

18+



# Ближе к телу

Как перестать мучить себя  
и начать жить без диет  
и вредных привычек



РЕБЕККА СКРИТЧФИЛД

REBECCA SCRITCHFIELD, RDN

# Body Kindness

Transform your health  
from the inside out—  
and never say diet again

WORKMAN PUBLISHING • NEW YORK

РЕБЕККА СКРИТЧФИЛД

# Ближе к телу

Как перестать мучить себя  
и начать жить без диет  
и вредных привычек

Перевод с английского Екатерины Кротовой, Елены Куприяновой

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2018

УДК 159.923.2  
ББК 51.204.0  
С45

Научный редактор Кристина Бетц  
*Издано с разрешения Workman Publishing Co., Inc.*  
*На русском языке публикуется впервые*

**Скритчфилд, Ребекка**

С45 Ближе к телу. Как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек / Ребекка Скритчфилд ; пер. с англ. Е. Кротовой, Е. Куприяновой ; [науч. ред. К. Бетц]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 296 с.

ISBN 978-5-00117-284-0

Попытки сбросить вес без любви к своему телу не принесут успеха. Профессиональный консультант-диетолог Ребекка Скритчфилд убедилась в этом на собственном опыте. Почему важно заботиться о теле, как правильно организовывать питание и физические нагрузки, что сделать, чтобы изменить мышление и перестать изнурять себя, обвинять и наказывать? На эти и множество других вопросов автор подробно отвечает в своем практическом руководстве.

УДК 159.923.2  
ББК 51.204.0

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

ISBN 978-5-00117-284-0 First published in the United States under the title: BODY KINDNESS: Transform Your Health From the Inside Out – and Never Say Diet Again  
Copyright © 2016 by Rebecca Scritchfield  
Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York. Design by Jean-Marc Troadec. Infographics by Jean-Marc Troadec, Vaughn Andrews, and James Williamson  
Translation © 2018 by Mann, Ivanov and Ferber  
All rights reserved.  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

# Оглавление

---

Введение. Философия заботы о теле .....	7
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ .....</b>	<b>21</b>
Глава 1. Делаем выбор. Путь к изменению здоровья .....	22
Глава 2. Доброе отношение к телу и еда. Освободитесь от правил питания .....	46
Глава 3. Фитнес для вашей жизни. Выберите то, что работает на вас .....	72
Глава 4. Сон. Тайная энергия успеха .....	94
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ .....</b>	<b>115</b>
Глава 5. Все чувства важны. О пользе плохого самочувствия .....	116
Глава 6. Не забудьте про веселье. Чувствуйте себя лучше и добивайтесь успеха .....	136
Глава 7. Восстановление и стойкость. Быстрое возвращение в хорошую форму .....	154
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КТО ВЫ? .....</b>	<b>171</b>
Глава 8. Решайте, что для вас важно. Ищите то, что приведет к цели ...	172
Глава 9. От слов к делу. Планирование – залог успеха .....	186
Глава 10. Подружитесь с собой. Прекрасная сила любви к себе .....	208
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. КТО РЯДОМ С ВАМИ .....</b>	<b>235</b>
Глава 11. Укрепляйте близкие отношения. Будьте с теми, кто важен ...	236
Глава 12. Соберите команду. Ваши единомышленники вдохновят вас .....	262
Чему я научилась .....	289
Благодарности .....	293
Об авторе .....	295



## Введение

# Философия заботы о теле

**Ч**то бы вы делали, если бы отнесли к своему телу по-доброму?

Я задаю этот вопрос клиентам, коллегам, друзьям, близким и всем, кто готов над ним задуматься. Из ответов я уяснила две интересные вещи. Во-первых, каждый **интуитивно представляет, что значит заботиться о теле**. (Никто не считает правильным искупать вину за съеденный чизкейк изнурительными тренировками.) Во-вторых, в глубине души люди мечтают быть счастливыми и здоровыми, даже если уверяют, что едят овощи и занимаются фитнесом ради красивой фигуры.

О здоровье (или его отсутствии) часто – и ошибочно – судят по внешним признакам. Но оно **измеряется не только физическими, но и эмоциональными параметрами**, и внешность тут совсем ни при чем. Здоровым можно быть и с целлюлитом, и с пышными бедрами, и с внушительным задом. Под «здоровьем и счастьем» люди обычно

подразумевают *хорошее самочувствие*. В свою очередь, его секрет заключается в любви к себе и воспитании здоровых привычек.

Последнее условие повергло вас в уныние? Что ж, неудивительно. Каждый раз, когда кто-нибудь из клиентов присылает мне статью с заголовком типа «Яйца вредят не меньше курения» или заявляет, что пробует новую детокс-программу, отказался от глютена на время поста или сел на палеодиету\*, я понимаю, что мир сходит с ума. Все эти люди спрашивают, как побороть тягу к вредной еде, и при этом не показаться смешными. Попытки жить по правилам утомляют. Моим знакомым следовало бы выпить успокоительное, а еще лучше – заняться йогой или просто глубоко подышать.

\* Палеолитическая диета (диета каменного века, диета охотников-собирателей) – рацион питания, исключающий зерновые, сахар, молочные и остальные переработанные или имеющие искусственные добавки продукты. *Прим. ред.*

Вам не надо впадать в крайности, чтобы стать здоровым (крайности обычно заканчиваются затяжной депрессией или какой-нибудь другой неприятностью). Не изводите себя диетами или «чистым питанием» (под которое маскируются те же самые диеты)! Не ломайте свою жизнь в надежде однажды стать здоровее и счастливее! К этому можно прийти без жестких ограничений. Единственное, что вам понадобится, – симпатия к своему телу.

Я имею в виду не очередной свод правил, а мягкую установку, в основе которой лежит убеждение: здоровье начинается с заботы о себе. Вы сможете настроить свой «внутренний компас» на то, что полезно (а не «плохо» или «хорошо»), и то, чего вам больше всего хочется. **Главный вопрос в заботе о себе гласит:** «Поможет ли это сделать мою жизнь лучше?»

Вот три принципа, которые помогут ответить на этот вопрос и ориентируют на пути к здоровью и счастью.

**ЛЮБОВЬ.** Здоровье «вырастает» из любви. В основе заботы о теле лежит желание полюбить себя. Даже если вам хотелось бы выглядеть иначе, даже если у вас неудачный день и вы ненавидите свои руки, живот, грудь, бедра, ягодицы, нос или (впишите любую часть тела), вы можете выражать любовь к себе в каждом выборе, который делаете.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Для любви необходимо доверие. Восстановите связь с собой как с лучшим другом, прислушавшись к потребностям своего тела и позволив им направлять вас.

**ЗАБОТА.** Чтобы завоевать доверие, вы должны дать понять телу, что заботитесь о нем. Вы словно подбадриваете его: «Я всегда помню о тебе – ведь мы делаем общее дело!»

**О**сознание своего совсем не доброго отношения к телу – обычно неловкий момент. Клиенты застывают с таким выражением лица, как будто увидели, как их ребенка дразнят на детской площадке. В выпрравшемся возгласе «Черт, не может быть!» я слышу грусть, раздражение и даже гнев. У меня была клиентка, одержимая правилами питания. Она запрещала себе есть бисквитное печенье и считала, что имеет право лишь на сухую и безвкусную «здоровую» выпечку, хотя в глубине души испытывала к ней отвращение.

Другая клиентка после ночного перелета первым делом спешила... в тренажерный зал! И это невзирая на туман в голове после бессонной ночи и предоставленный отгул. Она была готова костью лечь, чтобы сжечь лишний жир после торжественных приемов в командировке, а затем разобраться с почтой, скопившейся за время ее отсутствия.

Еще одна клиентка уверяла, что будет по-настоящему счастлива, лишь когда вернется к «приемлемому» весу, – несмотря на любящего мужа, здоровых детей и прекрасных друзей, которые любили ее такой, какая она есть. Она маниакально следила за питанием, регулярно занималась спортом и зачастую пренебрегала заботой о себе, если та не соответствовала ее идеалу. Во время нашей первой встречи она в шутку сказала, что не чувствует себя «достаточно сексуальной для занятий сексом», потому что в интимные моменты ее преследуют мысли о своих бедрах и животе. При этом она рассмеялась, но мы обе понимали, что за юмором скрывается боль.

Описанные мной женщины, как и многие другие, пали жертвой одного из главных «культурных мифов» нашего времени: «Я стану счастливее и здоровее, когда начну восхищаться своим отражением в зеркале». Для большинства это означает диеты, а также панический страх набрать лишний вес или навязчивое желание что-то изменить,

например избавиться от жировых складок, уменьшить бедра или обрести такую же, как до родов, фигуру.

Прежде чем окончательно развенчать этот миф, давайте рассмотрим, чем выгодна забота о теле.

**СВОБОДА.** Вы вольны делать собственный выбор, а не следовать бессмысленным правилам. Вы перестанете заикливаться и потратите энергию на что-то более интересное, чем озабоченность питанием.

**МИР.** Прекратите воевать со своим телом. Примите его и пообещайте жить аутентично.

**УВЕРЕННОСТЬ.** Чем добрее вы относитесь к телу, тем больше убеждаетесь, что поступаете абсолютно верно. Став режиссером своего счастья, вы сможете ставить значимые цели, не задумываясь, в тренде они или нет.

## Почему забота о теле работает

**В**место похудения измените отношение к своему телу. Вы сформируете привычки, положительно влияющие на здоровье. Перестав измерять успех килограммами

и сантиметрами, вы преобразитесь изнутри. В основе моей философии лежит искусство жить осознанно, в частности умение концентрироваться на происходящем в данный момент

(внимательность) и принимать значимые для вас решения. **ГОЛОВА + СЕРДЦЕ = ПРИВЫЧКА** – так выглядит настоящая связь разума и тела и уравнение для смены поведения. Ваши новые привычки – результат уважительного отношения к телу, а не стремления наказать его.

**Забота о себе наполнит вашу повседневную жизнь состраданием, благодарностью, эмпатией и самоуважением.** Эти качества помогут справиться с вызовами, которые подкинет жизнь, преодолеть трудности и неопределенность, неизбежные при смене поведения, породят уверенность в своих силах и приблизят к намеченным целям.

В отличие от диет или советов по образу жизни, у философии заботы о теле нет побочных эффектов, и **при желании ее приверженцем способен стать каждый.** Ниже я привожу истории нескольких смелых женщин разного возраста и разной комплекции, которые согласились поделиться с читателями своим опытом.

## Хезер

Полюбив свое тело, я сбросила вес – меньше, чем рассчитывала, но это уже неважно. Я осознала, что само по себе похудение не сделало бы меня по-настоящему счастливой. Я чувствую себя гораздо лучше и «дружу с собой» намного больше, чем раньше. Когда

я вижу, как люди наказывают себя диетами, мне становится их жалко. Я помню это ужасное испытание и никогда больше не сяду на диету!

## Саманта

Когда-то, стремясь поправить здоровье, я искала подходящую программу. Но большинство из них навязывали участникам «избавление» от лишних килограммов. Так же рассуждали и специалисты: раз я полная, значит, хочу похудеть. Между тем я давно уже приняла себя такой, какая есть, и хочу лишь выработать здоровые привычки.

## Анна

Глядя на меня, вы никогда не догадаетесь, что я страдала расстройством пищевого поведения. Сейчас я полностью здорова. Я работаю персональным тренером, участвую в марафонах и триатлонах. Много лет я боролась с собой, но именно философия заботы о теле спасла мне жизнь и помогла стать такой, какой я хотела.

**Д**ля многих людей, ставших жертвами диет или имевших проблемы с восприятием собственного тела, в том числе и для меня, забота о теле – спасительный

выход из замкнутого круга. Нельзя одновременно любить себя и сидеть на диете, наказывать себя дополнительными тренировками, критиковать свою внешность, недосыпать, переедать от возбуждения, злоупотреблять алкоголем, позволять эмоциям расшатывать организм и всячески вредить телу. Измените свое поведение с помощью *растущей спирали*. Под этим словосочетанием я понимаю **цепочку решений, которые одно за другим обеспечивают организму приток энергии, раскрывают возможности, радуют положительными эмоциями и укрепляют дух.**

Вашему мозгу определенно понравится «наращивать спираль», потому что каждое новое достижение дарит ему небольшое вознаграждение в виде «счастливых» биохимических веществ – дофамина и окситоцина. Разум, тело и сердце фиксируют удовольствие и стремятся его повторить. В результате мозг выстраивает пути, позволяющие принимать здоровые, выполнимые решения практически без усилий.

Люди не всегда верят, когда я говорю: лучший способ поправить здоровье – это относиться к своему телу по-доброму. Закажите десерт, когда вам хочется, и перестаньте оправдываться! Спокойно и осознанно насладитесь едой, чтобы потом не передать «на эмоциях». Ложитесь спать вовремя, даже если остались неоконченные дела. Утром на свежую голову

вы с легкостью завершите начатое. Раздумывая, встретиться ли вечером с друзьями и повеселиться от души или остаться дома и разобрать накопившуюся почту, – выбирайте первое! Положительные эмоции от встречи сделают вас гораздо более творческим и продуктивным в последующие дни. Посмотрите в зеркало и скажите спасибо своему телу за миллионы услуг, которые оно безропотно оказывает вам каждый день без каких бы то ни было напоминаний. Принятие себя – важнейшее условие освобождения от вредных привычек. Да, это удивительно и противоречит всему тому, что мы привыкли слышать (без труда не выловишь и рыбку из пруда, верно?). Однако это факт, подтвержденный исследованиями позитивной психологии и психического здоровья.

Четыре части этой книги научат вас заботиться о своем теле.

**ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ.** Питание, физические упражнения и сон.

**КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ.** Мысли и эмоции, которые влияют на повседневные решения и удовлетворенность жизнью.

**КТО ВЫ.** Убеждения и ценности, которые помогают сфокусироваться на том, что для вас важно.

.....

**КТО РЯДОМ С ВАМИ.** Близость, в которой нуждается каждый человек, выводит нас за пределы своего «я» и делает частью чего-то большего.

По сути, четыре раздела книги – это сегменты личности и важные аспекты внутреннего преобразования.

Вы узнаете о совместной работе разума и сердца и испытаете чувство глубокого удовлетворения (о котором, наверняка, даже не подозревали).

И вам не надо будет придерживаться правил, на соблюдении которых так настаивают разного рода специалисты. Если же вы все-таки решите обратиться за помощью к профессионалу, выбирайте того, кто не станет ничего навязывать и поддержит вас в реализации ваших намерений. Помните: забота о теле не зависит от мнения других людей. Только *вы* знаете правильные решения, которые помогут двигаться в нужном направлении. И именно вам предстоит пожинать их плоды.

.....

## Почему диеты не работают

.....

«**А** можно я сначала сяду на диету, а потом, когда сброшу вес, займусь с вами всем этим?» Меня умиляет, когда клиенты раз за разом задают один и тот же вопрос! Посмеявшись, я всегда четко отвечаю «нет».

Для начала давайте разберемся с вездесущими диетами. Вам, возможно, потребуется помощь, чтобы понять и запомнить: программа «рельефные кубики» так же полезна, как обогреватель в аду. **Любая диета – это план, который обещает снижение веса, обычно за счет контроля поведения, уменьшения калорий и ограничений в еде.**

Стали бы вы принимать лекарство, бесполезность которого доказана в 95% случаев? Именно таков процент неэффективности большинства традиционных диет. Они как плохие бойфренды. Они манят ласковым «Я люблю тебя, крошка!», обещают звезды с неба, а в итоге оставляют у разбитого корыта. Впав в отчаяние от безрезультативности, «жертва» сдается, обвиняет себя в провале и перестает работать над улучшением здоровья, пока не столкнется с новой, еще более соблазнительной идеей... Это весьма опасно, ведь диеты вызывают психологическую зависимость. Мозг в восторге

предвкушает желаемый вес – и попадает на крючок. Чем еще объяснить садомазохистскую приверженность диетам? В течение жизни женщина пробует в среднем семь разных диет (лично я выполнила этот норматив к одиннадцатому классу). Хотите сбросить вес? Просто питайтесь через трубочку! Вам не понадобится еда, потому что вы будете потреблять питательную смесь через ноздри! Или сделайте операцию и установите в животе устройство, препровождающее только что съеденную пищу прямо в туалет. Попробуйте также воздушную диету! Просто подносите вилку ко рту и *притворяйтесь*, что едите.

Увы, все это не шутка: я привела вполне реальные примеры нелепых заблуждений, порожденных индустрией диет. Даже вполне рациональные из них – не более чем обман вашего разума и тела.

Если называть вещи своими именами, диеты – это круговорот веса. Практически во всех случаях он уменьшается, а потом... снова увеличивается! Недавнее исследование, охватившее почти девять тысяч респондентов, показало: чем дольше человек придерживается диеты, тем выше индекс массы его тела и вес. Если вы сядили на диету один раз, ваши шансы набрать лишний вес удваиваются; если два раза – почти утраиваются! **Люди, регулярно подвергающие себя**

**«гастрономическим лишениям», в три раза больше подвержены риску ожирения, чем те, кто не соблюдает никаких диет.** Более тридцати различных исследований выявили: строгое ограничение в еде чревато не только набором веса, но и компульсивным перееданием\*, а также расстройством пищевого поведения. Диеты провоцируют стрессы, тревогу, депрессию, пищевую озабоченность, приводят к проблемам с восприятием своего тела – все это, согласитесь, плохо сочетается со счастьем и здоровьем.

Кроме того, диеты безрадостны и безличны. Они заставляют слепо следовать чужим правилам и игнорируют то, что интересует нас самих, разжигает наше любопытство и приносит удовольствие. А это «ингредиенты», при помощи которых мы должны приобрести реалистичные и устойчивые привычки, смею сказать – любимые привычки!

\* Компульсивное переедание – это неконтролируемое поглощение большого количества пищи при отсутствии насыщения. *Прим. ред.*

# ДИЕТЫ ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

ДЕСТРУКТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ НА РАЗУМ И ТЕЛО

*«Я ненавижу свое тело. Нужно с этим что-то сделать».*

1. Вы садитесь на диету, начинаете детокс, бросаете себе вызов или устанавливаете какие-то правила употребления пищи.

7. Вы становитесь злым и голодным. Вы потребляете тяжелую пищу, в которой больше жиров и сахара, и переедаете, реагируя на недостаток питания.

6. Образуется больше гормона голода – грелина, который заставляет вас есть.

8. Вы чувствуете вину за срывы. Вы стыдитесь собственного тела. Вы по-прежнему расстроены.

2. Вы игнорируете сигналы голода. Вы пьете воду, грызете морковку или ищете другие способы наполнить желудок без настоящей еды.

3. Вы чаще думаете о еде: «Когда я снова смогу поесть? Что я могу съесть? Чего мне нельзя?»

5. По мере того как организм входит в режим «дефицита еды», вырабатываются кортизол (гормон стресса) и инсулин, которые сигнализируют о необходимости откладывать жир и замедлять метаболизм.

4. Вас беспокоят тело, вес и питание. Вы все больше расстраиваетесь и чувствуете безнадежность.

9. Чем больше стресс, тем больше переедание и ощущение беспомощности, что закладывает фундамент для набора веса вне естественного диапазона вашего тела.

*Неужели после всего вышесказанного вы по-прежнему будете настаивать, что диета — это путь к здоровью и счастью?*

## ОБЛАДАЕТЕ ЛИ ВЫ «ДИЕТИЧЕСКИМ» ОБРАЗОМ МЫШЛЕНИЯ?

Пройдите тест.

Я измеряю успех подсчетом калорий, углеводов или граммов жира. **Да/нет**

Я использую рассказы об успешном опыте других людей в качестве аргумента за новую диету. **Да/нет**

Чувство голода для меня – признак похудения. **Да/нет**

Одна из главных причин, по которым я занимаюсь фитнесом, – это контроль веса. **Да/нет**

Рассматривая тело другого человека, я расстраиваюсь (или злюсь) из-за своего собственного. **Да/нет**

Когда мне хочется съесть что-то «запрещенное», я пытаюсь игнорировать это желание и заставляю себя есть здоровую пищу. **Да/нет**

Мне случалось пропускать светские мероприятия или есть заранее, чтобы контролировать рацион. **Да/нет**

Я чувствую вину, когда переедаю или съедаю что-то, по моему мнению, не положенное. **Да/нет**

Ответ «да» на любой из этих вопросов свидетельствует о «диетическом» образе мышления.

## Существует ли здоровый способ похудеть?

**Н**адеюсь, что, добравшись до этой страницы, вы все-таки показали фигу диетам и готовы отказаться от идеи похудения.

Но мы живем в реальном мире и я понимаю, как легко люди поддаются диетам, веря, что действуют в интересах своего здоровья. В старшей школе я глотала

эфедриноподобные диетические таблетки дексатрим (сейчас они запрещены). Я плевать хотела на возможный инсульт и проблемы с сердцем! Самой большой трагедией для меня было прийти на выпускной бал с парой лишних килограммов. Оглядываясь назад, я сочувствую глупой девочке, принимающей неверные решения под предлогом «пробывания в хорошей форме». Я не ела, чтобы освободить в желудке место для «вечеров пиццы». Когда мне не нравилось, как я выглядела или что съела, я наказывала себя дополнительными упражнениями. В то время зверское отношение к себе казалось мне нормой. Сейчас, когда у меня самой есть дети и племянники, а у моих подруг растут дочери, становится невыносимой мысль, что они могут повторить мои ошибки. **Единственная положительная сторона моих страданий: через них я пришла к философии заботы о теле и использую эти знания, чтобы помочь выпутаться другим.**

Озабоченные собственным весом больше всего на свете, вы, возможно, сомневаетесь в моем подходе. Наверное, вы до сих пор надеетесь добиться результатов дрессировкой своего организма? Многим моим клиентам жизненно важно похудеть. Одни страдают от боли в спине или коленях. (Замечу, что причины подобных недомоганий необязательно связаны с избыточным весом.) Другие набрали лишние килограммы вследствие жизненных трагедий, например после смерти любимого человека, лечения бесплодия и т. д. От души сочувствуя

этим людям, я все-таки призываю: **не делайте из похудения цель!** Не пытайтесь манипулировать своим весом или контролировать его.

Концентрируясь на снижении веса, вы как будто обвиняете свое тело. **Но ведь проблема не в нем!** Повторите это трижды... или сто раз – пока не усвоите. Стыдясь и обвиняя, вы не добьетесь конструктивных решений и положительных изменений. **Сбросить вес необходимо не вашему телу, а разуму.** Избавьтесь, наконец, от заблуждения, что здоровье и счастье как-то связаны с определенным количеством килограммов!

Никто не гарантирует, что та или иная стратегия приведет к похудению и долгосрочному удержанию нового веса, потому что все тела разные – начиная с формы, генетики и заканчивая бактериями в желудочно-кишечном тракте. Неправда, что тяжелый труд обеспечит счастливый билетик и позволит стать здоровым и счастливым. Если же вы не в состоянии отказаться от похудения, по крайней мере начните заботиться о теле и направьте энергию на изменение привычек. У вас будет больше шансов удержать вес, если вы предпочтете реалистичные и стабильные методики, которые сможете применять всю оставшуюся жизнь без каких бы то ни было отрицательных последствий. Если ваше тело должно весить меньше, вам не нужны лекарства, добавки, экстремальные тренировки или жесткий самоконтроль.

## Сила письма

**С**оветую вам вести дневник своего путешествия в мир доброго отношения к телу и заботы о нем. Это не для вас? Не делайте поспешных выводов. Запись мыслей и переживаний обострит осознание происходящего, позволит успешнее справляться с проблемами. Вы начнете лучше планировать, порождать идеи, ставить цели и фиксировать важные результаты. Ваше сознание прояснится, если вы будете передавать мысли бумаге, а не позволять им кружиться в голове. Письменное обязательство заботы о своем теле дисциплинирует вас. Считайте дневник своим священным местом исцеления.

Пусть первой записью станет такая:

### Манифест заботы о теле

**Я ЗАНИМАЮСЬ** своим телом каждый день самым серьезным образом, люблю его, прислушиваюсь к нему и забочусь о нем.

**РЕШЕНИЯ**, которые улучшают мое здоровье и делают меня счастливым, — это оптимальные решения.

**ВСЕ УСИЛИЯ** по улучшению здоровья, большие и маленькие, наполняют меня энергией и меняют к лучшему мой образ мышления.

**МНЕ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО** менять все в моей жизни прямо сейчас.

**Я ИМЕЮ ПРАВО** испытывать трудности и ошибаться. Когда у меня возникают проблемы, я рассматриваю их как вызов и возможность для роста, а не как оценку моих способностей.

**Я УВАЖАЮ СВОЕ** тело таким, какое оно есть, даже если мне хотелось бы его изменить.

**ВОСПИТАНИЕ ДОБРОГО** отношения к своему телу имеет для меня такое же значение, как питание и физические нагрузки.

Что бы с вами сейчас ни происходило, знайте: это состояние не беспросветно и вы не сломлены. Возможно, вы застряли в «расщелине» и пытаетесь найти выход. Вы не одиноки. Мы все штурмуем личные вершины,

и я со своей высоты вижу то, чего не замечаете вы. Кроме того, на новом пути вас будет сопровождать ваш внутренний опекун. Он интуитивно понимает, как именно заботиться о себе. Он фиксирует происходящее и наполняет вас спокойствием и умиротворением, пока вы обдумываете следующий шаг. Почаще спрашивайте себя: «Что бы сделал мой внутренний опекун?»

**Даже если сейчас вам это кажется невозможным, примите и полюбите свое тело. Даже если вам кажется, что вы питаетесь хуже всех на свете, даже если вы годами – или никогда! – не занимались спортом и не сумеете назвать ни одной своей здоровой привычки, вы все равно можете улучшить здоровье и стать счастливым.** Философия заботы о теле призвана изменить ваши убеждения и взгляды. Как только новый способ мышления укоренится в вашей голове и пустит ростки, вы увидите все его плюсы.

К счастливой, здоровой жизни ведут разные пути. Неважно, какие ошибки вы совершали в прошлом, – вы всегда можете изменить направление движения.

В стихотворении «Автобиография в пяти коротких главах» Портия Нельсон\* рассказывает историю женщины, идущей по улице. Раз за разом героиня падает в одну и ту же глубокую яму и с трудом из нее выбирается. Но однажды она вовремя спохватывается, обходит злосчастную ловушку, а затем и вовсе меняет свой ежедневный маршрут.

Давайте же и мы свернем, наконец, на другую улицу!

\* Портия (Поршия) Нельсон (1920-2001; настоящее имя Бетти Мэй) – американская автор-исполнитель песен, также снялась в пяти кинофильмах, в том числе «Звуках музыки» – музыкальном байопике Роберта Уайза. *Прим. ред.*

«Путешествие на тысячи километров начинается с одного шага».

Лао-цзы



Часть первая

# Что вы делаете

---

Забота о теле —  
это выбор

## Глава 1

# Делаем выбор



Путь к изменению  
здоровья

---

## Философия

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

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Сделайте главный выбор

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

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

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

## Определение «зоны комфорта»

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

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

### Восходящая спираль

**З**адумайтесь о преимуществах правильного выбора. Принимайте решения, которые воодушевляют

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

## Расчистите поле деятельности

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

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

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

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

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

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

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

# 24 ЧАСА ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ

---

**21:30**

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

**7:00**

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

**8:30**

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

**10:00**

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

**12:00**

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

**14:00**

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

**15:30**

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

**16:30**

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

**18:30**

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

**19:00**

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

**19:30**

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

**20:00**

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

## Долго не раздумывайте

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

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

### Выбор счастья — вернейший путь к здоровым привычкам

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

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

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

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

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

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

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

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

## Решения в пользу тела создают восходящую спираль

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

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

## Поднимайтесь по спирали

### ПЛАНИРУЙТЕ ВОСХОДЯЩИЕ СПИРАЛИ

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

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

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

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

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

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

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

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

## 7 способов начать день с восходящей спирали

**В**аша действия в начале дня формируют настроение, заряжают энергией и создают восходящую спираль.

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

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

и иммунную системы и служит идеальным способом начать день!

.....

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

.....

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

.....

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

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

.....

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

.....

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

.....

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

---

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

## Поднимайтесь по спирали

### РАСШИРЬТЕ РЯД ВОЗМОЖНОСТЕЙ

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

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

*\* Это естественно и соответствует моему характеру.*

*\* Это приятно и соответствует моему характеру.*

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

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

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

### Проанализируйте свои решения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Даже малейшее усилие имеет большое значение

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

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

## Остановитесь, проанализируйте и спланируйте

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

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

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

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

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

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

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

# Поднимайтесь по спирали

## МОЙ МИНИМУМ

### 30 ДНЕЙ МЕЛКИХ, УМНЫХ И БЫСТРЫХ ИДЕЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ловушки выбора

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

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

### ЛОВУШКА ВЫБОРА № 1: СТАДНОЕ ЧУВСТВО

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

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

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

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

## ЛОВУШКА ВЫБОРА № 2: МОРАЛЬНЫЕ СУЖДЕНИЯ

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

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

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

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

### ЛОВУШКА ВЫБОРА № 3: ДИЛЕММА ИМПУЛЬСА

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

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

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

### ЛОВУШКА ВЫБОРА № 4: ИЗБИТОК ВАРИАНТОВ

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

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

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

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

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

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

## Привычки вырабатываются целеустремленными поступками

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

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

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

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

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

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

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

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

## «Мне не хватает мотивации»

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

## Поднимайтесь по спирали

### УГОВОРИТЕ СЕБЯ ИЗМЕНИТЬСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ставьте себя превыше всего

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

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

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

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

.....

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

.....

*«Только одну, последнюю свободу невозможно отнять у человека – выбор своего отношения к предлагаемому набору обстоятельств, выбор собственного пути».*

*Виктор Франкл*  
«Человек в поисках смысла»\*

---

\* Виктор Франкл. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

## Глава 2

# Доброе отношение к телу и еда



Освободитесь  
от правил питания

---

## Философия

Искусство правильного питания – это не только подсчет пищевой ценности продуктов, оказавшихся на вашей тарелке. На состав вашего рациона влияют и ваши гастрономические традиции и предпочтения, и личный календарь, и многое другое. Питание может стать доверительным, интимным связующим звеном между вами и вашим телом. Однако, застряв в жестких рамках диетических правил, вы, скорее всего, упускаете ценную возможность насладиться кулинарными изысками без чувства вины. Доброе отношение к своему телу позволит вам отказаться от слишком узкого разделения продуктов на «хорошие» и «плохие» и исследовать новые вкусы. Благодаря ему вы узнаете, насколько разнообразной бывает еда и как благотворно она действует на настроение и самочувствие.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

Сочетайте питание с добрым отношением к своему телу

**ЛЮБОВЬ.** Выбирайте еду, которая нравится лично вам, – не руководствуйтесь чужим мнением.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Прислушивайтесь к «пищевым» сигналам вашего тела – оно лучше знает, когда и сколько вам следует есть.

**ЗАБОТА.** Вместо того чтобы любой ценой стремиться к совершенству, позвольте «гастрономической» составляющей разнообразить вашу жизнь и укрепить веру в себя.

## Проявите гибкость при выборе продуктов

**К**ак вы думаете, сколько раз сегодня вам предстоит думать о еде? Брайан Уонсинк, директор лаборатории питания и торговых марок Корнелльского университета, выяснил: каждый день человек в среднем принимает более двухсот решений, связанных с едой. Такая цифра способна вызвать замешательство и даже оторопь! Но взгляните на это дело с оптимизмом: какой простор для тренировки гибкости и творческого начала! Дегустация новых продуктов и наслаждение «старыми друзьями» – в том числе и некоторыми вариантами

фастфуда – это тоже немалые радости жизни. «Подождите, что же получается, эксперт по питанию выдает карт-бланш всем моим предпочтениям в еде?» – воскликнете вы. В какой-то степени да, так и есть. Свобода прекрасна, не правда ли?

Когда вы решаете по-доброму относиться к своему телу, вам не нужно брать за ориентиры правила питания, пропагандируемые специалистами всех мастей. Руководствуйтесь собственными предпочтениями, пониманием того, что для вас важно, и сигналами организма. Замените «черный

список» запрещенной еды компромиссными решениями, которые могут вам полезно питаться. Ваш рацион должен наделять вас энергией и дарить физическое и эмоциональное благополучие. Мой подход, состоящий из трех частей, оставляет пространство для маневра и предлагает варианты вместо правил.

1. *Не избегайте чувства голода.*
2. *Соблюдайте баланс содержимого своей тарелки.*
3. *Наслаждайтесь едой.*

Это руководство сполна заменяет так называемые «диеты плохих

бойфрендов». **Вам больше не надо тратить ценные ресурсы мозга, обдумывая, что, когда, как и зачем следует есть.**

Мне нравится сравнение моего подхода с треногой. Она выполняет свое назначение, только когда все три ножки обеспечивают ее равновесие.

Возможно, сейчас воображение рисует вам страшные последствия употребления в пищу «запрещенных» продуктов. Но давайте рассуждать здраво. Ниже я продемонстрирую вам пагубное влияние правил и предложу несколько инструментов, которые помогут освободиться от их влияния.

## Начните с изучения предпочтений в еде

**К**огда вы последний раз задумывались, почему едите именно этот, а не иной продукт? Обращаете ли вы внимание на его вкус, удобство приготовления, цену, качество и выгоду для здоровья? Скорее всего, как и во многих других сферах жизни, ваш выбор определяется в первую очередь удовольствием. Вполне естественно желать пищу, приятную вкусовым рецепторам, и избегать неприятную. Более того, возникающее отвращение к тому или иному продукту оберегает от употребления несвежей еды.

Существует бесконечное количество способов подобрать продукты, которые подойдут вам и членам вашей семьи. Единственное, чему здесь не место, – это страху. Если мысли о еде вызывают у вас чувство вины, тревоги или страха, значит, у вас, скорее всего, есть проблема с ненужными правилами питания (подробнее об этом ниже). Для начала давайте отложим в сторону любые суждения относительно еды, в том числе и деление ее на «здоровую» и «нездоровую». Ниже я расскажу, как повисить питательную

## Поднимайтесь по спирали

**В**спомните свой последний приятный опыт, связанный с едой. Что вы ели, где вы были и с кем? Придумайте разные варианты того, как

выбором еды можно выразить доброе отношение к своему телу. Каким образом спорные гастрономические решения мешают любить себя?

ценность практически любого блюда при помощи вкусовых хитростей, замены ингредиентов и стратегии сбалансированной тарелки.

Откройте новую страницу в своем дневнике и озаглавьте ее «Что я люблю есть». Пишите все что угодно, при условии, что это правда. **Думайте о еде, которая приносит вам удовольствие.** Чем бы вы хотели насладиться на празднике, на отдыхе или на летнем барбекю? Укажите ваши любимые ресторанные блюда и виды кухни. Подумайте, что вы любите готовить и что приятно вашему организму. Что вы больше всего любите покупать в магазине? Появления каких сезонных продуктов ждете с нетерпением каждый год? Есть ли у вас любимые гастрономические воспоминания? Какая еда похожа для вас на теплые объятия? Представьте себя автором кулинарной книги и опишите в деталях, почему вы любите именно эти продукты. Надеюсь, у вас потекут слюнки при одном только упоминании о любимых яствах. Не обращайтесь внимания на внутренний голос, нашептывающий: «Это вредно!», и продолжайте писать, пока

не удостоверитесь, что перечислили все блюда и продукты, которые приносят вам радость.

