторские гонорары за книги или музыкальные произведения, бизнес, не требующий ежедневного вмешательства.
- **Защитите себя.** Как бы тщательно вы ни планировали, всегда могут возникнуть такие форс-мажорные обстоятельства, как болезнь, бедствия или смерть. Нельзя исключать вероятность того, что вы или ваш партнер заболеете или получите какую-либо травму и временно не сможете работать. Вы должны быть готовы к худшему, заранее позаботившись о страховках для себя и своей семьи: медицинской, страховании от потери дохода, страховании жизни, имущества, активов, туристическом страховании и т. д.

Реальная жизнь



За последнюю неделю в связи с увольнением нескольких сотрудников в результате конфликтов Дебора получила хороший урок по части контролирования нагрузки. Она с удивлением отметила, сколько всего можно успеть за два часа, если ни на что не отвлекаться. Дебора предупредила всех на работе, чтобы в определенное время ее никто не беспокоил, дабы она могла закончить все необходимые дела.

«Рабочее время, в течение которого я ни на что не отвлекаюсь, — это просто чудо, — говорит Дебора. — Это возможность сконцентрироваться и сосредоточиться на важных вещах. Может быть, нет необходимости прибегать к этому приему каждый день, поскольку я достигла больших успехов в самоорганизации, но я пользуюсь им, когда мне нужно максимально сосредоточиться».

Дебора подлечила спину и возобновила ежедневные часовые прогулки. Сейчас она весит сто килограммов, так что от поставленной цели в девяносто девять килограммов ее отделяет всего килограмм.

В финансовом плане Дебора поставила перед собой одну краткосрочную цель — скопить денег на поездку за границу:

«Мы с мужем сто лет не виделись с дочкой, живущей в Лондоне, но не хотим брать кредит на поездку. У меня уже отложено пять тысяч долларов на банковском счете, и к этому времени в следующем году я планирую собрать хотя бы пятнадцать тысяч. Таким образом, в моем распоряжении еще целых двенадцать месяцев».

Дебора уже стала задумываться о выходе на пенсию. Ей бы хотелось уйти на пенсию в пятьдесят, но пока она не решила, насколько это разумно.

Трейси и Рейчел обе поставили себе целью выплатить долги. У Рейчел непогашенный потребительский кредит, который она планирует погасить к концу года. Она также готовится к расходам, связанным с переездом в новый собственный дом. В планах у Трейси выплата ипотечного кредита в течение десяти лет и приобретение инвестиционной недвижимости.

После развода перед Анджелой встала необходимость финансовой самостоятельности и умения грамотно распоряжаться деньгами. Она продала принадлежавший ей участок земли и занимается покупкой дома вместе со своим партнером. Они планируют совместное приобретение недвижимости для сдачи в аренду. Среди ее прочих финансовых целей — откладывание денег на обучение детей.

После того как дети покинут дом, а это примерно через пять лет, Меган хочет отправиться путешествовать. Она подсчитывает, сколько денег ей понадобится собрать за ближайшие пять лет.

В настоящее время Ли работает над составлением плана сбережений, сокращения долгов и планирует, как будет жить на пенсии. В ближайший год, исходя из своего дохода, она намерена сократить размер выплачиваемого кредита на семь тысяч долларов. Благодаря этому через год она сможет высвободить пятьсот восемьдесят долларов ежемесячно для покрытия других долгов (ипотеки) или инвестирования.

Несмотря на то что три года назад Джули выиграла в лотерею, она все еще тревожится по поводу денег:

«Меня беспокоит то, что деньги, которые так легко пришли, могут так же легко растратиться. Разумеется, многое изменилось: мы выплатили ипотечный кредит, купили другой дом и еще два в Гамиль-

тоне. Но у нас до сих пор нет четко продуманного бюджета, хотя он и не помешал бы, несмотря на солидные счета в банке».

Джули характеризует свое финансовое положение как «весьма стабильное», но, по ее словам, доход у ее семьи не самый большой, поскольку им приходится обслуживать несколько домов. Муж уверяет ее, что все под контролем, но она чувствует себя неудобно, ей хотелось бы лучше разбираться в финансовых вопросах. На этой неделе Джули обратилась за консультацией к сотруднику банка с тем, чтобы составить более четкое и ясное представление о своей финансовой ситуации.

«Теперь я чувствую себя гораздо спокойнее. Наши деньги действительно работают на нас, и все благодаря грамотным советам», — говорит Джули.

Кроме того, супруги обратились за помощью к подруге Джули, специалисту по финансовому планированию, для составления реалистичного бюджета.

Пол утверждает, что они с женой очень организованны в отношении денег и грамотно планируют свой бюджет, хотя им не помешала бы консультация по части налогов. Пол намерен через шесть-восемь месяцев переехать в Австралию, в связи с чем составил следующий план:

- Сравнить качество жизни в Новой Зеландии и Австралии и, учитывая приоритеты, выбрать, какая страна подходит его семье больше.
- Рассмотреть варианты трудоустройства в Австралии.
- Заняться продажей дома и бизнеса в Новой Зеландии.

«Основная причина продажи дома — сокращение долга, а выплата ипотеки к моменту выхода на пенсию обеспечит нам полную финансовую свободу. Мы

хотим, не влезая в очередные долги, приобрести недвижимость и зарабатывать столько, чтобы не только покрывать прожиточный минимум, но и откладывать на образование детей и совместные путешествия».

Спросите Андреа

Вопрос: Все вокруг твердят об инвестировании в акции, но я не имею ни малейшего представления о фондовой бирже и не знаю, с чего начать.

Ответ: Инвестирование подразумевает генерирование прибыли. Фондовая биржа — это лишь один из вариантов инвестирования, который подходит не всем и не всегда. В зависимости от суммы, которой вы располагаете, степени риска, на который готовы пойти, и уровня финансовой подготовленности вы можете выбрать один из трех вариантов инвестирования:

- бизнес (акции);
- недвижимость;
- процентные вклады.

Прислушайтесь к советам специалистов и перед принятием окончательного решения убедитесь, что вы владеете полной информацией. С целью распределения риска диверсифицируйте свои вложения.

Вопрос: Мои родители никогда открыто не обсуждали финансовые проблемы, и мне пришлось потратить много времени, чтобы научиться распоряжаться деньгами. Как мне воспитывать своих детей, чтобы они хорошо разбирались в денежных вопросах?

Ответ: Дети должны знать цену деньгам и понимать, какую роль они играют в нашей жизни. Вы как родитель можете многое сделать для того, чтобы ваши дети выросли финансово грамотными. Говорите о том, как нелегко достаются деньги, обсуждайте с детьми финансовые проблемы, подключайте их к составлению бюджета, учите планировать расходы и не выбрасывать деньги на ветер.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проверьте реальное положение финансовых дел, подсчитав доход **и** расходы и определив свою чистую стоимость.
- Составьте финансовый план, включив в него конкретные финансовые цели.
- Составьте реалистичный индивидуальный бюджет, с помощью которого вы будете реализовывать поставленные цели. Продумайте несколько способов, посредством которых вы будете придерживаться своего бюджета.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** чтобы побороть стресс, выделяйте себе полчаса времени на отдых ежедневно.
- **Физическая форма:** скорректируйте свою силовую программу, включив в нее новые упражнения.
- **Питание:** наведя порядок в холодильнике, следите за тем, чтобы в нем снова не оказались вредные продукты.
- **Отношения:** спланируйте заново все обязательные визиты таким образом, чтобы угодить всем.
- **Работа:** разгребите завалы на рабочем столе, чтобы в любой момент можно было быстро найти необходимый документ.

Неделя 9

Жилье

Не держите в своем доме того, что вы не можете использовать или что не считаете красивым.

Уильям Моррис

Для большинства из нас дом — это нечто гораздо большее, чем место, где мы можем переночевать. Это наше личное пространство, тихая гавань, которая дает нам возможность укрыться от жизненных невзгод и собраться с силами. Снимаете ли вы квартиру или владеете собственной недвижимостью, у вас имеется свое представление об идеальном доме, являющееся отражением вашей личности и приоритетов. Но довольны ли вы своими жилищными условиями? Хотите ли иметь больше личного пространства? Возможно, вы мечтаете сменить место жительства и начать там все заново? Кто-то постоянно переезжает с места на место, из одного города в другой, из одной страны в другую. А кто-то счастливо всю жизнь живет на одном и том же месте. Нередко причины переездов связаны с работой или семейными обстоятельствами. Если с того момента, как вы обустроились на этом месте, ваши жизненные обстоятельства изменились, возможно, сейчас самое время задуматься, где и как вы живете. Миссия этой недели — трансформация окружения с тем, чтобы оно соответствовало вашей новой лучшей жизни.

К концу этой недели вы:

- проанализируете свои жилищные условия;
- узнаете, как их изменить;
- узнаете, как превратить свой дом в убежище, которое будет давать вам вдохновение и силы;
- реорганизуете пространство, сделав его более комфортным для проживания.

Проверка реального положения дел



Пройдитесь по дому и подумайте, сколько времени вы проводите в каждой комнате. Вы хотели бы проводить больше (меньше) времени в ванной комнате, кухне, гостиной или кабинете? Ответьте на следующие вопросы:

1. Чем вам нравится ваш дом в общем плане?
2. Что вам нравится в каждой комнате в отдельности?
3. Что бы вам хотелось изменить?
4. Что вы можете изменить?
5. Каким образом ваше жилище может питать вас новыми силами?
6. Как в доме проявляются ваша личность и стиль?
7. Отвечают ли жилищные условия бюджету, который вы составили на прошлой неделе?
8. Какой смысл вы вкладываете в понятие «дом»? Сравните теперешнюю ситуацию с идеалом.

Ответы на перечисленные выше вопросы помогут вам вскрыть причины недовольства своим жилищем, если оно есть, и продумать варианты усовершенствования жилищных условий. Атмосферу в доме создают люди, которые в нем живут. Все ваши привычки, традиции и предпочтения в совокупности воздействуют на место проживания. Поэтому прежде

всего вам следует определиться с тем, каким вы представляете себе идеальный дом.

Практический совет



Если бы вам пришлось определить «тему» вашего дома (или отдельных комнат), какую бы вы выбрали — творческую, драматическую, развлекательную, зажигающую, успокаивающую? Каковы настроение и характер вашего дома? Воплотите их! Если вам не хватает практических идей, смотрите телепередачи, посвященные ремонту и оформлению интерьеров, читайте специализированную литературу.

Найдите место для себя

Независимо от того, являетесь ли вы владельцем жилья или съемщиком, крайне важно найти свой дом — то место, где можно расслабиться и восстановить силы. В этом разделе мы рассмотрим варианты переезда, покупки, продажи и строительства жилья. Один из этих вариантов может сыграть немалую роль в жизненной трансформации. Хотя вы вполне можете быть довольны своим домом и успешно производить перемены в иных сферах жизни или пожелаете ограничиться небольшими преобразованиями (например, генеральной уборкой, ремонтом или перестановкой). Все эти моменты мы обсудим на последующих страницах.

Если вы планируете переезд, пересмотрите свои ответы на вопросы относительно реального положения дел. Проанализируйте истинные причины, побуждающие вас сменить место жительства, — лучшая работа, более широкие возможности для обучения, изменение семейных обстоятельств, финансовые проблемы. Или вы просто нуждаетесь в хорошей встряске?

Переезд требует тщательной подготовки и организации, и только от вас зависит, будете вы воспринимать его как увлекательное приключение или как катастрофу вселенского масштаба. Традиционно такое мероприятие считается фактором стресса, поэтому для начала продумайте все связанные с ним возможные тревоги. Поищите решения этих проблем или постарайтесь свести к минимуму их влияние. Если, к примеру, вы переживаете из-за упаковывания вещей, возможно, стоит привлечь к этому делу профессионалов. Если не все члены семьи пребывают в восторге от переезда, обязательно вынесите этот вопрос на семейный совет и постарайтесь отыскать компромисс. В том случае, если преимущества переезда очевидны, но вам не хочется покинуть насиженное место из-за воспоминаний, связанных с вашим домом, придумайте, как взять эти воспоминания с собой. Если вас беспокоят условия проживания на новом месте, вы можете сгладить процесс привыкания, заранее познакомившись с районом: выясните, какие там имеются медицинские центры, школы, спортивные клубы, магазины и т. д. И, разумеется, если вы переживаете из-за финансовой стороны процесса, сядьте, тщательно все подсчитайте и только потом подписывайте какие-либо бумаги!

Практический совет



Если вы собираетесь снимать жилье, удостоверьтесь, что знаете все свои права и обязанности как арендатора.

Выбираем дом

Покупка дома — вероятно, самое ответственное ваше приобретение за всю жизнь. Большинство клиентов, с которыми я работала, мечтают о покупке собственной недвижимости. Это и долгосрочные инвестиции, и ста-

бильность. Покупка первого дома или более просторного жилья, переезд в другой город — вы можете выбрать любую из этих целей как часть двенадцатинедельной программы жизненной трансформации. Приведенные далее советы адресованы всем, кто мечтает о покупке собственного жилья.

С учетом того что дом — это самое крупное приобретение, вам следует провести тщательную подготовительную работу. Познакомьтесь с районом, в котором вам хотелось бы жить, изучите инфраструктуру. Многие мои клиенты сперва снимают жилье в понравившемся районе, чтобы «протестировать» его. Это разумное решение, позволяющее освоиться на новом месте и привыкнуть к нему.

Для поиска хорошего района отслеживайте тенденции рынка недвижимости, однако покупка дома не ограничивается выбором шикарного места! Вы должны четко представлять, чего хотите от нового дома. Список пожеланий — самый увлекательный этап во всем процессе!