По опыту работы с клиентами знаю, что для некоторых это упражнение – настоящее испытание. Одни чувствуют себя неудобно, признаваясь, что обожают шкварки или мороженое-рожок из «Макдоналдса». Другим трудно, потому что они уже забыли, что такое любимое блюдо (и смертельно устали от куриной грудки с пропаренным шпинатом). Многим внушили, что они должны руководствоваться исключительно *правилами*, а не решать, что им *на самом деле* нравится. Но знаете что? Человек не вчера родился. Сытость, естественное ощущение полного желудка, которое сигнализирует нам, что пора прекратить есть, во многом определяется степенью удовольствия от поглощенной еды. Чтобы помочь организму понять, сколько ему нужно съесть, для начала положите на тарелку то, что вам хочется попробовать.

Возможно, вы спросите: «А что делать с нездоровой пищей, которой я порой злоупотребляю?» У меня

на это два ответа: **может, вы злоупотребляете, потому что не разрешаете себе наслаждаться этим блюдом достаточно часто?** Сравните с однодневными скидками в магазинах, когда вас призывают действовать незамедлительно, пока не закончились специальные предложения. Тик-так! Когда вы в кои-то веки даете себе разрешение насладиться действительно вкусной пищей, ваш мозг соображает: ага, надо ловить момент – потом придется вернуться к ненавистной курице со шпинатом! Поэтому, как нервный шопоголик на распродаже, вы можете немного переборщить. **Иногда чрезмерное поглощение той или иной еды вызвано не физическим, а эмоциональным голодом.** Ваш мозг запоминает: «Когда мне грустно, я ем шоколад с арахисовым маслом». Хитрость состоит в том, чтобы отделить еду от утоления определенной эмоции (подробнее об этом инструменте ниже). Пока же просто внушите себе: составление списка любимой еды – это не криминал.

Существуют способы примирить ваши вкусовые предпочтения с желанием позаботиться о своем теле – начиная с того, как вы готовите пищу, и заканчивая тем, как вы ее едите. Одно из наиболее интересных наблюдений, которые я сделала, работая с клиентами и с собственным «пищевым освобождением», – это как некоторые продукты внезапно теряют всю свою привлекательность, когда вы перестаете их избегать.

Одно дело – отказываться от каких-то блюд, потому что они вам не нравятся или потому что вы хотите изменить способ их употребления. Я не стала бы спорить с человеком, который сокрушается: «Вечером перед телевизором я обычно лакоплюсь чипсами в большой упаковке и часто переедаю». Но совсем другое – абсурдные правила питания. Например: «Не ешьте ничего белого», «Картошка полнит», «В кукурузе слишком много углеводов», «Я отказалась от моркови из-за того, что в ней много сахара», «Я сочетаю фрукты только с белковыми продуктами». Эй, вы серьезно? Между тем мало кто употребляет рекомендованное количество фруктов и овощей в день. Так вот: нам нужно есть больше того и другого, а не рассуждать, как исключить из рациона питательные картошку, кукурузу и морковь.

## Сводит ли вас с ума обилие выбора?

Противоречивые советы о том, что можно есть, а что нельзя, вгоняют многих моих клиентов в ступор. Сегодня недостаточно просто употреблять в пищу овощи и фрукты; ведется полномасштабная война за то, какие именно огурцы, морковь или дыни считать полезными. Я выдам вам

карт-бланш и попрошу на время отказаться от намерения «покупать только натуральное, без ГМО, на фермерском рынке». И вот почему: доброе отношение к своему телу не предполагает перехода на чью-либо сторону. Просто получайте удовольствие от заботы о себе и соотносите свои предпочтения в еде с финансовыми возможностями. При попытке выработать новые привычки последнее, о чем вам нужно волноваться, – это как перехитрить продавцов продовольствия. Агрохолдинги всегда будут производить то, что пользуется спросом. Некоторые компании специализируются как на «натуральных», так и на стандартных вариантах одной и той же продукции, потому что и у того и у другого есть свои покупатели. Так что вы останетесь в выигрыше, приобретя любые фрукты и овощи (даже в крахмалосодержащем картофеле и сладкой клубнике имеются питательные вещества). Я советую свести к минимуму внутренние дебаты о том, что лучше, – по крайней мере до тех пор, пока вы не привыкнете наполнять свою тарелку всеми цветами радуги. Также стоит заметить, что на момент публикации этой книги ученые не нашли ощутимой разницы в пищевой ценности «натуральных» и «ненатуральных» овощей и фруктов. А в мае 2016 года Национальная академия наук США выпустила 400-страничный отчет, подтверждающий: продукты, содержащие ГМО, так же безопасны, как и обычные.

Так что вам делать? Покупайте еду, которая соответствует вашему вкусу и бюджету. Не переживайте!

**Только вы можете решить, что доставит вам удовольствие.** Одни люди точно знают, чего хотят; на продукты у них выделен приличный бюджет, и им легко искать натуральные варианты. Другие вынуждены экономить и чаще готовить, вместо того чтобы заказывать готовые блюда. Третьи же были бы абсолютно счастливы, если бы их близкие заявили: «Я буду есть брокколи!» **Ну а многие просто запутались и хотят, чтобы кто-то посоветовал им, что делать.**

В данной ситуации я предпочту играть роль нейтральной Швейцарии. Если кто-то из ваших друзей страстно выступает за натуральные или не содержащие ГМО продукты, это не значит, что вы должны последовать его примеру (помните о стадном чувстве и СУВ). Тревожное чувство, которое вызывает в вас необходимость выбора еды, действует на ваше здоровье намного пагубнее, чем «неправильная» еда. Имейте в виду: зеленый лист на упаковке или печать качества еще не означает автоматически, что этот продукт полезен!

За долгие годы я прочла слишком много предвзятых статей представителей обеих сторон, и они только придали мне решимости сосредоточиться на более важных вещах. Пищевая промышленность несет ответственность за соблюдение стандартов

и технических условий, обеспечивающих производство безопасной для здоровья еды. Поэтому я советую не полизировать на тему «что здоровее», а уделять больше внимания вашим индивидуальным предпочтениям, которые ни в коем случае не должны осуждаться извне. Вы имеете право носить футболку «Мне не все равно, что я ем», даже если покупаете ненатуральную чернику или искусственно ароматизированные сливки для кофе.

Ваши гастрономические пристрастия не должны сводиться к короткому списку безрадостных «чистых» продуктов.

**Гибкость и умеренность, может быть, не самые привлекательные качества потребителей, но именно они формируют долгосрочные привычки и рожают длительное состояние счастья, так что пора стать немного снисходительнее к себе.** Если ваш рацион вас радует – значит, вы творчески воплощаете в жизнь новые принципы.

## Правила питания — ваш главный саботажник

«Я хочу нормально питаться» – фраза, которую я чаще всего слышу от моих клиентов. Для всех, кто воевал со своими кулинарными предпочтениями, сама мысль о еде может стать источником волнения и стресса. Последняя может быть вашим лучшим другом, вызывающим прекрасные воспоминания, или же заклятым врагом, лишаящим вас уверенности. Разница между питанием «по зову сердца» и «по правилам» заключается в коротком слове из пяти букв: С-Т-Р-А-Х.

**Сама по себе еда, как правило, не опасна, однако таковым может быть страх еды.** Современное общество одержимо гастрономической лихорадкой до такой степени, что

из энергетического топлива для организма питание превращается в ответвление медицины и даже философии. Радость от приятного завтрака, обеда или ужина вытесняется самобичеванием. Доходит до того, что любителей «плохой», по мнению специалистов, еды – например, капкейков – начинают считать морально неустойчивыми.

**На нас постоянно оказывают давление, заставляя строго следить за каждым продуктом и ингредиентом, который берется в рот.** Пищевая паранойя проникла в литературу, прессу, интернет и на телевидение. Мы внимаем нашим друзьям, друзьям наших друзей и всем прочим и, барахтаясь в потоке информации, даже не замечаем, как желание правильно

## ПОПАЛА ЛИ Я В ПИЩЕВОЙ ПЛЕН?

Я разделяю продукты питания на «хорошие» и «плохие» в зависимости от их пищевой ценности.

Я избегаю употребления некоторых продуктов или их групп.

Меня беспокоят мысли о еде, а также о том, что можно и что нельзя есть.

Я чувствую разочарование, когда балую себя чем-то «запрещенным».

Я не разрешаю себе есть фастфуд и сладости.

Если я стану есть хлеб или крахмал, то растолстею.

Если я съедаю больше, чем мои друзья или родные, значит, я обжора.

Полакомившись «запрещенным» или съев больше, чем планировала, я чувствую необходимость компенсировать свой промах усиленной физической нагрузкой или даю себе слово ограничить порцию в следующий раз.

Съев жирную пищу, например чизкейк или мороженое, я наберу вес.

Если через час после приема пищи я испытываю голод, значит, со мной что-то не так, иначе зачем мне эта дополнительная еда?

Чем с большим количеством приведенных выше высказываний вы соглашаетесь, тем сильнее ваша привязанность к правилам питания. Пора вырваться из плена!

питаться подменяется неуверенно- :  
стью, страхом, недоверием и смя- :  
тением. Мы верим, что те или иные :  
ингредиенты опасны для здоровья, :  
и торжественно себе клянемся поку- :  
пать только свежие полуфабрикаты. :  
Мы либо тратим слишком много вре- :  
мени на контроль своего рациона :  
и покупки в «правильных» магазинах,

либо совсем запутываемся и опускаем :  
руки. Суть же заключается в том, что :  
одержимость здоровым питанием – :  
сама по себе нездоровый признак, из- :  
вините за каламбур, и уж точно не де- :  
лает человека счастливее.

Одна из моих главных претен- :  
зий к гастрономическим догмам со- :  
стоит в том, что, по моему глубокому

убеждению, они потихоньку крадут нашу умственную и эмоциональную энергию. **Эти невинные, на первый взгляд, воришки мешают нашему ценнейшему ресурсу – мозгу – заниматься более важной и приятной работой.** Если вы заметили, что напуганы или запутались с выбором еды, прямо спросите себя: «Каким образом это “правило” помогает мне улучшить мою жизнь?» Помогает ли оно сблизиться с теми, кто вам дорог, или раскрыть свои таланты миру? В лучшем случае эти «продвинутые» правила питания отнимают у вас время, но, скорее всего, они еще и мешают насладиться жизнью.

Сюзан была яркой сторонницей диет и пыталась сбросить вес со старших классов школы. По совету персонального тренера она установила довольно строгие правила питания, исключив из рациона любимые хлеб, шоколад и картошку фри. Неукоснительно соблюдая предписания в течение нескольких месяцев, затем она, как правило, срывалась и тогда уж поглощала все, что попадалось под руку... после чего на нее наваливалось чувство вины весом в несколько тысяч пончиков.

Сюзан казалось, что она никогда не покончит со своими «пищевыми» сражениями. Годами она хранила списки «хорошей» и «плохой» еды. Светские мероприятия давались ей нелегко, потому что она больше думала о еде, чем о людях вокруг. Даже

семейный ужин мог закончиться истерикой, если кто-то предлагал ей неподходящее блюдо.

Я спросила Сюзан, не считает ли она, что исключение из рациона ее любимых продуктов сделало их более соблазнительными. «Не особо, – ответила она. – Я не хочу прожить жизнь, в которой мне совсем нельзя шоколада, но я так боюсь переесть и вернуться туда же, откуда я начинала. Это, возможно, хуже, чем совсем его не есть».

**Я предложила ей попробовать «помириться» с едой, разрешив себе есть продукты, которых она избегает.** Она согласилась. Вместе мы пересмотрели ее правила питания, включив в рацион «страшную» еду. Например, постепенно (по крайней мере раз в день) Сюзан возвращала в свое меню хлеб. В понедельник она готовила тост с яйцами и авокадо, во вторник – сэндвич с тунцом, в среду – домашний чесночный хлеб с жареной курицей и овощами. Тот факт, что она понемногу ела хлеб каждый день, давал ей надежную психологическую защиту. Если у нее появлялось желание взять еще кусочек, она говорила себе: «Сегодня я лучше выберу что-нибудь другое, а хлеба поем завтра». С таким подходом девушка спокойно наслаждалась продуктами, еще вчера находившимися под строгим запретом.

Через несколько недель она сказала мне: «Я избавилась от своей одержимости хлебом еще до наступления выходных. Я поняла, что все

получится, когда есть хлеб каждый день стало для меня чуть ли не повинностью!» «Легализация» хлеба и других запрещенных продуктов придала Сюзан уверенность в том,

что она может есть любую пищу, получая от нее удовольствие. Обычно изыски, которыми она так боялась увлечься, становясь доступными сразу теряли свою привлекательность.

## Поднимайтесь по спирали

### ВЫРАЗИТЕ ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ ЧЕРЕЗ ЕДУ

Откройте дневник и запишите свои мысли о питании и добром отношении к телу. Что вам мешает выразить его через пищу? Если бы вы могли выработать новые привычки, связанные с едой, что бы вы хотели делать без особых усилий? Какие продукты вы очень любили раньше, а затем начали избегать без особой причины? Подумайте: как вам навредила приверженность правилам питания? Сколько всего хорошего в жизни вы пропустили из-за того, что слишком переживали из-за «хорошей» и «плохой»

еды? Какие позитивные гастрономические ассоциации вам хотелось бы восстановить? Подумайте о том, что для вас важнее: полезные границы, определяющие выбор рациона, или исключительно бесполезные, неприятные правила? Возможно, вы не станете перекусывать шоколадным кексом из офисной кухни, потому что он не столь вкусен, как тот, что продается в вашей любимой булочной. Составьте список действий, необходимых для претворения в жизнь своей новой философии — питания с заботой о теле.

### Как «узаконить» еду

Все мы знаем, насколько важна полноценная еда. Однако модели здорового питания — это не правила идеального

питания. Освободите себя из тюрьмы и увольте «полицию питания». Воспользуйтесь следующими ключами.

**ПОВЕРЬТЕ, ЧТО НЕТ «ХОРОШЕЙ» И «ПЛОХОЙ» ЕДЫ.** Выбирая продукты, полагайтесь на свое мнение о том, что способно доставить вам удовольствие. Добавьте любимые блюда в свое повседневное меню, а не приберегайте их на выходной день или особый случай.

**СПОДОЗРЕНИЕМ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮБОЙ ИНФОРМАЦИИ,** делающей из еды культ: слова типа «яд», «токсины», «никогда не ешьте» только запускают рефлекс страха.

**СТАВЬТЕ ПОД СОМНЕНИЕ СОБСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ.** Остановитесь и подумайте, почему вы избегаете той или иной пищи. И можете ли вообще вспомнить причину? А вдруг ваши убеждения ошибочны?

**УСТРОЙТЕ СЕБЕ ПРАЗДНИК ВЫХОДА ИЗ «ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ТЮРЬМЫ».** Перечислите продукты, отнесенные вами к категории «вне закона», и подайте их к столу на дружеской вечеринке. Наслаждайтесь ими в открытую!

**СОСТАВЬТЕ СПИСОК «СВОБОДНОЙ ЕДЫ»,** которую вы будете есть не спеша и с удовольствием каждую неделю.

**УСТРОЙТЕ «СВИДАНИЕ С ДЕСЕРТОМ».** Полакомьтесь вкусным капкейком, как это делают настоящие гурманы.

Ощущение полной свободы после долгих лет «кулинарного рабства» — это особое состояние. Постарайтесь не торопить процесс и не вините себя за внезапное возвращение к старым привычкам. **Освобождаясь от моральных оков, вы заметите их засилье вокруг себя.** Ваша подруга укоряет вас за те или иные поступки или, наоборот, бездействие? Ваш коллега отпускает замечание, заставляющее вас пожалеть о десерте, заказанном на обед? В такие моменты я незаметно делаю глубокий вдох, мысленно говорю: «Я лучше сама о себе позабочусь», — и меняю тему беседы. Или представляю кого-нибудь, кто бы меня поддержал.

**Здоровое питание — это модель, а не правило.** Доверяйте своим привычкам настолько, чтобы быть гибкой. На отдыхе, в ресторане или дома вы можете съесть блюдо, которое не будет эталоном здоровой пищи, и наслаждаться им по полной, не считая, что достойны наказания. Если вы порой думаете: «Все пропало, я себе не доверяю», то вы не одиноки. Превжний негативный опыт иногда подрывает веру в себя, но новый, положительный, способен ее восстановить. Найдите смелость создать его.

## Почему мне не нравится ярлык «чистого питания»

Я сомневаюсь, что тенденция «чистого питания», которая превалирует в последние годы, полезна для большинства людей. И вот почему: 1) эксперты так и не пришли к единому мнению о том, что это значит, и 2) слово «чистое» подразумевает, что любое другое питание грязное. Мысль о нечистоте и грязи вызывает презрение к еде, которой не посчастливилось попасть

в избранный разряд. В лучшем случае «чистое питание» – глупая причуда, а в худшем – новомодное течение, вызывающее страх, волнение, расстройства пищевого поведения и орторексию\*. Одно дело – испытывать благодарность за купленную вами еду, симпатизировать местным производителям, интересоваться, откуда доставляются продукты и совсем другое – впадать в крайность. Единственная причина, по которой «чистое питание» популярно, – это то, что оно продается. Не существует никаких доказательств того, что оно делает вас здоровее.

## Как восстановить связь с питанием

**И**збавление от «гастрономических фобий» – непереносимое условие заботы о теле. В этом вам поможет упомянутый выше «подход треноги».

### 1. Не избегайте чувства голода

Вряд ли вас удивит тот факт, что лучшее время для принятия пищи – когда вы голодны. Организм напоминает: «Покорми меня!» Однако многим людям сложно распознать чувство

голода и еще сложнее – сытость. С физиологической точки зрения голод заявляет о себе урчанием или чувством пустоты в животе. Позавтракав в течение двух часов после пробуждения, вы, скорее всего, будете испытывать голод каждые последующие три-пять часов. Это чувство развивается постепенно. По мере того как вы перевариваете пищу и тратите энергию, ваш организм начинает вырабатывать гормоны, повышающие аппетит и интерес к еде.

Система «голод/сытость» работает прекрасно, если вы солидарны с ней,

\* Орторексия – болезненная одержимость здоровым питанием. *Прим. авт.*

а не пытаетесь ее перехитрить. С нашей точки зрения, любая методика, предполагающая борьбу со своей природой, запрещена. **Когда вы не получаете достаточно пищи, ваш мозг «поедает» сам себя.** Я серьезно. Этот процесс называется аутофагия\*. С его помощью организм пытается возместить недостаток еды в отчаянной попытке не допустить истощения. Поэтому если вам, как и мне, дороги клетки своего мозга, адекватное питание жизненно важно. При недоедании вы чувствуете серьезный упадок энергии и потерю концентрации. Перепады настроения – закономерный гормональный ответ вашего мозга и организма в целом на нехватку «топлива», необходимого для нормального функционирования.

### **БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ «ЗЛЫМ И ГОЛОДНЫМ»**

**ФРУКТЫ**, такие как яблоки, бананы, киви, чернослив и финики, отдельно или в сочетании с маслом из арахиса, миндаля, кешью или подсолнуха.

\* Аутофагия – процесс, при котором клетка жертвует частью собственных макромолекул и органелл, чтобы получить необходимые для жизни элементы.  
*Прим. ред.*

**ОБМАКНИТЕ!** Смешайте обычный йогурт с двумя столовыми ложками арахисового масла или свежими травами и окуните в него свои любимые овощи или фрукты.

**СЫР С ФРУКТАМИ ИЛИ ОВОЩАМИ**, такими как огурцы, перец, сельдерей, морковь, помидоры, киви, виноград, мандарины, красный грейпфрут и груши.

**ЯЙЦО ВКРУТУЮ С АВОКАДО.** Возьмите целое яйцо и положите его в выемку половины авокадо. Сверху посыпьте солью и перцем или полейте острым соусом.

**ТУНЕЦ С АВОКАДО.** Наполните выемку авокадо тунцом (мне нравится тунец в оливковом масле). Сверху выжмите лимон.

**ХУМУС С ПИТОЙ И ОВОЩАМИ.** Разрежьте половину питу из цельнозерновой муки на треугольники и окуните овощи в хумус.

**САМОДЕЛЬНАЯ «ПОХОДНАЯ СМЕСЬ».** Смешайте любимые орехи (фисташки, арахис и миндаль), сухофрукты (сливы, манго, изюм, клюкву), шоколадные крошки и сухие хлебные злаки.

# «ПРОТИВОГОЛОДНАЯ» ПОМОЩЬ

НАСКОЛЬКО ПОЛОН ВАШ БАК?

Представьте себе, что ваш желудок — это бензобак, сигнализирующий о голоде или сытости.

$\frac{3}{4}$  — типичный голод. У вас еще осталось топливо, но вам нужна дозаправка, чтобы поддержать требуемый уровень энергии. Запланируйте поесть в ближайший час — удостоверьтесь, что у вас в запасе достаточно пищи и времени, чтобы сосредоточиться на еде.

1/4

**ПУСТОЙ** — работа при минимальных ресурсах. Скорее всего, вы слишком долго терпели. Поешьте, но не торопясь. Постарайтесь не попадать в эту ситуацию в будущем.

ПУСТОЙ

$\frac{1}{2}$  – удовлетворение.

Вы не ощущаете необходимости поесть прямо сейчас и не особенно думаете о еде. Скорее всего, так вы чувствуете себя между приемами пищи. Вы более сосредоточены на других вещах, таких как работа или отдых.

$\frac{1}{2}$

$\frac{3}{4}$  – как раз! Ощущение удовлетворенности, когда вам стоит прекратить есть. Возможно, у вас в желудке еще осталось место, но добавка, скорее всего, будет лишней. Помните о времени, за которое сигнал сытости достигает вашего мозга, – до 30 минут.

$\frac{3}{4}$

**Полный** – о нет, слишком много! Чувство, что вы превысили свой лимит, очень неприятное. Постарайтесь его избегать.

**ПОЛНЫЙ**

**СОВЕТ:** посмотрите в магазине. Многие продают быстрые закуски: сыры, гуакамоле\*, орехи, нарезанные овощи и фрукты, энергетические батончики, инжир, индивидуальные порции чипсов и т.д. Если вам сложно найти готовые закуски, заранее запаситесь собственными, чтобы не звереть от голода!

## 2. Соблюдайте баланс содержимого тарелки

Один из способов обогатить рацион и упростить принятие решений – это использовать при выборе еды метод сбалансированной тарелки. Его преимущество состоит в том, что вам не нужно ограничивать или взвешивать свою еду, подсчитывать калории или изучать ингредиенты. Все, что вам потребуется, – это глаза и элементарное понимание дробных частей. Концепция на удивление проста и эффективна. (Только подумайте, сколько свободного времени у вас появится, когда вы перестанете вводить каждый съеденный кусок в приложение по подсчету калорий!)

\* Легкая мексиканская закуска, которая готовится из авокадо, лаймового сока и соли. *Прим. ред.*

Одна важная особенность: основу рациона должны составлять растительные продукты. Почему? Потому что они снабжают организм клетчаткой, витаминами и минералами. Две или даже три четверти сбалансированной тарелки состоят из растительной пищи – фруктов, овощей, бобовых, семян, орехов и цельнозерновых продуктов. Если вы как следует поработаете над адекватным наполнением этой части тарелки, остальные решения не будут иметь особого значения.

Не забудьте про мой любимый девиз «ешь все, что хочется». (Ах ты бунтарь!) Я говорю о блюдах, в составе которых вообще нет овощей или фруктов. Жизнь нужно проживать по полной, а не контролировать и делить на идеальные порции. Но как насчет здоровья? Пицца, картофель фри и мороженое с горячим шоколадом не *заразят* вас диабетом, но способны иногда подарить вам радость. Мы все слышали истории о какой-нибудь тетушке Бетти, которая дожила до ста лет, каждый день уплетая в своем кресле сэндвичи с беконом и майонезом. И любой из нас знает людей, которые все делают правильно, но несмотря на это страдают от различных заболеваний.

**На состояние здоровья влияет не только ваш образ жизни, но и генетика, окружающая среда и даже социально-экономический статус.** Я хочу насладиться временем, которое отпущено мне на этой планете,

## Поднимайтесь по спирали

### МЕТОД СБАЛАНСИРОВАННОЙ ТАРЕЛКИ, НЕ ЗАКЛИНИВАЙТЕСЬ НА ЕДЕ



#### СТАНДАРТНОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИДЕАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННОЙ ТАРЕЛКИ.

Половина фруктов и овощей, четверть цельнозерновых, четверть продуктов, богатых белком.

Употребляйте при обычном уровне голода.

Пользуйтесь названными пропорциями при планировании основных блюд и покупке продуктов.



#### А ВОТ НЕСКОЛЬКО ДРУГАЯ ВЕРСИЯ — С ПОВЫ- ШЕННОЙ ДОЛЕЙ БЕЛКА И КРАХМАЛА:

По трети фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов и еды, богатой белком.

Если вы голоднее, чем обычно, или ужинаете не дома, эта тарелка подходит больше.



#### СЛЕДУЮЩАЯ ТАРЕЛКА ПО-ПРЕЖНЕМУ ОТДАЕТ ПРИОРИТЕТ ОВОЩАМ И ФРУКТАМ.

Половина фруктов и овощей и половина цельнозерновых, белка или сочетания того и другого.

Эта тарелка хороша для тех, кто не прочь побаловаться или «заесть неприятности» порцией пасты.

и ощущение удовольствия от гибкого, универсального питания гораздо лучше подходит под мое определение «хорошей жизни», чем необходимость всегда придерживаться сбалансированной тарелки.

## Роль сбалансированной тарелки

**ОНА ПОДДЕРЖИВАЕТ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЭНЕРГИЮ НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ.** Когда вы хорошо питаетесь, то обычно лучше себя чувствуете, крепче спите и, в результате, у вас больше энергии.

**МАКСИМАЛЬНО ОЗДОРОВЛЯЕТ ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ.** Продукты, богатые клетчаткой, поддерживают хорошую работу пищеварительной системы, помогают усваивать питательные вещества, которые служат топливом для остальных систем организма.

**ПОДДЕРЖИВАЕТ НОРМАЛЬНУЮ КИШЕЧНУЮ МИКРОФЛОРУ.** Сто триллионов лучших друзей организма, также известные как бактерии, живут в кишечнике и формируют так называемый кишечный микробиом – ваш «второй

мозг». Он участвует в регуляции настроения, влияя на образование нейротрансмиттеров, в частности серотонина, который я называю гормоном «keep calm and carry on» («сохраняйте спокойствие и продолжайте в том же духе»). Когда вы едите бананы, артишоки или киви, в организм попадают пищевые волокна, являющиеся пребиотиками – их переваривает полезная микрофлора. Употребляя ферментированные продукты (йогурт, кефир, кимчи, мисо), вы получаете прямую дозу полезных бактерий – пробиотиков, – которые помогают колонизировать кишечник. Кроме того, вы можете пить про- и пребиотические добавки, которые также помогут полезным бактериям в кишечнике, а значит, помешают различным вредным вирусам и микробам одержать над ними верх.

**ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ.** Иммунная система постоянно борется с потенциальными патогенами в организме. В этом ей помогают продукты с высоким содержанием антиоксидантов – витаминов А, С и Е. В киви в два раза больше витамина С, чем в апельсинах. Также богаты витаминами голубика, грейпфрут, брокколи, авокадо, манго, морковь, сладкий картофель, семена и орехи.

**ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ОЧИЩАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.** Вам не нужны специальные детоксикации,

потому что внутренние органы делают за вас всю работу. Печень тщательно анализирует каждый грамм крови и избавляется от загрязнений (например, от алкоголя, потребляемых лекарств и других токсинов). Затем почки отфильтровывают ненужное и выводят его из организма вместе с мочой. Стимулируйте естественную детоксикацию, выпивая большое количество воды и контролируя употребление алкоголя.

#### **БОРЕТСЯ С ЛЮБЫМ ВОСПАЛЕНИЕМ.**

На травму или недомогание организм зачастую реагирует неприятными, болезненными ощущениями в попытке излечиться. Это относится и к случаям пищевой непереносимости, чувствительности к определенным продуктам или некоторым хроническим заболеваниям. Большинство видов зелени, фруктов и других полезных для здоровья продуктов (орехи, оливковое масло, сельдерей, свекла, лосось, тунец, анчоусы и т.д.) обладают противовоспалительным эффектом.

**Гибкие в принятии решений люди лучше контролируют себя в долгосрочной перспективе.** Это может показаться нелогичным, однако, позволяя себе получить удовольствие сегодня (с разумной дозой самоконтроля), вы избегаете вреда впоследствии. Вместо того чтобы наотрез отказываться

от бабушкиного рецепта макарон с сыром, гораздо разумнее встроить их в свой рацион, не нарушая общего баланса, и получить удовольствие. Медленное наслаждение едой и достижение приятной сытости уберегут вас от лихорадочного срыва.

Не огорчайтесь, если методика сбалансированной тарелки поначалу покажется вам сложной. Работайте со своими предпочтениями и старайтесь проявлять гибкость и изобретательность в вопросах планирования рациона. **Клиенты часто спрашивают меня, как «оздоровить» любимую еду. Ниже я привожу несколько способов превратить старое классическое блюдо в более сбалансированное.**

### 3. Наслаждайтесь едой

Мы редко это делаем, потому что ни у кого нет времени. Между тем неторопливое и вдумчивое вкушение пищи, а также содержимое тарелок влияют на разум и душу не меньше, чем на пищеварительный тракт. Наслаждаясь обедом, завтраком или ужином, вы непременно попадаете в восходящую спираль. Моя методика включает в себя самоосознанность – это касается и вкуса приготовляемых блюд, и практики

их поглощения. Оба фактора позволят регулировать количество съедаемого. (Вам больше не нужны для этого никакие диеты! Ура!)

Одни из главных усилителей вкуса – сливочное масло и соль, и я призываю вас вернуть их на стол, если

это поможет увеличить потребление овощей. Вода камень точит. Стремление исследовать новые и интересные вкусы, например сочетание сладкого и соленого, также может сделать процесс здорового питания более захватывающим.

## Поднимайтесь по спирали

### КАК ОЗДОРОВИТЬ ЕДУ

**\* Паста.** Используйте для приготовления лапшу, сделанную из зернобобовых (например, чечевица или нут), пасту из непросеянной муки или замените большую часть пасты лапшой из кабачка или тыквы.

Увеличьте количество овощей в соусе. Начните с консервированных протертых помидоров, добавьте к ним грибы (размельченные в кухонном комбайне до консистенции мясного фарша) и то, что окажется под рукой. Пропустите массу через блендер, чтобы сделать ее более однородной. Сделайте соус песто с брокколи, капустой, шпинатом, цветной капустой или их сочетанием.

**\* Бургеры.** Смешайте половину мясного фарша с размельченными обжаренными грибами, придав тем самым блюду пикантный вкус. Это почти салат!

**\* Макароны с сыром.** «Гвоздь программы» здесь — сыр. Вместо того чтобы уменьшать его количество, добавьте к нему овощное пюре (я предпочитаю цветную капусту и мускатную тыкву). Подавайте с гарниром из брокколи (блюдо, проверенное на детях: макароны с сыром и «маленькими деревьями»!).

## Вкушайте медленно

**В**о многих странах нет культуры еды. Мы вечно бежим по коридору офиса с кофе в руках. Нет времени жевать! Выделите полчаса на то, чтобы поесть не отвлекаясь, — тем самым вы совершенно измените свои вкусовые ощущения и в конечном счете получите больше удовольствия. Самое логичное место для поглощения еды — это обеденный стол, но в принципе подойдет любое пространство, где вы чувствуете себя спокойно и можете сосредоточиться на сигналах, которые подает вам тело. Скамейка в парке в солнечный день зачастую оказывается соблазнительнее, чем перекус за рабочим столом. Музыка за трапезой приносит больше удовольствия и не так отвлекает, как просмотр телевизора. А вот лихорадочное жевание прямо у холодильника или за рулем автомобиля не подарит желанного расслабления.

Питаться осознанно — значит расположиться в удобном месте (не на диване) и устранить все отвлекающие факторы, например телевизор или компьютер. При этом неважно, вкушаете ли вы деликатес или распаряетесь с остатками вчерашнего ужина, — сосредоточьтесь на настоящем моменте. Приверженцы осознанного питания менее склонны переедать и дольше остаются довольны своим

выбором рациона. Погрузитесь в этот приятный процесс — и скоро будете недоумевать, как это раньше перекусывали на бегу или в машине!

### Подключите интуицию

**Для тех, кто доверился своему организму, не существует правильного или неправильного способа питания.**

Это доверие включает способность помнить, когда вы действительно голодны и нуждаетесь в дозаправке, а также фиксировать момент насыщения. Человек рождается с этими знаниями. Когда младенец голоден, он начинает плакать. Наевшись, он расслабляется и засыпает. К сожалению, вся наша культура (а иногда даже любящие родители) работает на то, чтобы избавить нас от этой врожденной мудрости.

Многие женщины, которых я встречаю, не дружат со своим телом и не чувствуют поступающих от организма сигналов. Если вы сидели на диете, «чистились» или ограничивали себя в приеме пищи в прошлом, если вы едите под воздействием эмоций и иногда переедаете, возможно,

# ВЫБИРАЙТЕ ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ВСЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

---

Питаясь осознанно, вы станете различать новые вкусы и текстуры даже в давно знакомой еде.

Расслабление поможет принимать пищу в более спокойном темпе.

Питаясь осознанно, вы вовремя определите наступление сытости и избежите переедания.

Стараясь получить удовольствие от еды, вы останетесь более довольны своим выбором рациона.

# Сколько у вас времени?



**1 МИНУТА**

*Дышите*

**ПЯТЬ РАЗ ГЛУБОКО** вдохните, прежде чем приступить к еде. С каждым вдохом представляйте себе человека, которому вам хотелось бы адресовать послание любви и счастья. Таким образом вы расслабитесь и сможете лучше переваривать пищу.



**10 МИНУТ**

*Успокойтесь*

**ПОСЛЕ «ДЫХАТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА»** приступайте к трапезе. Сосредоточьтесь. Тщательно жуйте. Стремитесь распробовать каждый кусочек.



**30 МИНУТ**

*Наслаждайтесь*

**УСТРОЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАННЫЙ** прием пищи. Отмечайте все особенности блюда с помощью зрения, обоняния и вкусовых рецепторов. Фиксируйте свои мысли, чувства и ассоциации.



**60 МИНУТ**

*Погрузитесь*

**ГОТОВЬТЕ ЕДУ ОСОЗНАННО.** Отмечайте звуки, запахи, ароматы. Неважно, насколько простой рецепт вы используете, – вы добьетесь большего, если сбавите темп.

эта проблема есть и у вас. Попытка контролировать биологическую потребность в пище усложняет процесс выбора блюда. Мой любимый метод, устраняющий эти проблемы, – интуитивное питание.

## Модель ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ

Интуитивное питание – это форма «сонастроенности» разума, тела и еды. Эта модель, разработанная Ивлин Трибол и Элис Реш, соавторами книги «Интуитивное питание»\*, состоит из трех основных элементов: **1) ешьте по физиологическим, а не по эмоциональным причинам, 2) полагайтесь на внутренние сигналы голода и сытости, 3) дайте себе безусловное разрешение есть.** Вам разрешается есть все что захотите и сколько захотите. Перестаньте контролировать свой вес. (В этом месте я обычно жду, что клиент бросится вон из моего кабинета.) У некоторых сама мысль о том, что можно есть все что угодно, рождает

боязнь неконтролируемого поведения и набора веса. Но это всего лишь страх, рожденный годами борьбы и отчаяния.

Модель интуитивного питания позитивна и не зависит от правил питания и диет. Пусть чувство голода определяет решение поесть, а сытость – решение остановиться. Вкушая пищу, важно сосредоточить на ней свое внимание.

Несмотря на сходство с предыдущим методом, интуитивное питание – более широкое понятие, включающее осознанность, а также другие принципы, такие как отказ от диетического мышления и физическая активность ради удовольствия. Метод интуитивного питания был признан многочисленными специалистами после проведения соответствующих исследований. Люди, практикующие его, охотнее совершенствуют свои гастрономические привычки, внешний вид и образ жизни. Они менее склонны к депрессии, тревоге и низкой самооценке. **Более тридцати исследований показали, что у людей, заменивших диеты интуитивным питанием, улучшилось здоровье (кровяное давление, липидный спектр крови и кардиореспираторная выносливость) даже без потери веса.** Моя «тренога» во многом опирается на модель интуитивного питания.

\* Ивлин Трибол, Элис Реш. Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. М.: АСТ, 2015.

## Выбор рациона

**С**мело пробуйте новый десерт, не думая: «Завтра мне нужно будет расплачиваться за свой аппетит!» Но не забывайте: гибкость не означает всеядность. Не скармливайте своему организму что попало! Иными словами, еда – это часть здорового образа жизни. Прощаясь с правилами питания, вы выбираете свободу и спокойствие. Стыдиться того, что вы съели, – это все равно что стыдиться собственного счастья или наказывать себя за веселый вечер в компании друзей.

Выбор рациона – личное дело каждого. Не позволяйте посторонним осуждать себя и не слушайте непрошенных советов. Руководствуйтесь только собственными предпочтениями. Ешьте торт, если вам хочется торта, и капусту, если вам хочется капусты, но не делайте из мухи слона: это всего лишь одно из миллионов гастрономических решений, которые вам придется принять в течение жизни. **Вы сможете насладиться тортом и капустой намного больше, если не будете думать, достойный ли это выбор.**

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Как вы можете выразить доброе отношение к своему телу через питание? В чем вам хотелось бы достичь прогресса? Какие шаги следует предпринять, чтобы жить спокойнее со своими гастрономическими вкусами?

*«Гурманы – это прекрасные люди».*

*Джулия Чайлд*

## Глава 3

# Фитнес для вашей ЖИЗНИ



Выбирайте то,  
что работает на вас

---

## Философия

При занятиях фитнесом должны учитываться разные факторы, в том числе состояние сердечно-сосудистой системы, мышечная сила и гибкость суставов, индивидуальные предпочтения. Стремясь выработать привычку к спорту, выбирайте то, что нравится и совпадает с вашими физическими и иными возможностями. Человеческое тело рождено для движения. Заботясь о нем, старайтесь придерживаться золотой середины, где сходятся удовольствие, равномерность и здоровье. Начинайте с несложных видов активности, как шестилетний ребенок, которому просто нравится бегать и прыгать. Со временем вы научитесь наслаждаться фитнесом. Дайте себе волю подвигаться каждый раз, когда появляется возможность!

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Двигаться с любовью

**ЛЮБОВЬ.** Выбирайте упражнения, которые доставляют вам радость. Не сомневайтесь: этого достаточно.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Прислушивайтесь к сигналам тела, таким как «повысь интенсивность», «замедли темп», «сделай перерыв».

**ЗАБОТА.** Ежедневно дарите телу некоторое количество физических нагрузок – ему это необходимо.

## Мы рождены, чтобы двигаться

**М**ы рождены, чтобы двигаться. Мы начинаем исследовать возможности своего тела еще в младенчестве, а уже через пару лет за нами не угонишься! Однако счастье длится недолго. В детском саду нас рассаживают в кружок и заставляют сидеть смирно. С возрастом мы вынуждены совершенствовать эту способность. Деловые встречи, обеды с друзьями и семейные ужины, за которыми следуют вечера на любимом диване, не говоря уже об удобствах современного транспорта, – все повседневные «церемонии» проходят сидя. В современной жизни мы избавлены от необходимости отмахивать километры в поисках пищи и пахать поля.

**Поэтому ваше решение чаще двигаться с помощью физических упражнений – одно из наиболее важных и приносящих радость вашему телу.** Моя задача – помочь вам сказать «Да!» фитнесу, рассмотреть наиболее часто встречающиеся препятствия, поделиться видами упражнений, которые вы можете делать где угодно, и вдохновить вас бросить вызов самим себе. Отныне физические тренировки в качестве наказаний за лишние килограммы должны уступить место совершенно новому подходу к занятиям спортом. Если до сих пор вы не занимались регулярно, я помогу вам создать оптимальную программу.

## Поднимайтесь по спирали

**Н**редставьте себя в шесть лет. Помните игру в классики? Ноги врозь, прыжок вперед на одной ноге, ноги врозь. Помните, как вы прыгали через скакалку, катались на велосипеде и играли в салки? Ребенком, получив разрешение, вы сразу бежали играть. Попробуйте вспомнить это ощущение — вернитесь в детство : хоть на несколько минут! А потом за- : думайтесь, насколько вы довольны : своей нынешней физической актив- : ностью. Хотелось бы вам, чтобы тре- : нировки стали более интересными : и веселыми? Конечно, с тех пор как вы : последний раз вертели обруч, мно- : гое изменилось, но начать никогда : не поздно!

Для идеального фитнес-плана нуж- : ны лишь две простые вещи: 1) любой : вид физической активности, которым : вы готовы заниматься и который заста- : вит ваше сердце биться чаще, и 2) го- : товность начать. Больше ничего.

Чем проще ваш план, тем выше ве- : роятность успеха. Для начала выделите : несколько минут и доверьте дневнику : ваше мнение о фитнесе. Считаете ли : вы его обязательной составляющей фи- : лософии заботы о собственном теле? : Почему? Насколько вы удовлетворены : своими «фитнес-привычками»? Что бы : вы изменили в своем отношении, : если бы могли? При слове «тренировка» : вы думаете \_\_\_\_\_. Что вы чув- : ствуете, когда двигаетесь? Опишите как : положительные, так и отрицательные : эмоции. Какими причинами вы оправ- : дываете пропуск тренировки? Какие до- : воды помогли бы вам отдать предпочте- : ние фитнесу перед другими способами : неплохо провести время? Что вам нуж- : но изменить в своей жизни, чтобы выс- : вободить в ней место для тренировок?

## Мотивация, зачем ты?

**В**ы поливаете цветы, кормите : кота — и двигаете бедрами. : Упражнения — еще один не- : отъемлемый пункт в списке жизнен- : ных дел. Но, в отличие от еды и питья, : ими можно пренебрегать долгое вре- : мя без значительных последствий : для организма. Ничего страшного : не случится, если не заниматься : спортом каждый день, к тому же он : и так расписан до предела! Если вы : все же твердо намерены сказать «да» : физической активности вместо «да, : но...», вам нужно найти свои отве- : ты на три вопроса: «зачем», «что» : и «когда».

**ЗАЧЕМ?** Причина, по которой вы хотите заниматься фитнесом, выявит личную выгоду, которая поможет вам перевести тренировки из разряда «надо бы» в разряд «будет сделано».

**ЧТО?** Чем вам нравится заниматься? Найдите интересную разновидность тренировок, дающую адекватный результат.

**КОГДА?** Когда вы будете заниматься? Составленный график превращает желание тренироваться в осуществимый план.

## Внешность не может быть вашим «зачем»

Популярная, по мнению большинства, причина заниматься спортом – это желание хорошо выглядеть, неважно, пытается ли человек сбросить вес, повысить тонус или подкорректировать фигуру. Если судить по новостным лентам социальных сетей и рекламным роликам, может показаться, что всех нас мотивируют потные тела с отфотошопленными руками, безупречными талиями и рельефными «кубиками». Такие образы ставят

внешность превыше здоровья. Однако неприглядная правда состоит в том, что на многих фитнес-фотографиях, которые вы видите, необязательно изображены здоровые люди. Это фитнес-модели, гуру фитнеса (или те, кто стремится стать ими) и «нарциссы», у которых на первом месте внешность, а не состояние здоровья. Возможно, некоторые из изображенных – так называемые генетические аномалии, каковые, по статистике, составляют примерно 0,0001% населения Земли. Но все вышеперечисленные категории не должны являться эталоном для нас, обычных мужчин и женщин.

Впадая в крайности или требуя от своего тела, чтобы оно обрело неестественный вид, невозможно стать искренним приверженцем здорового образа жизни. Только гибкий подход к постоянным тренировкам – причем при условии, что они являются для вас источником удовольствия – позволит напитать тело, укрепить дух и избавиться от многих болезней.

Невероятная новость: обладать завидным здоровьем, удивлять гибкостью и пластичностью могут не только стройные люди, но и толстяки и толстушки. Главной причиной преждевременной смерти и сердечно-сосудистых заболеваний является вовсе не полнота, а гиподинамия, или отсутствие двигательной активности. Полный человек в хорошей физической форме в два раза меньше подвержен риску летального исхода, чем его собрат того же веса,

но избегающий спорта. Многочисленные приборы, анализирующие физическую активность, – весы, счетчик калорий на эллиптическом тренажере или фитнес-браслет – имеют мало отношения к собственно здоровью, поскольку не фиксируют изменения кровяного давления, уровень глюкозы и липидов крови, понижения уровня стресса или улучшения настроения. Аналогично всем известный индекс массы тела я называю не иначе, как «искаженным мериллом», и настаиваю на его бесполезности. Это орудие пытки – не что иное, как простое математическое уравнение, выведенное в 1869 году для определения «нормального человека», которое медицинские исследователи начали использовать в 1970-х годах как недорогой универсальный способ оценить недостаток или избыточность массы тела в различных группах населения, но не у отдельно взятых людей. Кроме того, при применении этой формулы не берутся в расчет такие параметры, как пол, генетика, мышечная масса, разнообразие популяции и т. д. Мой профессиональный совет: бегите как можно дальше и как можно быстрее от любого «специалиста», который пытается использовать индекс массы тела в качестве показателя уровня вашего здоровья.

**Исследования не раз свидетельствовали: как раз излишняя сфокусированность фитнес-индустрии на внешнем виде отвращает людей от физической активности.** Более того,

подобная псевдомотивация, основанная на чувстве вины, мешает многим взять на себя долгосрочное обязательство регулярно заботиться о собственном теле. Почему? Потому что, когда основной целью становится улучшение внешности, человек всегда найдет, что можно в ней совершенствовать, и никогда не будет доволен результатом. Не достигнув идеала (не став копией своего инструктора или соседа, не сбросив тот вес, который надеялся сбросить), он (она) чувствует себя неудачником, и его мотивация испаряется. К счастью, сегодня набирает ряды движение фитнес-профессионалов, которые борются с представлением о том, что физическая активность должна основываться исключительно на улучшении внешнего вида. Поэтому, если вы решили заняться фитнесом, я советую искать специалиста, обращающего больше внимания на заботу о теле и укрепление духа, а не на сброшенные килограммы. Фитнес-тренер должен не только интересоваться тем, сколько раз вы можете повторить упражнение, но и следить за вашим самочувствием, разделять ваши взгляды на физическую активность и понимать границы ваших возможностей, организовав такой режим тренировок, чтобы они приносили вам удовольствие.

После этих строк у кого-то может создаться впечатление, будто мне совсем наплевать на внешность, как если бы я не верила в душ и макияж. Я люблю выглядеть и чувствовать себя на все сто

процентов. Мне также нравится идея быть в форме – в *моей форме*. К слову, спорт помогает мне поддерживать ее в течение многих лет. Благодаря ей я живу полноценной жизнью – в частности, ежедневно справляюсь со множеством домашних дел (которые, кстати, позволяют удвоить физическую нагрузку) и на равных участвую в играх с моими весьма проворными детишками. Взглянув на мои руки, вы не скажете, что вчера я с удовольствием сделала пятиминутную стойку на голове, не облокачиваясь на стену. А мои бедра не сообщают всем направо и налево: «Смотрите-ка! Эта невероятная женщина пробежала сегодня восемь километров!» Мое тело хранит свою спортивную историю, но она необязательно доступна взгляду. Я намеренно выбираю разные способы измерения здоровья и физической формы, потому что не хочу, чтобы моя внешность определяла мой успех или перечеркивала достижения. И вам желаю того же.

## Манифест физической активности с добрым отношением к телу

**Я ДВИГАЮСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**, демонстрируя этим любовь и уважение к себе.

**МОЯ АКТИВНОСТЬ СОСРЕДОТОЧЕНА НА НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ**, без сравнения с прошлыми достижениями, другими людьми или с любыми мыслями, которые отвлекут меня от оценки возможностей моего тела.

**ДВИГАЯСЬ, Я СТРЕМЛЮСЬ ПОЛУЧИТЬ НЕМЕДЛЕННОЕ ЗНАЧИМОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ** в виде хорошего самочувствия и прилива энергии.

**ВОЗМОЖНО, ИНОГДА ПО ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ПРИЧИНАМ Я НЕ НАСТРОЕНА НА ТРЕНИРОВКИ**, но всегда могу взять на себя обязательство немного подвигаться.

**МОЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НАХОДИТСЯ ВНЕ ЗОНЫ ОСУЖДЕНИЯ**. Не существует хороших или плохих, правильных или неправильных упражнений. Удовольствие важнее, чем сжигание калорий.

**ЕСЛИ КАКИЕ-ТО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ИЛИ УПРАЖНЕНИЯ ДАЮТСЯ МНЕ ТЯЖЕЛО, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МОЕ ТЕЛО МЕНЯ ПОДВОДИТ**. Трудности – это возможность стать сильнее и научиться чему-то новому.

.....

**Я ДИКтую УСЛОВИЯ** и в любой момент могу изменить то, что мне не нравится. Почувствовав боль, я останавливаюсь и выясняю причину.

.....

.....

**МОЯ САМАЯ КРЕПКАЯ МЫШЦА – ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ**, которое поддерживает меня, несмотря ни на что.

.....

### **НАЙДИТЕ СВОЕ «ЗАЧЕМ?»**

.....

Этот манифест предлагает гибкий подход к фитнесу, при котором на первом месте стоят ваше счастье и благополучие. Сказав «да» движению как основе жизни, ликвидируйте наиболее распространенные препятствия. Как и в других областях доброго отношения к своему телу, взятие на себя жизненного обязательства заниматься спортом предварительно предполагает ответ на ключевой вопрос «зачем». Как только вы определите причину, по которой физическая активность важна для вас, переходите к поискам ответов на вопросы «Что?» и «Когда?». Вы также можете использовать упражнение «Уговорите себя измениться» из первой главы (с. 42), чтобы визуализировать действия, которые помогут вам достичь поставленных целей в фитнесе. Представьте себя через десять или пятнадцать лет. Чем

вам хотелось бы наслаждаться в жизни и какой небольшой вклад вы можете внести уже сегодня, чтобы этого добиться? Перерабатывая эти размышления, ориентированные на будущее, в форму фитнес-плана, вы обеспечиваете внутреннюю мотивацию, которая поможет вам достичь своих целей.

Раньше я занималась спортом, пытаясь соответствовать моему представлению о том, как должен выглядеть успешный диетолог с длинным списком клиентов. Сегодня я тренируюсь, чтобы получить необходимую энергию и с пользой употребить время, выделенное мной на физическую активность. Подумайте, как перевести список фитнес-задач в утверждение «фитнес-зачем». Даже если вы регулярно упражняетесь и ни за что не пропустите тренировку, все равно вам полезно спросить себя: «Зачем?» Ваша мотивация должна быть позитивной, вдохновляющей и выражать любовь (или по крайней мере признательность) к своему телу. Высшая цель – увести ваш внутренний диалог (подробнее об этом дальше) от тренировок просто ради того, чтобы не набрать вес, чтобы заработать право съесть десерт или надеть короткий топ. У вас гораздо больше шансов установить крепкую связь со своим телом и выработать пожизненную привычку, если вы делаете физическую активность значимой и веселой!

## Поднимайтесь по спирали

### СТИМУЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Выберите одно или несколько утверждений из манифеста физической активности (с. 78), которые находят у вас наибольший отклик, или сформулируйте собственные позитивные и вдохновляющие мысли. Запишите их на стикерах или сделайте красивые карточки, а затем повесьте их там, где вы их точно увидите, когда вам потребуется воодушевление. Вот несколько идей моих клиентов о том, где и как они используют стимулы физической активности для укрепления своих целей в фитнесе.

**\* «На зеркале в ванной,** потому что именно здесь я чувствую себя наиболее уязвимой, когда вижу все недостатки моего голого тела, и мне нужно напомнить, как много я делаю ради заботы о себе».

**\* «В тренажерном зале,** чтобы напоминать о том, как важно не сколько я занимаюсь, а что я в принципе занимаюсь, и если я не получаю удовольствия, мне стоит что-то изменить».

**\* «В дневнике.** Я использую карточку в качестве закладки и перечитываю каждый раз, когда делаю новую запись».

**\* «Рядом с пультом управления.** Когда я собираюсь включить телевизор, это напоминает мне о необходимости задуматься о своем выборе. Я всегда могу сделать несколько приседаний перед тем, как сяду на диван, или во время рекламы, если еще не занималась. Иногда я передумываю включать телевизор и сначала делаю комплекс упражнений, после чего вознаграждаю себя непрерывным просмотром».

**\* «На мониторе моего компьютера на работе и дома,** как пинок под зад, чтобы хотя бы встать и поделаться упражнения на икроножные мышцы или просто размяться, пока я пялюсь на экран».

## Почему не все еще подсели на занятия спортом?

**В** отличие от диет у регулярных приятных упражнений практически нет отрицательных сторон. Активность делает вас здоровее, сильнее и счастливее. Если вы когда-нибудь после тренировки чувствовали ясность мыслей и спокойствие, вы открыли немедикаментозный способ регулировать настроение через физическую активность. Некоторые исследования показывают, что при лечении депрессии упражнения не менее эффективны, чем прозак. Спорт также помогает в лечении рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и почти всех хронических болезней. Люди, которые регулярно тренируются, становятся более изобретательными, более производительными и более устойчивыми в случаях стресса.

Несмотря на все эти преимущества, средний европеец двигается меньше двадцати минут в день, а треть взрослых признаются, что занимаются спортом всего раз в неделю или совсем не занимаются. Если мы хотим выбраться из этой ловушки и выбрать по-настоящему активную жизнь, нам нужно сосредоточиться на вопросе «зачем?», а также на немедленной, ощутимой выгоде от упражнений.

Чувствуете после обеда усталость и сонливость? Перестаньте мечтать о подушке или кофе и сходите прогуляйтесь. Когда вы устали, кажется, что тренировка – это последнее, что вам нужно. Однако всплески энергии после физической активности – естественный результат вашей физиологии. Работа тела заставляет сердце и легкие работать быстрее, чтобы доставлять больше питательных веществ в крови в каждую часть организма, позволяя мышцам использовать максимум энергии. Во время упражнений в мышцах происходят микроразрывы, которые восстанавливают при помощи образования новых волокон, делая вас сильнее для следующего раунда активности. Чем лучше ваша физическая форма, тем больше у вас потенциала для создания энергии. У людей в хорошей форме больше митохондрий – крошечных электростанций в клетках, задача которых превращать продукты обмена глюкозы (то есть сахара) в энергию при каждом сокращении мышц.

## Поднимайтесь по спирали

### МГНОВЕННОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Вот пять моих любимых установок, мотивирующих позаботиться о теле.

**\* Мне нужен перерыв.** Когда продуктивность падает, я заряжаюсь при помощи упражнений и перезагружаю свой мозговой компьютер.

**\* Мне нужно поднять себе настроение.** Когда я испытываю негативные эмоции, физическая активность естественным образом поднимает мне настроение.

**\* Это веселее, чем работа.** Когда у меня на работе возникает проблема,

в какой-то момент я непременно чувствую себя ужасно. Движение — мой вариант продуктивной прокрастинации и обычно помогает мне оптимистичнее смотреть на будущие задачи.

**\* Это моя возможность установить связь.** Будь то с другом или с самой собой, упражнения — мое мгновенное бегство и время строить связи.

**\* Потому что я могу.** Когда я еле тащусь, то вспоминаю, что у меня есть ноги, и руки, и чудесное тело, которое жаждет движения. Из любви к себе и благодарности за мое здоровье я выбираю активность.

Когда вы заканчиваете тренировку, ваш организм наполняют эндорфины и кровь, полная питательных веществ. Вы как будто пробуждаете свое тело изнутри. Энергия, полученная от движения, отправляет вас в восходящую спираль. Вы можете снизить уровень усталости на целых 65%,

регулярно занимаясь такой малоинтенсивной активностью, как ходьба. Вместо того чтобы просто выживать (что иногда само по себе может показаться довольно завидной целью), обязательство больше двигаться делает ваш день более продуктивным и значимым.

## Упражнения и восприятие тела

**В**полне закономерно люди, испытывающие отрицательные чувства в отношении своего веса или формы, менее склонны к занятиям спортом (особенно в качестве способа заботы о себе), однако научная литература указывает, что те, кто страдает наихудшим восприятием своего тела, получают наибольшую психологическую выгоду от упражнений. Вы, может быть, думаете, что восприятие собственного тела улучшается в результате потери лишнего веса или изменений в конституции тела, но данные говорят об обратном. В лучшем случае реальные улучшения физической формы (такие как потерянные килограммы и сантиметры) играют второстепенную роль в создании положительного образа своего тела. Наибольшие изменения происходят от веры в полезность тренировок. Когда человек решает сосредоточиться на важности упражнений и признаёт свои усилия, а не внешность, его восприятие собственного тела становится более здоровым. Вера в собственные силы также оказывает непосредственное и мощное влияние. Занимаясь приятной и интересной физической активностью, человек укрепляет веру в свои способности. Он меняет представление о себе и развивает новый образ мышления, который питает устойчивые привычки.

## Покажи мне деньги: инвестиции в банк вашего имени

**«Е**сли бы я дал вам миллион долларов, вы бы их инвестировали или потратили?» — так начиналось каждое занятие по физкультуре, которое вел тренер Дейв Эгнатук в Альбионском колледже. Я помню, как мечтала о том, что могла бы купить на миллион долларов. Я хотела остров на Карибах (жаль, что миллиона долларов и близко не хватило бы!). Но какими бы соблазнительными ни были наши мечты о легкомысленной трате денег, тренер Эгнатук все-таки смог отстоять свою позицию и убедить группу восемнадцатилетних подростков, что мы уже богачи в том, что касается здоровья. «Человеческое тело стоит больше

миллиона долларов, если сложить потенциальную стоимость всех ваших частей, и решения, которые вы ежедневно принимаете, определяют, хотите ли вы инвестировать или потратить то, что вам было дано». Затем он перечислил все безумные вещи, которые обычно делают студенты (много трат). «Но вам не нужно жертвовать своим здоровьем. Вы можете решиться инвестировать в свое здоровье».

Дейв поделился с нами удивительной историей, которая наглядно демонстрировала, как физическая активность может однажды спасти жизнь. Один из его бывших студентов пережил сердечный приступ в возрасте двадцати трех лет. Однако, так как он был физически активным, его организм образовал дополнительный кровеносный сосуд – это адаптация, часто встречающаяся у людей в хорошей физической форме. Он послужил естественным обходным путем вместо более крупного сосуда, который оказался закупорен. Тот молодой человек

выжил, отдав должное своему отличному физическому здоровью. Впоследствии он завел семью, основал собственную фирму и преуспел в жизни.

Тренер Эгнатук также любил повторять: «Какой прекрасный день! Вы молоды и в отличной физической форме. За работу!» Именно он научил меня, что инвестиция в собственное здоровье – это мой выбор, возможность, которая предоставляется мне каждый день. В то время я этого не осознавала, но тренер Эгнатук учил меня оптимизму – возможно, одной из наиболее важных черт характера. По сей день его вдохновляющие выступления напоминают мне о том, что у меня есть огромное количество ценных даров – и моя жизнь и здоровье возглавляют список. И как бы тяжело он ни заставлял нас работать, я всегда чувствовала себя лучше после его занятия (спасибо, эндорфины). А как вы можете использовать физическую активность для того, чтобы инвестировать в себя в стиле доброго отношения к своему телу?

## Начинаем действовать: что и когда

**К**ак только вы определитесь со своей мотивацией, советую начать планировать и действовать как можно скорее, любыми, самыми незначительными способами. На пути вам встретятся трудности

и препятствия (не волнуйтесь, у меня есть план, как помочь вам их обойти), но чем скорее вы начнете двигаться (в буквальном смысле), тем раньше вы испытаете восходящие спирали энергии, которые помогут вам устремиться

за вашим «зачем?». Я занимаюсь фитнесом дольше, чем была замужем, но мои ответы на вопросы «зачем?», «что?» и «когда?» менялись в течение всех этих лет. Я могу честно заявить, что цели моих нынешних тренировок стали результатом любви к собственному телу. Однако так было не всегда. Мое отношение к фитнесу выросло из экспериментов, опыта и меняющихся желаний. Став сертифицированным инструктором по аэробике в восемнадцать лет, я повторяла: «Лето пришло, девушки... еще четыре раза!» (Качаю головой в отношении более молодой, менее мудрой себя.) Но именно в этом проблема нашей культуры. Нам нужно бороться со стремлением уравнивать фитнес и изменения тела, потому что в нас это вдолбили. Разберитесь со всем, с чем вам нужно разобраться, чтобы улучшить свои отношения с фитнесом. Я советую вам мыслить открыто, пока не наступит момент, когда вы сможете уверенно заявить, что ваша собственная программа фитнеса вам подходит.

Что вы делаете, зависит от вас. Многие из моих клиентов восстанавливали энергию для занятий спортом,

пробуя новые виды активности. Выберите три новые вещи, которые вам всегда было интересно попробовать. Со временем ваше тело привыкает к одному и тому же и вам становится скучно – даже если это что-то, что вам нравится. Возможно, вам понадобится получить новый опыт или что-то изменить. Ко мне в офис врывались клиенты со словами: «Я открыла для себя аква зумбу, и это так здорово!» Если вам нравится йога, сходите в другую студию или позанимайтесь воздушной йогой, чтобы получить совершенно новый опыт. Вы можете изменить место прогулок (выберите пляж, лес, хайкинг тропы, роскошный район рядом с вашим). Если вам нравилось заниматься спортом в школе или если вы думаете, что скорее предпочтете спорт тренажерному залу, следуйте в этом направлении. Если вы решите расширить свою зону комфорта, приготовьтесь к чувству неловкости, как в первый день в новой школе, но заранее возьмите на себя обязательство пойти, несмотря ни на что. Вы никогда не узнаете, каково это на самом деле, пока не придете и не попробуете сами.

## Препятствия и обьездные пути



Одна из самых частых жалоб, которые я слышу от моих клиентов, это: «Я знаю, что мне

нужно заниматься спортом, Ребекка. Я хочу заниматься спортом. Но почему иногда это так сложно сделать?»

Мы все сталкиваемся с соблазном пропустить тренировки. Используйте причины, по которым вы занимаетесь спортом или хотите начать, для оценки ситуации при принятии решений. Я выделила пять наиболее часто встречающихся психологических преград при занятиях спортом, а также описала, как лучше всего их обойти. Это может случиться с каждым человеком и в любое время, но особенно с людьми, которые пытаются установить или восстановить режим тренировок.

## Препятствие № 1: отсутствие времени

«Я слишком занята». «Я целый день работаю». «У меня маленькие дети». К этой категории обычно относятся как перегруженные работой руководители, так и родители, сидящие дома с детьми. Вне зависимости от формулировки недостаток времени – самая распространенная причина пропуска тренировок. Однако я готова разоблачить любого, кто ею пользуется, и вы можете попробовать угадать, на что многие из нас тратят свое время. Правильно – на Netflix, Facebook и тому подобное. Если вам пришлось бы выбирать: добавить активности в каждый аспект вашей жизни или сидеть целый день, ничего не делая, и тренироваться по полчаса три раза в неделю,

я голосовала бы за увеличение ежедневной активности. Вы можете сжигать энергию, спокойно занимаясь тем, что вам нравится, и вычеркивая пункты в списке дел. Просто сделайте все как можно активнее. Посмотрите свежим взглядом на то, как вы проводите время, и перечислите максимальное количество идей для фитнеса, которые вы сможете придумать. Чем чаще вы станете повторять одно и то же, тем меньше решений вам придется принимать; вы просто будете делать это. Пойдите на работу пешком или езжайте на велосипеде, прогуляйтесь во время обеденного перерыва, как можно больше ходите до и после работы. Превратите домашние дела в тренировку. Как можно чаще взбегайте по лестнице, вместо того чтобы накапливать баракло на нижней ступеньке. Вы можете делать упражнения даже в самые короткие промежутки времени. Ваша привычка говорить «я не могу» – вот что мешает вам даже начать.

К счастью, короткие, интенсивные интервальные тренировки все равно идут на пользу вашему здоровью, и существует огромное количество низкотехнологичных, нетехнологичных и высокотехнологичных способов их организовать. Поищите информацию о высокоинтенсивных или среднеинтенсивных интервальных тренировках, и вы найдете огромное количество программ, которые вы можете выполнять за любое количество

времени. Скачайте приложение 7 Minute Workout от Johnson & Johnson и позанимайтесь, пока ждете, когда закипит вода для макарон или когда дети сядут в машину! Это приложение включает инструкцию к упражнениям, таймер и визуальные подсказки для простого использования во время тренировок. Мне нравится обращаться к этому приложению в те дни, когда я не попадаю на занятия йогой или тренировки solidcore, которые я очень люблю, но и которые длятся почти час. Вы можете получить значительную выгоду даже от простых упражнений с собственным весом, используя таймер «табата». Табата – это обозначенный период упражнений, за которыми следует период отдыха, повторяемых любое количество раз. Установите таймер, и он будет думать за вас. Вы можете скачать приложение Tabata Timer бесплатно. Выберите одно-два упражнения из списка. Вы можете позаниматься всего за четыре минуты или же выполнить несколько «табат» для большего объема. Мне также нравится книга «10 минут в день: программа эффективных тренировок» (Burst! Workout), в ней вы найдете большое количество десятиминутных круговых упражнений, которые можно выполнять где угодно и когда угодно. Смотрите в интернете, просите рекомендации и продолжайте искать программы тренировок, которые подойдут вашим нуждам.

## Препятствие № 2: «Я слишком перегружена!»

Даже если у вас есть огромное количество идей для тренировок, вы все равно можете их откладывать из-за других приоритетов – работы, дома, семьи, друзей. Вы впадаете в ступор из-за своих грандиозных идей о том, какой должна быть полезная тренировка. **Лучшая тренировка – это та, которую вы заканчиваете. Вот и все. Повторяя «не сейчас», вы на самом деле говорите «никогда».** Ваш мозг не в состоянии выработать привычку, не сделав сначала то, чему вы хотите его научить. Недостаточно хотеть заниматься, а потом пропустить тренировку девять раз из десяти. Сделать фитнес своим выбором, обусловленным добрым отношением к телу, – значит иногда есть покупные капкейки, чтобы успеть на йогу, или вставать из-за компьютера просто потому, что у вас другие дела. Мы редко заканчиваем то, что хотим сделать. Если вы действительно страдаете из-за загруженного графика, подумайте, что вы можете изменить, добавив физическую активность. Вместо того чтобы встретиться с подругой в баре, пригласите ее на прогулку, в конце которой вы можете выпить вкусную газировку или

травяной чай. Те, кто потеет вместе, остаются вместе! Используйте идеи из раздела про отсутствие времени (с. 86) и сделайте физическую активность одним из своих приоритетов.

### Препятствие № 3: слишком скучно

Когда ваши тренировки доставляют вам удовольствие, вы охотнее начнете заниматься и будете меньше прокрастинировать. Сделайте их более интересными (или хотя бы менее ужасными) при помощи музыки, хорошей аудиокниги или подруги. Как я упоминала ранее, новые упражнения обычно более увлекательные и захватывающие. Я считаю, иногда стоит попробовать что-то новое и интересное, если таким образом вы регулярно двигаетесь. Но я также искренне верю, что фитнес не всегда должен быть забавным! Нельзя постоянно ожидать, что вы получите удовольствие от каждой тренировки. Тогда вы можете использовать это как оправдание для того, чтобы совсем не заниматься. Вместо того чтобы избегать упражнений, переосмыслите их и напомните себе о своем «зачем». Не забывайте: существуют веские причины, почему физическая активность важна для вас. Используйте их в качестве мотивации и продолжайте искать программы,

которые доставляют вам наибольшее удовольствие.

Моя клиентка Даниэль провела несколько лет, пробуя разные виды фитнес-программ, прежде чем заметила изменения в своей мотивации. Она добилась этого, потому что взяла на себя обязательство найти подходящую ей тренировку. Благодаря многочисленным попыткам ей удалось определить свои «ненавистные», «интересные» и «любимые» занятия. Теперь тренировки доставляют ей намного больше радости, и то же самое может произойти с вами.

### Препятствие № 4: это не работает

Возможно, величайший миф о тренировках – это ожидание, что они приведут к потере веса. В общем и целом при помощи упражнений мы надемся или сбросить вес, или предотвратить его набор. У меня были клиенты, которые напрямую заявляли: «Если я не похудею, я брошу». (Не самый полезный настрой.) Даже исследователи, которые якобы могут контролировать любые условия во время экспериментов, не в состоянии систематически предоставлять долгосрочные результаты по потере веса при помощи упражнений. (Поверьте мне, они стараются.)

У всех нас есть подруга, которая сбросила 5 или 20 килограммов, занимаясь бегом, ездой на велосипеде, кикбоксингом, зумбой или танцем живота в костюме зебры, но, пожалуйста, не совершайте ошибку, используя один пример в качестве убедительного доказательства, что это работает для всех. Во-первых, вам нужно принять во внимание генетику и многообразие размеров. Вы – не ваша подруга. Вы не знаете всех подробностей. А во-вторых, мы живые существа, а не предсказуемые калорийные уравнения. Из документально подтвержденных исследований можно сделать вывод о том, что сами по себе тренировки не слишком эффективны для контроля веса. Одно из объяснений заключается в том, что физическая активность повышает голод. Вы больше двигаетесь и больше едите. Кроме того, не забывайте про хитрую систему вознаграждений, которую я описывала в первой главе, когда говорила о ловушках выбора. *Наградой должны быть сами занятия, а не еда и напитки, которые вы «заслужили» благодаря физической активности.* Недавно исследователи попытались сбросить вес группе участников при помощи интенсивных тренировок (соответствующих пробегу 30-50 километров в неделю) в течение десяти месяцев; участники сбросили всего лишь треть от *прогнозированного* веса. Более того, у 25% участников вес остался прежним, а от 15 до 20% даже набрали

лишние килограммы (телесный жир) во время эксперимента! Физическая активность по-разному влияет на внешний вид людей, но значит ли это, что тренировки неэффективны? Ни в коем случае! Любая физическая активность полезна для вас, однако использовать внешний вид в качестве важнеего положительного результата нереалистично. Возможно, настало время изменить точку зрения. У заботы о своем теле через движение есть множество преимуществ для здоровья. Вам не нужно выглядеть худой, стройной, мускулистой, щуплой или не страдающей от целлюлита, чтобы получить хорошие результаты от привычки заниматься спортом.