Для начала подумайте, хотите вы жить в отдельном или многоквартирном доме? Оба варианта имеют свои преимущества и недостатки. Старые одно- и двухэтажные дома обычно расположены в престижных районах с хорошей инфраструктурой, однако требуют более дорогого обслуживания, чем новые дома. К тому же их, как правило, тяжелее обогреть. При проектировании новых домов учитываются современные требования, их гораздо проще обслуживать, однако расположены они обычно в новых строящихся районах, где инфраструктура еще только развивается.

Определившись с типом дома, подумайте, какими характеристиками он должен обладать, и расположите их по степени важности. Скорее всего, вам придется пе-

решить много домов, прежде чем вы найдете тот, что идеально отвечает вашим требованиям, поэтому постарайтесь составить четкое и ясное представление о своем идеале. Предлагаю вашему вниманию несколько полезных рекомендаций:

- **Спальни:** сколько мне нужно (сколько я хочу иметь), важен ли их размер?
- **Ванные комнаты:** сколько мне нужно (сколько я хочу иметь); хочу ли я совмещенные или отдельные ванные комнаты, душевую кабину?
- **Гостиная:** хочу ли я отдельные гостиную и столовую или единое пространство?
- **Гараж:** хочу ли я иметь вход из дома, гараж на одну или две машины, стоянку во дворе, навес для машины?
- **Отопление:** хочу ли я газовое или центральное отопление, подогрев полов?
- **Двор:** хочу ли я иметь сад, террасу, забор, беседку, бассейн?

Составив список необходимых характеристик, распределите их на две группы: «обязательные» и «не столь уж важные». Оценивайте каждый дом по отобранным критериям и определите, в каких случаях вы готовы пойти на компромисс.

Практический совет



Эти рекомендации применимы не только к покупке дома. Пользуйтесь аналогичными критериями, когда собираетесь арендовать жилье.

Еще один вопрос, который вам, вероятно, придется решить, прежде чем отправляться на поиски: оформление кредита. Лучше позаботиться об этом заранее, тогда

вы будете точно знать, сколько в состоянии потратить. Маловероятно, что вы располагаете необходимой суммой, поэтому отнеситесь к оформлению кредита со всей серьезностью: какой размер ссуды вы можете себе позволить, какую сумму способны безболезненно выплачивать ежемесячно. Единое правило вывести крайне сложно, поскольку обстоятельства у всех разные, но общая рекомендация такова: тридцать процентов (в некоторых случаях до сорока процентов) от дохода до уплаты налогов. Помните: после покупки дома вам наверняка захочется вести нормальную жизнь, так что не переоценивайте свои возможности. Пересмотрите разработанный на прошлой неделе бюджет и воспользуйтесь кредитным калькулятором, который есть на сайтах многих банков. Я также настоятельно рекомендую обратиться за консультацией ипотечного брокера, который не только даст вам ценный совет, но и поможет подобрать оптимальный вариант.

Разобравшись с финансами, переходите к конкретным поискам: просматривайте разделы о недвижимости в газетах, специализированные сайты, обратитесь в агентства по недвижимости и смотрите выставленные на продажу дома. Некоторые покупатели проявляют творческий подход: интересуются у жителей выбранного ими района о домах, готовящихся к продаже.

После того как вы найдете подходящий дом, прежде чем подписывать бумаги, удостоверьтесь, что вы получаете именно то, что хотите, и что вам известны все факторы, которые могут иметь место в будущем (это называется должная осмотрительность). Вы должны проверить несколько моментов.

- Отчет о состоянии земельного участка. Этот документ можно получить в муниципальном совете, в

нем содержится информация касательно таких факторов, как эрозия, дренаж, ирригация, дорожная сеть. Поинтересуйтесь в муниципальном совете относительно будущих архитектурных планов по данному району.

- **Документы на владение имуществом.** Изучив их, вы узнаете о праве собственности хозяев на данную недвижимость и возможных ограничениях на нее. Проверить информацию можно самостоятельно или поручить это юристу.
- **Инженерные и строительные отчеты.** В инженерном отчете будут отмечены все конструкторские и земельные особенности, а строительный отчет подтвердит надежность дома. Если во время проверки возникнут какие-либо проблемы, проверяющий определит степень их существенности, подсчитает стоимость ремонта в случае его необходимости и т. д.
- **Независимая оценка.** Банк, выдающий кредит, может потребовать проведения независимой оценки. Даже если она не требуется, выяснить стоимость жилья в этом районе все равно полезно. В ходе оценки, учитывающей и недавний ремонт, будет установлена актуальная рыночная стоимость данного дома.

Существует три варианта приобретения дома.

1. **Переговоры и предложение цены.** В договоре купли-продажи указывается цена продавца, покупатель делает встречные предложения, пока не сойдется с ним в цене. Можете включить такие условия, как оценка недвижимости, отчет о состоянии земельного участка, установление прав на владение недвижимостью, строительный и инженерный отчеты.

2. **Аукцион.** В ходе аукциона все заинтересованные участники предлагают свои цены до тех пор, пока про-

давец не заключит сделку. Если никто из потенциальных покупателей не предлагает низшей отправной цены (минимальной цены, на которую согласен покупатель), то право ведения переговоров остается у покупателя, предложившего наибольшую цену. Заключение сделки на аукционе является безоговорочным, иными словами, перед проведением аукциона вы должны получить согласие банка на выдачу кредита, провести все необходимые оценки и получить все отчеты. Заранее обговорите с агентом причитающийся ему процент и не забудьте захватить на аукцион чековую книжку — в случае удачного завершения торгов вам придется немедленно уплатить задаток (обычно около десяти процентов от конечной цены продажи).

3. Тендер. Все заинтересованные участники делают письменные предложения, которые затем рассматриваются продавцом. Этот процесс является конфиденциальным, и, как правило, тендер выигрывает покупатель, предложивший наиболее высокую цену с наименьшим числом условий.

Краткое резюме. Вы как покупатель должны прежде всего решить все финансовые вопросы, определить критерии своего идеального дома, познакомиться с районом, изучить актуальные цены. Во избежание ненужного стресса и треволнений постарайтесь как можно тщательнее спланировать и организовать переезд. Если вы намерены воспользоваться услугами компании, оказывающей транспортные услуги, заранее договоритесь обо всех условиях; решите все вопросы с электричеством, газом и т. д.

Практический совет



Никогда не подписывайте документы без предварительной консультации с юристом.

Продаем дом

Итак, вы решили, что пришло время продать дом и начать новую жизнь на новом месте. Прежде всего вам необходимо определиться с ценой недвижимости. Обратитесь в специализированное агентство.

Дом можно продавать самостоятельно, через агента, работающего индивидуально, или агентство, специализирующееся на купле-продаже недвижимости. Сегодня все больше людей предпочитают не прибегать к помощи специалистов, чтобы не платить комиссионные, однако вы должны быть уверены в том, что сможете наладить контакт с потенциальными покупателями, провести переговоры, собрать и правильно оформить необходимые документы. Агент действует от вашего имени и в ваших интересах и ведет все переговоры. Размер комиссионных варьируется. Учитывайте также расходы на рекламу, они обговариваются с агентом. Продавать или покупать дом можно посредством аукциона, тендера или предложения цены. На основании последних сделок, заключенных в этом районе, ваш агент даст вам определенные рекомендации, но последнее слово будет за вами.

Поинтересуйтесь у оценщиков и агента, как повысить шансы на продажу дома. Первое впечатление, несомненно, играет большую роль, поэтому позаботьтесь о косметическом ремонте. Уберите мусор, наведите порядок, освободите пространство с тем, чтобы потенциальные покупатели могли мысленно представлять, как будут обставлять и обживать его. Сюда относятся подбор мебели, стиля и аксессуаров. Постарайтесь по мере возможности подчеркнуть достоинства дома и скрыть его недостатки.

Строим собственный дом

Строительство дома-мечты означает, что вам предстоит не только спроектировать идеальный для себя

дом, но и вложить в его возведение колоссальные усилия. Вы должны четко представлять себе, чего хотите от дома, поэтому постарайтесь осмотреть побольше готовых домов и пообщаться со специалистами, прежде чем строить конкретные планы. Если у вас нет даже земельного участка, подыщите тот, который удовлетворял бы всем вашим требованиям и пожеланиям других членов семьи. Составьте список приоритетов.

Нарисовав общую картину дома, обсудите ее с архитектором, который сделает наброски и предложит практические идеи, а впоследствии подготовит необходимые чертежи и составит смету. Либо обратитесь к застройщикам и воспользуйтесь их типовыми проектами, модифицировав их с учетом своих пожеланий и потребностей.

Живите проще

Где бы вы ни жили, самое время упростить сложившуюся рутину с тем, чтобы сосредоточиться на приоритетах. Для этого необходимо выбросить из дома весь хлам и мусор, дабы иметь свободный доступ к нужным вещам. Никаких утерянных ключей, просроченных счетов, случайно выброшенных документов и больше свободного времени для приятных занятий!

Долой хлам

Не ждите сентября или следующего переезда, чтобы навести в доме чистоту. Освобождение дома от хлама — первый важный шаг к трансформации своего окружения, который не замедлит сказаться на качестве вашей жизни. Вы наконец избавитесь от вещей, которыми не пользовались по десять лет, обнаружите забытые сокровища, освободите место для предметов, которые всегда должны быть под рукой.

Пройдитесь по дому и обозначьте все места, требующие вашего внимания. Бардак в кабинете? Захламлен-

ная кладовая? Грязная машина? Битком набитый шкаф для документов, из которого вываливаются бумаги? Комната для гостей, больше похожая на свалку? Наведите порядок на полках, в выдвижных ящиках, шкафах. Спросите себя, без каких вещей вы в состоянии обойтись. Что нужно заменить? Что можно с большей пользой использовать в другом месте? Идея освобождения от годами накопленного хлама кажется поначалу пугающей, однако, разобрав один ящик или шкаф, вы поймете, сколь мало на самом деле вам нужно для жизни. Прежде чем приниматься за работу, представьте на несколько минут, какой свободной и простой будет ваша жизнь после наведения порядка.

Каждую неделю наводите порядок в одном месте. Начинать с того угла, где беспорядок мешает вам больше всего, будь то кипа бумажек возле телефона или забитый всякой мелочью кухонный ящик. Не пытайтесь вычистить весь дом за одни выходные, освобождайтесь от мусора небольшими порциями. Разбейте процесс на посильные этапы. Если, к примеру, вы хотите навести порядок в гостевой комнате или шкафу для бумаг, разбирайте по одной коробке или ящику ежедневно до тех пор, пока дело не будет сделано. Подбадривайте себя музыкой или превратите неприятную обязанность в увлекательную игру для всех членов семьи.

Освобождение от хлама и поддержание чистоты — это не одноразовая акция, а непрерывный процесс. Самое лучшее — постоянно следить за порядком в доме и немедленно избавляться от вещей, мешающих вам жить.

Практический совет



Чтобы не допускать захламления, раз в неделю проходите по дому и собирайте все вещи, которые можно и нужно выбросить, отдать, починить или продать. Это поможет вам постоянно поддерживать порядок, а не устраивать грандиозную уборку раз в год или в десятилетие!

Советы по уборке

- Для лучшего стимула и в целях достижения моментальных результатов начинайте с уборки видимого мусора. Затем разберите то, от чего вы однозначно хотите избавиться.
- Освободите кухню от всех вещей, которыми давно не пользуетесь.
- Выбросьте все лекарства с истекшим сроком хранения.
- Подарите, продайте или отдайте нуждающимся одежду, которая вам не нравится, не подходит или которую вы ни разу не надели за последний год.
- Безжалостно избавьтесь от всех старых бумаг, за исключением тех, что могут потребоваться при решении юридических вопросов.

Практический совет



Если вам тяжело расставаться с вещами («а вдруг это пригодится?»), возьмите на заметку такой совет. Сложите в коробку все вещи, выбросить которые у вас рука не поднимается, и проставьте на ней текущую дату. Если через полгода или год вы ни разу не воспользуетесь содержимым этой коробки, вам будет гораздо проще от них избавиться.

Разделите дом на зоны

Профессиональные организаторы порядка утверждают, что самое важное после освобождения дома от хлама — это найти место для всех оставшихся вещей. Главная цель — держать вещи так, чтобы в любой момент их можно было легко достать. Вы ведь не станете держать кухонную утварь в шкафу для белья, а стиральные порошки в тумбе под телевизором. Храните все предметы обихода там, где они с наибольшей вероятностью вам потребуются. К примеру, весь спортивный

инвентарь соберите на одной полке, принадлежности для хобби — в той комнате, где вы с ними работаете, а канцелярские принадлежности в том месте, где вы обычно работаете с бумагами и документами. Даже такая простая вещь, как наличие возле телефона ручки и блокнота, значительно упростит вашу жизнь, поскольку вы будете избавлены от необходимости каждый раз судорожно метаться по комнатам.

Проверить, удачно ли вы все разложили, поможет нехитрая игра. Попросите друга или кого-нибудь из членов семьи задавать вам вопросы о местонахождении тех или иных предметов. Вы должны быстро указывать их местонахождение. Если вы прошли тест, можете быть спокойны: у каждого предмета в доме есть свое место, так что вам больше не придется тратить драгоценное время на поиски.

В каждом доме имеются кухня, гостиная, столовая, ванная комната, спальни. Однако у каждой комнаты вовсе не обязательно должно быть лишь одно назначение. Если у вас единое открытое пространство или небольшая площадь, зонировать помещение можно с помощью мебели. В гостиной, к примеру, можно выделить несколько отдельных зон для просмотра телевизора, чтения, принятия пищи.

На мой взгляд, важнейшая зона в доме — место, где вы занимаетесь всеми хозяйственными вопросами. Если вы работаете дома хотя бы часть дня, то, вероятно, уже выделили для себя отдельную рабочую зону. Если же нет, отведите уголок, где вы бы могли проверять счета, работать на компьютере, подшивать банковские документы. Поставьте небольшой стол и оборудуйте этот угол исключительно для подобных целей. Возможно, поначалу это покажется вам ненужной затеей, но, поверьте, так вам будет легче настроиться на серьезный лад. Держите здесь все важные документы, счета, дого-

воры, продумайте удобную систему их хранения. Основная задача — приспособить все так, чтобы в считанные секунды найти паспорт, страховой полис или любой другой документ. Тем самым вы не только избавите себя от ненужных переживаний, но и сэкономите время, которого никогда не хватает!

Выбирайте эффективные для себя системы

Оптимальный способ не дать себе поддаться прежним привычкам — выбрать максимально эффективную для себя систему, позволяющую с большей легкостью фильтровать поступающую информацию. Откажитесь от сложных методов — выбирайте простые и практичные идеи, отвечающие вашему образу жизни. Помните, что вам необходимо упростить собственную жизнь. Хотя папки с цветовым кодированием и перекрестными ссылками на первый взгляд кажутся отличным вариантом, подумайте, будете ли вы ими пользоваться. Что может быть проще наличия под рукой мусорной корзины. Эта идея позволит вам моментально избавляться от мусора.

Трансформация окружающей обстановки: краткие сведения



- **Забойтесь о безопасности.** Обеспечьте безопасность своего жилища ради собственного спокойствия. Забудьте о запасных ключах под ковриком или цветочным горшком — это все равно что собственноручно вручить их грабителям! Обновите замки на дверях и окнах (не забудьте о внутренней двери из гаража в дом), оборудуйте дом сигнализацией и наружным освещением с датчиками движения. Возьмите за правило всегда запирайте все двери и убирать любые инструменты и лестницы. Не облегчайте вора работу, предоставляя в их распоряжение необходимые

принадлежности! Регулярно подрезайте кусты вокруг дома, чтобы нежеланным гостям негде было спрятаться. Дополнительный элемент безопасности — дымовая пожарная сигнализация и огнетушитель, который всегда должен быть под рукой.

- **Создайте здоровую атмосферу в доме.** Ваша задача не ограничивается только лишь поддержанием чистоты. Ученые считают, что температура ниже 16°C (минимальная температура в жилых домах, рекомендуемая Всемирной организацией здравоохранения) способствует возникновению различных болезней. Теплый воздух снижает риск развития многих заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Позаботьтесь о том, чтобы ваш дом был теплым, сухим и чистым. Не должно быть сквозняков. Установите вытяжки в ванных комнатах и на кухне.
- **Экономьте электроэнергию.** Совсем не обязательно переходить на солнечное отопление или электрический автомобиль. Начинать с малого — выключайте свет и электрические приборы, когда они не используются. Замените старые приборы новыми энергосберегающими моделями, поменяйте лампочки на новые энергосберегающие, не давайте теплу выходить наружу, закрывая окна по вечерам. Если у вас в доме нет теплоизоляции, постарайтесь положить ее на стены, пол и потолок. Выясните у электриков несложные способы экономии электроэнергии и денег.
- Сокращайте объемы мусора. В Новой Зеландии, например, стремительно сокращаются площади, отводимые под мусорные свалки, поскольку объемы выбрасываемого мусора растут с невероятной скоростью. Министерство охраны окружающей среды при участии региональных администраций претворяет в жизнь новые способы сокращения отходов. Специалисты

считают, что половину мусора, который мы складываем в мусорные мешки, можно переработать или использовать повторно. Подумайте, как дать вторую жизнь пластмассовым или стеклянным предметам. Бумага, картон, одежда и жестяные банки подлежат переработке, а садовый мусор и пищевые отбросы **могут** пойти на компост. В магазинах выбирайте товары в упаковке, пригодной для переработки, старайтесь реже пользоваться полиэтиленовыми пакетами.

- **Пусть ваше жилье вас вдохновляет.** Сделав свой дом теплым, безопасным и здоровым, создайте в нем особую атмосферу, чтобы он превратился в настоящее убежище, укрытие от суетного мира. Атмосфере уюта и расслабления способствуют освещение, музыка, тщательно подобранная комфортная мебель. Помните, нет нужды тратить сотни тысяч на ремонт; при желании можно подобрать недорогие, но интересные вещи: диванные подушки, лампы, вазы, свечи и картины. Все это позволит вам придать дому индивидуальность. Своеобразие интерьера можно подчеркнуть фотографиями и сувенирами.
- **Обустройте собственный уголок.** Независимо от того, снимаете ли вы жилье или владеете собственным, у вас должен быть свой уголок, где вы могли бы в любой момент укрыться и побыть наедине с собой. Это вовсе не обязательно должна быть целая комната, подойдет балкон, зимний сад или в прямом смысле угол комнаты. Это будет ваша тихая зона для обретения душевного спокойствия.
- **Сделайте ремонт.** Слишком большие расходы на ремонт называются «чрезмерной капитализацией», потратив на ремонт больше, чем вы выручите с продажей дома, вы совершаете распространенную финансовую ошибку. Тем не менее можно освежить дом (и повысить его стоимость): покрасить полы и стены, заме-

нить ковры, переоборудовать кухню или ванную комнату, поработать над ландшафтным дизайном. Если вы планируете более масштабный ремонт, составьте подробный бюджет и строго его придерживайтесь.

Реальная жизнь



За три недели до конечного срока Дебора наконец достигла желаемого веса в девяносто девять килограммов. К концу двенадцатой недели она установила новую цель в девяносто пять килограммов, поскольку ее доктор предупредил, что остановиться она может на восьмидесяти. Дебора очень довольна своими успехами, ведь девять недель назад такое снижение веса казалось ей чем-то совершенно невообразимым. Она продолжает ходить пешком — пыталась делать это по вечерам, но ничего не вышло, так что пришлось вернуться к утренним прогулкам. К прогулкам она добавила силовые нагрузки.

Наведение порядка в офисе вдохновило Дебору на наведение порядка в доме.

«Я решила бороться с захламлением дома следующим образом: если не нахожу подходящего места для вещи, отправляю ее в мусорку», — говорит она.

В планах у нашей героини еще несколько проектов: ремонт лестницы, возведение забора вокруг участка, покраска наружных стен и изменение интерьера. Опираясь на финансовый план, составленный на прошлой неделе, Дебора собирается получить консультацию по поводу раздела дома ввиду выхода на пенсию.

Трейси планирует построить гараж, отремонтировать ванную комнату и покрасить дом, но все упирается в продажу участка, принадлежащего ей и ее партнеру. Между тем Трейси собирает интересные

идеи, посещает выставки и выясняет цены с тем, чтобы составить четкое представление о предстоящих финансовых и временных затратах.

В ближайшее время она намерена разобраться с бумагами, поскольку поиски документов отнимают время.

У Рейчел восхитительная новость: на этой неделе ее молодой человек сделал ей предложение, и она приняла его! Девушка с упоением планирует их совместное будущее, в особенности поиск недорогой квартиры, что позволило бы им сделать первый взнос за собственный дом.

Меган вместе с мужем в течение двух лет обсуждали надстройку дополнительного этажа, но так и не пришли к единому решению. На этой неделе Меган собирается заняться финансовой стороной вопроса и обратиться за профессиональной консультацией. Она также составила список мест, где необходимо навести порядок: гостиная, под лестницами и гардеробная. По ее словам, в чистке нуждается и гараж. Все вещи, которые останутся там, будут разложены по коробкам, коробки нужно подписать и разместить так, чтобы их можно было легко достать.

Ли до сих пор пользуется антиникотиновым пластырем, не курит и увеличила количество прогулок до пяти в неделю. Опираясь на составленный на прошлой неделе бюджет, она разработала двухлетний план по приведению дома в порядок: вымостить дорожку вокруг гаража, починить окна, поработать над ландшафтным дизайном, покрасить стены, отремонтировать ванную комнату и кухню. В качестве вспомогательного средства Ли нарисовала таблицу, куда вносит все необходимые материалы, цены, поставщиков и предполагаемые сроки начала работ.

Помимо строительства пансионата Лора занимается ремонтом собственного дома. В настоящее время она обустривает кухню, а в ее планах ремонт гостевой комнаты и спальни плюс новые окна и крыша.

Цели Джули на эту неделю — организовать работу по дому. «Домашние дела меня просто угнетают, а все потому, что у меня нет никакой системы», — признается она.

Список ее дел выглядит так:

- Ежедневно: приучать домочадцев прибирать за собой, развешивать одежду в гардеробной, кормить кота, проверять уроки дочери, собирать ей в школу обед, наводить порядок в туалете и стирать.
- Еженедельно: наводить порядок в ваннах, холодильнике, пылесосить, мыть полы, стирать постельное белье, составлять меню и список продуктов, утюжить одежду, готовить выпечку, мыть микроволновую печь, вытирать пыль с мебели.
- Ежемесячно: мыть духовку и жалюзи.

Джули решила провести весеннюю генеральную уборку, а после организовывать домашние дела в соответствии со списком. Она планирует заниматься ими по утрам, отправив дочь в школу.

«У меня ушло пять часов на то, чтобы разобрать завалы хлама, зато я освободила порядочное пространство. Теперь я чувствую, что у меня есть хорошая система», — отмечает Джули.

Пол планирует переезд семьи в Австралию, в связи с чем собирает информацию о стоимости переезда, ценах на мебель и т. д. Он хочет подготовиться заранее, чтобы после переезда сосредоточиться на поиске дома и работы и не забивать голову всякими мелочами.

Спросите Андреа

Вопрос: Я подумываю о переезде в другой город, но никак не могу решиться. Можете что-нибудь подсказать?

Ответ: Если вас не устраивает теперешняя ситуация, постарайтесь точно определить, что конкретно вам не нравится, и подумайте, есть ли необходимость в столь радикальной смене места жительства. Можно ли изменить жилищные условия без переезда? Подумайте, какая дополнительная информация нужна вам для принятия окончательного решения. Вы должны четко представлять себе новую жизнь в новом городе. Прежде чем срываться с насиженного места, поговорите с партнером, обсудите эту идею с родственниками, выясните ситуацию на рынке труда. Посетите то место, куда хотите перебраться, может, даже снимите квартиру на короткий срок, чтобы освоиться. Самое главное — принятое решение не должно вызывать у вас чувства дискомфорта. Проведя предварительную работу, начинайте планировать каждый этап переезда.

Вопрос: Сколько бы я ни выбрасывала мусор, он ментально накапливается снова. Как мне положить этому конец?

Ответ: Вся хитрость в том, чтобы использовать двухэтапный подход: сперва расчистить хлам, а затем внедрить системы, предотвращающие его накапливание. Поэкспериментируйте с различными способами сортирования поступающего материала, пока не найдете метод, соответствующий вашему стилю жизни и позволяющий вам раз и навсегда избавиться от мусора.

Запомните простое правило из четырех составляющих: сделайте это сейчас, сделайте позже (только укажите точное время), поручите кому-нибудь другому, избавьтесь. Когда вы, к примеру, разбираете портфель

или сортируете почту, беря в руки каждый лист бумаги, спрашивайте себя, можете ли вы немедленно предпринять что-нибудь по этому поводу (на это должно уйти не более двух минут). Если нет, отведите для этого конкретное время, поручите кому-нибудь другому или выбросьте в мусорную корзину. Такой подход применяется не только к бумагам, опробуйте его на электронных письмах.

Полезно также выделить время для всяких административных дел вроде подшивания или сортировки документов (например, десять минут каждый день или, как у меня, вечер пятницы). Отметьте это время в своем ежедневнике — и вы навсегда решите проблему хлама и мусора.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проверьте реальное положение дел.
- Определите, что вы хотите изменить в своем жилище, и составьте подробный план действий.
- Очистите дом от хлама, убирая по одной комнате за раз: спальня, кухня, гостиная, ванная, гараж. После того как порядок наведен, подумайте, как бы вы хотели использовать освободившееся пространство, и проработайте системы, предотвращающие накопление нового хлама.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** если вы курите, задумайтесь, как курение сказывается на вашем здоровье, и составьте план по избавлению от этой привычки.

- **Физическая форма:** внесите разнообразие и попробуйте новые упражнения для сердечно-сосудистой системы. Если они придутся вам по душе, включите их в обязательную программу.
- **Питание:** для разнообразия попробуйте какой-нибудь новый фрукт или овощ.
- **Отношения:** на этой неделе следите за ясностью коммуникации и старайтесь сохранять позитивность мышления.
- **Работа:** на этой неделе используйте один прием для упрощения рабочей рутины.
- **Деньги:** откажитесь от ненужных расходов и подсчитайте, сколько вы сэкономите на этом в год.

Неделя 10

Позитивный настрой

Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это мышление делает все таковым.

Уильям Шекспир

Мой любимый афоризм звучит так: будь достижение успеха таким же простым, как постановка целей, мы бы все осуществляли самые безумные свои мечты. Вне всяких сомнений, именно мы сами зачастую не даем себе реализовывать собственные планы по реконструкции жизни! Успех в любом начинании во многом зависит от нашего позитивного настроения.

Возможно, вы задаетесь вопросом, каким образом тип мышления связан с питанием, физической формой, отношениями, финансами, карьерой и прочими аспектами. Как вы узнаете на этой неделе, позитивный взгляд объединяет все жизненные сферы и является неотъемлемой частью вашего благополучия. Если хотите, чтобы мечты стали явью, вы должны верить в себя на сто процентов. Это, разумеется, не решит враз все проблемы, но послужит своеобразным трамплином к успеху.

Позитивный взгляд на жизнь есть нечто большее, нежели сдерживание негативных мыслей. Культивирование и сохранение позитивного умонастроения требует самого пристального внимания. Однако усилия стоят того — небольшие изменения помогут вам начать счастливую и насыщенную жизнь. Миссия этой недели —

внимательно прислушиваться к внутреннему голосу и сознательно настраивать свое мироощущение. Измените мысли — и вы измените свою жизнь. За последние девять недель вы уже многое изменили, умонастроение поможет вам перейти на новый уровень.