## Препятствие № 5: не считается, если не больно

Бодибилдеры любят повторять: «Без боли нет результата», но моя любимая поговорка для клиентов звучит так: «Без боли нет боли!» Я всегда за то, чтобы всесторонние и увлекательные тренировки также стимулировали вас с физической и психологической стороны, но я против идеи о том, что занятие удалось, только когда чуть вас не убило. **Умеренность – не для слабых. На самом деле она лучше для вас, чем крайности.**

## Поднимайтесь по спирали

### ДЗЕН В ДВИЖЕНИИ

Э то упражнение призвано помочь вам повысить навык осознанного движения. Выберите привычное для вас занятие, например ходьбу или другое простое кардиоупражнение на свежем воздухе. Выделите на него больше, чем обычно, времени и оденьтесь удобно и по погоде. Делая упражнение, не спешите и обращайтесь внимание на дыхание и все ваши ощущения. Постарайтесь не менять ритм дыхания и не навязывать своему телу определенный темп. Дышите естественно и отмечайте все изменения, происходящие во время ходьбы. Постарайтесь

задействовать все органы чувств. Обращайте внимание на звуки вокруг вас: лай собак, шум проезжающих машин, разговор людей. Если ваш разум заполняют оценочные суждения или мысли, постарайтесь вернуть свое внимание к дыханию. Продолжайте это упражнение в течение всей прогулки. Таким образом вы фактически проведете одновременную тренировку тела и разума. Эту технику можно также применять к более интенсивным и комплексным упражнениям, как только вы освоите процесс.

Автор и психолог, доктор наук Майкл Отто широко известен благодаря своим исследованиям и работе с клиентами, посвященной пользе физической активности для психического здоровья. Одна из причин, по которой он выступает за умеренную интенсивность в тренировках, – это тот факт, что вы скорее почувствуете уверенность и оптимизм при меньшей физической нагрузке. Для того чтобы стремиться повторить занятие, вашему мозгу необходимо установить позитивную умственную связь с тем, что вы делаете. Люди, которые концентрируются исключительно на тренировках с повышенной физической нагрузкой, с большей долей вероятности

будут чувствовать досаду и вряд ли станут прилагать усилия для того, чтобы продолжать. Даже пятиминутная пробежка приносит пользу для здоровья. А если вы совсем не настроены бегать, ходите. Спорим, вы не сможете остановиться всего на пяти минутах, если начнете? Низкая интенсивность и заниженные ожидания – идеальный рецепт для увлекательных тренировок без боли!

Занятия умеренной интенсивности также помогают вам избежать излишней нагрузки, что может произойти от отчаянного стремления сбросить вес, быстро повысить тонус или изменить ваше тело. Чрезмерные тренировки калечат ваше тело, а не заботятся о нем.

Если мысль о том, чтобы уменьшить интенсивность тренировок, вас пугает, скорее всего, именно это вам и нужно. Если у вас есть сомнения относительно мотивации, стоящей за высокоинтенсивными тренировками, проверьте

себя. Занимайтесь вполсилы в течение недели. Выделите дни для отдыха, сходите на занятие восстановительной йоги или прогуляйтесь вместо своей обычной тренировки.

## Искусство осознанного движения

**Д**вигаться осознанно означает обращать внимание на ощущения тела и замечать как можно больше деталей, связанных с тем, что вы делаете. Обращая внимание на свое дыхание и пытаясь очистить разум от посторонних мыслей, вы получаете полную физическую и психологическую выгоду от тренировки. Кроме того, устанавливая такую связь с самим собой, вы получаете важную информацию.

Осознанное движение включает в себя четыре компонента: тренируйтесь, чтобы **омолодить свое тело**, а не утомить или истощить его. Вы определяете уровень интенсивности, который вам подходит. Укрепляйте **связь разума с телом**. Не вводите его в замешательство. Осознанное движение – это что-то хорошее, что вы делаете для себя. Во время тренировки у вас могут появиться учащенное дыхание, сердцебиение, обильное потоотделение или другие изменения, которые помогают вам поддерживать связь с телом. **Понижайте уровень**

**психологического и физического стресса**. Не добавляйте лишнего. Подходите к движению свободно. Новизна активности или другие факторы могут создать эмоциональное беспокойство, однако, поддерживая связь с телом, вы заметите, как постепенно растет уровень комфорта. **Создавайте удовольствие**, а не наказание.

Такой вид осознанного внимания может применяться к любому типу упражнений и доставит вам дополнительное удовольствие. Даже если вы просто идете, обращайтесь внимание на осанку, держите спину прямо, прочувствуйте, как напрягаются и расслабляются мышцы. При этом если вы считаете, что вам нужно отвлечься, чтобы не думать о боли во время занятий, скорее всего, ваша нагрузка слишком велика.

Также стоит заметить, что иногда во время тренировок мы испытываем несколько неприятные ощущения. Осознанное движение поможет вам лучше понять нормальные реакции тела, такие как учащенное сердцебиение и повышенная температура тела

или легкое жжение мышц. Эти физиологические реакции нормальны, хотя я призываю вас сделать паузу и прислушаться к своему телу при возникновении значительных болевых ощущений.

Вполне нормально чувствовать небольшую боль, когда вы осваиваете новое упражнение и используете мышцы, отвыкшие от тренировки. Эта боль может даже сохраняться в течение нескольких часов или дней после особенно интенсивных занятий. Ходьба лучше помогает мышцам восстановиться,

чем отдых. Примите ванну с эпсо-ской солью и сходите на массаж или используйте массажный валик. Ваши мышцы окрепнут и будут готовы с удовольствием принять новый вызов.

Самое полезное упражнение – это то, которое вы делаете регулярно. Я надеюсь, что, практикуя осознанность в движении и выбрав доброе отношение к своему телу, вы найдете золотую середину между вызовом и комфортом, где скрывается настоящая радость движения.

## Подпитка режима тренировок

**В** идеале нужно есть за 30-90 минут до физической активности. В течение часа после занятий вам не требуется многого: один фрукт, стакан стопроцентного фруктового сока или специальный спортивный напиток вполне подойдут. Смесь продуктов, содержащих углеводы и белки, предоставит максимальную поддержку как для энергии, так и для восстановления, например

йогурт с мюсли, овсяная каша с арахисовым маслом, тост с яйцом и авокадо, фруктовый коктейль. Иногда здоровым, быстрым и вкусным выбором оказывается шоколадное молоко. Не тренируйтесь на голодный желудок. Ваше тело и разум почувствуют дефицит. Проявите уважение к своему телу, предоставив ему немного топлива для работы, которую вы просите его сделать.

## Найдите своего внутреннего воина

**С**делайте что-то, что вам кажется непосильной задачей, – бросьте себе настоящий вызов, который вас заинтересует, даже если

вы сделаете это всего один раз, например примите участие в забеге. Найдите ту сторону фитнеса, которая вам кажется стимулирующей в хорошем

смысле. Займитесь функциональным фитнесом, то есть освоите упражнения, которые помогут вам в жизни, например укрепите верхнюю часть своего тела в поддержку страсти к садоводству, или наращивайте выносливость для грядущего отпуска в Европе, где придется много ходить, или запишитесь на занятия самозащиты, которые научат вас чему-то полезному.

Моя клиентка Хоуп поделилась интересом в отношении новой, более интенсивной тренировки, о которой

она слышала. Ей хотелось попробовать, но она сдерживала себя словами: «Что если занятие слишком сложное, и я не смогу его закончить?» Мы поговорили о потенциальных изменениях и преимуществах пробного занятия, пока она набиралась смелости, чтобы попытаться. Процесс подготовки был не менее важен, чем сами занятия. Да, было трудно. Да, на следующий день у нее болели мышцы, но она также получила заряд энергии. Она испытала удовольствие и почувствовала себя сильнее.

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Как бы вам хотелось укрепить связь с вашим телом через движения, доставляющие удовольствие? Опишите хорошие, плохие и уродливые стороны фитнеса в вашей жизни. Затем представьте, каким вы хотите видеть свое спортивное будущее через месяц и через год.

*«Занимайтесь спортом, потому что вы любите свое тело, а не потому, что ненавидите его».*

*Томас Деккер*

## Глава 4

# СОН



Тайная энергия успеха

---

## Философия

Сон необходим всем живым существам для обновления мозга и тела. Ничто его не заменит. Для максимального уровня энергии, хорошего настроения и физической формы соблюдайте гигиену сна (полезные привычки, которые делают отдых продуктивным). Вы же не хотите, чтобы ваше самочувствие напоминало состояние студента перед экзаменом? Тело от природы владеет необходимыми навыками здорового сна. Вам нужно научиться их использовать и всегда иметь запасной план на случай проблем.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Обновление во сне

**ЛЮБОВЬ.** Уважайте свое тело, скажите сну «да». Отключайтесь ночью, чтобы днем уделять больше внимания значимым для вас людям и событиям.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Обращайте внимание на признаки усталости и учитесь вовремя делать перерывы на отдых и сон.

**ЗАБОТА.** Придерживайтесь постоянных ритуалов отхода в царство Морфея. Они помогут вам расслабиться и хорошо выспаться.

## Долой недосып!

**У**верена, что каждый из вас, уважаемые читатели, на собственном опыте неоднократно убеждался, насколько важно хорошо выспаться. Полноценный сон колоссальным образом влияет на самочувствие и настроение. У человека, который не сомкнул глаз всю ночь, в голове каша. Ему не до заботы о своем теле. Он думает об очередной чашке кофе (желательно с четырьмя ложками сахара) или другого допинга, но только не о пробежке в парке. Тут уже не до здорового образа жизни, главное – как-нибудь пережить день и не уронить голову на стол на важном совещании. На грани физического

истощения трудно быть счастливым, позитивным и целеустремленным. Трудно заботиться о себе.

Но даже в такие дни вы можете справиться с усталостью, не скатываясь по скользкой дорожке неверных решений. И ваше тело, поддерживая вас в бессонную ночь, подскажет, как урвать лишние пару часов следующей ночью.

У кого-то не возникает проблем с выделением времени для полноценного ночного отдыха. Если это про вас – придерживайтесь той же стратегии. Остальным же следует поработать над еще одним видом заботы о своем теле.

## Поднимайтесь по спирали

**В**спомните, как вы чувствуете себя в дни, когда накануне выспались. Вы полны энергии, и у вас хорошее настроение. Как забота о теле помогает вам организовать хороший сон, после которого легко заниматься спортом и бороться с эмоциональными перегрузками? Что бы вы хотели предпринять, чтобы улучшить свой сон?

**Есть две основные причины плохого сна.** Это либо сознательный выбор человека, либо проблемы со здоровьем – физическим и психическим. Если недосыпание вызвано недомоганием, то восстановление сна может стать частью лечения. Но помните: если вы страдаете хроническими заболеваниями, сопровождающимися бессонницей или кратковременными остановками дыхания во сне, вам недостаточно будет занятий йогой или ароматерапии. Такие случаи требуют серьезного медицинского вмешательства.

Большинство же недосыпающих все-таки попадают под первую категорию. Они поздно ложатся и вынуждены вскакивать с постели ни свет ни заря по звонку будильника. Страдая от хронического переутомления, они с нетерпением ждут новой ночи, а когда она приходит, снова садятся доделывать дневную работу, смотреть телевизор или играть за компьютером.

## Непростая жизнь без сна

**Т**олько пять процентов счастливыхчиков обладают мутировавшим геном, который позволяет им набраться сил всего за шесть часов сна. Остальные 95 процентов после слишком короткой ночи чувствуют себя отвратительно. А когда такой график становится нормой, то ситуация значительно усугубляется.

Лучший показатель того, хорошо ли вы спали, – это ваше самочувствие при пробуждении. Большинство моих клиентов, считающих себя заядлыми «совами», меняют свое отношение к проблеме сна на сто семьдесят градусов после нескольких спокойных ночей. Первый шаг к здоровому сну – это признание его

важности для полноценной жизни. Тело само показывает вам, когда нужно сбавить обороты. Желание добраться до подушки формируется в течение всего дня: биологические часы постепенно настраиваются на наступление темноты, начинает выделяться мелатонин – естественное успокоительное, которое помогает уснуть. Уровень кортизола, отвечающего за приток энергии, снижается к вечеру и снова медленно поднимается в течение ночи, чтобы обеспечить вас новым зарядом на грядущий день.

## Наука сна. Быстрый урок

Исследования последних пятидесяти лет подтверждают колоссальное влияние сна на состояние нашего организма. Ученые выяснили, что мы спим циклично, периодами по 90-120 минут. Чтобы полностью восстановиться, за ночь необходимо пройти пять таких циклов. Большинство людей чувствуют себя полностью отдохнувшими после восьми-девяти часов сна.

Попав в объятия Морфея, вы отключаетесь от окружающего мира. В такие моменты вам может казаться, что вы падаете в пропасть. Некоторые испытывают мышечные судороги в ногах. Не пугайтесь: это естественные и совершенно нормальные явления.

Затем наступает основная фаза – глубокий (или медленный) сон. Именно он в большей степени способствует восстановлению организма. Всего за час (!) тело активно обновляется на многих уровнях. Укрепляются мышцы и ткани. Вы получаете заряд энергии и порцию необходимых гормонов, включая те, что отвечают за здоровый метаболизм. В это же время активируется система очистки мозга от психологического мусора, накопленного за день.

Следующая фаза – так называемый быстрый сон. Именно в ней ваши глаза двигаются туда-сюда под закрытыми веками (выглядит занятно, если наблюдать со стороны). Во время этой фазы ваши мышцы парализованы и вы фактически не можете двигаться, чего не скажешь о мозге, который, наоборот, переживает период повышенной активности и «показывает» вам сны. Человек устроен невероятно мудро: неспособность двигаться в это время буквально спасает нашего соседа по кровати. Кто знает, что бы я натворила, если бы увидела во сне, как мой муж бросает меня и уходит к няне...

Безумные сны, в которых, например, у вас выпадают зубы и вы несетесь к стоматологу, потому что через час у вас назначено свидание, – это часть важного психологического процесса. Ваш мозг создает воспоминания. Он фильтрует дневной опыт и решает, что из него стоит зафиксировать на будущее. Для тех, кто поставил перед собой цель и мечтает ее добиться,

например стать чемпионом по плаванию или певцом, собирающим полные залы, ночные «полеты во сне и наяву» имеют такое же значение, как реальные жизненные уроки. Во время сновидений мозг изучает ваши мечты и совершенствует контроль над мышцами. Навероятно, но малыши, которые учатся ходить, на самом деле... тренируются именно во сне! Нередко родители наблюдают такую картину: их спящий ребенок вдруг начинает перебирать ножками – верный признак того, что через несколько дней он попытается сделать первые самостоятельные шаги. **Сновидения также тесно связаны с нашим эмоциональным состоянием. Переживая негатив во сне, мы часто просыпаемся с более позитивным настроением и ясными мыслями.** Вы когда-нибудь задумывались, откуда взялось выражение «переспать с проблемой»? У каждого в жизни бывали экстремальные ситуации, когда он испытывал сильное смятение. Нежелательных ощущений можно избежать, если просто отвлечься и вздремнуть, позволив мозгу сделать свою работу во сне. На свежую голову решение придет само собой!

## Насколько вреден плохой сон?

Недостаток сна переносится весьма тяжело. Недаром пытка бессонницей

считается одной из самых мучительных. Недосыпающий похож на гастрономического наркомана: он постоянно находится в поисках пищи, содержащей сахар, соль или углеводы. Всего лишь одна бессонная ночь – и вы уже рискуете скатиться по наклонной плоскости, принимая одно неверное решение за другим. «Что вы от меня хотите? Не трепите мне нервы! Мне плевать! Заткнитесь!» – эти нелюбимые фразы чаще всего принадлежат несчастному, по какой-то причине лишенному сна накануне.

Мозг, не имевший возможности спокойно подзарядиться ночью, днем начинает путаться в простейших вещах. Для этого состояния даже есть название: легкая дисфункция предлобных частей. Незначительный, но постоянный недостаток сна, периодические недосыпания по паре часов имеют те же последствия, что и легкое алкогольное опьянение. Исследования доказывают: всего полтора часа недосыпа снижают внимание в течение дня на 32%. (SOS! Это относится и к родителям, садящимся за руль, чтобы отвезти детей в школу!)

Недоспавший похож на живой провод, по которому вместо тока пропускают негативные эмоции. Часть мозга, отвечающая за гнев, становится гиперактивной. Я хорошо помню, какую невероятную ярость вызывали у меня безобидные шутки мужа, когда он был в хорошем настроении, а я хлопотала по хозяйству после бессонной



### **ПСИХИКА**

Здоровый ночной сон обеспечивает быстрое эмоциональное восстановление. Вы почувствуете подъем и готовы к новому дню. Будучи в отличной физической форме, вы справитесь с любым стрессом.

### **МЫШЦЫ**

Они готовы выполнять все, что потребуется в течение дня.

### **ИММУНИТЕТ**

У вас накапливается достаточный запас энергии и необходимых веществ, чтобы противостоять вирусам и бактериям.



ночи с ребенком. Да у меня просто пар из ноздрей от злости валит!

**Лишенные полноценного ночного отдыха люди недружелюбны и не склонны к сочувствию. Они не замечают ни собственных достижений, ни всего хорошего, что случается с ними.** Некоторые специалисты рекомендуют воздерживаться от решения сложных задач и общения, если вы не выспались. Если это невозможно, старайтесь быть снисходительнее к себе и окружающим, а также пересмотрите свои ожидания. Вместо постоянного подстегивания себя и бесконечных чашек эспрессо пейте как можно больше воды и активнее двигайтесь.

## Создайте оазис спокойствия для хорошего сна

Представьте, что вы приехали в спа-салон шикарного отеля, где вам заранее гарантировано блаженство, – так вы должны чувствовать себя, ступив на порог собственной спальни.

**СПАЛЬНЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СНА И ЗАНЯТИЙ СЕКСОМ.** Телевизору тут не место. Держите в ней только то, что вам действительно необходимо.

**ВАША КРОВАТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ И УДОБНОЙ.** Если матрас не очень комфортный или ему больше семи лет – купите новый. Меняйте постельное белье каждую неделю, чтобы не допустить появления аллергенов и пылевых клещей.

**СТАРАЙТЕСЬ ЛОЖИТЬСЯ ДОСТАТОЧНО РАНО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ОКОЛО ВОСЬМИ ЧАСОВ ПОЛНОЦЕННОГО ОТДЫХА.** Не пользуйтесь никакими гаджетами по крайней мере за час до сна. Мерцание экранов задерживает выработку мелатонина, который способствует ночному отключению мозга.

**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОРЯДОК НА ПРИКРОВАТНОЙ ТУМБОЧКЕ.** Все, что вам действительно нужно здесь, – стакан воды и книга. Настоящая, бумажная книга или журнал и ручка. Никаких гаджетов, в том числе смартфона! Если он служит вам будильником, положите его как можно дальше от постели.

**ПРИГЛУШИТЕ СВЕТ, ПРОВЕТРИТЕ КОМНАТУ.** В ней не должно быть светло, когда вы ложитесь спать. Если есть необходимость, занавесьте окно темными шторами. Пусть в спальне будет прохладно – жара замедляет

# Поднимайтесь по спирали

## ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЙ СОН

**\* Насколько вы довольны** своим сном? Ставьте оценки по шкале от 1 до 5.

**\* Что мешает вам** обрести здоровый сон?

**\* Как недостаток сна** отражается на вашем бодрствовании?

**\* Насколько сильно вы нуждаетесь** в кофеине и алкоголе, чтобы восполнить недостаток сна?

**\* Начните вести дневник сна.** Записывайте в течение недели, во сколько вы ложитесь, когда встаете, как чувствуете себя после пробуждения, как долго засыпаете, сколько раз просыпаетесь ночью, что делаете во время этих пробуждений и как быстро потом снова попадаете в объятия Морфея.

Отследив особенности сна, вы сможете определить, что необходимо сделать для его улучшения. Эта информация также будет крайне полезна на вашем лечащему врачу.

циклы сна. Лучше потеплее укройте. Капните лавандового масла на простыню или подушку или смешайте его с водой в распылителе. Лаванда известна своим успокаивающим эффектом.

**ДОБАВЬТЕ БЕЛЫЙ ШУМ\*.** Если посторонние звуки мешают вам спать, используйте вентилятор или генератор шума. Если вам нравится засыпать

\* Белый шум – это акустический термин, включающий в себя все монотонные, однообразные звуки. *Прим. ред.*

под музыку, но потом она будит вас, установите таймер на автоматическое выключение.

**ЗА ЧАС ДО СНА ПОСТАРАЙТЕСЬ РАСЛАБИТЬСЯ И ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ДНЕВНЫХ ЗАБОТ.**

Если вы взволнованы или напряжены, запишите все, что вас тревожит, и уже утром подумайте над вариантами возможных решений проблем. Заканчивайте вечер дыхательными упражнениями или восстанавливающей йогой.

**ОДЕВАЙТЕСЬ КО СНУ СООТВЕТСТВЕННО.** Нравится ли вам ваша пижама? (Я, например, люблю спать в чем

мать родила.) Встречайте сон в любимой одежде, а не просто в серых бесформенных майке и шортах.

## Как преуспеть со сном, питанием и фитнесом

**С**он, питание и физические упражнения дополняют и усиливают действие друг друга. Положительные результаты в одной области вызывают улучшения и в другой.

Как уже было сказано, здоровый сон способствует правильному метаболизму, повышает уровень жизненной энергии и настроение. Если вы высыпаетесь, ваше тело выделяет нужное количество лептина – гормона, который отвечает за пищеварение и сдерживает аппетит. Уровни лептина и противоположного ему грелина связаны с продолжительностью сна – при недостатке сна количество грелина повышается, и аппетит возрастает.

**Как правило, здоровое питание и здоровый сон идут рука об руку. Определенная еда помогает заснуть, так как содержит питательные вещества, запускающие механизмы сна.** Природное снотворное – мелатонин – поддерживает здоровые биоритмы. Он присутствует в некоторых продуктах – например, в вишневом соке. Организм, получающий питательные

вещества, выделяет достаточное количество мелатонина и серотонина (расслабляющий гормон). Их выработке способствуют продукты, насыщенные углеводами и витаминами группы В. (Предлагаю обратить особое внимание на этот факт любителям низкоуглеводных диет.) Для здорового сна также важны кальций и магний. Не бойтесь: продукты с этими веществами не вгонят вас в состояние сомнамбулы, если вы съедите их утром или за обедом, зато помогут поддержать баланс в организме.

Если вы любите перекусить перед сном, правильный выбор продуктов поможет вам спокойно уснуть. Что бы вы ни ели в это время, помните: порции должны быть маленькими, чтобы не перегружать пищеварительную систему. Остерегайтесь употребления алкоголя и любых кофеиносодержащих продуктов, в том числе шоколада! Не «заедайте» чувство усталости! Не старайтесь с помощью перекуса оттянуть отход ко сну. Спросите себя: «Пойти ли мне спать прямо сейчас или я настолько

голоден, что не смогу уснуть?» Если у вас появляются сомнения (утомленный мозг легко впадает в заблуждение), перекусите чем-нибудь легким и здоровым. Если вам не хочется здоровой пищи – это показатель того, что на самом деле вы не голодны.

## Еда, которая помогает уснуть

Попробуйте следующие сочетания продуктов в качестве легкой вечерней трапезы. Еще раз повторяю: порции должны быть небольшими, размером примерно с кулак, чтобы не перегружать желудок. И также не забывайте, что последний прием пищи должен быть не позднее чем за час до сна.

**КОКТЕЙЛЬ** из вишневого сока и ромашкового чая. Мелатонин из вишни и глицин из ромашки подействуют как легкое успокоительное.

**СЫР И КРЕКЕРЫ** (без вина) содержат кальций и углеводы, которые также могут уснуть.

**ХУМУС И СОЛЕННЫЕ КРЕНДЕЛЬКИ.** Эта хрустящая жирная закуска

поможет организму с выработкой серотонина и мелатонина.

**ОВСЯНКА НА МОЛОКЕ** с фисташками, ростки пшеницы и сушеная вишня содержат питательные вещества, помогающие уснуть.

**МАКАРОНЫ С СЫРОМ.** Вот она, любимая еда! Сыр и углеводы вечером помогут расслабиться вашему мозгу и желудку.

**ХОРОШЕЕ МОРОЖЕНОЕ.** Побалуйте себя сладким и обеспечьте организм необходимым количеством кальция и углеводов.

**СОЗДАВАЙТЕ СВОИ ВАРИАЦИИ** вечерних перекусов, используя эти продукты. Непременное условие: еда должна вам нравиться.

## Прогрызите выход из тупика недосыпания

Что, по-вашему, предпочитают те, кто не высыпается? Подсказка: это не овощи и не фрукты. То, что мы обычно зовем вкуснятиной, может вызывать

такую зависимость, которая крепко спящим людям, простите за каламбур, никогда не снилась. Обычно это продукты, быстро насыщающие энергией. Они отличаются высоким содержанием сахара, жиров и натрия. Они приятны на вкус и как нельзя лучше удовлетворяют потребности нашего мозга, которому нужна только энергия и ничего больше.

Помимо измененного соотношения грелина и лептина и, как следствие, повышенного аппетита, другая причина усиленной зависимости от еды при дефиците сна заключается в том, что клетки вашего организма истощены и не способны полноценно выполнять свои функции. Им сложно потреблять глюкозу – основной источник энергии. Мозг воспринимает этот сбой как голод и требует еды. Больше быстрой энергии! Больше быстрой пищи! И так как ваше восприятие и самоконтроль ослаблены недостатком сна, вы с легкостью покупаетесь на эти сигналы, сдаетесь под напором дофамина, который подзуживает вас: «Отличная работа, давай еще разок!» И так продолжается снова и снова.

А теперь давайте поразмышляем на столь животрепещущую для многих тему – как недостаток сна связан с лишним весом. Объективно, если суммировать дисбаланс гормонов и постоянное чувство голода, низкую работоспособность, нежелание заниматься спортом и разочарование

в своем нездоровом питании, итог очевиден. Вам не нужны диета, сахарный детокс или таблица подсчета калорий. Заменить недостаток сна нельзя ничем. Пока вы не восстановите его, не принимайте от себя никаких извинений. Единственное, что могу посоветовать: даже если вами владеет хроническая усталость, придерживайтесь рациона, который способствует заботливому отношению к вашему телу. **Вы можете удовлетворить голод, не выходя за рамки разумного.** Помните треногу из главы 2? Испытывая голод, выбирайте еду обдуманно и наслаждайтесь тем, что едите. Помните: хорошее питание восполнит энергию даже при недостатке сна и поможет вам наконец-то выспаться.

**Сон во многом определяет наши привычки в питании и физических упражнениях.** Женщины часто пренебрегают сном ради хлопот по хозяйству или просто чтобы оставить немного времени для себя. Если вы, подобно мне, попадаете в эту категорию, то пора заняться своим расписанием! Постарайтесь и сделать работу, и провести время с семьей, и позаботиться о себе за шестнадцать часов бодрствования. В противном случае приходится чем-то жертвовать, и, скорее всего, в проигрыше останутся наши много-страдальные мозг и тело.

Я не говорю о том, что отныне и на всю жизнь вы должны засыпать в восемь вечера. **Но если вы все же вынуждены сократить сон, то потратите**

## Поднимайтесь по спирали

### СЛАДКИЙ СОН И МЯГКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Восстанавливающая йога — это последовательность поз, которые позволяют полностью расслабиться. Вы мягко поворачиваетесь, наклоняетесь вперед, выгибаетесь и замираете на несколько минут, сохраняя ровное дыхание. Восстанавливающая йога основана на учении гуру Айенгара\*.

Йога-нидра, или йога сна, позволяет балансировать между сном и бодрствованием. Такое состояние сродни управляемой медитации. Вы следуете инструкциям, постепенно сосредоточиваясь на своих ощущениях, следите за своим телом во время дыхания и погружаетесь в блаженное состояние. Последние несколько минут групповых занятий йогой, особенно асаны (позы тела), как раз взяты из йоги-нидры. Есть много книг и общедоступных интернет-ресурсов, которые помогут вам овладеть этими практиками.

Цигун — это динамичная медитация, которая способствует поддержанию здоровья и восстановлению жизненных сил. Вместо того чтобы считать овец, попробуйте простые расслабляющие упражнения. Они помогут вам спокойно спать, перенося энергию с головы в низ живота. Для начала удобно лягте на спину. Положите руки на живот чуть ниже пупка. А теперь совершайте медленные, плавные круговые движения по часовой стрелке, слегка касаясь кожи, — примерно по четыре секунды на каждый круг. Постепенно вы заметите, как ваши мысли успокаиваются, концентрируясь на нижней части живота. Но помните: как любые упражнения, цигун тоже требует практики. Не заставляйте себя не думать — как правило, это бесполезно. Просто наблюдайте за своими мыслями без каких-либо суждений. Постепенно ваше сознание успокоится.

\* Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар — основатель айенгар-йоги. Он преподавал и практиковал йогу более 70 лет и считался одним из самых выдающихся современных мастеров йоги в мире. В 2004 году Айенгар вошел в список ста наиболее влиятельных людей года по версии американского журнала Time. *Прим. ред.*

**эти часы на что-то действительно стбящее.** Многие мои клиенты объясняют, что ложатся поздно, потому что поздний вечер – единственное время суток, которое они могут посвятить только себе. Однако оказывается, что «посвящение» большинством понимается крайне своеобразно: они смотрят сериалы, тайком лакомятся мороженым или зависают в лентах соцсетей. Сам собой напрашивается вопрос: «И вам не жалко тратить на это драгоценное личное время?» Обычный ответ: «Конечно, жалко, но ночью больше нечем заняться». Знакомо? Значит, у вас проблемы с приоритетами. Помните два противоположных варианта: быстрое и долгосрочное удовольствие? Так вот, сон – это, безусловно, второе. Он повышает качество жизни и помогает вам подарить своему телу еще немало любви. Сегодняшний сон – это как раз то, за что вы будете благодарны себе завтра!

Сколько времени занимают ваши вечерние дела? Если вы имеете привычку растягивать подготовку к завтрашнему дню, установите для себя время отхода ко сну. Другими словами, если вы хотите лечь в половине одиннадцатого, начните собирать сумку на завтра около половины десятого.

Как правило, люди, страдающие от недостатка сна, подвержены пагубным привычкам. Они смотрят телевизор и едят по ночам. Их расписание

все время нарушается. Они, например, могут спать слишком много, в том числе днем. Они утешают себя: такой уж у меня организм, ничего не поделаешь! На самом деле привычка клевать носом в светлое время суток свидетельствует о состоянии хронической усталости.

Увы, даже несмотря на существование многочисленных снотворных, необходимо признать: единого лекарства, способного раз и навсегда нормализовать эту важную часть нашей жизни, не существует. Однако вести здоровый образ жизни без полноценного сна невозможно: это все равно что пытаться вылечить сломанную ногу, наклеив пластырь. Необходимо настойчиво и кропотливо искать, а затем устранять причины, мешающие вам вкушать заслуженный ночной отдых.

### **ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЫЙ НОЧНОЙ СОН – ПОРАДУЙТЕ СВОЕ ТЕЛО**

**ЕШЬТЕ ХОРОШО.** Насыщайте тело питательной и вкусной едой, которая придает вам сил. Пусть это будет лучшее из того, что вы можете себе позволить.

**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ.** Как можно больше. Еще больше!

## Поднимайтесь по спирали

### ЗАПАСНОЙ ПЛАН НА СЛУЧАЙ ПРОБЛЕМ СО СНОМ

.....

**Ч**ем вы обычно занимаетесь, когда не спите, и чем бы действительно хотели заниматься в это время? Напишите письмо себе, упрямцу, который не хочет ложиться спать. Оно поможет вам вовремя остановиться и вспомнить о необходимости бережно относиться к своему телу. Напишите что-то вроде: *«Дорогой Зомби! Мне жаль, что ты так паршиво себя чувствуешь. Мы должны пережить этот день. И я хочу помочь тебе сделать правильный выбор,*

*чтобы ты научился наслаждаться сном. Вместе мы позаботимся о тебе и с радостью проживем наше завтра. Вот что я для тебя приготовила...»*

Принимайте важные решения, касающиеся вашего образа жизни, будучи полными сил. Не тратьте драгоценную энергию на негативные мысли! Старайтесь вести себя как отдохнувший человек, даже если чувствуете себя героем фильма «Ночь живых мертвецов».

.....

**ДВИГАЙТЕСЬ.** Даже если вы не готовы к занятиям спортом, используйте любую возможность, чтобы не сидеть на месте. Помните: физические упражнения улучшают настроение и способствуют здоровому сну.

.....

**ОТДЫХАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ.** Позвольте мозгу навести порядок в своем хозяйстве. Если тело настаивает на отдыхе, не игнорируйте его просьбу. Закройтесь в кабинете и хорошенько вздремните, положив голову на стол. Только не забудьте завести будильник!

.....

**НЕ ВЫСПАВШИСЬ НАКАНУНЕ, ИЗБЕГАЙТЕ ГЛОБАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ И ЖЕСТКИХ РАЗГОВОРОВ.** Фиксируйте негативные мысли, но не реагируйте на них. Помните: тот, кто испытывает недостаток сна, обречен на бессмысленные решения. И так будет до тех пор, пока вы не отдохнете и не успокоитесь.

.....

**ПОВЕРЬТЕ: ВЫ СПРАВИТЕСЬ.** Утомление – прямой результат недосыпа. Не забывайте об этом, чтобы совладать со своими эмоциями. Продолжайте поддерживать здоровые привычки.

**БУДЬТЕ ОПТИМИСТИЧНЫ** – старайтесь видеть во всем положительные стороны. Такой взгляд на мир помогает бороться с негативом и быстро восстанавливать душевные силы. Общайтесь с позитивными людьми и занимайтесь тем, что поднимает вам настроение.

## Как научиться засыпать

Что не дает нам уснуть по ночам? Около половины страдающих бессонницей не могут уснуть из-за стресса. В современном мире высоких технологий грань между домом и работой, сном и бодрствованием становится все более размытой. Списки дел заполняются новыми пунктами, а календари – напоминаниями. Чтобы все успеть, нам приходится урывать драгоценные минуты у сна. Мы работаем в разных часовых поясах до позднего вечера, а когда наконец заканчиваем, подсаживаемся на телевизор и социальные сети, которые не дают нам уснуть чуть ли не до рассвета.

### ПРИДУМАЙТЕ «УСПЛЯЮЩИЕ» РИТУАЛЫ

**СОСТАВЬТЕ СПИСОК** из пяти занятий, не связанных с гаджетами, которые успокаивают вас и поднимают

настроение (музыка, прогулка с собакой, планирование завтрашнего дня и т. д.).

**ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ В УЕДИНЕНИИ.** Займитесь медитацией или йогой. Следуйте за своими мыслями.

**ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ.** Перед сном умойтесь, почистите зубы, наденьте свежую пижаму, разотрите стопы и руки ароматическим лосьоном.