К концу этой недели вы:

- испытаете свой позитивный настрой;
- выявите убеждения, которые препятствуют вашему движению вперед;
- узнаете, как культивировать стимулирующие мысли;
- научитесь уверенно справляться с жизненными трудностями.

Проверка реального положения дел



Вы оптимист или пессимист? Если вы не можете уверенно ответить на этот вопрос, проверьте, позитивное ли ваше мышление.

В следующий раз, когда возьмете в руки стакан с водой, спросите себя: «Этот стакан наполовину пуст или наполовину полон?» Конечно, верны оба ответа, но именно ваше восприятие определяет, оптимист вы или пессимист. Если вы считаете, что стакан наполовину пуст, вам нужен небольшой стимул для позитивного мышления. Подумайте, как можно применить теорию полупустого стакана к остальной жизни. И даже если для вас стакан наполовину полон, всегда есть возможности для дальнейшего роста и совершенствования.

Посмотрите в лицо своим демонам

Как оптимистов, так и пессимистов время от времени одолевают негативные мысли, которые могут мешать осуществлению наших планов. Если вы сумеете изменить свои мысли, изменится и ваш мир. На самом деле все довольно просто: рисуя в своем воображении успешную и полноценную жизнь, вы начнете искать

способы, позволяющие реализовать мечты. Зафиксируйтесь на плохом — и оно обязательно случится.

Борьба с негативными убеждениями может оказаться непростым делом, в особенности с учетом того факта, что многие из них берут начало в детстве и обусловлены прошлым опытом. Даже мимолетное замечание, которое вы слышали ребенком, надолго откладывается в памяти. Если сейчас вам порой трудно достичь желаемого, скорее всего, вам мешают именно негативные убеждения. Вот почему так важно посмотреть в лицо своим демонам, какими бы они ни были!

Однажды мне довелось услышать интересное сравнение мыслительных процессов с телевизионным вещанием. Телеантенна или спутниковая тарелка получает сигналы от многочисленных информационных компаний, тем не менее в каждый конкретный момент времени мы смотрим только одну программу в зависимости от трансляции, наших интересов и настроения. Наш разум действует по такому же принципу, другими словами, мы можем выбирать из множества наполняющих его мыслей. Самое важное — уметь отличать полезные мысли от деструктивных. Иногда требуется просто «переключить канал», чтобы настроиться на позитивный лад!

Вы уже знаете, что к успеху ведет активное воплощение плана, состоящего из конкретных шагов. К этому моменту вы уже совершили несколько позитивных перемен и, конечно, столкнулись с определенными трудностями. Однако негативное отношение ко многим вещам не дает нам двигаться дальше, ограничивающие убеждения тормозят прогресс.

Определите, в каких аспектах вашей жизни вам не удалось добиться желаемых перемен, и признайте тот факт, что вашим злейшим врагом являются не внешние обстоятельства, а ваши убеждения. Возможно, вы счита-

ете препятствием отсутствие денег или времени. Зачастую мы используем эти воображаемые преграды как оправдания бездействию, поскольку в глубине души боимся неудачи или с трудом представляем, куда могут нас привести наши достижения. Когда слова ободрения не оказывают на моих клиентов должного эффекта, я применяю более жесткий подход и объясняю им, что воображаемые препятствия — это не более чем оправдания, мешающие двигаться к намеченной цели. Однако, как вы скоро узнаете, негативные ограничивающие мысли хороши тем, что их можно заменить полезными вдохновляющими позитивными взглядами.

Чтобы приступить к изменениям, для начала определитесь, какие из убеждений тормозят ваш прогресс. Распознать их не всегда легко, поэтому проанализируйте свои планы по реконструкции жизни и перечислите все самые серьезные преграды, встречавшиеся на вашем пути до сих пор. Все, что вы воспринимали как препятствия. Например: «Я на это не способен», «Я этого не заслужил», «Я недостаточно хорош», «Я не могу этого сделать», «Это слишком сложно» или «У меня никогда ничего не выходит». Возможно, вы убеждаете себя в том, что изменить жизнь вам мешают возраст, комплекция, отсутствие денег, времени или знаний. Либо вы все время ожидаете худшего, привыкли действовать по принципу «все или ничего» (оперируете только крайностями, не придерживаясь золотой середины), все принимаете слишком близко к сердцу. Губительными являются чрезмерные обобщения, основанные на единственном событии, предположения и перфекционизм.

Следующий шаг — подробный и глубокий анализ возможных причин всех своих убеждений. Подумайте, какими доказательствами вы поддерживаете их существование. Возможно, формированию того или иного убеждения способствовал давний комплимент, отзыв,

критический комментарий или прошлый опыт. Будьте осторожны с доказательствами, подкрепляющими вашу убежденность. Если, к примеру, вы полагаете, что у вас совершенно нет времени на жизненные трансформации, то подсознательно станете искать любые доказательства этому.

Помните, ваше поведение обусловлено скорее мышлением, нежели жизненными обстоятельствами. Если вы, к примеру, считаете себя плохим бегуном, причем вне зависимости от физической формы и способностей, то не будете мысленно подстегивать себя к активным действиям. Но, обладая позитивной убежденностью, вы повышаете свои шансы на успех. Это происходит потому, что вы стремитесь достичь цели и верите в свои силы. Вы постараетесь приложить все мыслимые и немыслимые усилия к тому, чтобы одержать победу: усиленно тренироваться и соблюдать положенную диету. Этот пример наглядно показывает, как мысли определяют действия и результаты.

Цепляясь за негативные убеждения, вы заключаете себя в невидимую тюрьму, которую сами же возвели. Но вы можете освободиться, достаточно только захотеть. Помните, что все убеждения уходят корнями в наши мысли, а вы в состоянии контролировать мыслительные процессы, «переключая телеканалы».

Работая с клиентами, я нередко прошу их перенестись на десять лет вперед и представить, как сказались на их жизни ограничивающие убеждения. Задайте себе тот же вопрос: если я буду придерживаться этого убеждения, станут ли мои долгосрочные цели ближе или дальше?

Будьте оптимистичны и сохраняйте позитивный настрой

Культивирование и сохранение позитивного настроения — главная составляющая в борьбе с ограничиваю-

щими убеждениями. В жизни случаются как взлеты, так и падения, так что наше настроение то и дело меняется, однако положительное восприятие действительности позволяет видеть гораздо больше возможностей.

Настроиться на позитивный лад вы можете в два этапа. Как уже известно, первый шаг — выявление негативных убеждений. Второй — замена их полезными и вдохновляющими мыслями. Думайте об этом как о прополке: представьте, что выкапываете сорняки — негативные мысли и высаживаете позитивные убеждения. Или, «вырежьте и вставьте» мысли, как это делается на компьютере. Избавление от пораженческих мыслей имеет исключительно большое значение, поскольку вам необходим мощный толчок для стремительного приближения к поставленным целям, а негативные убеждения держат вас на одном месте.

Крайне важно укреплять уже сформировавшиеся позитивные убеждения. Блестящая победа гольфиста Майкла Кэмпбелла на Открытом чемпионате США в 2005 году — наглядный тому пример. Новозеландец рассказал, как в течение шести месяцев перед турниром настраивал себя на победу, это помогло ему реализовать свою заветную мечту. После неудачного начала года он, готовясь к чемпионату, усиленно работал над изменением своего настроения. Майкл уверен, что позитивное настроение позволяет открывать новые возможности и гигантскими шагами приближаться к поставленным целям. Для коррекции настроения он каждое утро повторял положительные утверждения. По его словам, он не просто пришел на игру и забрал себе все призовые деньги. Часы изнуряющих тренировок, фитнес-программа, хорошее питание и слаженная работа команды — все это сыграло свою роль в его успехе. Но, несмотря на великолепную победу 2005 года, Майкл Кэмпбелл всегда стремится стать еще лучше и показать более высокие результаты.

Вопрос на миллион долларов: каким образом именно вы можете настроиться на позитивный лад? Прежде всего вы должны понять: оптимизм не оградит вас от жизненных невзгод; однако вы, несомненно, будете не так подвержены тревожности, поскольку теперь несете ответственность за свои действия. Позитивное настроение даже в потенциально стрессовой ситуации облегчает поиск решения.

Предлагаю вашему вниманию несколько идей, которые помогут вам мыслить позитивно.

- **Сосредоточивайтесь на решениях, а не на проблемах.** Вероятно, вы считаете, что путь к идеальной жизни вам преграждают те или иные семейные обязанности, финансовые проблемы, нехватка времени или проблемы со здоровьем. Порой так хочется поупияться жалостью к себе, но гораздо более эффективный подход — определить возможные реалистичные решения и попытаться справиться с возникшей проблемой.
- **Используйте аффирмации** — позитивные регулярно повторяемые утверждения, призванные вселить уверенность и укрепить веру в себя. Это эффективный инструмент для изменения мышления и усвоения позитивного настроения. Поначалу может показаться, что вы просто повторяете утверждения, как попугай, но ваше подсознание вскоре привыкнет к новым мыслям. По сути, вы перепрограммируете прежнее негативное восприятие действительности. Как можно чаще записывайте аффирмации в дневнике или повторяйте вслух. Аффирмации должны быть сформулированы в настоящем времени и начинаться со слова «я». Таким фразам, как «Я не...» или «Я попробую», не место среди аффирмаций. Постоянно говорите о том, чего хотите, а не о том, чего не хотите. Вот примеры для наглядности: «Я всегда сохраняю

спокойствие», «Я сильный и уверенный», «Мой разум расслаблен, но остер».

- **Визуализируйте.** Это еще один метод, с помощью которого вы можете заменить негативные мысли позитивными убеждениями. Успешные спортсмены представляют, как пересекают финишную черту или выигрывают матч, и так и происходит! Данный прием можно применять и в обычной жизни. Выделите на это каждый день по несколько минут, будь то утром, в душе, за обедом или перед отправлением ко сну. Устройтесь поудобнее, закройте глаза, медленно и глубоко выдохните и мысленно проигрывайте фильм с сильным и уверенным собой в главной роли. Для усиления эффекта подкрепляйте визуализацию аффирмациями и постоянно питайте разум вдохновляющими образами, соответствующими вашим жизненным планам.
- **На работе и дома окружайте себя позитивно настроенными единомышленниками.** Перечитайте главу «Неделя 5» и определите, кто из вашего окружения заряжает вас энергией, а кто высасывает ее. Если вас окружают пессимисты, они могут тормозить ваше продвижение к заветным целям и мечтам. Но если вы общаетесь с позитивными и оптимистичными людьми, то их уверенность неизбежно подпитывает вас, так что с течением времени вы перенимаете их позитивный взгляд на мир.
- **Ставьте на первое место уход за собой.** Как говорилось выше, хорошее самочувствие, поддержание себя в форме и правильное питание являются важными составляющими полноценной жизни. Чтобы у вас хватало сил и энергии на реализацию задуманного, вы должны предельно внимательно относиться к своему здоровью. Это также один из элементов позитивного умонастроения.

- **Будьте оптимистом.** Когда вы пребываете в дурном настроении, послушайте любимую музыку, отправьтесь на небольшую прогулку, встретьтесь за чашкой кофе с другом или подругой. От вашего плохого настроения не останется и следа, и вы подзарядитесь энергией! Составьте список собственных средств, поднимающих настроение, и когда в следующий раз вы заметите признаки депрессии, у вас будет из чего выбирать, чтобы взбодриться.
- **Воспринимайте каждый опыт как жизненный урок.** Не все будет складываться так, как вы задумывали, поэтому старайтесь учиться на собственном опыте хотя бы для того, чтобы не повторять «ошибки».
- **Старайтесь во всем видеть хорошее.** Хоть порой так не кажется, но во всем происходящем с вами всегда можно найти положительную сторону. При любой возможности сознательно блокируйте негативные мысли и ищите позитивные моменты. Когда вы в следующий раз окажетесь в трудной ситуации, не слушайте деструктивный внутренний голос, а сосредоточьтесь на светлой стороне. Она есть всегда, надо только увидеть ее. Употребляйте позитивные слова, с ними новые мысли будут более убедительными. Для начала откажитесь от слов «пытаться», «нет» и «не могу».
- **Ведите «дневник благодарности».** Записывайте все хорошее, что случилось с вами. Это прекрасный способ уравнивать мысли и поведение и блокировать любые негативные мысли.
- **Не вешайте нос** На самом деле позитивно мыслить может любой из нас, так зачем же растрачивать энергию на негативный настрой? Все зависит только от вас! Просыпаясь по утрам, вы сами можете решать, плохим или хорошим будет наступающий день, так почему бы не выбрать позитив и прекрасное настроение?

Позаботьтесь о плавном переходе

Жизнь ни на секунду не останавливается. Большинство из нас готовы к переменам взрослой самостоятельной жизни, однако нас подстерегают и непредсказуемые перемены: болезни, несчастные случаи и даже смерть. Подобные события неизбежны, и когда они случаются, приходится мобилизовать душевные силы, чтобы пережить произошедшее и двигаться дальше. Именно в таких ситуациях позитивное умонастроение играет решающую роль. Многие клиенты обращаются ко мне за помощью в периоды перемен именно потому, что это время для размышлений и переоценки ценностей.

Когда я планировала написание данной книги, то собиралась посвятить каждому жизненному циклу отдельную главу: первая работа, знакомство с будущим спутником жизни, молодая семья, выстраивание карьеры, отделение детей и выход на пенсию. Чем больше я узнавала о кризисах, неизбежных в любом возрасте, тем отчетливее понимала, что разрешение любых жизненных трудностей требует одинакового, в сущности, подхода. Если в вашей жизни произошли неожиданные перемены — увольнение, разрыв с любимым человеком, карьерный кризис, — воспользуйтесь советами, приведенными в этой главе. Постарайтесь относиться к негативным изменениям как к возможности начать все заново.