**ДЕРЖИТЕ НА ПРИКРОВАТНОЙ ТУМБОЧКЕ КНИГУ** со стихами, молитвами или журнал по медитации. Читайте их вечерами. Знакомые слова помогут уснуть, когда мозг начнет ассоциировать их со временем отхода ко сну.

### ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Человек наделен счастливой способностью дышать, вовсе не задумываясь над сложной механикой этого процесса и принимая его как должное. Мы забываем о невероятной пользе глубоких вдохов для нашего организма. Дыхание – это путь к расслаблению, а также – внимание! – совершенно не затратный и простой способ восстановить сон. Научившись глубоко дышать, вы сразу почувствуете

положительные изменения. Начните с малого и постепенно увеличивайте время. Всего пять минут дыхательных упражнений помогут вам успокоиться, скорректируют сердечный ритм и поднимут настроение.

### СИЛ НЕТ, НО В КРОВАТЬ ЕЩЕ РАНО?

Если ваша активность уже на нуле, но еще объективно слишком рано, чтобы ложиться спать, прийти в норму вам поможет следующее упражнение.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, надувая при этом живот, как воздушный шар. На выдохе выпускайте весь воздух.

### УСТАЛИ И ГОТОВЫ ПОЙТИ СПАТЬ? ПОПРОБУЙТЕ МЕТОД «4-7-8»

Эта техника особенно эффективна, когда вы не можете избавиться от тяжелых мыслей или успокоиться. Вдыхайте, считая до четырех, потом задержите воздух в легких, считая до семи, и медленно выдохните на счет от одного до восьми. Тем самым вы настраиваете свой мозг на расслабление. Чем активнее ваши тренировки, тем заметнее будет результат.

Лежа в постели, начните с нескольких медленных глубоких вдохов, не контролируя пока их длительность. Просто дышите. Расслабьте челюсти,

язык, губы, мышцы лица. Начните с полного выдоха через рот. Потом сделайте вдох носом, считая про себя до четырех. Задержите дыхание и считайте до семи. И наконец, выдохните через рот, считая до восьми. Повторите упражнение пять раз подряд... если вы все еще не уснули.

Медитация, управляемое воображение, практики глубокого дыхания и работа мышцами (напряжение и расслабление поочередно) снижают тревожность и успокаивают, помогая крепко заснуть до самого утра.

Утоните в своей кровати. Делая глубокий вдох, напрягите пальцы ног. Одновременно с выдохом расслабьте мышцы и представьте, что ваше тело утопает в простынях. Повторите упражнение для всех групп мышц: ног, ягодиц, живота, груди, плеч, шеи, лица.

Визуализируйте цвета. Мысленно перенеситесь туда, где царят покой и невозмутимость. Затем поочередно представляйте себе различные цвета – для начала зеленый и синий на выдохе. Смотрите, как они играют и переливаются! Вместе с негативными эмоциями – гневом, растерянностью и т. д. – на выдохе выпустите красный.

## Как лучше спать

Громкий храп, раздающийся с другой стороны кровати, или топанье маленьких ножек в коридоре – причин,

мешающих нам заснуть по ночам, немало. Но когда вы понимаете, насколько сон важен для физического и душевного здоровья, вам становится проще преодолевать сложности с засыпанием. Если ваш партнер храпит, уговорите его или ее обратиться к специалисту, потому что он (она), возможно, и сам (сама) страдает от своего храпа. Некоторым помогают беруши, перемена позиций во сне, смена подушек и генераторы шума. Спать в разных комнатах – тоже не самое плохое решение. Не навсегда, конечно, а в те ночи, когда вам нужно выспаться, стена между вами и храпуном – лучший выход. В книге «Революция сна»\* Арианна Хаффингтон поощряет сон в разных комнатах, если у вас с партнером разные биоритмы или проблемы со сном. Вот что она пишет: «Пора уже переосмыслить выражение “спать на стороне” и перевести его из категории секса. Теперь это означает место, где можно как следует выспаться».

Если вы просыпаетесь по ночам и потом никак не можете снова уснуть, ни в коем случае не вставайте с кровати без надобности – под таковой я подразумеваю поход в туалет или на кухню, чтобы выпить стакан воды. А еще лучше держите стакан под рукой на прикроватной тумбочке. **Пребывание в постели, даже без**

**сна, – все равно полезно для вашего тела.** Оно позволит снизить тревожность и вернуться ко сну. Дышите глубже, медитируйте, визуализируйте, чтобы успокоиться, особенно если начинаете переживать по поводу своей внезапной бессонницы. Поставьте будильник там, где вы не сможете его видеть: ваше волнение только усиливается каждый раз, когда вы смотрите на часы и считаете минуты до восхода солнца.

Если вы не можете уснуть больше двадцати минут, специалисты рекомендуют заняться чем-нибудь небуждающим, пока вы снова не устаете. Почитайте роман, стихи, а еще лучше – скучный учебник.

Повторяйте про себя «сонную» мантру – молитву, слово или фразу, например: «Спокойной ночи, мозг, давай поговорим об этом утром». Прибегайте к этой практике каждый раз, когда просыпаетесь в неурочное время. Если мозг все еще возбужден, сосредоточьтесь и возвращайтесь к знакомым словам снова и снова.

\* Арианна Хаффингтон. Революция сна. Как менять свою жизнь ночь за ночью. М.: Альпина Паблишер, 2017.

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Запишите все свои мысли о сне в вашем дневнике. Соответствуют ли ваши привычки философии заботливого отношения к своему телу? Как бы вы хотели улучшить свой сон?

.....

*«Сон – это золотая нить,  
связывающая наше здоровье  
с нашим телом».*

*Томас Деккер*



Часть вторая

Как вы себя  
чувствуете

---

Контролируйте  
ЭМОЦИИ

## Глава 5

# Все чувства важны



О пользе  
плохого самочувствия

---

## Философия

Прозвучит неожиданно, но абсолютно все чувства, как позитивные, так и негативные, важны для здоровья, так как они формируют основу вашего выбора. Но иногда, ведóмые отрицательными эмоциями, вы принимаете решения, противоречащие здравому смыслу, отходите от философии заботы о теле и впадаете в депрессию. Овладев чувствами, вы сформируете здоровые привычки. Как только вы поймете, что каждая эмоция возникает не на пустом месте, вам станет легче контролировать свои реакции и настроение.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Примите свои эмоции

**ЛЮБОВЬ.** Любить себя – значит позволить себе испытывать весь спектр эмоций для здоровой, счастливой, полноценной жизни.

**СВЯЗЬ.** Почувствуйте, как эмоции отражаются на мышлении и теле. Используйте эти знания, чтобы относиться к себе с большей заботой.

**ЗАБОТА.** Принимайте решения, которые помогают бороться с негативом и успокаивают. Не переставайте относиться к себе с должным вниманием.

## Нет такого слова «не могу»

«**Н**е уверена, что вы в состоянии мне помочь, – рассуждала эта дама. – Я все знаю и о здоровом питании, и о пользе физических упражнений. Я уже была у диетолога. Я пыталась, но все время срывалась. Я знаю, что полезно, а что вредно. Но я просто не могу. И не знаю почему.»

У каждого моего клиента своя история, которая сводится к бессильному «я не могу». Однако эти люди все же не до конца утратили веру в возможность изменений, иначе зачем им ко мне обращаться? Главное, что их объединяет, – заниженная оценка собственной способности измениться. Менять ее, как правило, начинают, когда видят первые успешные результаты.

Причина, по которой большинство не добивается поставленных целей, – это внутренний голос. У многих из нас он к тому же не один. Самый эффективный способ преодолеть внутренние барьеры и выработать положительные привычки – признать негативные мысли, а уже потом пытаться действовать. Оторвитесь от чтения и задумайтесь над этим всерьез. Примите свои мысли и чувства, какими бы они ни были. Скажите им: «Привет, я вас вижу!» А потом просто продолжайте любить свое тело и заботиться о нем, что бы ни случилось. То, что вы при этом думаете («Звучит интересно, я попробую» или «Напрасно я, кажется, стараюсь»), не имеет большого значения.

## Поднимайтесь по спирали

Какой бы была наша жизнь, если бы в ней присутствовали только положительные эмоции? Как бы мы наслаждались радостью, если никогда не чувствовали печали? Как бы поняли, что нельзя быть :

- слишком строгим к себе, если никогда
- не ощущали вреда, который способны
- нанести негативные мысли? Как пони-
- мание своих чувств укрепляет любовь
- к собственному телу?

Не позволяйте незрелым мыслям, проистекающим из ваших страхов и неуверенности, влиять на принимаемые вами решения.

От ответов на эти вопросы зависит ваш выбор и степень *психологической гибкости*. Последняя, в частности, подразумевает способность контролировать свои эмоции и принимать решения, основываясь на философии любви к своему телу, даже когда это непросто. Не позволяйте вредным мыслям руководить вашими действиями – и точка! Это куда более эффективно, чем стараться «мыслить позитивно» или использовать различные техники самоубеждений. Притворяться перед самим собой, что негатива вовсе не существует, бесполезно. Просто наблюдать за своими мыслями намного действеннее, чем бороться с ними, анализировать, насколько они реальны, и пытаться избавиться от них. Какая вообще разница, реальна мысль или нет? Она представляет собой лишь набор слов – ничего более. Любите свое тело независимо от того, что творится в вашей голове!

## Не попадайтесь на крючок

Мысли постоянно вертятся у вас в голове, как радио со сломанной ручкой настройки: вы не сможете переключить его, как бы ни старались. Полезные размышления конструктивны, они помогают принимать правильные решения, даже если доставляют некоторые неудобства, например постоянно напоминают о недостигнутой цели: «Я знаю, ты устал, угнетен, но занятия спортом важны. Они помогут справиться со стрессом». А вот «разжигатели негатива», мешающие двигаться вперед, безусловно, заслуживают эпитета «вредные»: «У меня нет ни времени, ни желания, ни сил... Я столько раз терпел неудачи! Наверняка меня на этот раз ждет фиаско!» – и т. д.

Приведенный фрагмент жалобы – не что иное, как одна из многочисленных вариаций вашего внутреннего «не могу». Вредные мысли смакуют

трудности, рождают сотни суждений, сравнений, предположений и, как правило, мешают действовать. Они только тормозят вашу активность и вселяют страх.

Опишите в нескольких словах, какие чувства вызывают у вас вредные, непродуктивные мысли. Исходя из этого, наметьте план действий. Приближает ли он вас к достижению согласия и гармонии со своим телом? Держу пари, что нет. Навязчивые образы господствуют над вами и в значительной степени определяют ваши действия. При таком раскладе уже неважно, как много вы знаете о заботливом отношении к себе. Вас словно гонит вперед злая сила, признаки которой вы ощущаете физически: учащенное сердцебиение, тяжесть в груди, напряжение в мышцах, стиснутые челюсти. **Вы становитесь похожи на голодную рыбу: проглатываете наживку и попадаетесь на крючок. А потом боретесь, пытаетесь освободиться.**

Пока вы связаны негативом, каждое ваше последующее решение будет нервным и нерациональным. Но фокус в том и состоит, что вам вовсе не надо клевать на коварную приманку! Вместо этого просто следуйте четырем пунктам вашего договора.

Именно они и являются осмысленной практикой. Ваша цель – осознать, что происходит, и понять, как помочь себе. Принимайте любые свои мысли, вместо того чтобы бороться с ними или пытаться их игнорировать. Освободившись из ловушки неосознанности, вы вновь обретете способность принимать обдуманые решения и моментально действовать, без особых затрат энергии. Четыре пункта договора помогут вам справиться со сложными, противоречивыми эмоциями и сохранить силы для действительно важных свершений.

Самым трудным для моих клиентов в применении этих четырех пунктов чаще всего оказывается именно осознанность. Некоторые сетуют, что молчать, отстраниться и перейти в режим автопилота куда проще. Не удивляйтесь, если и вы поначалу будете чувствовать дискомфорт. Если для вас окажется слишком сложным полностью принять свои мысли и чувства, напомните себе, что это и значит жить полной жизнью.

Вы должны замечать, что творится вокруг, и учиться справляться с этим. Порой положительные изменения не происходят быстро. Не отчаивайтесь. Подождите немного – и скоро вы увидите результат.

# Поднимайтесь по спирали

## ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

**К**огда что-то идет не так и вы не знаете, как реагировать, заключите с собой договор из четырех пунктов и соблюдайте его.

**ПОЙМИТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.** Определите, что в происходящем действительно имеет для вас значение, и настройтесь найти в нем импульс для положительных изменений.

**ПРИМИТЕ СВОИ МЫСЛИ.** Что бы вы ни чувствовали, это нормально в данной ситуации.

**ВЫБИРАЙТЕ.** Что приведет вас к лучшей жизни? Что вы можете сделать для своего развития?

**ДЕЙСТВУЙТЕ.** Следуйте своему выбору, будьте уверены в себе. Чем скорее вы начнете действовать, тем лучше.

**Н**аучитесь более осознанно относиться к триггерам — ситуациям, вызывающим у вас сильные эмоции. Попробуйте заполнить пробелы в следующем предложении:

«\_\_\_\_\_ происходит, и я чувствую \_\_\_\_\_.  
Я хочу \_\_\_\_\_, но вместо этого \_\_\_\_\_».

**Первый пробел = триггер**

Определите, что оказывает влияние на ваши мысли и чувства. Ответ «Я не знаю» тоже возможен.

**Второй пробел = ваши эмоции**

Назовите хотя бы одно чувство, которое вы испытываете в данный момент. Как правило, негативные эмоции сопровождают негативные события. Помните: даже самые нехорошие чувства бывают полезными.

**Третий пробел = обычная реакция**

Это может быть ступор, в который вы впадаете, выслушивая негативные новости, или любая другая физиологическая форма защиты от нахлынувших эмоций. Она не имеет ничего общего с заботой о себе.

**Четвертый пробел = полезные действия**

Это то, что должно прийти на смену первому бессознательному побуждению, — одно или два действия, которые вы решите предпринять. Главное — не затягивайте. Чем быстрее вы начнете действовать, тем лучше.

## Чувства всякие нужны, чувства всякие важны

**В**еселый, грустный, меланхоличный, мрачный, воодушевленный, радостный... Человек – это настоящий вихрь эмоций. Когда вам хорошо, вы ощущаете себя счастливым. Вы удовлетворены жизнью, наслаждаетесь моментом и благодарны судьбе за все, что происходит. Большинство из нас это состояние воспринимается как правильное, или должное. В такие часы или дни относиться с любовью к своему телу очень легко. А вот когда вам плохо – это уже, как говорится, совсем другая песня. Никому не нравится сохнуть в тоске, и все мы стараемся как можно скорее выбраться из этой западни. Такое желание похвально, потому что предохраняет от погружения в депрессию и заставляет двигаться вперед, к положительным эмоциям. Негатив – это своего рода призыв нашего тела о помощи. Оно не знает, как реагировать на внештатную ситуацию. Когда у вас плохое настроение, относиться к себе с любовью, как правило, становится труднее. И это нормально. Человек не может хронически жить в состоянии счастья. Чем быстрее вы научитесь мириться с самыми разными своими эмоциями, тем лучше будет результат. Даже когда вам плохо, вы не беспомощны. Никто не может отнять

у вас право выбора, и только вы сами решаете, как относиться к ситуации.

Именно осознание того, насколько широк спектр человеческих эмоций, является одной из важнейших составляющих вашей любви к собственному телу. Научитесь справляться со стрессом, не прибегая к крайностям – перееданию, голоданию, чрезмерному употреблению алкоголя, отдалению от семьи и друзей, пропуску тренировок, ссорам и другим способам навредить телу и духу. Трудные обстоятельства вовсе не подразумевают необходимость делать выбор, о котором потом придется пожалеть. Наоборот, если вы будете бережно относиться к своему телу именно в экстремальные моменты, оно сторицей вознаградит вас.

Эмоции несут информацию, необходимую для принятия решений. Исследователь мозга, нейроанатом Джилл Тейлор утверждает, что люди – это чувствующие существа, умеющие думать. Мы непрерывно изучаем окружающий мир, используя весь свой эмоциональный арсенал, а затем мозг перерабатывает полученные сведения.

**Наши суждения вовсе не обязательно строятся на фактах, гораздо чаще они строятся на нашем восприятии,**

**на чувствах и мыслях.** Они пытаются помочь нам, сообщая, когда есть опасность, а когда можно расслабиться. Наша биологическая система запрограммирована предупреждать о трудностях. Тревога, которую мы ощущаем перед тем, как перейти улицу с оживленным движением, защищает от несчастного случая. Огорчение, вызванное негативными эмоциями, является для нас знаком: эти отношения или это событие не приносят радости, значит, нужно что-то с ними делать.

Но если вы воспринимаете свои негативные мысли как опасную территорию, начинаете избегать их, то сводите на нет все блага рационального выбора. Встречайте нежелательные эмоции с высоко поднятой головой, несмотря на страх, и сразу поймете, зачем они вам нужны и как действовать дальше (если вообще надо действовать). Не отрицайте своих чувств, рассматривайте их с точки зрения заботы о собственном теле, и тогда отпадет нужда избегать их. Благодаря умению встречать неприятности с открытыми глазами вы станете понимать и ценить себя. Заметив же, что попались на крючок непродуктивных мыслей, заставьте себя остановиться и будьте внимательнее. Используйте четыре пункта договора, о которых говорилось выше, заполняйте пробелы в предложениях. Интересуйтесь происходящим и принимайте решения, которые позволят вам развить заботливое отношение к себе.

## Представьте себе волны и займитесь серфингом

Я люблю воду. Мне нравятся зеркальная гладь озер и огромные буруны, обрушивающиеся на северный берег гавайского острова Халейва. Порой наши эмоции по своей мощи подобны океану в шторм, перед которым человек беспомощен. Представьте себе разбушевавшуюся стихию, а затем вообразите, как она успокаивается. Оказавшись в эпицентре эмоционального шторма, помните: чувственные порывы приходят и уходят, от них не нужно спасаться бегством. Просто наблюдайте за ними: «Ого, какие огромные волны! Какая ужасная буря!» Наполните картину цветом, это приглушит вашу тревогу. Представьте, что вы и впрямь пережили шторм. А наши четыре пункта договора пусть послужат вам компасом.

Верите ли вы, что стихия утихнет? Можете ли продолжать любить свое тело даже во время бури? Один из успешных методов психологи называют «оседлание волны». Это значит перестать молчать при столкновении с ситуацией, которая вам решительно не нравится. Вместо того чтобы переждать, пить, курить, запрыгните на гребень волны, и пусть она понесет вас к берегу. Звучит не очень убедительно? А вы попробуйте! В действительности такой серфинг подобен волшебству. Вы

удивитесь, как быстро сможете контролировать ситуацию. Представьте, как вы седлаете волну, – и захватывающее осознание собственной силы поможет вам преодолеть все препятствия.

**Связь** – это основа заботы о своем теле. Ощущать связь со своими чувствами всегда, а не только в «шторм» – самый эффективный способ вырабатывать здоровые привычки, которые со временем будут укрепляться. Заботиться о своем теле – значит постоянно отдавать отчет своим чувствам. Суть в том, чтобы научиться жить с ними в ладу. Овладейте искусством приспосабливаться к ситуации в зависимости от того, какие эмоции – позитивные или негативные – она у вас вызывает. А потом копайте глубже. Спросите себя: когда у меня возникло то или иное ощущение? Если чувство приятное, подумайте, как зацепиться

за него и испытывать чаще. Если болезненное, спросите себя: что бы я посоветовала другу, угодившему в подобную передрыгю, – и следуйте этому совету сами. Понимание того, что даже самые пугающие эмоции помогают достичь гармонии со своим телом, невероятно поднимает дух.

Чем лучше вы понимаете свои чувства, тем проще вам поддерживать заботливое отношение к своему телу. Даже когда вам трудно, не переставайте любить себя. Осознанность – это путь к психологической гибкости и мастерству контроля собственных эмоций и реакций. Все способы достижения такой осознанности – медитация, расслабление, концентрация, наблюдение за окружающим миром и участие в нем, идут вам на пользу. Практикуйте осознанность – и с каждым шагом вам будет становиться все легче.

## Сопrotивление мыслям-хулиганам

**В** большинстве своем наши мысли призваны помочь нам в восприятии различных ситуаций. Но далеко не все из них настроены к нам по-доброму. Среди них встречаются настоящие манипуляторы. Эти негодяи ведут себя как вредные одноклассницы, которые сначала притворяются подружками, а потом плетут интриги у вас за спиной. Мысли-хулиганы заставляют испытывать стыд

и чувствовать себя никчемными. Они командуют нами, заманивают в ловушки, угрожают одиночеством, преграждают путь к намеченным целям.

Как поставить хулигана на место? Современные детские психологи утверждают: чтобы защитить свое чадо от агрессоров, нужно научить его действовать самостоятельно. Вместо того чтобы засыпать учителей требованиями наказывать обидчиков, родители

должны вселить в своего сына или дочку уверенность, что он (она) сам (сама) сможет решить возникшую проблему. А теперь давайте применим ту же практику к зловредным внутренним голосам, которые вселяют в нас тревогу во взрослом возрасте. Вы, без сомнения, обладаете достаточными опытом и силой, чтобы без посторонней помощи противостоять хулиганам, которые покушаются на ваше счастье и здоровье. Для начала давайте разделим их на **три основные категории**.

В первую попадают **Безжалостные Перфекционисты**. Все, чего они хотят, – заставить вас почувствовать себя растоптанным, словно ленточка на мостовой после карнавала. Что бы вы ни делали, все для них недостаточно хорошо. Вы никогда не будете соответствовать ничьим ожиданиям. Вы никогда не достигнете целей. На каждое ваше намерение Перфекционисты навешивают безжалостный ярлык и никогда не упустят возможности покритиковать. «Ты ужасно получаешься на фото... Не вздумай съесть десерт – он лишний! На работе ты просто неудачник. Ну ты и лентяй! Посмотри, как отвратительно выглядит то, что ты сделал». Они придумывают недостижимые стандарты и лишают вас возможности относиться к себе снисходительно. Перфекционисты – самые опасные противники. Слушая их, невозможно жить полной жизнью: они вселяют страхи, запирая вас в тесной клетке. Любая ваша попытка выбраться из нее вызывает их гнев.

Еще одна категория мыслей-хулиганов – **Бестолковый Бунтарь**. Слово обиженный на весь мир, неуверенный в себе шестнадцатилетний подросток, этот дебошир постоянно спорит с каждым вашим шагом. Что бы вы ни предложили, он отрицает все. «Не смей учить меня – я сам знаю, что делать! К черту всё, я ухожу». Ваш внутренний бунтарь ненавидит дисциплину и контроль. Ему кажется, что плохим быть круто, и он заставляет вас поступать совсем не так, как вам бы хотелось. Когда вы не достигаете поставленной цели, благодарите своего Бунтаря. Именно он не желает иметь ничего общего со «всеми этим бредом», то есть с разумным поведением. У него настолько развит бойцовский инстинкт, что он готов записать во враги кого угодно, лишь бы только вознести себя на пьедестал. Именно он твердит вам, что ваш босс – полный придурок, уговаривает пропустить тренировку и съесть пирожное по пути домой – прямо в машине! Он, как правило, заявляет о себе именно тогда, когда вы устали от неразберихи в своей жизни и готовы внести в нее рациональную нотку. В то время как вы усиленно пытаетесь измениться к лучшему, зловредный Бунтарь гнет свое: «Да брось! Перестань заниматься ерундой!»

Не слушайте его. Ведь вы делаете хорошее не для кого-нибудь, а прежде всего для себя!

## Поднимайтесь по спирали

### ЭКСПРЕССИВНОЕ ПИСЬМО

**Ч**асто ли вы пишете откровения в своем дневнике, как тринадцатилетняя девочка? Выплескивая мысли на белый лист, человек приобретает способность взглянуть на ситуацию со стороны. Начав практиковать экспрессивное письмо, обычно открываешь в себе много нового. Этот метод позволяет переместить информацию в другой раздел мозга, своего рода хранилище, что, в свою очередь, снижает градус тех или иных эмоций и помогает успешно бороться с трудностями.

### Просто пишите

**Вы не можете исправить то, чего не знаете. Мысли и чувства нужно уметь распознавать.**

- Когда вы пишете, вы лучше понимаете себя. Старайтесь охотиться за новой информацией, а не выносить суждения.
- Доверьтесь листу бумаги. Начните писать и не беспокойтесь, если мысли недостаточно стройны.
- Изучайте себя, как ученый изучает предмет исследования.
- Будьте любознательны и честны. Прислушивайтесь к своим мыслям, чувствам и реакциям.
- Не беспокойтесь, что ваши слова заденут кого-то. Это же личные записи.
- Пишите как минимум пятнадцать минут или до тех пор, пока не напишете все. Потом перечитайте написанное.

**Анализируя свои чувства и мысли, вы:**

- снижаете тревожность и меньше беспокоитесь по поводу непродуктивных оценочных суждений;

- имеет все шансы обнаружить корень проблемы, понять свои реакции на происшедшее или осознать ошибку;
- позволяете мыслям течь естественным образом, не занимаетесь самобичеванием.

**Действия. Теперь подумайте о том, что со всем этим делать. Брене Браун\* напоминает: «Если это наша история, то мы всегда можем сочинить новый смелый финал».**

Пишите свою историю и не забывайте о человечности.

- Я чувствую.
- Я ошибаюсь.
- Все будет хорошо.
- Я учусь, расту и в следующий раз среагирую лучше.

Как вы будете действовать, имея такой эмоциональный опыт?

\* Брене Браун – американская писательница, профессор-исследователь Колледжа социальной работы Хьюстонского университета. Ее исследования и книги посвящены вопросам стыда, уязвимости, храбрости и полноценной жизни. *Прим. пер.*

Следующий в списке хулиганов – **Капризный Ребенок**. Он живет в каждом из нас и иногда доставляет изрядные хлопоты: рыдает, хлюпает носом, канючит. У детей не развито рациональное мышление, они не осознают пользы границ и не способны управлять своими эмоциями. Именно отсюда берут начало истерики. Мы, взрослые, знаем, что нельзя постоянно получать то, что хочешь. Вы говорите: «Не сейчас», а в ответ получаете визг и театральное представление: маленький шантажист падает на пол и начинает биться в конвульсиях. Еле сдерживаясь, вы объясняете, что иногда приходится делать выбор и сегодня будет куплена только одна игрушка, а другие – в следующий раз.

У взрослых – и у вас в том числе – тоже есть свои игрушки: еще один кусок торта, киномарафон в три часа ночи, после которого утром не хочется вставать с кровати. Ваш Внутренний Ребенок корчит гримасу: «Не буду вставать и делать зарядку! Хочу еще мороженого! Ненавижу готовить!» Такие эмоциональные заявления ничего общего не имеют с осознанным решением насладиться калорийным десертом в разумных пределах. Даже если вы не любите покупать продукты или готовить, вам все равно приходится этим заниматься, потому что так нужно. Но Внутренний Ребенок может сыграть с вами злую шутку, убедив своим нытьем не делать самого необходимого: «Я просто не хочу-у-у-у-у».

Лучший способ прекратить его истерику – продолжить заниматься делами как ни в чем не бывало. А потом отправиться за покупками в отдел мороженных продуктов, чтобы охладить голову. Начав мыслить категориями «хочу» и «не хочу», по-взрослому спросите себя, что вам действительно нужно.

## Разберитесь с хулиганами. Убейте их добротой

Избавиться от мыслей-хулиганов невозможно, как бы вы ни пытались. Но это не значит уступить им и позволить распоряжаться вашей жизнью. Рассмотрите «внештатные» мысли как занятные истории, которые вам рассказывает ваше сознание. **Вы – это не ваши мысли. Они берут власть над вами только с вашего разрешения.** То, что приходит вам в голову, – лишь способ распределения информации; это вовсе не означает, что вы должны следовать всем возникшим в мозге идеям и образам. Учитесь сортировать их на продуктивные и непродуктивные. Не позволяйте последним контролировать ваши действия. Просто скажите хулиганам: «Всего доброго!» – и ведите себя так, как повела бы девочка-паинька на детской площадке. Окиньте нахала презрительным взглядом, потом развернитесь и идите играть со своими настоящими друзьями – вашими эмоциями.

Главный фокус состоит в том, чтобы принимать все мысли, даже не самые приятные. Относитесь к ним как к гостям. Наденьте свой лучший наряд и радушно встречайте позвонивших в дверь. Застелите стол праздничной скатертью, поставьте китайский фарфор, откройте бутылочку хорошего вина. Спокойно выслушайте вошедших. Сказать же они могут разное...

Например, будьте готовы к такому пассажиру: «Сегодня отстойный день. Давай закажем пиццу и съедем ее дома в постели». Или: «Где бутылка? Без стакана своего любимого вина я не выдержу больше этих детских криков». Но вы ведете себя умно: вместо того чтобы потянуться за штопором, делаете глубокий вдох, давая мысли время уйти, а потом наливаете себе большой стакан воды. Или в ответ на внутреннее брюзжание: «У меня нет сил на тренировку... Начальник сегодня вел себя как придурок» вы просто продолжаете выполнять упражнения и переходите к элементам кик-боксинга, чтобы выпустить пар.

Когда на пороге появляются непрошенные гости – печаль, страх и неуверенность, – не громоздите баррикады. Пригласите их войти и позвольте им убедиться в том, как легко и непринужденно вы кружитесь со своим телом в танце любви и заботы. Только так вы сможете дать отпор нежеланным визитерам. Однажды один из моих клиентов признался: «Никто не относится ко мне более жестко, чем я сам. Честно говоря, если бы я женился на себе, давно бы развелся». Тон, которым

вы говорите с собой, отражает ваше отношение к себе. И для многих именно изменение характера внутренних диалогов является самым сложным препятствием на пути к новой жизни.

Не удивляйтесь, если, попробовав некоторые из предложенных методов, вы сразу заметите изменения в своих мыслях. **Мои клиенты часто фиксируют, что всего за несколько дней их разговоры с самими собой изменяются до неузнаваемости, равно как и отношение к мыслям-хулиганам. Негативные эмоции в результате уходят.**

Со временем вы будете фиксировать все больше изменений, так как станете терпимее к непродуктивным мыслям. Нет, они не исчезнут, но их власть над вами определенно уменьшится. Я и сама, бывает, ловлю себя на том, что запихиваю в рот лишний кусок из-за обуревающих меня чувств или с ненавистью щиплю себя за складки на животе, стоя перед зеркалом. Когда Хулиган приветствует меня словами: «Эй ты, жирная!», я холодно говорю ему: «Здравствуйте!» Затем делаю что-нибудь, что поднимает мне настроение и успокаивает задетые чувства, – например, обнимаю своих детей. Как только мне становится лучше, я праздную победу. Хулиган затыкается.

Как бы вы назвали самого отпетого из ваших внутренних хулиганов? Дам хороший совет: если каждый раз в момент появления негативной мысли вы будете представлять себе какого-нибудь литературного или киноперсонажа, вам будет легче отшить его.

## Как чувства влияют на питание

«**З**аеданием» стресса называется потребление продуктов, которое не имеет ничего общего со здоровым питанием, в ответ на сильные эмоции, как отрицательные, так и положительные. Осознание разницы между физиологическим и эмоциональным голодом – необходимый шаг в усвоении философии заботливого отношения к своему телу. Физиологический голод, свидетельствующий о том, что вашему телу необходима еда, – это вполне надежный сигнал, обусловленный сложным сочетанием уровня гормонов и дефицита энергии. В отличие от физического, эмоциональный голод обычно провоцируется определенным событием или опытом, который, в свою очередь, влияет на ваш организм, независимо от того, как давно вы ели. Одни люди в подобные моменты нуждаются в определенной еде, а другие даже не вполне осознают, что происходит. Страдалец или счастливцев вдруг обнаруживает себя поглощающим «Нутеллу» прямо из банки в половине одиннадцатого вечера. Не отпирайтесь! Я знаю, что не одна такая!

Я не люблю споры и пари, но если бы увлеклась ими, то поставила бы два к одному, что «заеданием» стресса время от времени грешит каждый человек. Осознаем мы это или нет, в определенной степени любой наш гастрономический

выбор диктуется нашими чувствами. Всякий раз, накладывая полную тарелку, не будучи при этом голодным, вы «заедаете» стресс. Обидно, правда? Но знайте: вы всегда можете принять взвешенное решение и убажить свои эмоции в спокойной, комфортной обстановке.

Для поддержания здоровых отношений со своим телом всегда задавайтесь вопросом, что заставляет вас хотеть ту или иную еду. Прислушайтесь к себе в этот момент. Иногда к холодильнику тянет даже такое безобидное чувство, как скука. Важно учитывать, сколько вы едите в таких ситуациях, с какой частотой и как сильно вините себя после таких срывов. Выше я рассказывала, что во время стресса ваш организм производит гормон кортизол, который, в свою очередь, не только повышает аппетит, но и вызывает необходимость в успокоительном – серотонине. Уровень последнего увеличивается с помощью продуктов, насыщенных углеводами (отсюда и термин «еда для поднятия настроения»). Порой вы не в состоянии контролировать острое желание поесть, но будьте бдительны! Увесистый бутерброд после очередного потрясения может перерасти в привычку. Причем вам будет казаться, что это тело просит у вас еду – и, как правило, не безобидные морковные палочки, а что-то посытнее.

С одной стороны, реагировать на нужды своего тела вроде бы похвально – это значит любить его, не так ли? На самом деле – и да, и нет. Ваше тело может просить порцию внимания, а вовсе не шоколада. С другой стороны, еда действительно помогает успокоиться. Все зависит от того, как вы перекусываете (осознанно, получая удовольствие от процесса или наспех), в каких количествах (умеренно или слишком много) и насколько контролируете свой аппетит. Замечу, кстати, что и пресловутое чувство вины после переедания не имеет ничего общего с заботой о своем теле. Если вам необходимо успокоиться, свикнуться с неприятным известием или избежать негативных эмоций, спросите себя: «Действительно ли дополнительная порция макарон изменит мою жизнь к лучшему?» Вернитесь к осознанности и четырем пунктам договора, о которых мы говорили выше. Заполните пробелы в предложении о своих чувствах. Представьте эмоциональный шторм и проскользните на доске мимо желания съесть еще одну тарелку хлопьев, лежа в постели. Ваше тело пытается до вас достучаться – так выслушайте же его наконец! Оторвитесь от еды и подумайте, как проявить любовь к нему иными способами.

Я работаю консультантом по поведению более десяти лет и могу сказать, что почти все мои клиенты имели нарушения питания и в той или иной степени были склонны к «заеданию» стресса. Единичные вечера, проведенные перед телевизором с чипсами

и сальсой, не нанесут вреда здоровью, но затяжное гастрономическое потворство своим переживаниям грозит самым серьезным образом отразиться на вашем физическом и эмоциональном состоянии и даже вызвать расстройства пищеварения.