Что можно сделать прямо сейчас? Если вы боитесь неподвластных вашему контролю перемен, сделайте паузу, обдумайте имеющиеся варианты и используйте доступные средства для снижения стресса. Выделяйте в своем графике время, чтобы иметь возможность собраться с мыслями и с духом. И помните, и смех, и слезы — это нормально, эмоциям нужно давать выход.

Осмыслив перемену, постарайтесь обрести контроль над собой и проанализировать все варианты, кото-

рые позволят вам двигаться дальше. Спросите себя: «Что я хочу делать прямо сейчас?» Возможно, вы не сможете сразу же дать ответ на этот вопрос, но анализ и оценка альтернатив и, разумеется, предпочтений имеют огромное значение. Прислушайтесь к своей интуиции, но не заикливайтесь на «правильном» решении. Вместо этого приложите все силы, чтобы найти оптимальный выход на основе имеющейся на данный момент информации. Понятное дело, если вы считаете, что данных для принятия разумного решения недостаточно, проведите подготовительную работу, дабы обрести уверенность.

Практический совет



Не стоит постоянно возвращаться к печальному событию. Если вы погрязнете в зыбучих песках негативных мыслей, поговорите со своим врачом и обратитесь за профессиональным советом, чтобы вам было легче справиться с испытанием.

Краткие факты о культивировании позитивного отношения к действительности



- **Занимайтесь тревогами по плану.** Вместо того чтобы непрерывно беспокоиться по какому-либо поводу, специально выделите время, чтобы заняться своими проблемами и спланировать действия наперед. Воспользуйтесь такими приемами, как визуализация, медитация и аффирмации. Они успокоят разум и позволят вам наслаждаться настоящим. Помните, большинство наших страхов не оправдываются, так что не мучайте себя тем, что, скорее всего, никогда не произойдет.
- **Меняйте то, что вы в состоянии контролировать.** Расходуйте энергию лишь на то, на что вы можете

повлиять. На протяжении двенадцати недель вы анализируете эффективность различных методов и приемов и определяете необходимость корректировки плана действий, ориентируясь на достижение оптимальных результатов. По большей части **в** вашей власти выбирать, как, когда и чем заниматься, что есть, где работать, как тратить деньги, с кем общаться и т. д. Однако вам неподвластны реакция и решения других людей, а также ряд прочих внешних факторов. Переживания на эту тему являются пустой потерей драгоценного времени, так что сосредоточьтесь на том, что возможно изменить к лучшему.

- **Первым делом соберите факты.** Как бы мы того ни хотели, мы не умеем читать чужие мысли. Так что перестаньте строить догадки! Мы слишком часто торопимся с выводами, не собрав необходимых доказательств. Мы частенько строим предположения, не подстраховываясь надежными данными, что становится серьезной преградой к лучшей жизни. К примеру, вы планируете открыть собственный бизнес, но сомневаетесь в наличии рынка для ваших товаров. Хотели бы сменить работу, но не уверены, что найдете место с такими же привилегиями. Или у вас есть желание играть в спортивной команде, но вы боитесь, что тренировки могут помешать выполнению других ваших обязанностей. В любой из этих ситуаций вы не сможете сказать что-то точно, пока тщательно не изучите вопрос. Помните, предположения вовсе не обязательно строятся на истине и реальности. Прежде чем принимать решение любого рода, постарайтесь собрать максимум информации.
- **Внесите свежие элементы в привычные обязанности.** Маловероятно, что рутинное однообразие вдохновит вас на какие-либо свершения. Встряхнитесь, это позволит вам по-новому взглянуть на мно-

гие вещи и получить заряд бодрости. Методы могут быть самые разные — от нового маршрута на работу до ранее неизведанных впечатлений!

- **Почувствуйте страх.** Единственный надежный путь к личностному росту и уверенности в себе — постоянное расширение своей зоны комфорта. Когда в последний раз вы пытались руководствоваться страхом в реальной жизни? Преодоление собственного страха не так ужасно, как чувство беспомощности от сложившейся ситуации. Когда вы переступали границу зоны комфорта? Возможно, выступали с речью перед большой аудиторией, учились кататься на сноуборде или взяли новые обязанности на работе. Посмотрите в лицо своему страху и идите вперед с воодушевлением, а не с покорностью. Я постоянно убеждаю клиентов в том, что все мы способны на гораздо большее, чем нам кажется. Расширяйте зону комфорта, устанавливайте новый сравнительный критерий для оценки уверенности и достижений.
- **Просто сделайте это.** Так звучит известный девиз, который принадлежит спортивному гиганту «Nike». Активные действия — это следующий шаг после анализа имеющихся вариантов, способный ускорить ваше движение по направлению к идеальной жизни. Но, как говорилось в главе «Неделя 6», все мы время от времени поддаемся желанию потянуть с принятием решения, будь то решение употреблять больше фруктов, записаться в спортивный клуб, завершить давно начатый проект или обсудить с партнером важный вопрос. Откладывая активные действия, вы постоянно возвращаетесь к тому, что должны были бы сделать, в то время как реконструкция жизни предполагает сокращение разрыва между настоящим и будущим.
- **Снизьте планку.** Данное предложение адресуется не всем читателям, а только перфекционистам. Перфек-

ционизм нередко ошибочно воспринимается как достоинство, хотя в реальной жизни представляет собой нездоровое стремление к совершенству. Перфекционисты ставят перед собой нереальные цели и руководствуются чрезмерно высокими стандартами. Они не признают ошибок и считают, что в любом деле необходимо устанавливать самые высокие планки. Многие уже в детстве осознают, что окружающие судят их по их достижениям. В результате, став взрослыми, они зависят от одобрения других людей и убеждены, что его можно заслужить, лишь превзойдя все ожидания. Это деструктивный замкнутый круг, поскольку принцип «все или ничего», сомнения, боязнь ошибки и неодобрения приводят к падению самооценки. В то же время в самом желании хорошо делать свое дело нет ничего плохого, необходимо просто ставить реальные цели и учиться отделять задачи, достойные максимальных усилий, от рядовых задач. Чтобы избавиться от перфекционизма, вы должны понять, что совершенство недостижимо, это есть не более чем иллюзия. Постарайтесь побороть ограничивающие убеждения и обусловленное ими поведение. Отталкиваясь от прошлого опыта, переформулируйте свои цели так, чтобы они звучали более реалистично. Достигнув одной цели, ставьте другую, но всего лишь на один уровень выше последней. Получайте удовольствие от самого процесса достижения цели, а не просто зацикливайтесь на конечном результате. Экспериментируйте с персональными стандартами. Если раньше вы стремились к стопроцентному успеху, то сейчас попробуйте понизить планку до семидесятидевяноста процентов — и увидите, что мир не перевернется, если вы не получите высшие баллы. В том случае, если вы не откажетесь верить в существование совершенства, вас всегда будут сопровождать ра-

зочарования, недовольство, стрессы и невозможность раскрыть свой потенциал.

- **Несите ответственность.** Не перекладывайте вину за свои неудачи или проблемы на других. Вы отвечаете за собственные достижения или отсутствие таковых. Только сам человек в состоянии сделать себя счастливым! Возможно, вы уже взяли под контроль свою судьбу; если нет, приложите сознательные усилия, чтобы изменить свое отношение к жизни с помощью позитивных убеждений и активных действий. Не забывайте: мысли творят реальность.
- **Повышайте самоорганизацию.** Для этого вы можете использовать массу разнообразных практических приемов. Грамотно распределяйте время, расставляйте приоритеты, не допускайте захламленности внутри и вокруг себя. Эти инструменты помогут вам упростить ежедневную жизнь и высвободить время для того, чтобы добиваться целей.

Реальная жизнь

Дебора признается, что позитивное мышление помогло ей преодолеть определенные трудности и добиться гораздо большего, чем она могла бы представить:

«Теперь мне ничто не мешает, я понимаю, что моя новая жизнь открывает передо мной множество перспектив».

По словам Деборы, от ее успехов за последние десять недель у нее «просто кружится голова»:

«Я стала гораздо увереннее, а мой вес уже не представляет такой большой проблемы, как прежде. Я чувствую себя намного лучше, счастливее. Мое отношение к жизни в корне изменилось».

В настоящее время Трейси избавляется от давнишнего убеждения «Я недостаточно хороша» и за-

меняет его принципом «Я в состоянии справиться со всем, что мне нужно». Чтобы поднять себе настроение, она слушает музыку, выпивает чашку горячего чая, танцует с детьми или гладит кота. Все это помогает ей сохранять позитивный настрой.

У Ли, как и у большинства из нас, имеются свои традиционные ограничивающие убеждения: «У меня не хватает на себя времени», «Мне некогда развлекаться», «Мой дом всегда должен сверкать чистотой», «Мне всегда не хватает денег» и «Я недостаточно хороша».

Ли осознает, что ее убеждения мешают ей жить той жизнью, о которой она мечтает: «Я, к примеру, заставляю себя возиться с уборкой, когда могла бы выпить чашечку кофе, поболтать с друзьями или заняться чем-нибудь приятным для души, узнать нечто новое, расслабиться в хорошей компании или встретиться с кем-нибудь».

Для сохранения позитивного настроения Ли черпает вдохновение в своих долгосрочных целях. Чтобы встряхнуться, она включает любимую песню, произносит аффирмации или болтает по телефону с подругой. Кроме того, она составляет «хвастательную книгу», которая напоминает ей обо всех успехах и достижениях, как личных, так и профессиональных.

По признанию Анджелы, возводить препятствия на пустом месте очень просто.

«Я учусь "не париться" в том случае, если что-то складывается не так, как я хотела, и ничего нельзя изменить. Невозможно изменить все, нужно уметь принимать то, что есть», — говорит она.

Фэй впечатлена достигнутым прогрессом, однако опасается, что может вернуться к прежним привычкам:

«Я могу выпасть из этого настроения. Боюсь, что не сумею сохранить его, могу сорваться, как алкоголик. Поэтому стараюсь преодолевать по одному дню и придерживаться намеченного плана».

Пол признается, что короткие периоды оптимизма сменяются длительными периодами сомнений и пессимизма:

«Когда я настроен позитивно, то чувствую себя гораздо счастливее, так же, как и люди, меня окружающие. Все потому, что я чересчур требователен к себе. Что бы я ни делал, все не дотягивает до моих стандартов».

По словам Пола, ему нужно поработать над культивированием позитивного отношения к жизни и научиться не переживать из-за мнения посторонних людей:

«Я должен научиться находиться в гармонии с самим собой и не отказываться от мечтаний и целей».

Пол использует аффирмации и повесил на рабочий стол заставку со словами «Верьте в себя и помните: возможно все».

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проанализируйте давнишние ограничивающие убеждения, стоящие на пути к вашим целям. Перечислите все деструктивные мысли и выделите те, что оказывают на вас наибольшее влияние. Запишите или озвучьте позитивные мысли, которые должны их заменить.

- Запишите двадцать способов приведения себя в позитивное настроение и используйте по одному из них каждую неделю.
- Составьте список средств, поднимающих настроение (например, музыка или смена обстановки). В следующий раз, когда вы будете пребывать не в лучшем расположении духа, выберите любое из этих средств.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** вы наверняка слышали призыв «Футболка! Крем! Панамка!» Защитите кожу.
- **Физическая форма:** увеличьте продолжительность нагрузок.
- **Питание:** делая покупки, внимательно читайте этикетки и отдавайте предпочтение постному мясу и нежирным молочным продуктам.
- **Отношения:** проявите инициативу и организуйте пикник, обед, ужин или регулярные встречи друзей или родственников.
- **Работа:** расширьте деловые контакты, посетив мероприятие, возобновив контакт с бывшим коллегой, или познакомьтесь с новым человеком.
- **Деньги:** освоите автоматизированную систему оплаты счетов и он-лайн банкинг.
- **Жилище:** разберите дома хлам, выбросьте, подарите, продайте или отдайте на переработку все ненужные вещи.

Неделя 11

Не забывайте жить

Спустя двадцать лет вы будете больше жалеть о том, чего не сделали, нежели о том, что сделали. Снимитесь с якоря. Покиньте безопасную гавань. Поймите попутный ветер. Исследуйте. Мечтайте. Дерзайте.

Марк Твен

Еда, сон, работа, тренировки, телевизор — если этим ограничивается ваша привычная рутина, возможно, у вас порой возникают ощущение тоски и мысли о никчемности бытия. Конечно, бывает сложно выкроить время для отдыха и развлечений. Но нельзя лишать себя удовольствий. Наоборот, в определенный момент стоит подумать, какой смысл так напрягаться, если вы не имеете возможность расслабиться. Итак, вы хотели бы внести в свою жизнь разнообразие. Восторженное «да» свидетельствует о необходимости вырваться из наскучившей трясины и вспомнить о прежних интересах и хобби. Развлечения являются важной составляющей полноценной жизни, так что ваша миссия на текущую неделю — пожить в свое удовольствие!

К концу этой недели вы:

- перестанете испытывать чувство вины, радуясь жизни;
- найдете интересы помимо работы;
- узнаете, как жить в свое удовольствие.

Проверка реального положения дел



Ответьте на приведенные ниже вопросы, которые призваны помочь вам определить, что вы понимаете под словом «удовольствие».

1. Чем мне нравится заниматься помимо работы?
2. Что помогает мне расслабиться?
3. Когда и каким образом в последний раз мне удавалось оторваться на полную катушку?
4. Какие виды развлечений я предпочитаю?
5. Что я вкладываю в понятия «отдых» и «досуг»?
6. Чем мне нравилось заниматься в детстве?
7. Что мне всегда хотелось сделать, увидеть или попробовать?
8. Какие виды отдыха я запланирую на следующий месяц?
9. Что в настоящее время мешает мне уделять больше времени развлечениям?

Вы этого заслуживаете!

Интересно отметить, что особенности культуры и детские впечатления оказывают существенное влияние на наше умение получать удовольствие от жизни. Если вы выросли в семье, где желание расслабиться приравнивалось к лени, во взрослой жизни вам будет нелегко выделять время для своих удовольствий. Как только вас станет одолевать чувство вины, вспомните о том, что необязательно находить объяснение всем своим действиям. Побездельничать и отдохнуть в выходные — святое дело! Отдых — это не пустая трата времени, он подогревает жажду жизни.

Проведем популярные аналогии. Автомобиль не поедет с пустым баком, телефон не будет работать, если батарея разряжена. Спортсмены берут отпуск, чтобы восстановить силы и подготовиться к следующему спортивному сезону. Поэтому выбросьте из лексикона

такие слова, как «ничего не делать» и «напрасно тратить время», и повторяйте себе, что в свободное время вы расслабляетесь, отдыхаете и восстанавливаетесь. Нет нужды постоянно куда-то бежать. Периодически позволяйте себе перейти на медленный шаг.

Практический совет



Представьте, что в вашем распоряжении целый свободный день, который вы можете провести по своему усмотрению. Каким вы его представляете? Встретьтесь с друзьями, покатайтесь на лошади, займитесь серфингом, сходите в кино, в ресторан, проведите время с семьей и т. д. Далее спланируйте свой идеальный день. В зависимости от ваших жизненных приоритетов опишите идеальный день в конкретных категориях (возможно, времени или денег). К примеру, вам придется сократить время отдыха, зато «идеальное» утро может оказаться не менее бодрящим, чем целые выходные.

Когда дело касается отдыха и развлечений, нам есть из чего выбирать. Что привлекает ваше внимание? Приложите все силы, чтобы вновь заняться прежними хобби. вспомните, чем вы увлекались до того, как вас закрутил вихрь забот и хлопот.

Если вы никак не можете определиться, экспериментируйте с новыми видами деятельности до тех пор, пока не найдете тот, что по-настоящему вдохновит вас. Выяснить это можно только методом проб и ошибок, поэтому старайтесь получать максимум удовольствия от самого процесса поисков. По теории вероятности шансы найти вдохновляющее хобби повышаются по мере того, как вы пробуете все большее их число. Для начала читайте книги, посвященные различным темам, покопайтесь в библиотеках, книжных магазинах и интернете. Посещайте семинары, беседуйте с друзьями об их

увлечениях. Даже если вам кажется, что вы хорошо знаете своих друзей, у многих из них обязательно найдутся увлекательные способы времяпрепровождения, о которых вы даже не подозревали.

Зачастую мы нуждаемся лишь во вдохновении. Ниже приведены несколько идей, которые принадлежат моим клиентам. Используйте эти идеи в качестве отправной точки.

Если вы любите хорошую еду и вино:

- каждую неделю экспериментируйте с новым рецептом;
- попробуйте новое блюдо в ресторане;
- организуйте клуб кулинаров;
- устройте пикник для друзей и семьи;
- запишитесь на кулинарные курсы.

Если вы любите читать или писать:

- организуйте клуб книголюбов;
- посещайте встречи с писателями, проводимые в библиотеках и книжных магазинах;
- ведите личный дневник или составьте альбом с вырезками и фотографиями;
- выучите иностранный язык.

Если вы хотите реализовать свой творческий потенциал:

- начните рисовать;
- запишитесь на курсы актерского мастерства;
- посещайте курсы по лепке или гончарному делу;
- займитесь вышиванием, изготовлением бус, шитьем или мозаикой;
- собственноручно изготавливайте украшения.

Если вам нравится работать руками:

- научитесь шить или вязать;
- запишитесь в кружок «Сделай сам»;

- займитесь ландшафтным дизайном;
- посещайте курсы резьбы по дереву или металлу.

Если вам нравится музыка:

- берите уроки пения;
- организуйте вечер караоке с друзьями;
- посетите концерт;
- научитесь играть на музыкальном инструменте;
- присоединитесь к музыкальной группе или организуйте свою собственную.

Если вам нравится активное времяпрепровождение:

- запишитесь в танцевальную школу. Можете выбрать танец живота, хип-хоп, сальсу, джаз, балет или любое современное направление;
- исследуйте окрестные парки или отправляйтесь в поход с ночевкой;
- научитесь ходить под парусом, займитесь серфингом, плаванием с аквалангом или катанием на водных лыжах;
- попробуйте новый вид спорта: гольф, теннис, верховую езду и т. д.;
- отправляйтесь на рыбалку, займитесь скалолазанием, греблей на байдарках, ездой на велосипеде.

Как получить удовольствие от жизни: краткие факты



• **Наслаждайтесь скучными делами.** Вы все правильно прочитали! Превратите рутинные занятия в развлечение, внося нотку разнообразия. Если вы не можете платить другим за выполнение неприятной работы, измените свое отношение к ней. Пусть уборка в доме станет увлекательным приключением для всех членов семьи. Попробуйте проводить деловые собрания на природе

или в новом месте. Работаете допоздна? Создайте в офисе непринужденную атмосферу.

- **Не попадайтесь в ловушку телевизора.** Конечно, после тяжелого, изматывающего дня нет ничего лучше хорошего фильма или телешоу. Но как часто вы, едва зайдя в дом, сразу же тянетесь к пульту, автоматически включаете телевизор и выключаете его лишь много часов спустя? Разумеется, вы можете смотреть любимые передачи, но стоит выделить их заранее и ограничиться только ими, а не бездумно переключиваться с канала на канал. Для разнообразия и воспитания умеренности попробуйте хотя бы несколько дней обходиться без телевизора. Благодаря этому у вас освободится масса времени на другие интересы.
- **Выделяйте время для развлечений.** Самое распространенное оправдание скучной жизни — нехватка времени из-за работы, детей и прочих обязанностей. Грамотно распоряжайтесь временем, старайтесь при любой возможности упрощать свою жизнь — и вы сумеете высвободить достаточно времени для отдыха и собственных увлечений. А если в конце нелегкой недели вы так измотаны, что не испытываете ни малейшего желания что-то делать, освежите в памяти главы «Неделя 2», «Неделя 3» и «Неделя 4» и поработайте над закреплением полезных привычек, которые помогут вам генерировать необходимую энергию.
- **Встречайтесь с людьми.** Все мы загружены работой и важными обязанностями. Если спонтанные встречи с друзьями или родственниками доставляют вам неудобства, планируйте их заранее. Не ждите, пока инициативу проявит кто-нибудь другой. Разошлите приглашения на барбекю, неформальный обед или ужин. Не добавляйте себе лишних хлопот, организуя чересчур официальное торжество. Наслаждайтесь общени-

ем **в** приятной компании. Возможно, в дальнейшем вашему примеру последуют остальные.

- **Выделяйте время для расслабления.** Даже если вы придерживаетесь активной жизненной позиции и в свободное время не желаете сидеть сложа руки, все равно вам необходим отдых. Восстановление душевного равновесия имеет огромное значение **в** борьбе со стрессом. Почитайте, послушайте музыку, примите теплую ванну, выполните несколько упражнений из йоги, помедитируйте, сделайте массаж или просто посидите несколько минут в тишине, сосредоточившись на дыхании. Составьте список из десяти способов расслабиться и каждый день используйте хотя бы один из них, как бы загружены вы ни были. Если у вас дома очень шумно, устраивайте **в** конце дня «тихий час».
- **Берите паузу.** Если вы не можете вспомнить, когда в последний раз были в отпуске, самое время отдохнуть! Регулярный отдых необходим для полноценной жизни. Необязательно отправляться в экзотическую страну, длинных выходных достаточно, чтобы снять напряжение и подзарядиться.
- **Посетите новое место.** Путешествие кардинально меняет жизнь. Вы сможете убежать от надоевшей рутины, выйти за границы зоны комфорта и расширить горизонты. Это время можно использовать для изучения иностранного языка, знакомства с новой культурой, волонтерской работы (смотрите следующий пункт раздела), посещения исторических достопримечательностей или обучения дайвингу (или серфингу, или гребле на байдарках, или...). Оказавшись в незнакомом мире, вы узнаете о себе много нового, откроете себя совершенно с другой стороны. Возможно, вам удастся совместить приятное с полезным, если вы отправитесь в командировку.

- **Поделитесь чем-нибудь с миром.** Волонтерство не приносит материальной выгоды, зато отвечает общественным потребностям. Волонтерской работой люди занимаются по разным причинам: потребность в общении, оказание помощи, овладение новыми навыками и умениями, заполнение свободного времени, поддержка той или иной благородной инициативы. Волонтерство — это наш личный вклад в развитие общества. Волонтеры требуются в самых различных сферах, таких как образование, спорт, социальная сфера, защита окружающей среды. Волонтерами нередко становятся юристы, воспитатели, люди, оказывающие практическую помощь (они навещают престарелых, работают с беженцами, готовят еду для бездомных, занимаются уборкой). Подумайте, какие сферы интересуют вас более всего, связаны они с детьми, животными, бизнесом, образованием, спортом, здоровьем или чем-нибудь еще. Определите, какими навыками, нужными для этой работы, вы владеете и сколько времени можете ей уделять (вы хотите выполнять свои обязанности каждый день, еженедельно, раз в две недели, месяц или время от времени?) Чтобы стать хорошим волонтером, вы должны уметь работать в команде, быстро адаптироваться, быть открытым для знаний, толерантным и обладать чувством юмора!

Реальная жизнь



Дебора обожает читать и собирать головоломки. На этой неделе она хотела уделить себе больше времени, с этой целью сосредоточилась на своем здоровье и стала чаще гулять. На свое пятидесятилетие она также запланировала особые выходные, полностью посвященные себе.

Трейси обожает общаться с людьми, ходить в кино и читать, но семейные хлопоты, по ее собственному признанию, отнимают большую часть времени. Однако она старается регулярно планировать встречи с подругами, когда ее партнер работает в ночную смену. Плюс к этому она планирует реализовать свою долгосрочную цель — поездку в Нью-Йорк.

Рейчел нравится встречаться с друзьями и семьей, заниматься йогой и смотреть регби. Ее очень интересует медитация, она даже собирается записаться на специальные курсы.

Многие годы лошади занимали центральное место в жизни Лоры. Однако в настоящее время у нее нет ни одной лошади, зато она часто катается на велосипеде, бегает и возится с собаками. В будущем Лора хотела бы снова завести лошадь, но прежде планирует отправиться в велосипедное путешествие.

По словам Меган, еще до участия в этой программе она хотела расширить свои интересы и записалась в местный клуб любителей пеших походов. Недавно она осуществила давнюю мечту — записалась на курсы по изготовлению витражей, предлагаемые местным колледжем.

Проанализировав на прошлой неделе свои ограничивающие убеждения, Ли осознала, что в жизни всегда найдется место развлечениям. Она выделила один вечер в неделю для встречи с подругами за чашкой кофе и совместного похода в кино. Кроме того, она намерена посещать интересные курсы, предлагаемые местным общественным центром: ландшафтного дизайна, самозащиты, «сделай сам» для женщин, ткачества и изготовления римских штор. В будущем она планирует попутешествовать по Великобритании и другим странам, научиться кататься на лыжах и проехаться на мотоцикле «Harley-Davidson».

Спросите Андреа

Вопрос: Я люблю рисовать, но материалы стоят очень дорого. Что бы мне придумать?

Ответ: Если ваше увлечение предполагает затраты (давайте смотреть правде в глаза — деньги являются немаловажным фактором во многих увлечениях), подойдите к делу разумно и пересмотрите бюджет. Может, вы сумеете сэкономить на других пунктах, выделив таким образом средства для своего хобби? Если же оно оказывается слишком дорогостоящим, прикиньте, когда сможете им заняться. Или продумайте, каким образом сократить расходы (например, разделить их с другом, одолжить оборудование или материалы, посещать бесплатные курсы или заняться чем-нибудь подобным, но не требующим столь ощутимых затрат). Всегда старайтесь для начала брать оборудование напрокат, пока не будете уверены, что готовы вкладывать деньги в новое хобби. Это поможет избежать лишних затрат и захламления шкафов ненужными игрушками и приспособлениями.

Вопрос: Я думал заняться греблей на байдарках, но совершенно не представляю, на что это похоже. Что мне сделать, чтобы почувствовать себя более уверенно?

Ответ: Мне, конечно, легко посоветовать преодолеть свой страх, посмотрев ему прямо в глаза. Однако не всегда стоит очертя голову бросаться навстречу собственным страхам, подобная позиция может вызвать у вас внутреннее отторжение. Вместо этого подумайте, что вам нужно узнать об этом виде спорта. Можно поговорить с опытным человеком и расспросить его обо всем, что вас интересует, можно посетить занятие для начинающих, понаблюдать за греблей за стороны, нанять инструктора или пригласить с собой друга-новичка. Проведите такую подготовительную работу, которая вселит в вас уверенность и развеет страхи. И последнее: если вы даже после тщательной подготовки не получи-

ли от гребли на байдарках никакого удовольствия, нет нужды силой заставлять себя заниматься ею дальше. Попробуйте что-нибудь другое.

Вопрос: Мне очень хочется путешествовать, но я боюсь путешествовать в одиночку. Как мне справиться со страхом?