**Вы в силах избавиться от приобретенной привычки «заедать» свои чувства, если готовы к этому.** Все, что от вас требуется, – это желание и внимание к сигналам своего тела. Давайте рассмотрим схему подробнее. Некое событие или переживание, влияющее на ваше самочувствие, становится спусковым крючком, который активирует процесс. Вы поругались с кем-то, раздражены и обижены? Это нормально и в какой-то мере неизбежно. Проблемы начинаются тогда, когда вы не понимаете, что именно с вами происходит и как это влияет на ваши чувства. Вы направляетесь к холодильнику на автопилоте и даже не улавливаете, что ваш внутренний диалог уже всюю идет: «Да уж, несладко пришлось. Давай-ка восполним!» или «Мне не вынести эту боль в одиночку. Закажу-ка пиццу!» Возможно, вы даже не осознаёте, что голод вызван определенным событием. Вот почему первый из четырех пунктов договора – знать, что происходит. Есть еще кое-что важное – знак СТОП (см. ниже), который напомнит вам о спокойствии и необходимости мыслить рационально. Ваш мозг придет вам на помощь!

Если вы действительно относитесь к своему телу с любовью, то, несомненно,

научитесь бороться со стрессами. Главным оружием в этой борьбе может стать порядок – да-да, порядок в самом прямом смысле слова! Вместо того чтобы забивать мыслями голову, займите руки. Самый лучший способ отвлечься от мысли о пачке чипсов – разобрать кухонный шкаф со специями или выгладить постиранное белье. В противоположность хаосу порядок дает нечто необходимое и полезное – чистое пространство. На отличный результат ваших действий мозг реагирует выбросом эндорфинов. Иное дело – человек,

который нерационально расходует свою энергию в борьбе со стрессом, например злоупотребляет алкоголем. Своих клиентов **я в шутку спрашиваю в таких случаях: «Так сколько вам нужно выпить, чтобы закончить этот проект?»** Мы смеемся вместе, а потом приступаем к разработке плана конструктивного реагирования на стрессовую ситуацию. Именно когда случается что-то плохое, вам нужно отнестись к своему телу с особыми любовью и вниманием. Это трудно, но, повторяя попытки одну за другой, вы становитесь сильнее.

## Поднимайтесь по спирали

### СТОП. НУЖНО ЛИ МНЕ ЕСТЬ?

**Н**еред тем как потянуться к булочке с корицей, спросите, как вы себя чувствуете. Пробежитесь по списку эмоций под названием СТОП.

**С**ильный голод? Да, неплохо бы поесть.

**Т**яжесть на душе?

**О**диночество?

**П**ротест? (Или что угодно, кроме голода?) Нет, есть не надо.

Теперь вы можете лучше понять себя и свои триггеры, заполнив пробелы в предложениях о чувствах, или перейти напрямую к четырем пунктам договора, чтобы принять очередное полезное для вашего тела решение. Некоторым достаточно понимания, что еда не избавит их от проблем.

Составьте список из десяти дел, которыми вы можете заняться, когда эмоции захлестывают вас и подталкивают к холодильнику. Идеи должны быть простыми, точными и приносить удовольствие. Что могло бы воздействовать на вас так же, как нежные объятия? Танец под любимую музыку? Глоток теплого травяного чая? Или упражнение «березка»? Маникюр? Педикюр? Наведение порядка на рабочем столе? Вы даже не представляете, какой чудодейственной силой обладает гордая пометка «Готово!» напротив выполненного пункта. Удовлетворение от завершения даже одного из дел может затмить удовольствие, которое вы рассчитывали получить от «заявления» ваших проблем.

# СПАСИТЕ! Я НЕ МОГУ ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ!

---

*Если ваши  
эмоции накалены  
до предела, возможно,  
вы пребываете  
в состоянии, когда  
здравый смысл  
отдыхает.*

## РАССЛАБЬТЕСЬ

Сосредоточенные действия помогут вам успокоиться. Попробуйте упомянутое выше «цветное» дыхание. Дышите синим и зеленым, чтобы расслабиться, и красным, чтобы выпустить пар.



## НЕ ТОРОПИТЕСЬ

Возьмите паузу длиной в пять минут или больше. Вместо того чтобы приказывать себе «Не ешь!», заведите таймер и отложите свое решение на 10 минут. Динь! А теперь спокойно подумайте снова, что вы чувствуете и чего на самом деле хотите.

## ОТВЛЕКИТЕСЬ

Откладывая решение, займите свою голову и руки чем-то доставляющим вам удовольствие. Судоку, головоломки, пазлы, работа в саду, прогулка, да просто чистка зубов – мята, между прочим, притупляет гастрономическое желание!

## ПОДУМАЙТЕ

Если вам по-прежнему хочется съесть «чего-то эдакого», запишите на карточках следующие вопросы: «Как много нужно съесть, чтобы стало лучше?», «Как я буду чувствовать себя после еды?», «Могу ли я есть спокойно, медленно, наслаждаясь?» Задавайте их себе каждый раз, едва почувствуете непреодолимое желание «заесть» стресс.

*Распознавать «заедание стресса» и справиться с ним – в ваших силах!*

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Откройте свой дневник, чтобы поразмышлять об эмоциях. Не слишком ли сильно вы пытаетесь контролировать свои мысли и чувства? Не переедаете ли, не злоупотребляете ли алкоголем, не избегаете ли тренировок (или, может, наоборот, слишком усердно тренируетесь), чтобы отстраниться от глубоких чувств или избавиться от плохих мыслей? Что вы делаете, чтобы совладать с ними? Спросите себя обо всем, чем занимаетесь: «Делает ли это мою жизнь лучше или хуже?» Дайте подробное описание с примерами.

Как метод осознанности, о котором вы узнали в этой главе, поможет вам справляться с сильными эмоциями и любить свое тело? Запишите то, что работает лучше всего. Пусть четыре пункта договора, предложения с пробелами и знак СТОП всегда будут у вас под рукой. С их помощью вы сможете держать эту самую руку на пульсе и делать правильный выбор, улучшающий жизнь.

.....

*«Будьте благодарны за все, даже за неприятные эмоции, потому что именно они помогают вам пробудиться».*

*Нема Чодрон*

## Глава 6

# Не забудьте про веселье



Чувствуйте себя лучше  
и добивайтесь успеха

---

## Философия

Веселье – это витамин для поднятия духа и настроения. Уметь сбрасывать с плеч заботы и радоваться жизни – не менее важно, чем хорошо питаться, спать и заботиться о теле. Как только вы осознаете, что душевное здоровье играет такую же роль, как и физическое, смех по пустякам не будет казаться вам такой уж детской глупостью. Добрые шутки наполняют нашу жизнь смыслом и оказывают невероятно положительное действие: укрепляют иммунную систему, память, помогают формировать здоровые привычки сна, придают бодрости, а также снижают стресс и повышают самооценку.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

Веселиться – значит любить себя

**ЛЮБОВЬ.** Реагируя на происходящее с юмором, вы не только «генерируете» радость в настоящем, но и обеспечиваете себя приятными воспоминаниями в будущем.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Научитесь чувствовать, когда вашему телу и разуму необходима разрядка, и посвятите это время какому-нибудь веселому занятию.

**ЗАБОТА.** Ловите забавные моменты. Забота о себе заключается и в том, чтобы находить время для юмора и смеха.

## Верните себе радость

**С** головой погрузиться в любимое дело, посмеяться над неловкой ситуацией, увидеть приятные стороны в простых вещах – ценна каждая капля удовольствия, которым вы наполняете свое бытие. Тратя уйму времени и сил на то, чтобы быть последовательными и продуктивными, мы, сами того не замечая, становимся замкнутыми и угрюмыми. Мы неустанно печемся о будущем, пережевываем происшедшее вчера и в итоге забываем о сегодня. Находить радость в каждом дне – это тоже часть осознанного отношения к жизни. Остановитесь на пару секунд – этого порой достаточно, чтобы доставить себе чувственное наслаждение. Восторгаясь

momentом, вы не только не прикладываете никаких усилий, но и, напротив, подпитываетесь энергией.

Тот, кто заботится о своем теле, стремится доставлять ему как можно больше радости, причем не время от времени, а постоянно. Конечно, кайф бывает, если так можно выразиться, разного масштаба: одно дело восхищаться картиной или книгой, и совсем другое – отправиться в долгожданную туристическую поездку. Большая Радость требует более обдуманного подхода, усилий и времени, но с лихвой окупает себя в течение долгих лет. Чувствовать себя на вершине блаженства – значит жить здесь и сейчас. Не после того, как похудеете.

## Поднимайтесь по спирали

**З**акончите предложение: «Веселье — это \_\_\_\_\_». Придумайте как минимум пять определений, которые гарантированно вызовут улыбку. Потягивать горячее какао, сидя на кухне с семьей. Строить крепости из подушек с детьми. Весь день ходить по магазинам с лучшей подругой. Что вы ощущаете, когда вам весело? Как еще вы бы хотели повеселиться? На что постоянно не хватает времени?

Не тогда, когда разберетесь со всеми проблемами. СЕЙЧАС.

Изголодались по Стране Веселья? Пора вернуться в этот благословенный край! Все, что от вас требуется, — сказать радости «да» при любой возможности. Обычно люди оправдываются нехваткой времени. Эту проблему можно решить двумя способами: замечать хорошее вокруг прямо сейчас (Маленькие Радости) и планировать периоды Большой Радости.

## Маленькие радости придают жизни смысл

**В** ответ на чьи-нибудь жалобы на одиночество и скуку я прошу этого человека описать его обычный день. Если все воспринимать как проблему, то ни о каком веселье и речи быть не может. В таком случае жизнь теряет всякий смысл.

Конечно, я не танцую от счастья каждый раз, направляясь в продуктовый магазин, но если впасть в другую крайность — сделать из этого похода целую проблему и начать жаловаться на свою горькую долю, ни к чему хорошему это не приведет. Погружаясь в махровый пессимизм по поводу очередей, автомобильных пробок и т. д., вы упускаете возможность увидеть и оценить значимость текущего момента.

Лично для меня даже банальный поход за продуктами имеет смысл. Он позволяет разнообразить завтраки, обеды и ужины; упрощает процесс готовки и экономит деньги — назовите мне хозяйку, для которой это не важно. Я рассматриваю супермаркет как счастливое решение проблемы пустого холодильника или избавление

## Изголодались по веселью?

**Д**ефицит веселья сразу бросается в глаза: люди в этом состоянии редко смеются, молчаливы и безрадостны. К тому же буки, как правило, слишком серьезно относятся к жизни, а потому напряжены, ворчливы и раздражительны. Они составляют бесконечные списки дел и ни от чего не пытаются удовольствия.

от необходимости в последний момент заказывать ужин в ресторане. Я беру большую сумку для продуктов, сажаю дочь в детское кресло – и вперед, в погоню за сокровищами! К таковым относятся как минимум один экзотический фрукт или овощ, которые я из любопытства покупаю время от времени. Я горю желанием открыть для себя новый кулинарный рецепт или лайфхак, который упростит готовку или придаст оригинальную вкусовую нотку знакомому блюду, – да мало ли еще что! Иногда я ставлю себе задачу провести в магазине как можно меньше времени, купив все по заранее составленному списку. Я придумываю задания для дочери, например найти на полке нужный продукт. Это дает нам повод поговорить о еде и о правильном питании. Также я никогда не упускаю шанса порыться среди мягких консервных банок со скидкой 50% и узнать про другие акции магазина. Можете смеяться сколько угодно, но таким образом я сэкономила уйму денег на оберточной бумаге, открытках, кухонных мелочах, ароматических свечах и еде. И когда меня одолевает

лень, я напоминаю себе, зачем нужно идти в магазин. Дорогу здравому смыслу!

Ищите Маленькие Радости в повседневных мелочах и будьте открыты новым приключениям! Например, жутко долгая поездка на машине – это отличная возможность послушать аудиокнигу. Приготовление ужина – вовсе не повинность, а отдых от дневной офисной суеты. Обычная прогулка с собакой – повод подышать свежим воздухом и завести новые знакомства с другими владельцами собак.

К сожалению, приземленное сознание вкупе с рутинной реальностью постоянно пытаются оторвать нас от того, что доставляет удовольствие и наполняет день смыслом. Телефон, дедлайны на работе, бесконечные списки дел... Используйте каждую возможность, чтобы глубоко вдохнуть и притормозить! Сделайте паузу, постарайтесь найти что-то хорошее в образовавшемся окошке и поблагодарите за него судьбу. Благодарность, как и веселье, добавляет светлых красок в нашу жизнь и окутывается сторицей.

## В поисках дзена на кухне

**П**ризнаюсь откровенно: мне совсем не нравится постоянно готовить. Единственное, что меня более-менее примиряет со стоянием у плиты, – это творческий подход. Я люблю открывать для себя и близких новые, простые, быстрые в приготовлении и вкусные блюда. Но необходимость ежедневно накрывать стол к шести вечера никоим образом не ассоциируется у меня со словом «удовольствие». Тем не менее мне и моим столь же «не домашним» подругам в значительной степени удалось изменить свои взгляды на ежедневные хлопоты в кухне. Я стала относиться к готовке как к осознанному опыту. Все, что нужно, – чуть-чуть постараться, чтобы почувствовать себя здесь и сейчас,

и отпустить суету прошедшего дня. Представьте, что вы расслабляете напряженные мышцы, выдыхаете всю тревогу и погружаетесь в состояние покоя.

Совмещение занятий кулинарией и медитации приносит невероятную пользу и душе и телу. Буддистские монахи верят, что настроение, с которым вы готовите еду, отражается на ее вкусе. Перестав торопиться, научившись наслаждаться ароматами из дымящихся кастрюль и предвкушая встречу с близкими за столом, вы откроете для себя истинное удовольствие.

Тот же принцип дзен применим и в других сферах жизни – от фитнеса до сна и секса. Не забывайте, что умение пребывать в настоящем – это великий дар.

## Откройте радость фитнеса

**Г**лавное, чему я стараюсь научить своих клиентов, – сочетать заботу о собственном теле с наслаждением жизнью. Сама я постигла это искусство несколько лет назад, занявшись йогой. До того как полюбить свое тело, я была именно тем посетителем спортзала, про которых говорят: «Без боли нет воли». **Почти всю свою взрослую жизнь я занималась**

**на кардиотренажерах, проклиная их и называя адскими машинами. Для меня было совершенно нормально ненавидеть тренировки.** Да, я старалась держать себя в форме, но каких неимоверных усилий мне это стоило!

Впрочем, я и не осознавала, насколько мучилась, пока не занялась йогой. Случилось это так. По дороге в мое любимое кафе я вдруг обратила внимание

# ДЗЕН НА КУХНЕ

ГОТОВКА И МЕДИТАЦИЯ — ОТЛИЧНАЯ ПАРА

Для  
большого удо-  
вольствия совме-  
щайте готовку  
с медитацией.

## Польза

Взбодритесь и мыслите нестандартно. Меньше переживайте, чаще думайте о том, что едите, и употребляйте в пищу больше здоровых продуктов.

Погрузитесь в дзен, сделав пару медленных глубоких вдохов.

Включите спокойную инструментальную музыку или звуки природы: шум дождя, океана, леса.

Приготовьте рецепт, ингредиенты и начинайте. Медленно.

# ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ВСЕ СВОИ ЧУВСТВА

## **ЗРЕНИЕ**

Наслаждайтесь цветом, когда готовите.

## **ЗАПАХ**

Почувствуйте, как меняются ароматы еды по мере ее приготовления. Божественно, правда?

## **БОНУС! ДУХОВНОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ**

Умение положить необходимое количество ингредиентов на глаз развивает сосредоточенность и пунктуальность.

## **ВКУС**

Шеф-поварá у плиты всегда пробуют свою еду на разных стадиях готовности. Берите с них пример. Ну как вам?

## **ЗВУК**

От стука ножа до шипения сковородки – как по-разному звучит готовка!

## Поднимайтесь по спирали

### ЕЩЕ НЕМНОГО ОБ УДОВОЛЬСТВИИ

**Н**одумайте, чем вы занимались последние несколько дней. Повеселились ли хоть немного? Умеете ли вы сосредоточиться на хорошем? Что может заставить вас изменить взгляд

на происходящее? Что вам нужно, чтобы перейти от Маленьких Радостей к Большим? Возьмите свой ежедневник и составьте, наконец, план!

на появившуюся на одном из зданий вывеску «Скоро открытие». Она дразнила мое любопытство целых две недели! В день, когда надпись сменилась на «Сегодня открытие», у меня с собой как раз была спортивная форма. Не лелея никаких особых надежд (мои отношения со спортом были мне давно известны), я вошла в йога-студию и на выданном мне специальном коврике покорно приняла свою первую позу собаки – и поняла, что асаны несут куда большую пользу, чем сжигание калорий на тренажерах!

Йога открыла мне новый мир: от терминов и названий поз до понимания себя и принципа «не осуждай». Она научила меня правильно дышать и с помощью дыхания управлять настроением. Осваивать асаны было непросто, но даже в этом я находила своеобразную прелесть и с нетерпением ждала очередных занятий. Мне хотелось учиться и расти. И даже когда мне было

неудобно в какой-то позе, желания уйти не возникало.

Возможно, все дело было в том, что я наслаждалась тренировками. Теперь я применяю тот же подход ко всем сферам жизни. В парке на пробежке или в спортивном зале, – я знаю, что могу получить удовольствие от нагрузок и физических упражнений, если буду думать о своем самочувствии в настоящий момент, а не о том, насколько упругими мои ягодицы станут через три недели.

Попробуйте применить этот принцип к занятиям бальными танцами или танцем живота. Запрыгните в каное и сплавьтесь по реке. Не отказывайтесь от того, что вам нравится, даже если иногда бывает трудно!

## Смейтесь на здоровье

**П**очему людям так нравятся мемы и эмодзи\* в социальных сетях? Потому что нам всем время от времени необходимо хоть немного подурочиться. Похихикать над глупым анекдотом или упасть под стол от хохота, играя в «Карты против человечества»\*\*, – все это лекарства от плохого настроения. Напомню, что, когда вы смеетесь, уровень эндорфинов повышается, а уровень гормонов стресса кортизола и адреналина снижается, позволяя вам расслабиться. Смех – это естественное успокоительное, очень полезное для здоровья. Он улучшает память, сон, помогает справиться с депрессией и тревожностью, укрепляет иммунную систему, снижает риск сердечного приступа, стимулирует творческое мышление, нормализует кровообращение и повышает болевой порог. Более того, хотите верить, хотите нет, смех – это еще и эффективное физическое упражнение, при котором работают мышцы лица, груди и живота,

учащается сердцебиение, а дыхание становится более глубоким. Вы когда-нибудь смеялись до того, что живот заболел, как после сотни приседаний, не меньше? Надеюсь, что да.

**Смех необходим для здоровья. Я уверена, что иногда он более необходим, чем пачка анализов и цифра, которую вы видите, вставая на весы.**

Смейтесь чаще – и вы заметите, как улучшится ваше настроение, а вслед за ним и общее состояние. Вы почувствуете легкость в теле и станете более позитивно смотреть на жизнь в целом. Помню, как однажды я перелила кофе через край кружки, а потом, обернувшись, увидела, что дочь в это время умудрилась разлить апельсиновый сок по буфету. Только истеричный смех над тем, как мы одновременно «сели в лужу», помог нам избежать ссоры тем утром.

В счастливой жизни смеху всегда отведено немалое место – рискнет ли кто-нибудь возразить мне? Мы хотим наслаждаться моментом, любить так, как будто завтра не существует, и веселиться каждый день. В следующий раз, засмеявшись, остановитесь и запомните, что вызвало у вас улыбку, кто находится рядом в эту минуту и какие чувства вы испытываете. Лучший смех – тот, что проникает в вашу жизнь неожиданно.

\* Эмодзи – графический язык идеограмм и смайликов, используемый в электронных сообщениях и на веб-страницах. Появился в Японии, откуда и распространился по всему миру. *Прим. ред.*

\*\* Популярная настольная игра с карточками. *Прим. пер.*

## В поисках Больших Радостей

«Делу время – потехе час» – такая пословица есть во многих языках мира. Часто ли вам кажется, что существуют занятия поважнее, чем развлечения? Что если бы веселье стояло на первом месте в списке важных дел? Научитесь планировать Большие Радости; чтобы проявлять любовь к своему телу, веселиться надо постоянно. Хорошее настроение должно войти в привычку. Но одно дело *знать*, что вам необходимо заботиться о себе. И совсем другое – найти время, средства и возможности, чтобы веселиться каждый день. Если вы, как и многие другие люди, не считаете собственные удовольствия и хорошее настроение чем-то приоритетным, вам трудно перейти от слов к делу. Спросите себя, откуда взялось такое отношение? Внутренний голос сурово выговаривает вам, что вы не заслужили веселья? Но ведь это – неперемное условие хорошего самочувствия! Как поддерживать свои силы, не подзаряжаясь? Большие Радости в вашей жизни начинаются с маленьких попыток их создать.

**Некоторые считают отдых пустой тратой времени. На мой взгляд, это, напротив, сохранение времени – ведь он повышает настроение и улучшает самочувствие.** Что вы можете сделать

для себя прямо сейчас, так это позволить себе небольшие паузы для восстановления. Я называю эти дивные моменты Счастливые Часы (оговорюсь сразу: употребление алкоголя в них не входит). Счастливые Часы улучшают ваше самочувствие в настоящий момент и в будущем. Они повышают уверенность и дают ощущение заботы. «Заведите» их прямо сейчас: каждый день выделяйте хотя бы несколько минут или секунд на какое-нибудь приятное действие. Выпить стакан воды? Потянуться? Послушать музыку во время чтения или работы? Счастливые Часы могут длиться сколько угодно – хоть целый день!

Каждый из нас сам создает положительные эмоции и делает себя счастливее и здоровее. Даже человек, пребывающий в депрессии, способен сделать маленький шагок навстречу радости. Не ограничивайте свою фантазию! Когда ваша жизнь и ваш ежедневник заполнены волнующими ожиданиями, вы вряд ли польститесь на сигареты или алкоголь, чтобы приглушить негативные эмоции. Радость помогает вам меняться к лучшему.

Иногда люди удивляются, узнав, что для обретения смысла жизни им надо... научиться веселиться! Кажется, чего уж проще! Однако каждый раз я наблюдаю, как трудно моим клиентам

находить радость в жизни. Чем больше у вас дел (да, я говорю о вас, родители, перфекционисты и те, кто вечно старается всем угодить), тем менее вы склонны себя баловать. Я устала, я истощена, я не желаю тратить бесценные мозговые клетки на придумывание

развлечений, не говоря уж о том, чтобы заниматься этим постоянно, да еще и планировать заранее... Отметьте все доводы «против». Не урезайте себя в том, что доставляет вам удовольствие! Откройтесь навстречу новым радостям – и вы не пожалеете!

## Войдите в поток

**О**дна из главных составляющих счастливой жизни – умение погружаться в неизвестное, трудное и интересное. Для описания состояния полной сосредоточенности на каком-либо деле, при котором ничто другое не имеет значения, венгерский психолог Михай Чиксентмихайи придумал термин «поток». Этот человек всю жизнь исследовал психологию счастья и пришел к выводу, что люди, находящиеся в этом «потоке», или, как еще говорят, «в зоне», «в ритме», почти всегда чувствуют себя великолепно. Это состояние хорошо знакомо представителям творческих профессий – художникам, писателям, а также спортсменам. Слава богу, для того чтобы погрузиться в «поток», не обязательно быть экспертом или мастером своего дела. Не просто же так антистрессовые раскраски для взрослых становятся все более популярными!

Еще одна сфера, из которой почти каждый может черпать вдохновение

и заряд энергии, – это музыка. Порой прыгать и летать хочется всего лишь от одной песни. **И не важно, нравятся вам Моцарт или Metallica, – исцеляющая сила музыки известна и изучена уже давно.** Она является естественным антидепрессантом, который меняет ваш настрой. Ее позитивное воздействие длится часами, а то и днями.

Все, что доставляет удовольствие и погружает в состояние «потока», полезно для здоровья. Готовя десерты и угощая ими других, вы поднимаете настроение себе и окружающим. Это наполняет вас радостью и силами, позволяет подарить своему телу еще много любви и заботы.

Вы когда-нибудь брали отгул, просто чтобы восстановить свое психическое состояние? Моя подруга и инструктор по йоге Плезанс Силики утверждает: секрет ее успеха состоит в частой смене занятий. Провести день в молчании, а потом, например, улететь на самолете куда-нибудь в райское место, чтобы позаниматься

там йогой и помедитировать, – вот волшебные средства, помогающие ей в том числе быть успешной бизнесвумен. Плезанс сама живет по тем законам, которым учит своих подопечных, и, честное слово, она буквально

излучает позитивную энергию! Не обязательно иметь загранпаспорт и деньги на пятизвездочный отель. Почему бы в самом деле не устроить себе грандиозный выходной, не покидая стен родного дома?

## Развлекайтесь с удовольствием

**П**о натуре своей я очень общительна и обожаю весело проводить время. Устроить вечеринку и пригласить в дом гостей для меня всегда праздник. Я люблю людей, люблю смеяться в компании, болтать за вкусным ужином. Я просто порхаю в такие моменты!

Но идея устроить вечеринку – это совсем не то же самое, что ее организация. В своей голове я планирую восхитительные праздники. И, в общем, именно такими они и получаются, хотя накануне я обычно чувствую себя уставшей и паникую. Палец так

и тянется к кнопке, чтобы с извинениями сообщить об отмене вечеринки. Но потом я напоминаю себе, сколько радости принесет мне встреча с друзьями, что главное – не предшествующие хлопоты, а само событие, беру себя в руки и продолжаю приготовления. **Да, иногда, чтобы повеселиться как следует, необходимо сделать что-то скучное.** Но и планирование может быть увлекательным, если думать о грядущем веселье! Эта шпаргалка поможет вам с большим энтузиазмом составлять меню для вечеринки.

## Срочно требуется улыбка

**Д**ля веселья нет единого рецепта. Оно может быть каким угодно. В одиночестве. С семьей. С подругами. Настольная игра, коктейль «Маргарита» на балконе солнечным днем или беготня с детьми под поливальными

шлангами. Да просто оставьте на время работу и посвятите выходные себе! Или притормозите по дороге домой и загляните, наконец, в антикварный магазин, мимо которого вы проезжаете, не сбавляя скорости, несколько лет.

## Поднимайтесь по спирали

### НАЙДИТЕ СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

**В**озьмите свой дневник. Составьте список занятий, доставляющих вам удовольствие, и соотнесите каждый пункт с утверждениями ниже.

*\* Вы улыбаетесь про себя или открыто.*

*\* Вы не можете дождаться, когда займетесь этим снова.*

*\* Вы хотите, чтобы это занятие длилось бесконечно.*

*\* Вы теряете счет времени.*

*\* Вы чувствуете подъем и после завершения занятия.*

*\* Одна только мысль о нем вызывает у вас непроизвольную улыбку.*

*\* Оно поднимает вам настроение.*

*\* Все проблемы исчезают.*

**К**огда в последний раз вы занимались тем, что так красочно описали? Что нужно, чтобы вы погружались в «поток» чаще? Старайтесь наслаждаться этими моментами как можно дольше!

**Пожалуйста, не ждите специального разрешения, чтобы повеселиться.** Никто вам его не даст. Рискните сами – ослабьте тиски повседневности. В этом есть своя прелесть. Недавно подруга рассказала мне об одной вечеринке, на которой ей довелось побывать, – с живой музыкой и танцами. Хотя она и любит музыку, но обычно отваживается лишь на то, чтобы постоять у стеночки, притопывая и едва

заметно покачивая бедрами. В тот раз ее соседи справа и слева пошли танцевать, моя знакомая осталась в одиночестве – и вдруг решила выйти на танцпол вслед за всеми! Она не просто получила удовольствие, но и расширила свою зону комфорта. Каждый раз, когда мы переступаем через собственное «я», жизнь предоставляет нам в десять раз больше возможностей испытать это прекрасное чувство

## РАДОСТЬ ОТ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ

Не бойтесь  
грядущего  
ужина.  
Подходите  
ко всему  
с душой!

### Шелание

Вы хотите пышную  
вечеринку или камерную?  
Должна ли еда быть гвоздем  
программы или достаточно  
фуршета без смены блюд?

Шелания

Гости

Возможности

Время года

Погода

Задача

Предпочтения

Событие

## Задача

Чтобы подбодрить подругу, приготовьте блюдо, которое она любит, или поищите рецепт, поднимающий настроение. Хотите восполнить нехватку витаминов у детей – подумайте об овощной запеканке или фруктовом десерте.

## Событие

Ярко и весело – для праздников. Душевно и сердечно – для утешения. Или совершенно особенно – для радостных воспоминаний.

## Предпочтения

Есть ли блюдо, которое вам интересно приготовить впервые, или вы хотите, чтобы гости просто похрустели чипсами и орешками?

## Время года

Сезонные ингредиенты наполняют блюда ароматом, цветом и вкусом. Свежая кукуруза и помидоры хороши для вечеринок на открытом воздухе. Запеченные корнеплоды – для душевных разговоров у огня.

## Возможности

Исходите из времени, финансовых затрат и содержимого вашего холодильника. Приготовить пасту с соусом можно с не меньшей любовью, чем изысканное блюдо.

## Погода

Пикник на природе – это всегда весело и к тому же избавляет от необходимости мыть посуду. Соберите корзинку и отправляйтесь в ближайший парк!

## Гости

Не забывайте о вкусах и предпочтениях ваших гостей.

снова. Будьте открыты новому и интересному!

Внезапная радость озаряет жизнь, дарит новые впечатления, чему-то учит и помогает совершенствоваться. Но, конечно, такое не запланируешь в ежедневнике. Все, что нужно, – открытая душа. Лучший способ получить от жизни больше удовольствия – поискать новые ощущения. Начните чаще говорить «да», особенно если предложение кажется увлекательным и немного пугающим. Не бойтесь приключений! Если за соседним столиком кто-то заказал блюдо, которое вызвало у вас любопытство, попросите официанта принести вам то же самое. Если вы запланировали поход по магазинам или уборку, а вам внезапно предложили билеты на концерт или спортивный матч – смело меняйте планы!

Будьте собой! Не допустите, чтобы боязнь веселья испортила вам отношения с вашим телом. Следите за внутренним барометром счастья. Спрашивайте себя, что доставит вам удовольствие и радость прямо сейчас. И в следующий раз, когда после тяжелого дня соберетесь потянуться за бокалом вина или лишним кексом, просто отвлекитесь на что-нибудь веселое. Потратьте на это полчаса, а потом спросите себя, хотите ли вы по-прежнему тот кекс или бокал вина. Если да, то не отказывайте себе в удовольствии. Главное – чтобы это было осознанное решение, а не очередная попытка заполнить пустоту. Когда в жизнь вернется веселье, ваше сердце наполнится теплом, а память – приятными воспоминаниями.

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Потратьте пятнадцать минут и замутите что-нибудь действительно веселое! Какими вы видите Счастливые Часы? Составьте список занятий, которые принесут вам удовольствие. Чему бы вы охотно посвятили день, если бы не нужно было идти на работу? А теперь подумайте, как воплотить свое желание в жизнь. Не исключено, что уже в предвкушении приятного события по телу у вас побегут мурашки. И еще один шаг – пусть крошечный, но все же... Сделайте что-то, что заставит вас улыбнуться прямо сейчас!

.....

*«Мы не думали, что создаем воспоминания. Мы просто получали удовольствие».*

*Автор неизвестен*

## Глава 7

# Восстановление и СТОЙКОСТЬ



Быстрое возвращение  
в хорошую форму

---

## Философия

Все мы время от времени испытываем стресс. От переизбытка чувств порой кажется, что земля уходит из-под ног. В такие моменты особенно тяжело продолжать с любовью относиться к своему телу. Некоторым завидная способность быстро восстанавливаться после всяческих передрыг и даже становиться сильнее (ее еще называют посттравматическим развитием) дана от природы. Но даже если вы не из их числа, то знайте: этому можно научиться. Любое печальное событие, будь то потеря любимого, развод, увольнение с работы, – ни в коем случае не приговор. Тренируйте свои чувства, учитесь воспринимать трудности как естественное течение жизни и рассматривать их как новые возможности. Такой подход позволит сохранять гармонию и оптимизм даже после серьезных потрясений.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Преодоление трудностей

**ЛЮБОВЬ.** Даже когда вам кажется, что вы растоптаны, разбиты, уничтожены, любовь к себе непременно поможет вновь обрести почву под ногами.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Делая попытку восстановиться после серьезного потрясения, не отгораживайтесь от окружающего мира.

**ЗАБОТА.** Относясь к себе с заботой, вы залечиваете душевные раны.

## Жизненно важная польза стресса

**К**огда последний раз вы вздыхали и жаловались на подавленность? Недавно? Вы не одиноки. В наше время ответ на вопрос «Как ты провел день?» все чаще звучит «Как сумасшедший». Согласно обзору Американской ассоциации психологов, проведенному в 2015 году, постоянный стресс имеет прямое отношение к шести основным причинам смерти. Те же, кто не умирает от него, страдают от тревоги, депрессии и бессонницы, порожденных безумным ритмом жизни.

Стресс крайне вреден. Так меня учили, и мне всегда казалось, что моя собственная жизнь во многом служит этому подтверждением. Именно стресс однажды довел меня до того,

что я упала лицом в мороженое, чтобы немного охладиться. В начале своей карьеры я без устали рассказывала родственникам, друзьям, клиентам о вреде стресса и советовала избегать его любыми способами. О да, я была преуспевающим паникером со стажем! Теперь приходится признать: я неверно рассматривала саму природу стресса, и, несмотря на искренние порывы помочь людям, скорее всего, делала им только хуже. Убеждая клиента в невозможности бороться со стрессом, я фактически заставляла его опустить руки.

Оказывается, **дело не в стрессе как таковом. Дело в страхе, что вы не сможете преодолеть этот стресс!**

## Поднимайтесь по спирали

Опишите в своем дневнике два печальных события из своей жизни — одно значимое, другое мелкое. Расскажите, что именно произошло, как вы себя чувствовали, как это повлияло на вашу жизнь, на ваше физическое и психологическое состояние. Вспомните, как вам удалось преодолеть боль. Оглядываясь назад, что вы скажете об отношении к вашему телу в тот период? Насколько тяжело любить себя, когда все плохо? Какая польза от того, чтобы заботиться о себе и своем теле, даже когда вы совершенно выбиты из колеи?

Стресс — это естественная психологическая реакция на опасность. Тело реагирует на него мгновенно. Выброс гормонов провоцирует учащенное сердцебиение, покраснение лица и резкий подъем сил. Следующий этап — изменения в поведении (мороженое или глубокий вдох?) и наши чувства в ответ на совершённые действия. **Именно реакция на стресс и есть ключ к пониманию. Как вы используете силы, которые появляются у вас во время стрессовой ситуации?**

Книга Келли Макгонигал «Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше»\* позволила мне понять природу этой напасти и поверить, что я могу с ней справиться. Макгонигал утверждает: стресс — всего лишь один из вариантов, с помощью которого тело указывает нам на что-то для него важное. Рассматривая внештатную реакцию с этой точки зрения, я смогла избавиться от стра-

ха. Проще говоря, я научилась с умом направлять энергию, которую высвобождает стресс. Сделать это очень просто. Например, глубоко вдохните, задержите дыхание на некоторое время, а потом выдохните как можно медленнее. Или примите позу собаки и выдохните три раза так громко, как только можете.

Не осознав, как трудности влияют на нашу жизнь, мы не сможем правильно позаботиться о своем теле. Ни еда, ни алкоголь, ни изнурительные тренировки не избавят от негативных эмоций, не исправят сделанных ошибок и не смогут предотвратить печальных событий, которые готовит нам жизнь. Если мы не будем следовать определенным принципам, то покатаемся по наклонной грустных мыслей, плохого самочувствия, хронической печали и депрессии. Но как бы велика или мала ни была ваша проблема и как бы вы ни взаимодействовали со стрессом раньше, советую вам развить способность быстро восстанавливаться и становиться сильнее.