Ответ: Путешествие в одиночку, несомненно, имеет множество плюсов, самый важный из которых — полная независимость! Вы сможете больше внимания уделять окружающим красотам, общаться с местными жителями. Каждому из нас нужно время от времени побыть наедине с собой, и для многих людей одиночное путешествие представляется идеальным вариантом. Прежде чем отправляться в путь, проанализируйте причины, побуждающие вас ехать, подумайте, чего вы хотите от поездки, как планируете развлекать себя. Извлеките максимум пользы из своего путешествия, реализуя свои интересы и общаясь с новыми людьми. Примите все возможные меры предосторожности по обеспечению безопасности.

Задания-действия



- Отслеживайте свой прогресс и корректируйте планы с помощью контрольных вопросов, перечисленных в главе «Неделя 2».
- Ознаменуйте прогресс за прошедшую неделю любой наградой из списка, составленного на первой неделе.
- Проверьте реальное положение дел.
- Составьте список из двадцати видов деятельности, которые доставляют или доставляли вам удовольствие. Займитесь тем, что давно забросили, или попробуйте что-нибудь новенькое. Старайтесь каждую неделю уделять больше времени своим увлечениям наравне с физической формой и отношениями. Составьте план, ориентируясь на свой режим и образ жизни.

Повторение пройденного

- **Здоровье:** поработайте над изменением стиля и внешнего вида, отражая перемены, происходящие **в** вашей жизни.
- **Физическая форма:** примите участие **в** марафоне, общественном спортивном мероприятии или благотворительном турнире.
- **Питание:** периодически освобождайте себя от кухонных хлопот, поручая приготовление пищи другим членам семьи, готовя с запасом и замораживая половину, делая оптовые закупки и чередуя меню.
- **Отношения:** выкажите благодарность и признательность близкому человеку.
- **Работа:** осмыслите свои потребности и разработайте план по достижению баланса между работой и личной жизнью.
- **Деньги:** возьмите за правило ежемесячно сверять банковские счета, откладывая и тратя **в** соответствии с планом.
- **Жилище:** обустройте дома собственный тихий уголок, где вы могли бы уединиться и отдохнуть.
- **Позитивный настрой:** когда на этой неделе что-нибудь пойдет наперекосяк, попробуйте увидеть **в** этом плюсы. Или проведите однодневный эксперимент: день без жалоб, ворчания, нытья, злости. Ни одной негативной мысли в течение суток. Если оступитесь, начинайте заново!

Неделя 12

Заключительная часть

Большинство людей счастливы настолько, насколько позволяют себе быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Мои поздравления! Вы осуществили поставленные цели, можете похвалить себя. Три месяца назад вы приняли замечательное решение изменить свою жизнь: укрепить здоровье, больше заниматься спортом, правильно питаться, грамотно строить отношения с окружающими, получать удовольствие от работы, разумно распоряжаться деньгами, навести порядок в доме и обрести собственные интересы и увлечения. Вы подошли к последней неделе программы реконструкции. Миссия этой последней недели — признать, какой огромный путь вы проделали за столь короткое время, и осознать, что это лишь начало следующего нового этапа.

К концу этой недели вы:

- отметите свои достижения;
- разработаете план по достижению долгосрочных целей;
- узнаете, как сохранить мотивацию на протяжении многих дней, недель и даже месяцев.

Ознаменуйте прогресс

Вы это сделали! Вы подошли к концу двенадцатинедельной программы по реконструкции жизни. К этому моменту вы наверняка прочувствовали преимущества

здорового образа жизни, который начали вести более трех месяцев назад. Правильное питание и физические упражнения стали неотъемлемой частью каждого дня. Помимо этого, подверглись переоценке ваши отношения с окружающими, взгляды, финансы, работа и жилищные условия.

Итак, предлагаю узнать результаты реконструкции. Как и в начале первой недели, оцените каждую сферу жизни по десятибалльной шкале, где 1 = полное неудовлетворение, а 10 = ваш идеальный вариант.

Здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая форма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Питание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Деньги	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жилье	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Умонастроение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досуг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Сравните результаты «до» и «после». Уверена, ваши усилия оправдались, вы удовлетворены не только жизнью в целом, но и отдельными ее аспектами. Для более детальной оценки ответьте на следующие вопросы:

1. Какими достижениями за первые двенадцать недель я горжусь больше всего?
2. Если эти достижения были моими целями, сколько времени я мечтал об их осуществлении?
3. В чем для меня заключаются основные преимущества реконструкции?
4. Какие еще плюсы жизненной реконструкции я мог бы назвать?
5. Какие стратегии и задания-действия помогли мне добиться успеха? Какие понятия, инструменты и приемы вдохновляли меня в ходе выполнения программы? (Их вы будете использовать и в дальнейшем.)

6. Какое препятствие оказалось для меня самым серьезным, каким образом мне удалось его преодолеть? (Когда в будущем вам придется столкнуться с очередными трудностями, прошлый опыт поможет вам принять правильное решение.)

7. Что мне не удалось? Чего из запланированного я не смог достичь? (Используйте ответы для формулирования долгосрочных целей.)

8. Насколько я готов вести здоровый образ жизни и сохранять полезные привычки, а также продолжать производить позитивные перемены? (Оцените свое желание по десятибалльной шкале, где 1 = низкая степень готовности, 10 = высокая.)

Реальная жизнь



Дебора в полном восторге от того, что благодаря всем изменениям теперь она весит девяноста четыре с половиной килограмма. В общей сложности ее объемы уменьшились на тридцать один сантиметр: бюст — со ста двадцати пяти до ста семнадцати, талия — со ста двадцати двух до ста восьми, а бедра — со ста тридцати семи до ста двадцати восьми.

«Моментом величайшего триумфа для меня стало похудение благодаря ежедневным пешим прогулкам на протяжении трех месяцев. Здоровое питание — это еще один успех, наградой мне служит возможность есть в достаточном количестве то, что можно есть, и отказаться от продуктов, не приносящих особой пользы, — говорит она. — Меньше сотни я весила более десяти лет назад, теперь приближаюсь к девяноста килограммам. Это не просто отметка на весах, а символ преображения всей моей жизни. Я неоднократно пыталась похудеть, причем не только самостоятельно, но и в специальных группах. За-

нятия в тренажерном зале мне тоже ничего не дали, но сейчас я понимаю, что главное — это сочетание физических нагрузок и правильного питания».

Неудивительно, что степень удовлетворенности Деборы выросла на несколько баллов. Физическую форму она ранее оценивала на один балл из десяти, теперь это восемь баллов. Удовлетворение от работы повысилось с шести до девяти с половиной; от финансов — с пяти до восьми с половиной; от отношений — с восьми до десяти; от отдыха — с семи до девяти с половиной баллов. Фантастические показатели!

«Меня вдохновляли еженедельные беседы с Андреа, — отмечает Дебора. — Это чудодейственное средство. Простые приемы также дают наилучшие результаты: разбить задание на посильные шаги, составить план, правильно организовать время. Таким образом, я смогу и дальше придерживаться программы».

За последние двенадцать недель положительные сдвиги произошли во всех сферах жизни Трейси. В каждом аспекте степень удовлетворенности повысилась по крайней мере на два пункта. По ее словам, она мечтала о таких переменах уже многие годы, но продолжала плыть по течению. Сейчас она безмерно счастлива:

«Я вижу впереди лучшее будущее. Больше успеваю, все планирую наперед, а не пассивно жду, пока что-то случится само собой. Вся моя жизнь качественно изменилась, теперь в доме только здоровая еда, мы с партнером стали лучше понимать друг друга и больше времени проводить вместе».

Трейси говорит, что планирование распорядка с учетом сложного графика ее партнера значительно упростило жизнь в их семье:

«Это такая очевидная идея, удивительно, как я раньше до нее не додумалась. Теперь, когда мой

партнер получает график дежурств на ближайшие две недели, мы ориентируемся на него, чтобы запланировать совместные походы в кино или по магазинам, семейные пикники и прочее».

Рейчел также сообщает о повышении степени удовлетворенности в каждом из жизненных аспектов:

«Несколько раз в неделю я прохожу по пять километров, начала бегать, сбросила пять килограммов, кишечник работает гораздо лучше, поскольку я стала правильно питаться. Недавно мне предложили новую работу в другом подразделении той же компании. Кроме того, мне сделали предложение, так что скоро я выхожу замуж. Вот это да! Столько всего за двенадцать недель!»

Рейчел признается, что мечтала об этих переменах более двух лет. Оптимальным средством для нее оказалось письменное формулирование четких целей и заданий-действий.

«Самой большой проблемой представлялось лечение кишечника. Я поставила перед собой задачи и спланировала конкретные действия, а когда заходила в тупик, старалась искать конструктивные выходы», — рассказывает девушка.

Анджела признается, что за последние двенадцать недель многое пересмотрела и переосмыслила в своей жизни:

«Многие из нас задумываются о серьезных вещах лишь тогда, когда случается нечто плохое. Но имеется позитивный способ переоценить жизнь и выбрать новые цели. Я всерьез задумалась над своим образом жизни и вырвалась из замкнутого круга. Раньше я никогда не уделяла себе столько времени».

Самыми проблемными аспектами в случае Анджелы были физическая форма (оценка которой под-

нялась с двух до пяти) и отдых (его ранее женщина оценивала на пять баллов, а теперь оценивает на семь). Она особенно гордится тем, что регулярно посещает спортивный клуб.

«Я восемнадцать лет хотела всерьез заняться спортом! — раздраженно признается Анджела. — Но всегда умудрялась придумать какое-нибудь оправдание, чтобы ничего не делать. А сейчас я дала себе слово и сдержала его. Не думала, что способна на такое. Я купила абонемент и не могу его не использовать. Это был лишь первый шаг, и мне он понравился».

По словам Анджелы, она готова придерживаться нового стиля жизни, культивировать новые привычки и производить позитивные перемены.

«Я твердо намерена жить так и дальше и быть счастливым и здоровым человеком», — заявляет она.

По завершении программы Анджела намерена продолжать работать над снижением веса.

Смотрите вперед

После наших сеансов мои клиенты нередко признавались, что поражены прогрессом. Многие просто отказывались верить в то, что казавшиеся ранее невозможными изменения все-таки произошли, причем за короткий промежуток времени и с весьма незначительной помощью со стороны.

В ходе программы вы преодолели множество препятствий, разрешили личные затруднения, достигли новых вершин, сформировали новые привычки, однако главный результат коучинга — способность клиента продолжать двигаться вперед. Подпитайте свой энтузиазм, посмотрите в будущее с уверенностью и определите аспекты, которые вы все еще хотите изменить к лучшему. Самое приятное в личностном развитии — отсутствие конечной точки, ведь совершенствоваться можно

до бесконечности. Идите еще дальше и составьте план на будущее, сформулируйте цели для каждого из нижеперечисленных аспектов.

- Здоровье
- Физическая форма
- Питание
- Отношения
- Работа
- Деньги
- Жилье
- Умонастроение
- Отдых

Помните, чтобы претворить в жизнь свои мечты и планы, вы должны ставить стимулирующие цели (повторите главу «Неделя 1»), подкрепленные продуманным планом действий. Ставя любую цель, спросите себя: «Что нужно сделать для ее реализации?» Ваши ответы — в виде посильных задач — это пункты плана действий.

Реальная жизнь



Планируя наперед, Дебора собирается похудеть до восьмидесяти одного килограмма к своему пятидесятилетию (через пять месяцев), продолжать пешие прогулки, принять участие в пешем марафоне и навестить дочь, живущую в Лондоне. Через месяц после окончания программы Дебора сказала мне: «Необходимость со всем справляться самостоятельно оказалась суровым учителем». Она намерена реализовать все свои замыслы.

Среди долгосрочных целей Рейчел отмечает следующее: погасить потребительский кредит к концу года, принять участие в марафоне, выйти замуж и купить дом. Через месяц после окончания программы она написала мне электронное письмо, где рассказа-

ла, что ее жениху, недавнему выпускнику университета, предложили работу, скоро они переезжают в собственную квартиру:

«Я досрочно выплатила кредит, так что пока все идет как надо. На работе дела обстоят прекрасно, я рассчитываю получить повышение через пару недель. Но самое главное — мое здоровье улучшилось».

Меган говорит о радикальных преобразованиях в таких сферах, как финансы, состояние здоровья и отдых:

«Больше всего я довольна тем, что регулярно совершаю пешие прогулки, а в будущем планирую участвовать в дуатлоне. Стала гораздо лучше питаться, ИМТ составляет сейчас 24,5 (в пределах нормы). Я серьезно поразмыслила над тем, чем хочу заниматься в профессиональном плане, и это тоже здорово. Прикладываю больше усилий, чтобы поддерживать связь со старыми друзьями и заводить новых. У меня появилось больше свободного времени».

По ее мнению, колоссальное влияние на ее жизнь оказали именно мелкие перемены. Через месяц после завершения программы Меган приняла участие в велосипедной части триатлона. С удовольствием посещает занятия по изготовлению витражей и занимается строительством дополнительного этажа.

«Последние двенадцать недель были просто сказочными, я достигла намного большего, чем когда-либо планировала, — отмечает Ли. — Результаты ошеломительны, я чувствую себя здоровой, уверенной и счастливой, держу жизнь под контролем и гораздо меньше нервничаю. Я даже не ожидала, что способна на такое».

Как и для многих других участников, приоритетом номер один для Ли, по ее словам, было состоя-

ние здоровья, она понимала, что без хорошего самочувствия ей не реализовать все замыслы:

«Я бросила курить, что уже само по себе здорово, регулярно занимаюсь спортом и чувствую себя гораздо лучше. Планирую принять участие в дуатлоне. Двенадцать недель назад я о таком даже не помышляла».

Ли стала лучше питаться и даже во время командировок не нарушает ставший уже привычным режим. Она чаще проводит время с детьми и разработала собственные системы для более эффективной работы, почти завершила строительство большого гаража, спальни, офиса и прачечной отдельно от дома, то есть теперь ей уже не нужно работать за кухонным столом. Эти переделки вдохновили ее на дальнейший ремонт в самом доме.

«Настрой — это все, — признается она. — Иногда меня гложут сомнения, однако я постоянно повторяю себе, что маленькие шажки со временем превращаются в гигантские шаги».

Ли считает, что программа помогла ей стать более ответственной и определить жизненные ценности. Отправляясь в самостоятельное плавание, Ли твердо намерена продолжать в том же духе:

«Мне нужно и дальше ставить цели, разрабатывать план, расписывать его по пунктам с указанием конечных сроков. Я намерена продолжать меняться в лучшую сторону. Уверена, все, что уже сделано, — это лишь начало пути!»

Продолжайте в том же духе

В процессе реконструкции вы сформировали множество полезных привычек, так что не останавливайтесь на достигнутом. Поднимайте планку еще выше, отслеживайте прогресс и придерживайтесь выбранного курса, еженедельно пересматривая и анализируя цели.

Этот ритуал должен войти в привычку, позволяющую настроиться на предстоящую неделю. Старайтесь отводить для него одно и то же время (день недели не имеет значения, просто выберите удобное для себя время). Оценивайте свой прогресс с помощью перечисленных ниже вопросов.

- Что я сделал на этой неделе в направлении реализации своих целей?
- Что я запланировал и не сделал?
- С какими трудностями или возможными препятствиями мне предстоит столкнуться?
- Какие имеющиеся в моем распоряжении варианты еще на один шаг могут приблизить меня к поставленным целям?
- Какие из этих вариантов я намерен осуществить?
- Как я могу позаботиться о том, чтобы непременно предпринять необходимые для этого действия?
- Потребуется ли мне дополнительная помощь в реализации задуманного?

В зависимости от целей прогресс можно оценивать реже, скажем, раз в две недели или ежемесячно. Главное — ваша целеустремленность. Однако я настоятельно рекомендую делать это раз в неделю, поскольку чем больше промежутков, тем выше вероятность отклонения от курса.

Конечно, легко сохранять воодушевление, когда все идет как по маслу, но не менее важно сохранять мотивацию и перед лицом трудностей. Старайтесь разрешать проблемы по мере их возникновения, в случае необходимости обращайтесь за помощью и черпайте вдохновение в своих мечтах. Для сохранения мотивации почаще напоминайте себе, что вовсе не обязательно быть совершенным, чтобы получать удовольствие от жизни. Если новые привычки дали трещину (что периодически будет случаться), примите это к сведению и отыщите

способы заново разжечь энтузиазм. Но ни в коем случае не опускайте руки. Из-за напряженного графика мы можем пропускать занятия, приемы пищи, забывать позвонить друзьям и родственникам и тратить незапланированные деньги. Постоянно напоминайте себе, зачем вы приступили к реконструкции, и продвигайтесь вперед маленькими шажками.

Реальная жизнь



После окончания программы Фэй писала о своем успехе:

«Я была одним из десяти читателей, которым посчастливилось участвовать в двенадцати — недельной программе вместе с Андреа Моллой. Мне хотелось бы поблагодарить «New Zealand Woman's Weekly» за организацию столь интересного проекта и выразить искреннюю признательность Андреа, чья помощь внесла неоценимый вклад в изменение моей жизни. Я диабетик, и в июле, когда началась программа, мне было трудно заставить себя заниматься спортом, чтобы привести в порядок физическую форму. Всего двенадцать недель спустя деликатное руководство Андреа послужило сильным толчком, заставившим меня двигаться вперед. Мне нравится заниматься спортом, моя физическая форма значительно улучшилась, а уровень сахара заметно снизился. Огромное спасибо!»

Фэй рассказала мне, как из лентяйки и лежебоки она превратилась в человека, ежедневно занимающегося спортом, находящего в себе силы подняться с дивана и уделить себе время. Когда она преодолела критическую отметку в четыре недели и воочию увидела результаты, ей стало легче двигаться вперед.

Фэй говорит, что изменения становятся возможными благодаря самым простым приемам:

«В первую неделю мы придумали выкладывать спортивную одежду накануне вечером так, чтобы она находилась перед глазами, благодаря этому мысль о занятиях не выходила у меня из головы, а ведь я мечтала привести себя в форму почти пять лет. Труднее всего было приступить к программе и сохранить энтузиазм, но когда я стала замечать результаты, лучшего стимула и придумать было нельзя. Огромная польза для здоровья, как физического, так и умственного».

«Я ощущала потребность в переменах, и вот моя жизнь повернулась на сто восемьдесят градусов. С удовольствием посещаю спортивный клуб, в следующем месяце участвую в марафоне. Не могу поверить, что когда-то не хотела заниматься спортом», — признается Фэй.

Однако величайшим своим достижением она считает уменьшение дозы инсулина почти вдвое. Уже один этот фактор — веская причина продолжать в том же духе.

По словам Лоры, последние двенадцать недель послужили настоящим откровением и распахнули перед ней двери ко всему новому и интересному.

«Я по-новому взглянула на свою жизнь и поняла, как можно изменить то, что тебя не устраивает. Оказывается, сделать это совсем не трудно, — отмечает Лора. — Больше всего я горжусь тем, что за это время осознала, как мне повезло: ведь у меня такая классная жизнь, я здорова, дурные привычки под контролем. Я стала лучше питаться и не чувствую себя такой уставшей и выжатой, как раньше. С удовольствием катаюсь на велосипеде и мечтаю об участии в велогонках».

Лора преодолела страх и сменила работу, так что теперь перед ней стоят новые цели.

«Мне нравятся мои новые обязанности, приятная загруженность, я получаю огромное удовольствие от работы, поскольку мыслю намного более позитивно. Теперь, когда я совершаю ошибку или когда мои планы срываются, я не корю себя и не устраиваю истерик. Я знаю, что для меня важно, и благодаря этому чувствую себя уверенно, — рассказывает Лора. — Все складывается как нельзя лучше. С деньгами порядок, прекрасные отношения с партнером, я с удовольствием общаюсь с друзьями, которых сто лет не видела и не слышала».

После того как Джули отказалась от ночных дежурств, ее здоровье пошло на поправку (с шести баллов поднялось до девяти). По ее словам, она стала лучше спать и внимательнее относиться к питанию. Положительные изменения затронули и другие жизненно важные аспекты: физическую форму, финансы, отношения и отдых.

«Произошло много мелких перемен, влияние которых сохранится надолго. Я боялась, что быстро растеряю запал, но теперь вижу, что все опасения были необоснованными. Моей жизни нужно было придать некоторое ускорение. Я не раз задумывалась о переменах, но ведь думать и действовать — это совершенно разные вещи», — говорит она.

Джули признается, что давно запустила свой внешний вид. А теперь люди замечают, как она изменилась. И дело здесь не только в снижении веса, уверена Джули, но и позитивном настрое, благотворно сказавшемся на ее отношениях с окружающими.

Пол более чем доволен изменениями, затронувшими здоровье, карьеру и отношения. Его ближайшие планы — поиск временной работы, подготовка к рождению второго ребенка и переезд в Австралию.

«Я научился позитивно мыслить и счастлив от того, что я тот, кто я есть, и делаю то, что делаю, — признается Пол. — Я стремился к этому всю сознательную жизнь и считаю, что особенно мне помогла постановка четких целей. Труднее всего оказалось избавиться от негативного мышления и привычки медлить, однако результаты стоят любых усилий. Я счастлив и доволен жизнью!»

Задания-действия



- Оцените степень удовлетворенности своей жизнью и сравните результаты, полученные до и после программы.
- Оцените достигнутый прогресс, проверив реальное положение дел. Вспоминайте полученные ответы, когда на пути к цели перед вами будут вставать различные препятствия. Выберите эффективные для себя мотивационные стратегии!
- Загляните в будущее и сформулируйте долгосрочные цели, подкрепленные планом действий.
- Ознаменуйте успех, выбрав награду из списка, составленного в первую неделю.

За эти двенадцать недель я рассказала вам о позитивных переменах, ведущих к лучшей жизни. Я снабжала вас методами и стратегиями, а вы применяли их на практике. Теперь вы вооружены знаниями и опытом и дальше можете двигаться самостоятельно.

Используйте описанные в книге приемы для превращения в жизнь дальнейших перемен. По мере необходимости перечитывайте отдельные главы, черпая в них вдохновение.

Дополнительная информация

Что такое коучинг?

Задача коуча — содействовать личностному развитию клиента через партнерские отношения. Коуч не дает консультаций и ответов на вопросы клиента. Его задача — помогать клиенту находить оптимальные решения, поощрять активные действия, помогать разрешать проблемы, стимулировать на дальнейшие свершения и анализировать результаты. Коуч подталкивает вас к раскрытию собственного потенциала посредством эффективного процесса постановки целей.

На сеансах коучинга обсуждаются такие разнообразные аспекты, как карьера, производительность труда, лидерство, финансы, отношения, баланс между работой и личной жизнью, здоровье и физическая форма.

Частные клиенты обращаются к коучам с целью личностного развития, а корпоративные клиенты выбирают специальные программы, призванные повысить эффективность командной работы и, следовательно, бизнеса.

Зачем работать с коучем?

Коучинг дает мощный толчок для осуществления реальных устойчивых перемен. В трудные периоды мы нередко задаемся вопросом: «Что я должен делать?» вместо того, чтобы спросить себя: «Чего я хочу?» Коуч

задает специально продуманные вопросы, давая вам возможность сосредоточиться на своих ценностях и приоритетах. Он помогает разработать стратегию по реализации планов. В отличие от друзей и членов семьи коучи непредвзяты и объективны. Они умеют слушать, задавать вопросы и планировать активные действия.

Как проходят сеансы?

В ходе еженедельных сеансов ваш коуч поможет вам определиться, какие изменения вы ожидаете увидеть. Сеансы проводятся либо по телефону, либо при личной встрече. Коуч опишет вам схему работы и познакомит с моделью GROW (сформулировать цель (goal), проверить реальное положение дел (reality check), обдумать варианты (options) и взять курс «только вперед» (look forward)). В рамках этой модели коуч слушает и задает вопросы, стимулирующие вас на достижение цели.

Каждый сеанс завершается договоренностью о совершении определенных действий — это домашнее задание. В течение недели коуч и клиент могут обмениваться электронными письмами. Следующий сеанс начинается с анализа проделанной работы и ее результатов. Коучинг побуждает вас действовать по горячим следам, поэтому является весьма эффективной методикой.

Еженедельные встречи подпитывают энтузиазм, поскольку за короткое время вы добиваетесь большего, чем могли бы, если бы работали в одиночку.

Обычно сотрудничество с коучем продолжается около трех месяцев. Этого достаточно, чтобы не растерять запал и успеть достичь определенных целей.

В чем различие между коучем и наставником?

Коучинг нередко путают с наставничеством. Наставник ведет другого человека, опираясь на собственный опыт, поскольку он уже через все это проходил. Он

указывает на возможные ловушки, препятствия и дает советы. Коучинг же не требует знания особенностей работы или жизненной ситуации клиента. По сути, отсутствие подобного опыта дает коучу возможность оценивать ситуацию объективно. Коуч не дает советов и не указывает путей к достижению целей. Процесс коучинга индивидуален в случае каждого конкретного клиента.

В чем различие между коучингом и консультированием?

Коучинг — это не терапия и не консультирование. Говоря простым языком, во время терапии залечиваются раны прошлого, а коучинг помогает творить будущее. Коучинг нацелен на поиск решений, анализ настоящего положения дел; вы решаете, где хотите быть и как туда попасть!

От понятия коучинга следует также отделять понятие обучения. Обучение по определению есть процесс передачи информации или овладения навыками и умениями. Ни первое ни второе не связаны с коучингом.

Международная коучинговая федерация

Международная коучинговая федерация (ICF) — всемирное профессиональное объединение коучей. Эта независимая организация устанавливает профессиональные этические нормы и кодекс поведения.

Об авторе

Андреа Моллой — основатель «Aspirations Ltd», организации, предоставляющей коучинговые услуги частным и корпоративным клиентам по всей стране, автор четырех книг.

Она выступает на конференциях, ведет семинары и регулярно появляется в средствах массовой информации.

Андреа имеет диплом «Life Coaching Academy» (Австралия), степень по социологии, а также является членом Международной коучинговой федерации (ICF). В прошлом занимала пост президента Оклендского подразделения ICF.

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76,

e-mail: popuri@mail.ru; www.popuri.ru;

г. Москва, Издательский дом «Белкнига»,

тел. (495)675-21-88, 600-58-41; e-mail: popuri-m@mail.ru;

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (383) 336-10-28;

книга - почтой: 630117, а/я 560;

Интернет-магазин: www.top-kniga.ru;

e-mail: office@top-kniga.ru

Научно-популярное издание

МОЛЛОЙ Андреа

ЛАЙФ-КОУЧИНГ. МЕНЯЮ ЖИЗНЬ!

Перевод с английского — *Е. А. Бакушева*

Оформление обложки — *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 03.11.09.

Формат 84x108/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 14,28. Уч.-изд. л. 10,43.

Тираж 3500 экз. Заказ 2203.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.010108.09.08 от 22.09.2008 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.09.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, к. 403.

При участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0494377 от 16.03.09.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск,

ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

ОАО «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

ЛП №02330/0150496 от 11.03.2009.

Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.

**Ваша жизнь нуждается
в кардинальных переменах?**

Осточертела повседневная рутина?

Хотите вырваться из привычной колеи?

Андреа Моллой, известный специалист по коучингу, поможет вам реализовать уникальную программу полной реконструкции жизни за 12 недель.

В своей книге она
раскрывает секреты:

- финансового благополучия
- эффективных взаимоотношений
- хорошей физической формы
- получения удовольствия от работы
- отличного настроения
- насыщенной жизни



ISBN 978-985-15-0903-0