\* Келли Макгонигал. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. М.: Альпина Паблицер, 2017.

## Масштабы проблемы

**М**ой дядя Пол дал мне один из лучших советов. «Бекки, – сказал он, – есть проблемы маленькие и большие. И прежде чем действовать, ты должна понять, к какому разряду относится твоя. Иначе окажешься в тупике». Трезвый взгляд на «масштабы бедствия» поможет не поддаваться панике и снизить градус эмоций, которые приводят к неправильным действиям. Подумайте, будет ли происходящее так же важно для вас год спустя? Многие причины наших переживаний теряют актуальность уже на следующий день. Супруг съязвил, коллега не убрал за собой на офисной кухне... Разочарования, ошибки и непонимание – неотъемлемая часть жизни, и только вы решаете, насколько сильно это вас огорчает.

### История маленьких неприятностей

Я как раз делала себе кофе, когда услышала крик своей трехлетней дочери Одри. Внезапно у меня случилось видение, совершенно не связанное с реальностью. Я вдруг представила себя с детьми в самолете, попавшем в воздушную яму. Что делать, если

мы начнем падать? Я представила, как беру Одри за руку и говорю: «Все в порядке, милая, давай споем песенку». И тут меня как током пронзило: а как же моя младшая, Исла? Я тут же решила, что стала бы ее качать, чтобы успокоить. Паника быстро улеглась, стоило мне вспомнить, что главное – быть рядом с детьми. Но сердце снова чуть не выскочило, когда я представила другую картину: самолет развалился в воздухе, и Исла выскочила у меня из рук. У меня на глазах выступили слезы. Ужасно осознавать, что ничем не можешь помочь своему ребенку! В этот момент я поймала себя на том, что реву уже громче Одри, но приказала себе: «СТОП! Сейчас же прекрати! Ты ведь не в самолете! Ты у себя на кухне, завтракаешь с дочкой, перед тем как отвести ее в детский сад». Я избавилась от жутких фантазий, но куда труднее было унять эмоции. Я чувствовала себя абсолютно раздавленной. Потом мне стало интересно: с чего бы моему сознанию играть со мной в такие игры? Что на самом деле происходит? Ответ пришел за две секунды. Дело в том, что последние дни я была напряжена больше, чем обычно. Подходил срок сдачи книги, я запустила подкаст. Вдобавок мне предстояло сдать годовой отчет и собрать семью из четырех человек

в поездку на выходные (вылет был запланирован на следующий день). В доме царил беспорядок, несобранные чемоданы лежали рядом с горой грязного белья. Ежедневник трещал от несделанных дел и непроведенных встреч. Уже двое суток я не высыпалась и не занималась йогой. Но ничего из этого кошмара – ни беспорядок, ни сборы в поездку, ни запущенные дела – не будет иметь значения год спустя. Так что не стоит тратить эмоции и свое здоровье на эти мелкие неприятности! Мое переутомление явно носило временный характер. По большому счету все было в порядке. Я на секунду выпустила, если так можно выразиться, вожжи из рук, и мое сознание провалилось в черную дыру – вот и все. Я поняла, что разошлась с реальностью, и вернулась в норму с помощью четырех пунктов договора из главы 5.

## История больших проблем

– Что вчера было? – спросила Мишель своего мужа, проснувшись с ужасной мигренью, головокружением и свинцовым вкусом во рту.

– Ну, ты висла на Джордже прямо перед его девушкой, всем рассказала, что у нас давно не было секса, а потом начала раздеваться, хотя наши

соседи еще не ушли, так что я увел тебя в спальню. Тебя вырвало прямо на меня по дороге наверх, – сообщил ее муж.

– Оу, – вполголоса ответила Мишель, – я, должно быть, слегка перебрала.

– Серьезно? Ты удивлена, словно это в первый раз! Пора понять: ты либо алкоголичка, либо неудачница.

Мишель молчала. Она запила таблетку парацетамола стаканом воды и вернулась в постель, а ее муж на весь день остался сидеть с двумя детьми. Протрезвев, Мишель сказала себе, что так больше продолжаться не может, и позвонила куратору реабилитационной программы для алкоголиков.

Подобные решения не принимаются на пустом месте, им предшествует множество больших проблем. Если бы они были у Мишель только с алкоголем! В своей бурной жизни она прошла через расстройство питания, комплексы, вызванные низкой самооценкой, и поняла одно: эти психические выверты отнюдь не облегчают ей существования. Женщина приняла решение выбраться из этого болота и стать такой, какой действительно хотела быть. В ходе реабилитации она осознала, что острая самокритика и другие комплексы не оставили в ней ничего человеческого. Она была на пределе. Ограничивала себя в еде, изматывала тренировками и напивалась до беспамьтства – все это был путь в никуда. Она пыталась бороться со стрессом,

но безуспешно. Она зашла в тупик и изнывала под грузом негативных эмоций. Теперь же ей предстояло испытание на стойкость – и она его

выдержала. Во время реабилитации Мишель научилась принимать себя и ценить свое прошлое, что крайне важно при преодолении больших проблем.

## Учитесь

**Н**есмотря на то что позитивный настрой и забота о теле наполняют нас энергией, маленькие и большие проблемы могут нарушить этот баланс. В то же время каждая жизненная неприятность несет урок. Чаще задавайте себе следующие вопросы: «Чему я могу научиться? Какую пользу следует извлечь из данной ситуации? Какой взгляд на происходящее будет максимально позитивным в данной ситуации?» Способны ли вы быть благодарны судьбе за трудности, с которыми столкнулись?

Конечно, такой подход справедлив не для каждой ситуации. Непросто найти в себе силы быть благодарным после потери любимого человека или увольнения с работы. Но все же пересмотрите свою потерю, найдите в ней смысл. Попробуйте восстановиться, опираясь на что-то хорошее в своей жизни.

В рассказанном выше эпизоде с моей неприятной фантазией о самолете именно паника позволила мне осознать, насколько я измотана. Но испытанные тягостные чувства означали, что мозг и тело продолжали

работать. Я не позволила себе впасть в депрессию, устроить истерику, обзвездиться или просто завалиться спать, наплевав на все. Я предпочла вынести из этого урок. Я обняла дочь и отправилась в свой любимый книжный магазин, а потом в кафе (круассан был так же превосходен, как книжные новинки). Маленький выбор в пользу удовольствия помог мне прийти в себя, и в итоге мы всё успели: упаковали чемоданы и отправились в путешествие.

Конечно, большие проблемы не решить, просто прогулявшись или приняв ванну с пеной. Для серьезных битв необходимо серьезное оружие: терпение, сострадание, гибкость, решимость, надежда и открытое сознание. А также время – и вы, безусловно, найдете его, если будете любить себя. Человеку всегда хочется большего. Когда на карту поставлено самое дорогое, он готов на все. Заботливое отношение к телу – это лекарство, которое наполнит вас энергией и подарит силы, чтобы справиться с трудностями.

Иногда на нас отражаются и чужие большие проблемы. Так случилось

## Поднимайтесь по спирали

### КАК БЫСТРО ВЕРНУТЬСЯ В НОРМУ

**К**огда тело сигнализирует вам о дискомфорте, полезно дать себе передышку.

\* Отдохните минутку. Часок. Денек.

\* Старайтесь верить во что-то светлое. Помолитесь или помедитируйте.

\* Прогуляйтесь с собакой, замечая окружающие мелочи: деревья, цветы, даже слякоть.

\* Сделайте кому-нибудь приятное.

\* Почитайте книгу. Это отвлечет от собственных проблем.

\* Подурачьтесь. Покрутите обруч, пожонглируйте, спойте песенку.

\* Выпейте успокаивающего чая.

\* Погладьте своего питомца.

\* Послушайте поднимающую настроение или успокаивающую музыку.

\* Дышите глубже и будьте благодарны судьбе за все, что имеете.

\* Лягте и отдохните. Или вздремните.

\* Займитесь спортом. Он поможет избавиться от негативных эмоций.

- Совет: занимайтесь лучше на свежем воздухе. Природа способствует восстановлению сил.

\* Поговорите о своих чувствах. Поплачьте. Ищите понимания.

\* Выбросьте все свои списки дел и займитесь тем, что доставляет удовольствие.

\* Вспомните свои успехи.

\* Освойте новый кулинарный рецепт или несколько дополнительных физических упражнений.

\* Окружите себя любовью.

#### Идеи для быстрого восстановления во время рабочего дня:

\* устройте короткий перерыв и попрыгайте на скакалке или поиграйте в классики;

\* держите на столе какие-нибудь забавные штуки: мыльные пузыри, пластилин, сборник анекдотов, антистрессовую раскраску или настольный садик для медитации;

\* улыбайтесь. Если улыбка не получается искренней, то притворяйтесь, пока не научитесь;

\* вспомните три хороших события из своей жизни;

\* удовлетворите внутреннего Будду, сделав глубокий вдох. Созерцайте с любовью (об этом подробнее в главе 10), капните на запястье лавандового масла;

\* заведите Папку Славы. Складывайте туда благодарности, грамоты и все, что может повысить вашу самооценку.

с одной моей знакомой, чья дочь-подросток впала в глубокую депрессию. Эта семейная трагедия наложила суrowsый отпечаток на способность моей подруги относиться к себе с любовью. Но многолетняя привычка к здоровому образу жизни помогла ей преодолеть комплекс хорошей матери, который многим в подобной ситуации не позволял бы видиться с друзьями или заниматься фитнесом. Однако подруга решила, несмотря на обстоятельства, делать то, что ей нравится. Поставив себя на первое место, она снова стала такой, какой нужна была своей дочери, – сильной, любящей, поддерживающей близкого человека в отчаянной борьбе с депрессией.

**Постарайтесь воспринимать большие проблемы как тренировки. Они заставляют вас с удвоенной силой**

**заботиться о себе, помогают справиться с эмоциями и учат находить правильные решения в непростых ситуациях.** Любить себя – значит серьезно относиться к своему внутреннему состоянию, понимать связь между душой и телом, находить время для медитации и быть благодарным судьбе за каждую минуту радости. Проанализируйте свои истории, которые я советовала вам записать в дневнике. Какую пользу можно извлечь из них? Вспомните ситуации, когда вы проявляли силу, не упускали подвернувшиеся возможности, приходили в норму, даже если совершали ошибки. В жизни не обойтись без трудностей. Не отворачивайтесь от маленьких неприятностей и больших проблем, которые обрушиваются на вас. Смотрите им в глаза и преодолевайте их!

## Поднимайтесь по спирали

### ТРУДНОСТИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫ

**У**делим еще несколько минут маленьким неприятностям. Может быть, вы слишком бурно реагируете на них? Преувеличиваете случившееся, принимая муху за слона? Какие мелочи вызывают у вас негативные эмоции и заставляют действовать нерационально? Напишите об этом в дневнике. Подумайте, как бы вы хотели вести себя при возникновении

незначительных трудностей, о которых через год даже не вспомните? А теперь поразмыслите о больших проблемах, прошлых и настоящих. Чему вы научились благодаря им? Какие уроки вынесли? Помогли ли они вам стать лучше? Что вернуло вас в норму? Какие методы, на ваш взгляд, больше всего подходят для борьбы с крупными неприятностями?

## Что хорошо, то хорошо

**О**браз мыслей невероятно важен, когда вы пытаетесь прийти в себя после стресса. Категоричность и перфекционизм – не те качества, которые нужны вам в этот период. Стремитесь к хорошему, а не идеальному. Не нагружайте себя лишними мыслями, целями и образами, способными подорвать вашу самооценку.

Как ни парадоксально, многим из нас нужно учиться... быть несовершенными и проявлять больше сострадания к самим себе. Наука эта не настолько проста, как кажется. В первую безалкогольную неделю Мишель хотела сладкого больше, чем когда-либо. Всегда тщательно следившая за своим рационом, она испытывала невероятное чувство вины. Желание съесть конфету или мороженое было таким острым! Что поделаешь, это естественная биологическая реакция организма на исключение алкоголя. В этот период питание Мишель совершенно не соответствовало здоровому: множество

сладких десертов, паста, блинчики, фастфуд и никаких овощей и фруктов! В надежде оздоровиться она решила устроить себе фруктово-овощной детокс и расплатилась за него болями в желудке, раздражительностью и нервозностью. Лечащий врач велел женщине немедленно прекратить это издевательство над собой и есть то, в чем нуждается организм. После бесед с доктором и со мной Мишель поняла, что, отказавшись от алкоголя, она лишила себя многолетнего средства борьбы со стрессом – и теперь свободную нишу заняла еда. Что же, из двух зол выбирают меньшее. Мишель приняла решение дать себе больше свободы в плане питания. Она поняла, что не стоит осуждать себя. Блинчики с фруктами на ужин не приравниваются к тяжелому преступлению. А сытную пасту всегда можно разбавить томатным соусом. И хватит уже, приказала Мишель, готовить для детей отдельно, а себя морить салатом из капусты и пророщенной пшеницы!

# Как быстро восстановиться, продолжая любить себя

У всех нас есть знакомые, которым приходилось попадать в непростые эмоциональные передрыги. Да положи руку на сердце, мало кто из нас самих избежал их! Тяжелые времена приходят и уходят, но если суровый опыт открыл нам возможность лучше относиться к себе, почему бы ею не воспользоваться? Вот шесть шагов, которые помогут вам прийти в норму и поддержат в любви к собственному телу.

**1** Приучите себя всегда действовать исходя из принципов заботы о своем теле. Это очень важный первый шаг. Он будет служить опорной точкой и пунктом, к которому вы сможете вернуться, если собьетесь с пути.

**2** Разрешите себе огорчаться, но позвольте и восстанавливаться после пережитого. Не блокируйте негативные эмоции, дайте им излиться. Так вы сможете лучше узнать их. Да, вам будет больно, но потом вы снова вернетесь в норму. Многие мои клиенты признают, что испытывают вину, если вскоре после трагических событий вновь чувствуют

себя хорошо. Им кажется, что нужно сдерживать положительные эмоции как можно дольше. Но это не так. Грусть — часть дороги, ведущей к радости. Проходя через сложный период в жизни, будьте добры к себе и постарайтесь даже в таких ситуациях приносить в нее что-то хорошее.

**3** Не забывайте о ежедневных заветных передышках. Молитвы, медитация, самовнушение, ведение дневника или всё вместе — все, что вам нравится и не требует большого количества времени, нужно сделать непременной составляющей своего дня. Используйте любые духовные практики, которые подходят лично вам, чтобы почувствовать ценность своей души и осознать себя как часть Вселенной. Планируйте целенаправленные действия, которые помогают выражать любовь к своему телу.

**4** Вы заложили фундамент для восстановления. Теперь проявлять любовь к своему телу будет намного легче. Ежедневные мелочи способны подарить вам восхитительный комфорт, особенно в непростой период восстановления после стресса.

## Поднимайтесь по спирали

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

**В**спомните, когда тяжелое время в вашей жизни послужило для вас периодом внутреннего роста.

**\* Почему это время** было тяжелым?

**\* Что для вас тогда было важно?** О чем вы больше всего беспокоились?

**\* Чем вы вдохновляли себя?** Какую поддержку получали от окружающих?

**\* Как пережитое изменило** ваше отношение к себе, другим людям, жизни в целом? Что вы открыли в себе?

**\* Чему вы научились с тех пор?** Возможно, вы стали лучше справляться с трудностями или перестали избегать проблемных ситуаций?

**\* Если бы вы могли вернуться** в прошлое и поддержать себя в той ситуации, что бы вы себе сказали?

Следуйте плану, вместо того чтобы каждый раз делать выбор. Проявляйте заботу о себе во всем — питании, занятиях спортом, веселье, сне. Она излечит и тело и душу.

**5** **Учитесь прощать.** Овладевая искусством восстановления, вы, конечно, будете совершать ошибки. Научитесь прощать себя. Возможно, близкие будут грубы или агрессивны по отношению к вам, и это в очередной раз выбьет вас из колеи. Прощайте их. Научитесь забывать обиды, чтобы жить дальше. Ваше сознание работает на ваше восстановление.

**Десмонд Туту\*** сказал: «Без прощения нет будущего».

**6** **Подождите.** Исповедуя философию любви к своему телу, вы будете восстанавливаться быстрее, но не забывайте: от страданий не исцеляются в один день. Если процесс занимает больше времени, чем вы думали, не относитесь к этому как к поражению. Не переставайте любить себя каждую минуту!

\* Десмонд Туту — англиканский архиепископ Кейптаунский, активный борец с апартеидом в ЮАР, лауреат Нобелевской премии мира 1984 года. *Прим. пер.*

## Возвращение к хорошему

**Р**одоначальник позитивной психологии Мартин Селигман вывел своеобразную формулу счастья – общие положения, которые придают вашей жизни смысл и позволяют достичь удовлетворенности на длительный период.

Определения Селигмана подтверждены десятилетиями научных исследований и вполне могут использоваться как критерии счастья. Они особенно пригодятся в периоды восстановления после стресса, так как напоминают о том, что действительно важно. Итак, вот они.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.** Умение «генерировать» приятные чувства (восходящая спираль).

**ВОВЛЕЧЕННОСТЬ.** Искреннее наслаждение и интерес к своему занятию

в данный момент, будь то работа, игра с детьми или беседа.

**ОТНОШЕНИЯ.** Наиболее сильные эмоции дарит нам связь с близкими. Она же наполняет наши сердца любовью.

**ЗНАЧЕНИЕ.** Вспомните о самом дорогом для вас. Что придает вашей жизни смысл и цель?

**ДОСТИЖЕНИЯ.** Вспомните свои большие и маленькие победы. Что наполняет вас гордостью, внушает уверенность?

Восстанавливаясь и приходя в норму после очередного стресса, используйте эти критерии – подбадривайте себя в сложных ситуациях.

## Восстановление и вдохновение

**С**частье окружает нас повсюду – нужно просто научиться замечать его. Осознанность помогает лучше понять как происходящее вокруг, так и ваши собственные мысли

и чувства. Даже бесцветный, на первый взгляд, фон вашей жизни может засиять яркими красками, если вы остановитесь и повнимательнее взгляните в детали.

## Поднимайтесь по спирали

### 30 ДНЕЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

**В**озьмите тридцать листочков для записи и маркер. На каждом листочке напишите один простой эффективный способ зарядиться положительной энергией. Сюда относится любое приятное для вас дело, которым вы всегда можете заняться.

Например, прогулка, игры с собакой на свежем воздухе, обновление плейлиста в плеере, просмотр смешной комедии, поход в библиотеку, утренний кофе, телефонный разговор с другом, букет цветов, занятия живописью, отправка открыток, педикюр, пикник, ванна с пеной, десерт, о котором вы давно мечтали.

Каждый день балуйте себя чем-то одним. И не забывайте писать об этом в своем дневнике. Не останавливайтесь, пока не выполните задания на всех тридцати карточках. В конце месяца вы заметите, что положительных эмоций в вашей жизни стало больше. Что именно радует вас, вселяет надежду, пробуждает любопытство, заставляет испытывать гордость? Опишите эти положительные эмоции в своем дневнике. Пусть эти Маленькие Радости станут неотъемлемой частью вашего плана восстановления.

Научитесь фиксировать радостные мгновения в повседневности! Например, в следующий раз, когда будете мыть посуду, напомните себе, что для многих людей на Земле чистая вода — уже роскошь. Отвлекитесь на минуту от грязных тарелок и выгляните в окно на цветы в саду или полюбуйтесь забавными игрушками на подоконнике. Откуда они, кстати, у вас взялись и почему вам дороги? По дороге на работу обратите внимание, как красиво солнечные лучи пробиваются сквозь листву. Послушайте музыку вместо новостей. Не воспринимайте мое предложение как обязанность. Делая

осознанный выбор в пользу наслаждения моментом, вы получаете заряд счастья на целый день.

*Метод Трех Хороших Вещей* подтвержден многими исследованиями и очень прост. Трижды заметив что-то позитивное в течение дня, вы многократно усилите воздействие положительных эмоций на свой организм. Проводите больше времени с оптимистичными, добрыми людьми или введите в обиход церемонию взаимной благодарности. Начинать с нее каждую запись в своем дневнике. Поставьте на кухне банку и попросите всех членов семьи опускать в нее

бумажки со своими благодарностями судьбе. Как только банка заполнится, устройте совместное чтение всех записок. Счастье начинается с малого: с приветливой улыбки незнакомцу или с того, чтобы помочь пожилой даме подняться в автобус. Такие простые проявления участия создают положительные эмоции, которые помогают вам противостоять стрессам.

Как любая здоровая привычка, воспитание чувств требует внимания

и усилий. Не огорчайтесь, если ваше настроение не сразу станет таким радужным, как вы рассчитывали. Мы же с вами не ищем постоянной нирваны. Наша цель – качнуть чашу весов в сторону положительных эмоций, посвящая больше времени занятиям и поступкам, которые раскрывают наши сердца миру и помогают полюбить себя. Помните: трудные времена проходят, а привычка к хорошему остается с вами навсегда!

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Никто не застрахован от неприятностей. Но у нас есть лекарство – быстрое восстановление. В начале главы я попросила вас вспомнить два печальных события из вашей жизни – мелкое и масштабное. Прочитайте, что вы написали. Как вы справились с этими проблемами? Составьте собственный план восстановления, учитывая то, что вы теперь знаете.

.....

*«Я не то, что случилось со мной.  
Я то, чем я хочу стать».*

*Карл Густав Юнг*



Часть третья

*Кто вы?*

.....

Станьте тем,  
кем хотите

## Глава 8

Решайте, что  
для вас важно



Ищите то, что  
приведет к цели

---

## Философия

Каждый поступок, каждое решение может стать шагом на пути к желаемому. Когда цели совпадают с приоритетами, вы начинаете лучше понимать себя. Определите, что для вас важно, и следуйте плану. Ориентиры помогают сохранить позитивный взгляд на мир и лучше справляться с трудностями. Параллельно вы развиваете творческое мышление, становитесь более вовлеченными и успешными.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Следуйте своим приоритетам

**ЛЮБОВЬ.** Не бойтесь ставить цели, если они продиктованы любовью.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Прислушивайтесь к своему телу и мыслям, чтобы убедиться, что вы на верном пути.

**ЗАБОТА.** Осознанные действия помогут вам измениться.

## Станьте тем, кем хотите

**С**ейчас вы, возможно, сомневаетесь, что полюбите свое тело и сможете позаботиться о нем должным образом. В этом вы не одиноки: через неуверенность и сомнения проходят многие. В этой главе вы получите четкие инструкции и советы, с чего начинать. Ставя перед собой значимые цели, вы формируете новые привычки. Ваш новый образ жизни может сильно отличаться от прежнего. **Забота о теле делает работу над собой конкретной, ощутимой и приятной.** Не останавливайтесь и будьте последовательны – ведь вы заинтересованы в успехе.

Любовь к себе и своему телу позволит вам изменить жизнь к лучшему. Что это будет за жизнь – решать вам. Но помните: наградой вам станут значимые люди и события. **Это гораздо больше, чем смена мировоззрения.**

Подумайте, сколько интересного вы пропускаете из-за того, что топчетесь на месте! Чего вам пока не удастся осуществить? Насколько сильно вы хотите изменить свой внутренний голос? Эти вопросы могут стать причиной плохого самочувствия. Именно они питают ваших внутренних хулиганов. Вам же только и остается, что стенать, тревожиться и «заедать» свои комплексы. Обдуманнные ответы на вызовы тоже являются частью философии любви к своему телу, а кроме того, возможностью прояснить истинный подтекст своих мыслей и поступков.

Люди меняются. В этом нет ничего страшного – ведь вы все равно остаетесь собой. Но если определенные привычки, модели поведения и убеждения портят вам жизнь, значит, пришла пора избавиться от них.

## Поднимайтесь по спирали

**Н**редставьте, что вас награждают медалью «За достижения всей жизни». Поздравить вас собрались дорогие вам люди. Один из них стоит на сцене, чтобы вручить вам награду. Что бы вы хотели услышать

от собравшихся? Что они, по вашему мнению, думают о вас? Что вы для них значите? Что они скажут о вашем состоянии? Запишите свои соображения в дневнике.

Прочь сомнения! Отнеситесь к этому процессу как к спонтанному загадочному приключению. Надеюсь, что, реализуя свои цели, вы откроетесь миру.

Когда ваше восприятие изменится, вы станете тем, кем всегда хотели быть. Не ждите глобальных сдвигов – перемены уже начались!

## Жизненные цели нас меняют

**В**аш путь определяют цели. Вы сможете поставить их перед собой, как только задумаетесь над тем, что для вас важно. В процессе их достижения вы также будете формировать новые привычки. Ваши убеждения неизменны, и, конечно, вы хотите, чтобы ваши действия им соответствовали.

Вспомните договор, который вы заключили с самим собой, во второй части книги (с. 121). С его помощью вы научились принимать важные решения даже в трудных ситуациях. Вы узнали, что выбор может быть непростым и состоять более чем из одного варианта. Всегда выбирайте то, что важнее для вас. Осознанный выбор будет соответствовать вашим истинным целям.

Чувствуете, какую красоту, доброту и любовь несет в себе этот подход?

Он основан на терапии принятия и ответственности (ТПО), методе осознанности, получившем известность благодаря психологу доктору Рассу Хэррису. Его книги «Ловушка счастья»\* и «Живи проще» (Act Made simple) подсказали мне, как помочь людям изменить образ мыслей. Принципы Принятия и Ответственности помогают моим клиентам справляться с разного рода трудностями, такими как гиподинамия, неудовлетворенность своей внешностью, постоянное сидение на диетах и расстройство питания. Я и сама при-

\* Расс Хэррис. Ловушка счастья. Переосмысливаем переживание – начинаем жить. М.: Эксмо, 2012. *Прим. ред.*

бегала к этим принципам, чтобы научиться принимать себя такой, какая я есть, избавиться от перфекционизма и перестать «заедать» стресс. Согласно методу Хэрриса, вы просто принимаете то, что не можете контролировать, и продолжаете работать над улучшением качества вашей жизни. Это значит отказаться от целей типа «влезть в старое платье» или «сбросить пять килограммов к лету», а вместо этого стремиться к изменениям, продиктованным

вашей любовью к себе и своему телу. Махните рукой на килограммы и сантиметры, которые вы не в состоянии контролировать, равно как и улучшить с их помощью свою жизнь. Важны реальные шаги, которые вы предпринимаете: готовить дома, осознанно питаться, спать достаточное количество времени. Ваши усилия в итоге сложатся в череду маленьких побед, которые воодушевят вас и вдохновят на новые свершения.

## Ваши приоритеты — путь к новым привычкам

**Ч**ем чаще вы спрашиваете себя: «Каким я хочу быть?», «Что для меня действительно важно?» — тем быстрее преодолеете внутренние барьеры, преграждающие вам путь к желаемому образу жизни.

Приготовьте свой дневник для следующего задания. Можете выполнить его самостоятельно или вместе с близким человеком. Исследования подтверждают: обсуждая с кем-то свои цели, вы лучше их осознаёте. Советуясь с друзьями, вы сможете избежать распространенных трудностей, избавиться от сомнений, неуверенности или желания вовсе отложить задание. Возможно, в хорошей компании вы получите даже большой заряд позитива, чем в одиночку!

### Шаг первый: определите свои приоритеты

Выберите, с чего хотите начать. Подумайте о приоритетах, целях и о том, что поможет вам достичь желаемых результатов. Вот несколько предложений в качестве подсказки.

- Питание
- Фитнес/тренировки
- Сон
- Веселье/удовольствие
- Чувства и мысли

- **Отношения/общество**
- **Осознанность**
- **Забота и воспитание (себя и других)**

А теперь подумайте, какие жизненные приоритеты будут для вас наиболее актуальны в той или иной ситуации. Если хотите, набросайте целый список. И конечно, вы всегда вольны вернуться и дополнить его.

Закончите следующее утверждение: «Я хочу \_\_\_\_\_» (вставьте один из ваших приоритетов).

Вот некоторые варианты, которые помогут вам развить мысль.

- **Я хочу питаться осознанно.**
- **Я хочу регулярно готовить дома.**
- **Я хочу систематически заниматься спортом.**
- **Я хочу хорошо спать.**
- **Я хочу заниматься волонтерской деятельностью.**
- **Я хочу находить время для развлечений.**
- **Я хочу быть добрее к себе.**
- **Я хочу строить успешные отношения.**

Помните, что приоритеты полностью зависят от вас. Ваши привычки и поступки стоят на одной ступени с ними. Чувства, например, не могут рассматриваться в качестве

жизненных приоритетов, потому что вы не можете их контролировать. Если вам в голову приходят как раз такие «чувственные» определения, задумайтесь, что за ними скрывается. Взять, например, утверждение: «Я хочу чувствовать себя комфортно, когда меня фотографируют». Перефразируйте его, руководствуясь конкретными шагами, которые вам потребуется предпринять, чтобы достичь желаемого. Например: «Я хочу принимать себя такой, какая я есть здесь и сейчас». При таком выборе вы все еще можете ощущать дискомфорт, попадая в кадр, но, по крайней мере, будете хотеть фотографироваться, чтобы скорее научиться принимать себя. И просто к сведению: определенный вес и объем талии никак не могут быть приоритетами!

## Шаг второй: раскройте значение своих приоритетов

Возьмите для примера один из выбранных вами приоритетов и развернуто разьясните его. Понимание усиливает мотивацию, помогает обнаружить проблемы и найти варианты их решения.

- **Почему это важно для вас?**
- **Как это отражается на вашей сегодняшней жизни?**

- **Какие трудности вы испытываете?**
- **Как напоминаете себе об этом при необходимости?**

Вот вам пример. Приоритет – забота о теле.

Я хочу заботиться о своем теле, потому что желаю быть здоровой и прожить долгую насыщенную жизнь, полную удовольствий. Мне нужны силы, чтобы пройти через нынешний день, работать и заботиться о родных и близких. Я знаю, что, когда подхожу к делам системно и хорошо питаюсь, сил у меня становится больше, и я чувствую себя лучше. Одна из самых больших сложностей для меня – медленное, осознанное употребление пищи. Чаще всего я просто перехватываю что-то на бегу. Если же я подойду к вопросу ответственно, то всегда буду держать под рукой полезные продукты. Безусловно, я стану питаться лучше, если заранее приготовлю себе обед. Если возникнет желание отлынивать от задуманного, я буду вспоминать свои комнатные растения: без своевременной поливки и удобрения они пожелтеют и высохнут. Я – такое же растение, которое рискует заболеть, не получив необходимых веществ для полноценного роста. И тогда я скажу себе: настало время проявить заботу о своем теле!

Определить с ходу свои приоритеты может далеко не каждый. Чтобы

лучше понять себя, попробуйте два метода: интервью с самим собой и история о себе.

## ИНТЕРВЬЮ С САМИМ СОБОЙ

Представьте, что вам нужно взять у себя интервью. Для большего эффекта используйте метод пустого стула (подробнее ознакомьтесь с ним в интернете). Начинайте беседу. Отвечая на вопросы, каждый раз пересаживайтесь на другой стул. Вот с чего можно начать.

- **Что для вас наиболее важно?**
- **Как, по вашему мнению, ваша жизнь изменится через несколько лет?**
- **По каким правилам вы живете?**
- **Как бы ваши друзья описали ваши приоритеты и жизненные ценности?**

## НАПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

Жизненные приоритеты и ценности позволяют вам написать историю вашего будущего. Это упражнение, как и ведение дневника, очень полезно для генерирования идей, укрепления самооценки и преодоления сомнений. Вот лишь несколько вариантов того, как может выглядеть ваша история.

Напишите благодарность себе сегодняшнему от себя в будущем. Что вы поставите себе в заслугу? Как изменилась ваша жизнь и что привело к таким изменениям?

*Привет, Кейт!*

*Хочу сказать, что ты просто умничка! За прошлый год ты проделала невероятный путь! Раньше ты постоянно переживала из-за своего веса, считала калории, сравнивала себя с окружающими и чувствовала себя при этом ужасно. Как бы ты ни старалась, ничего путного не выходило. Но, решив прийти к действительно здоровому образу жизни, ты значительно продвинулась в своих отношениях с собственным телом и едой. Ты перестала судить себя по цифре на весах. Ты начала есть здоровую пищу и больше не считаешь калории,*

*а прислушиваешься к своему чувству голода. Ты наконец-то позволила себе сладкое и теперь можешь наслаждаться десертами вместе с мужем. Ты стала настолько счастливее и увереннее в себе! Ты всегда была привлекательной, но только теперь ты сама начинаешь в это верить, ощущать свою внешнюю и внутреннюю красоту.*

Составьте «миссию своей жизни», опишите свои стремления, надежды и мечты.

Прочитайте, что вы написали о своем награждении «Премией за достижения всей жизни». А теперь, основываясь на всем, что вы узнали из этой главы, напишите благодарственную речь.

Каждый из этих методов поможет вам разобраться в ваших приоритетах и поставить правильные цели.

## Оглянитесь. Что вам на самом деле мешает?

**В**ы, должно быть, заметили, что, принимаясь писать о себе, вы думаете о проблемах, которые хотели бы решить, о трудностях, которые стоят на пути. У вас уже, наверное, накопился целый огромный список! Он пригодится вам для дальнейшего определения целей и постановки

задач. Сейчас самое время вспомнить все, что вы написали с самого начала, и освежить в памяти ваш манифест о любви к своему телу.

Если мне нужно найти корень проблемы, я обычно *оглядываюсь*. Вернувшись к самой сути, вы сможете разобраться с текущими задачами

и расставить всё по местам. Спросите себя, что привело вас к такой ситуации. Чем больше вы анализируете, тем лучше понимаете, что происходит. Это и есть осознанность. **Вам не нужно вникать во все. Просто постарайтесь немного прояснить для себя, что же, собственно, творится вокруг.**

Этот анализ наполнит вашу жизнь смыслом, послужит этическим компасом при принятии решений и установлении необходимых границ.

Еще до обращения ко мне Анна понимала, что, пытаясь справиться с нервозностью, она ест и пьет без меры. Много раз она давала себе обещания и нарушала их. В качестве наказания бедняжка могла, например,

ограничиться лишь одним яблоком на обед, что неизбежно приводило к внутреннему протесту. Мы разобрались, что вызывало противоречия в системе ее ценностей, и попытались скорректировать их. Оказалось, Анна испытывала сложности с установкой границ. Выявленная проблема заставила ее следовать простому правилу: не молчи, если что-то тебя беспокоит. «Я веду бесконечные внутренние диалоги с собой, – призналась Анна. – Я не всегда говорю это вслух, но про себя быстро определяю причину нервозности и способ с ней справиться. Именно это умение помогло мне отказать от алкоголя и переедания как от способов решать проблемы».

## Ставьте реальные цели

**О**пределив приоритеты и проговорив их про себя, переходите к постановке целей, то есть займитесь наконец тем, что способны контролировать. Они должны вписываться в систему ваших ценностей и помогать делать жизнь лучше. Рассматривайте цели и способы их достижения как единое целое. Определив цель, сразу же думайте о том, что предпринять, чтобы преуспеть. Учитывая, сколько всего вы уже узнали из этой книги, средств достижения может быть множество. **Все, что от вас**

**требуется, – это просто выбрать. И не бойтесь ошибиться. Любое действие, которое приближает вас к цели, уже правильное.**

Не стоит преуменьшать значение решительных действий. Сила – наше все. Она приходит изнутри, из наших мыслей и нашего тела. Когда вы принимаете решительные действия, вы непобедимы. Вы одерживаете победу над собственными страхами и негативными эмоциями. Вы преодолеваете любые трудности. Вы сильнее, чем вам кажется! Не забывайте об этом

никогда! Возможно, именно в момент, когда вы размышляете о своих целях и средствах их достижения, у вас в голове звучит один из тех голосов, что критикуют и поучают. Не игнорируйте его, поприветствуйте вежливо и следуйте дальше по намеченной дороге, направляя свою невероятную энергию на достижение целей. Вы воин, боец. Поднимите руки, ударьте себя в грудь и продолжайте делать то, что важно для вас. Вредные голоса не смогут помешать, если вы не дадите им на то разрешения.

Предлагаю три подсказки, которые помогут вам. 1. Выбирайте те цели, которые вам интересны. 2. Ставьте амбициозные цели. 3. Не будьте категоричны, не злоупотребляйте запретами.

## Выбирайте интересные для себя цели

Наихудшая цель – это та, которую вы ставите перед собой по чьему-либо настоящему совету или в подражание другим. Не связывайтесь с тем, что не находит отклика в вашей душе. Жизнь слишком коротка, и в ней без того достаточно серых мгновений. Вы даже не представляете, как много может сделать фраза: «Это не для меня». Ваши цели должны быть вам интересны. Если вы думаете, что реализовать

намеченное будет трудно, но весело, или не можете дождаться, когда снова приметесь за дело, знайте: вы на верном пути!

## Ставьте амбициозные цели

Пусть ваши цели будут состоять из разных уровней сложности. Это важно, потому что позволяет и наслаждаться быстрым успехом, и оставаться вовлеченным, и раскрыть в себе силы для достижения конечного результата и глобальных перемен. Все три стадии очень важны. При этом одних мотивирует нестандартный подход. Другие же находят такой способ решения утомительным. Поймите, что подходит именно вам. Подбирайте каждую цель так, чтобы ей соответствовало лишь одно действие. Начав с изменений в малом, вам будет проще двигаться дальше, на следующий уровень сложности.

**Я бы разделила амбициозные цели на три категории: желания, мечты и вызовы.** Желания не требуют особых усилий – сплошное удовольствие. У вас точно все получится, и вы это знаете. Мотивация просто переливается через край, когда вы добиваетесь быстрого успеха. Теперь давайте немного поработаем. Цели, которые требуют больших усилий, как правило,

приносят и больше радости. Это мечты. А затем уже идут вызовы. Они лежат чуть за пределами досягаемости. Именно по поводу них у вас больше всего сомнений, но мысль об их достижении просто сводит с ума. Вызовы заставляют вас тянуться к совершенству.

## Меньше категоричности

Никогда больше не есть сладкого. Никогда не есть рогалики на корпоративах. Никогда не заказывать китайскую еду в десять вечера. Но только мертвый может твердо полагаться на слово «никогда». Когда вы ставите подобные цели, ваш мозг, как правило, хочет тут же сделать совершенно противоположное. Этот феномен получил название обратного эффекта. Изучив его, специалисты пришли к выводу, что ему особенно подвержены люди, сидящие на диетах. Чем сильнее вы подавляете свое желание, тем острее испытываете тягу нарушить запрет. Эта тяга может очень быстро разрастись, обратив в руины ваш самоконтроль. И пока ваше сознание долбит вас, словно молотком: «Не ешь шоколад. Не ешь шоколад! НЕ ЕШЬ ШОКОЛАД!», а вы все усерднее стараетесь подавить желание, вероятность сорваться возрастает. И если ваши силы истощены, у вас был трудный день, вы

устали, то, скорее всего, вы проиграете борьбу.

Избежать «обратного эффекта» можно с помощью постановки утвердительных целей. Вместо того чтобы клясться никогда больше не есть сладкого, спросите себя, что бы вам хотелось сделать. Представьте себя на месте привычки, от которой вы намереваетесь избавиться. Пусть ваше желание перестать таскать конфетки из офисной кухни трансформируется в нечто вроде: «У меня куча дел, лучше съем что-нибудь, когда все закончу и смогу по-настоящему насладиться. А пока выпью-ка кофе без сладкого и продолжу работать!»

## Определитесь с желаниями, мечтами и вызовами

Теперь, прояснив, какими должны быть ваши цели и действия, запишите их. В нижеприведенном примере из реальной жизни содержатся и желание, и мечта, и вызов. Изначально приоритет был сформулирован как «Я хочу чувствовать себя уверенно в выборе еды». Так как он содержал глагол «чувствовать», а чувства, напомню, не поддаются контролю, его пришлось пересмотреть. Беспорядочное питание и довольно безответственное отношение к выбору еды

свидетельствовали, однако, больше об утомлении и беспомощности клиентки, чем о реальных гастрономических предпочтениях и желании лучше заботиться о себе.

.....  
**ПРИОРИТЕТ.** Я хочу заботиться о своем теле.

.....  
**ЦЕЛЬ.** Готовить здоровую еду (желание).

.....  
**ДЕЙСТВИЕ.** Перед походом в магазин еженедельно составлять список покупок, который включал бы в себя фрукты и овощи. Готовить закуски и бутерброды заранее.

.....  
**ЦЕЛЬ.** Записаться на курсы здорового питания (мечта).

.....  
**ДЕЙСТВИЕ.** Поискать курсы. Посмотреть видео в интернете для саморазвития.

.....  
**ЦЕЛЬ.** Организовать гастрономическое путешествие в другую страну (вызов).

.....  
**ДЕЙСТВИЕ.** В этом месяце почитать о гастрономическом туризме, пообщаться с теми, кто бывал в подобных

..... поездках. Попробовать приготовить что-то по кулинарным рецептам той страны, куда хотелось бы отправиться, или посетить ресторан национальной кухни.

..... Список целей у Даниэль был километровой. Она одновременно хотела бросить курить, прекратить употреблять алкоголь и «заедать» стресс. Но вместо того чтобы напрямую перейти к ограничениям, мы попытались разобраться, что из перечисленного было для нее особенно значимо и как поставленные цели отражали ее приоритеты. Даниэль очень ценила общение, поэтому главной для нее была дружба с позитивными людьми. Также большую роль в ее жизни играли здоровое питание и занятия спортом. В прошлом Даниэль придерживалась принципов «счастливой пухлой девчонки». Она была центром любой вечеринки и сражала всех наповал своим искрометным чувством юмора. В начале нашего сотрудничества Даниэль не представляла, что значит стать другим человеком, и была уверена, что растеряет всех друзей. **Но как бы она ни нуждалась в их внимании, жить полной жизнью ей хотелось больше.** Наконец она нашла в себе силы сказать: «Что ж, если прежние знакомцы отвернутся от меня, я переживу это. Я не хочу больше быть человеком, который думает исключительно о том, как развеселить других, вместо того чтобы позаботиться о себе». Сфокусировавшись

на настоящей дружбе, здоровом питании и физической активности, Даниэль вдруг поняла, что по-прежнему может веселиться с большинством своих приятелей, не забывая при этом двигаться к поставленным целям. У нее появились и новые знакомые, а существующие отношения только укрепились. Она вдруг открыла для себя, что может быть интересна куда большему кругу людей, и нашла новые увлекательные хобби. Она ходила в походы, бегала пятикилометровые дистанции и баловала друзей и родных новыми блюдами.

Ваши личные приоритеты – это источник неиссякаемой энергии, которая и позволит вам измениться. Как только вы определитесь с целями,

быстро проверьте свои исходные позиции и начинайте двигаться к достижению намеченного. В процессе вы сможете управлять своей энергией и быстро менять направление, полагаясь на внутренний компас. Ваши приоритеты будут вдохновлять и мотивировать. Следуя им, вы сохраните бодрость духа и позитивный настрой. Они осветят вам дорогу, когда над вами сгустятся тучи, придадут сил и уверенности в трудных ситуациях. Они также позволят вам чувствовать удовлетворение на протяжении всего пути. Потому что, в конце концов, успех определяется не тем, достигли ли вы поставленной цели, а тем, гордитесь ли вы прожитой жизнью.

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Откройте свой дневник и подумайте пятнадцать минут о своих приоритетах и целях. Что мешает вам жить в гармонии с вашими ценностями? По шкале от 1 до 10 отметьте степень своей готовности к изменениям. Насколько вы уверены в своих силах? Что поможет вам не забывать о приоритетах?

.....

*«Поймите, кто вы на самом деле.  
И сделайте это осознанно».*

*Долли Партон*

## Глава 9

# От слов к делу



Планирование —  
залог успеха

---

## Философия

Если переход к здоровому образу жизни заключается в том, чтобы предпринимать решительные действия, то очень важно не отступить от поставленных целей. Ваши ресурсы – время, деньги, силы – ограничены. И они легко могут истощиться, если вы не будете следовать заранее проработанному курсу. План, составленный с любовью к себе и своему телу, позволит оставаться сосредоточенным на главном, а также упростит процесс самоорганизации.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Следуйте своим ценностям

**ЛЮБОВЬ.** Выражайте любовь через бережное отношение к самым ценным ресурсам: времени, деньгам и силам.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Как только вы начнете действовать, ваш мозг и ваше тело дадут вам знать, что именно работает, а что нет. Слушайте их, если появится необходимость скорректировать свои действия.

**ЗАБОТА.** Вы воодушевлены и решительны. Отлично! Теперь проявлять любовь и заботу о себе становится все легче и приятнее.

## Схема отношения к своему телу

**П**риоритеты, цели, действия – теперь у вас есть все, чтобы изменить свою жизнь. Но вместо того чтобы рассматривать этот «актив» как нечто желаемое, представьте его уже встроенным в вашу *внутреннюю систему*. Последняя может включать в себя питание, фитнес, сон, общение с близкими и друзьями. Не хватайтесь за всё сразу, действуйте постепенно, разобрав по полочкам каждый шаг, и вы увидите картину целиком. У вас появятся идеи о том, как сформировать *здоровые привычки*. Составлением подобной схемы я занимаюсь с каждым клиентом. Первым делом на листе бумаги я рисую круг,

в центре которого пишу имя клиента. По мере того как человек рассказывает мне свою историю, я добавляю больше кругов – они послужат основой будущего плана.

Во время нашей первой встречи Шерил была совершенно разочарована в себе и уверена, что не сможет измениться. Ее беспокоили недавно набранный вес и повышенный уровень глюкозы и холестерина в крови. Теперь, когда дети выросли, а с мужем она развелась, Шерил подолгу задерживалась на работе, чтобы оттянуть возвращение в пустой дом. Она чувствовала себя уставшей и одинокой. Не желая тратить время на приготовление

## Поднимайтесь по спирали

**П**редставьте, что фея подарила вам еще один день в неделе. Восьмой день, которого больше ни у кого нет. Что вы будете делать? Накидайте как

- можно больше идей — неважно, насколько далеки они будут от реальности. Отметьте звездочкой те, что максимально заряжают вас энергией.

ужина, она обходилась специально припасенными на черный день чипсами или мороженым. Ее мучили угрызения совести. Она боялась, что дела могут пойти еще хуже, поэтому отчаянно хотела измениться и начать делать то, что нужно.

После составления индивидуальной схемы мы с Шерил стали беседовать об ограничениях. Она призналась, что превратилась в страшную перфекционистку, редко бывает довольна и с трудом отказывает окружающим в их просьбах. Она постоянно задерживается на работе, потому что у нее масса дел. Вместо того чтобы пойти в спортзал или прогуляться с подругой вечером, она торчит в офисе. Несмотря на то что Шерил нравилась здоровая еда, почти всю жизнь она сидела на диетах. Список «разрешенных» продуктов угнетал ее. Ей нравилось готовить ужины для семьи, но когда я спросила, почему же она не готовит для себя, Шерил ответила, что просто не хочет. Продукты она покупала импульсивно, и в итоге в корзинке, как правило, оказывались полуфабрикаты или «вредные», по ее

мнению, десерты. Сама Шерил сравнивала себя с алкоголиком, который не может не купить пиво. **«Каждый раз я кладу эти чертовы продукты в свою корзину, хотя знаю, что от них никакой пользы»**, — вздыхала Шерил.

Я спросила, как ей удастся сдерживать свои чувства и не набрасывать на вредную еду. Шерил ответила: «У меня нет чувств. Вернее, они есть, конечно, но у меня совершенно нет времени, чтобы на них реагировать». Что если бы Шерил на минутку остановилась и ощутила усталость, разочарование, стресс? Вместо того чтобы кинуться «заедать» горечь этих эмоций, она могла бы как-то порадовать себя. Приготовить что-нибудь интересное или сходить в ресторан.

Схема отношений Шерил с собственным телом выявила наличие проблем с распределением времени, поэтому она и не могла выкроить драгоценные часы на еду и тренировки. Когда мы подробно разобрали день Шерил, она признала, что ей нужно раньше уходить с работы. Приятные вечера подняли бы ей настроение и зарядили энергией, избавив

# СХЕМА ДЛЯ ШЕРИЛ

ЛЮБОВЬ В ДЕЙСТВИИ

Схема Шерил  
определяет ее  
личный план  
изменений.

Шерил

## ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

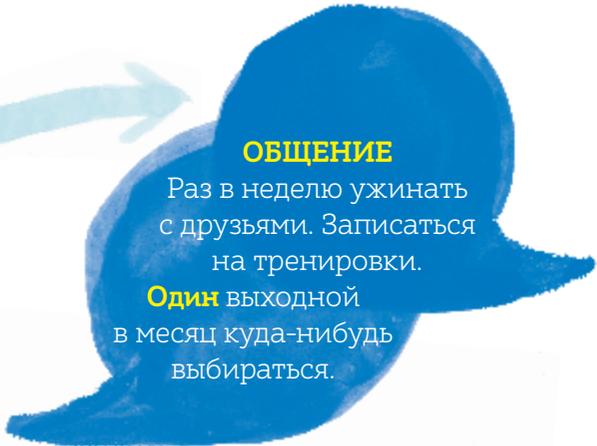
Быть мягче. Вести дневник,  
обращаться к манифесту  
любви к себе  
и своему телу для  
мотивации.

## ХОББИ

Один раз в месяц  
делать что-то,  
доставляющее  
удовольствие. Брать  
уроки рисования,  
готовить домашний  
сыр, вязать  
и т. д.

## СОН

Быть готовой ко сну  
в 9 часов. Читать  
в постели до 9:30,  
чтобы спать 8 часов.



## ОБЩЕНИЕ

Раз в неделю ужинать с друзьями. Записаться на тренировки.

**Один** выходной в месяц куда-нибудь выбираться.



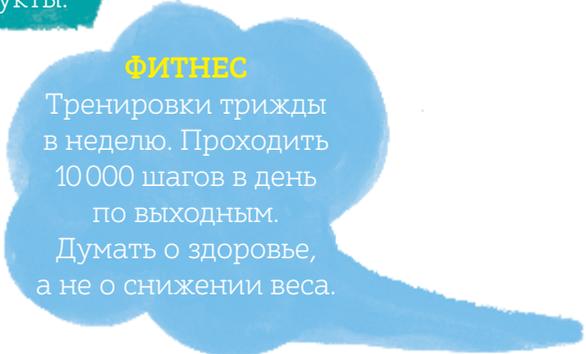
## ВРЕМЯ

Уходить с работы вовремя. Придерживаться расписания, несмотря ни на что.



## ЕДА

Регулярно питаться. Покупать продукты по списку. Пользоваться «правилом треноги». Включить в рацион любимые продукты.



## ФИТНЕС

Тренировки трижды в неделю. Проходить 10 000 шагов в день по выходным. Думать о здоровье, а не о снижении веса.

от необходимости «заедать» плохое самочувствие. Следуя принципам здорового питания, мы придумали для Шерил вкусные и простые в приготовлении блюда на каждый день. И хотя она не чувствовала особого энтузиазма по поводу предстоящей стряпни, оказалось, что иногда она не прочь постоять у плиты. Постепенно женщина приняла решение исключить чипсы и мороженое из списка покупок. «Мне нужно сделать перерыв, – призналась она, – чтобы избавиться от привычки есть все это каждый раз, когда мне плохо и одиноко».

Когда мы вернулись к схеме, Шерил увидела, как работает система любви к своему телу. Недостаток сна, постоянные задержки на работе и социальная изоляция негативно отражались на самочувствии и мешали женщине заботиться о себе. Разработанный нами план включал пункты, способствующие поднятию настроения и получению положительных эмоций. Мы исходили из того, что от тренировок у Шерил будут вырабатываться эндорфины, здоровый сон наполнит ее силами и жизненной энергией, а общение принесет чувство удовлетворения. Шерил поняла, что «внутренний перфекционист» выжимал из нее все соки, портил настроение и снижал мотивацию. Теперь ей предстояло вернуть

в свое распоряжение вечера и внимательнее прислушиваться к голосу здравого смысла, который нашептывал ей, что пора выключить компьютер, достать спортивную форму и отправиться на тренировку.

Уже после двух недель работы над планом Шерил отметила значительные изменения. «Когда я уйду с работы вместе с сослуживцами, у меня остается время на тренировки, – рассказала она. – А после спортзала мне хочется приготовить что-нибудь интересное. Несмотря на то что я не ставила целью потерю веса, моя одежда стала мне велика. При этом я не сижу на диете. Наоборот – ем больше. Но я забочусь о себе во всех смыслах. Когда у меня плохое настроение, тянет, конечно, съесть что-нибудь вредное, но я работаю над этим». Через три месяца уровень глюкозы и холестерина в крови у Шерил снизился. В общей сложности она сбросила около пяти килограммов. Примерно столько она и набрала, когда ее «заедание» стресса вышло из-под контроля. Сейчас она старается принять свое тело. «Я не сдамся, – обещает Шерил. – Но мне непросто принять себя. Долгие годы я сидела на диетах и стеснялась своего тела. Да и сейчас еще не полностью свыклась с ним, но я уже на пути к успеху».

# Создайте свою схему ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ТЕЛУ

**Р**исование раскрепощает ваш мозг, подсказывая ему нестандартные выходы из ситуаций. Наглядные диаграммы позволяют увидеть полную картину и предугадать неизбежные трудности. Они также помогают планировать и составлять расписание — впрочем, об этом чуть позже. А пока вам нужно внимательно посмотреть на то, как вы распределяете свое время, чем занимаетесь, а потом представить все это на одной схеме.

## **1** Опишите свой обычный день.

Полностью: от первых минут после пробуждения до того момента, когда ложитесь в постель. Не забудьте отметить, сколько вы спите. Достаточно ли? Чем занимаетесь в течение дня и как себя чувствуете? Особое внимание уделяйте периодам голода, скуки, усталости и недомогания. Прочитайте написанное. Учитывайте все до мелочей. Всегда ли вы едите, почувствовав голод? Сколько жидкости вы пьете и какую именно: простую воду, кофе, алкоголь? Вспомните, что чаще всего портит вам настроение. Не закливайтесь на своих страхах по поводу перемен. Спросите себя: почему

это трудно? Что еще имеет для меня значение? Как избавиться от того, что мешает мне заниматься спортом, хорошо питаться или вовремя ложиться спать? Какие препятствия стоят на пути к достижению моих целей?

Опишите все как можно подробнее, чтобы лучше представлять возможные трудности. Например: «Усталость и нехватка времени мешают мне заниматься спортом». Или: «Не люблю мыть посуду после ужина» и т. д.

Не возбраняется рассмотреть под микроскопом не только будний, но и выходной день. Тогда вы увидите, на что тратите время. Теперь вам будет легче справиться с возникающими трудностями!

## **2** Нарисуйте свою схему позитивного отношения к телу.

Итак, вы знаете свои приоритеты, цели и понимаете, на что уходит ваше время, а значит готовы перейти к составлению схемы. Советую начать с питания, фитнеса, сна и развлечений. Нарисуйте круг со своим именем в центре, а затем пересекающиеся круги, каждый из которых будет обозначать отдельную область здорового образа жизни. Обязательно

учитывайте пересечение, а следовательно, взаимодействие этих областей (например, как повлияет на вашу жизнь изменение привычек сна и т.д.).

Надеюсь, эта схема поможет вам. Не исключено, что вам придется поломать голову над тем, как втиснуть все отмеченное в свое плотное расписание. Не поддавайтесь панике, спокойно подумайте и запишите свои варианты. Не забывайте, что вами движет любовь к своему телу! Ваши намерения должны вызывать у вас интерес, наполнять вас жизненными силами и вдохновлять.

И все они должны быть реальными и доступны вам!

Эта схема послужит вам напоминанием, которое не позволит отступить от достижения поставленных целей. С ее помощью вам будет легче планировать свои действия и следить за положительными изменениями. Но не перегружайте схему! Если, несмотря на все ваши старания, дело стопорится, значит, ее надо упростить. Можете каждую неделю рисовать новую схему по мере того, как меняются ваши приоритеты и цели. Помните: каждый шаг должен приносить вам пользу и отражать ваши истинные стремления!

## Планирование достижений

**П**ереходите к здоровому образу жизни тем же путем, которым добиваетесь успеха в любых других начинаниях. Главное – следовать плану и верить в себя. Выделите время на неделю, чтобы спланировать свои действия, отметьте их в расписании. Это поможет вам не отклоняться от выбранного курса. Изменяйте план с учетом возникших обстоятельств.

Я люблю говорить: «Начните со второго дня». Да, именно так. В первый день вас переполняет решимость. Вы так сконцентрированы на своих планах, что на второй день просто перегораете. Между тем изменение привычек не происходит с наскака, процесс этот довольно кропотливый.

Вспомните, с чего вы обычно начинаете новые тренировки. В первый день, приходя в спортзал, вы полны сомнений – у многих на этом дело и заканчивается. Однако вовсе не обязательно все было так плохо, как вы себе вообразили! Некоторые, напротив, после первого занятия чувствуют небывалый подъем... Не расхваливайте себя слишком, особенно если это может навредить делу. «Отлично! Я сделал это вчера! Так что сегодня могу и передохнуть!» Если не вдумываться, звучит вполне логично, не так ли? Отдых после потения в спортзале и нервного напряжения кажется заслуженной наградой. Так вот, отложите свое «награждение» на второй день, после

повторной тренировки. Не останавливайтесь! В крайнем случае немного измените длительность или интенсивность второго занятия – только не пропускайте его! Следуйте своему расписанию, не отклоняйтесь от взятого курса, не поддавайтесь мыслям, которые пытаются увести вас от достижения целей.

Когда со временем регулярные тренировки войдут в привычку, вам станет проще. В конце концов, вы полюбите и их, и здоровый сон, и правильное питание. Вам будет хотеться всего этого. Просто дайте себе время войти в новый ритм.

Толковый план должен работать на вас. Будьте честны: не пытайтесь скрыть от себя, что вы мало спите или много работаете. Со вниманием распределяйте время, деньги и силы – ваши основные ресурсы. Учитывайте и обстановку, которая вас окружает. Что можно изменить, чтобы снизить раздражительность и получить больше свободного времени? Как избежать ловушек при принятии решений и делать только то, что действительно хочется? Чуть ниже в этой главе я поделюсь некоторыми секретами, как сэкономить время и деньги на еде и тренировках.

Воочию ощутив, как успехи в одной области влияют на успехи в другой, вы по достоинству оцените свои каждодневные шаги на пути к гармоничным отношениям с собственным телом.

Моя клиентка Шерил, о которой я рассказывала выше, была изрядной бунтаркой! Чтобы укрепить ее веру в себя, я попросила Шерил написать письмо самой себе о важности того, что она делает. В нем она объяснила, чего хочет добиться и какие будут последствия, если этого не случится. Она также написала, что у нее все получилось, и рассказала, как хорошо чувствует себя в будущем. Она перечитывала это письмо перед походом в магазин или после тяжелого дня, чтобы не забывать, к чему нужно стремиться.

За свою жизнь Шерил перепробовала множество программ по похудению. Работая вместе над схемой гармоничных отношений с собственным телом, мы разобрались, почему Шерил с таким энтузиазмом экспериментировала над собой. Ей недостаточно было просто считать калории или не есть определенные продукты. Ей необходимо было стать тем, кем она действительно хотела быть. Ей нужно было начать действовать в соответствии со своими целями, пусть и не до конца сформулированными. Составленная нами схема стала для Шерил компасом, который увел ее от диет к философии истинной заботы о теле. Помните: ваш план сработает только в том случае, если мотивирует вас на конкретные действия! И если вы не зафиксируете своих намерений, чудо вряд ли произойдет. Взгляните внимательно на свое расписание и подумайте, как достигнуть желаемого.

## Миф о занятости (у вас больше свободного времени, чем вы думаете)

**Ч**тобы жить так, как хочется, нужно быть целеустремленным и внимательным. Несомненно, все, что вы задумали, можно осуществить за гораздо меньший промежуток времени, но, чтобы правильно распределить это время, надо потрудиться. Иногда за фразами: «Я не смогу! У меня просто нет на это времени!» скрывается обычный страх неудач. Если вы чувствуете, что вам не хватает времени, чтобы жить так, как вы хотите, пересмотрите свое расписание и начните делать то, что действительно важно.

В бестселлере «Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота»\* Бриджит Шульте объясняет, почему жители развитых стран так одержимы идеей быть занятыми и к каким печальным последствиям эта одержимость приводит. Автор подробно анализирует удивительную истину, к которой пришли ученые: бизнес в наше время стал поводом для гордости, показателем статуса, которым мы хвастаемся

перед друзьями, коллегами и родными, чтобы подчеркнуть свой вес в обществе. Мы стали презирать безделье и воспринимать досуг как бесплодную трату времени. Но исследователи предостерегают: люди совершают ошибку, недооценивая всей пользы удовольствий. Последнее стало для нас чем-то незначительным или даже пошлым, и такая оценка сильно повлияла на наши здоровье и уровень счастья. На самом деле, определение удовольствия крайне простое: это ваше любимое занятие в свободное время. То есть фактически все, что вы делаете, исходя из принципов любви к своему телу. Мы дожили до того, что подобные, казалось бы, сами собой разумеющиеся действия уже попадают в разряд достижений! Шульте была шокирована, узнав, что в ее распоряжении, как и у большинства американцев и европейцев, имеется почти тридцать часов в неделю на развлечения! Она сравнила это время с рассыпанным конфетти. В своей книге Шульте объясняет: часть проблемы заключается в том, что работа не способствует укреплению семейных отношений, а мамы постоянно

\* Бриджит Шульте. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота. М.: МИФ, 2000.

соревнуются между собой. Успеть все, купить все и быть всем плюс постоянный страх пропустить что-то важное! Откажитесь от мысли, что занятость – это знак почета. Да, вы можете быть занятым человеком, но не доводите себя до предела. Обилие дел ни в коем случае не должно сказываться на вашем здоровье. И в ожидании, что мир вокруг изменится, не сидите сложа руки. Используйте время с максимальной пользой! И если уж оно похоже на конфетти, устройте вечеринку в честь любви к своему телу!

## Пересмотрите свое расписание

Мой подход к **тайм-менеджменту** довольно прямолинейный. Просто отбросьте все бесполезные ярлыки, даже такие громкие, как «мать», «жена», «друг», «коллега» и т. д., и верните себе свое законное время. Распределите его, основываясь на том, что для вас действительно важно. Вот пять первых шагов.

.....

**1 Избавьтесь от хлама.**

.....

**2 Составьте список мероприятий, которые помогут вам поддерживать порядок.**

.....

**3 Определите, что вы должны делать.**

.....

**4 Определите, что вы хотите делать.**

.....

**5 Откройте для себя всю прелесть слова «нет».**

.....

**6 Найдите время, чтобы... найти время**

.....

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЛАМА

.....

Пора выкинуть мусор! Вооружившись схемой и ежедневником, приступайте к уборке. Составьте список того, чего не надо делать. Подумайте о том, что вас постоянно раздражает, отвлекает от достижения поставленной цели и присутствует в вашей жизни по одной-единственной причине – из-за чувства вины. Отпустите. Сотрите. Избавьтесь от этого! На что вы тратите свое время? Слишком много смотрите телевизор, «зависаете» в социальных сетях или наводите блеск в квартире? Если вы постоянно откладываете заботу о себе, занимаясь вместо этого починкой мебели, у вас налицо проблемы с расстановкой приоритетов. Не тратьте время понапрасну. Все внесенное вами в «отрицательный» список отвлекает вас и высасывает энергию. Помните: время невосполнимо, и вы не можете позволить себе тратить его впустую. Освободитесь от хлама, если хотите двигаться дальше. Завершайте выбраковку и переходите к следующему пункту.

**СОСТАВЬТЕ СПИСОК  
МЕРОПРИЯТИЙ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК**

Неважно, сколько человек у вас в семье – один, два или больше. Настало время поработать всем вместе. Составьте *список домашних дел* с момента, когда просыпается первый член семьи, и до того, когда вечером засыпает последний. Как правило, наиболее загруженное время – это утро, вечер и выходные дни. Вам нужно: проснуться, сделать кофе, приготовить завтрак, покормить собаку, погулять с ней, разбудить детей, собраться на работу, сложить обеды, проверить школьные сумки, выйти из дома. Вечерние дела похожи и включают все домашние хлопоты, начиная от уборки со стола и заканчивая мытьем посуды. Отныне вы будете распределять эти обязанности между всеми домашними. Если вы живете одна, пересмотрите свое расписание. Помните: ваш окончательный список дел должен содержать только самое важное: поесть, поспать, убраться, доставить всех по местам назначения. Важные, но не ежедневные обязанности (поход в магазин или стирка) перенесите на выходные.

**ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ВЫ  
ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ**

Начинайте заполнять освободившееся в ежедневнике пространство делами, которые пойдут на пользу вашему телу и которые можете сделать только вы. Например, к таковым относятся физические упражнения и чистка зубов. Возможно, в определенное время вам нужно быть на работе или забирать детей из школы. Запишите все это в свой ежедневник, чтобы понять реальный объем обязательных дел.

Теперь добавьте немного конкретики. Если нужно, установите напоминание, чтобы не опоздать на работу. А может, стоит раньше ложиться вечером, чтобы утром перед работой успеть немного позаниматься спортом? Возможно, если вы начнете раньше приходить на работу, то и уходить будете раньше – и разгрузите свои вечера. Правильно используйте обеденный перерыв: это отличное время, чтобы влезть в кроссовки и немного прогуляться, перекусив перед возвращением в офис. Когда вы внесете эти дела в свое расписание как обязательные, вы перестанете избегать их или постоянно переносить на неподходящее время. Их фиксация также поможет окружающим понять, когда вы свободны, а когда заняты. Ужесточив свое расписание, вы обнаружите

уйму «окошек», которых не замечали раньше. Перед тем как двигаться дальше, убедитесь, что расписание отражает большинство ваших приоритетов (а лучше – все).

**ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО  
ВЫ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ.  
ОСТАЛЬНОЕ ПОРУЧИТЕ  
КОМУ-НИБУДЬ**

Теперь вернитесь к списку домашних дел. Воспользуйтесь своим преимуществом и выберите то, что вам нравится делать, или то, что не хотелось бы никому поручать. Занесите эти дела в свой ежедневник. Возможно, вы предпочтете оставить за собой составление меню, покупку продуктов и их приготовление. В таком случае уборку, стирку, вынос мусора и другие мелочи делегируйте остальным. Имейте в виду, что, как правило, эти обязанности занимают больше времени, чем планировалось. Я обычно закладываю три часа на выходных на составление недельного меню, поход в магазин и «первичную» готовку. Мы постоянно проводим семейные планерки. После завтрака, пока дочка смотрит мультики, мы с мужем садимся и на свежую голову обсуждаем планы на неделю, распределяем обязанности, удостоверившись, что у каждого остается личное время. Такие планерки, проводимые хотя бы раз в месяц с обязательной

фиксацией на бумаге, значительно облегчат вам жизнь. (Оставшись просто в голове, благие намерения имеют все шансы перерасти в «мысли-хулиганы».) Вам сложно перепоручать дела? Посмотрите на это иначе. Распределять обязанности и работать в команде – часть ваших *функций* родителя и партнера. Детям нужно учиться ответственности и приобретать полезные жизненные навыки. Даже малыши могут немного помочь вам по дому: например, собрать разбросанные игрушки. Вы же лучше подумайте о себе. Не позволяйте делам, которых нет в списке, отвлекать вас. Если случается что-то непредвиденное, скорректируйте расписание на очередной планерке. Приготовьтесь к тому, что новый механизм работает не сразу. Некоторые домашние дела будут просто валиться из рук, как только вы начнете возвращать себе свое время.

**ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВСЮ  
ПРЕЛЕСТЬ СЛОВА «НЕТ»**

Многие из нас не вполне осознают, что «нет» – это не увиливание, а прекрасный полный ответ. Когда дело касается любви к своему телу, сила этого слова может быть невероятной. Еще раз посмотрите на свои списки *необходимых* и *желанных* дел. Безжалостно исключите всё, что мешает вам достичь поставленных целей. Один из лучших

способов понять, действительно ли вы хотите делать определенные вещи, – спросить себя: «Если я соглашусь на это, от чего мне придется отказаться?» Например, одна моя подруга сократила свою общественную деятельность в школе, где учатся ее дети, когда поняла, что все эти благотворительные продажи печенья и праздничные мероприятия сильно ограничивают ее общение с семьей. «Прости, дорогая, мама не может почитать тебе книжку, потому что нужно закончить таблицы для школьной книжной ярмарки / довырезать купоны / подготовиться к праздничной распродаже». Еще один способ удержаться от согласия сделать что-либо – напомнить себе, что «не сейчас» не значит «никогда». Отдохните от отвлекающих факторов ради достижения гармонии с собственным телом. Если после всего вышеперечисленного у вас остались «окна» в расписании – ура! Убедитесь, что вы не забыли про отдых и развлечения, а также про встречи с друзьями и семейные посиделки. В противном случае снова пересмотрите расписание и добавьте в него что-нибудь грандиозное из разряда «мечта» или «вызов».

.....

**НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ...  
НАЙТИ ВРЕМЯ**

.....

Составление удовлетворяющего всем вашим приоритетам расписания

может занять месяцы. Наберитесь терпения. Если вас утомляет этот тайм-менеджмент и вы беспокоитесь, что многое не успеете, просиживая за ежедневниками и календарями, попробуйте пожить пару недель по тому графику, что у вас получился. Боюсь, все закончится приступом пессимизма. Возможно, даже разобравшись с хламом и научившись говорить «нет», вы все еще не сдвинулись с места на пути к обновлению своей жизни. Неужели «внутренний перфекционист» так и не выпустил из рук штурвал? Не думаю, что составление расписаний бессмысленно. Да, вы все еще по горло в делах, но теперь у вас появилось некоторое пространство для маневра. Или вы попались в ловушку выбора? Задумайтесь, почему вы не движетесь к своей цели. По-прежнему из-за нехватки времени? Некоторым проще заплатить за выполнение определенных обязанностей, чтобы освободить время в расписании. Как часто я встречала людей, которые вполне могли позволить себе домработницу и заказ еды из ресторанов несколько дней в неделю, но их просто жаба душила потратить деньги! Вместо этого они продолжали пребывать в состоянии стресса, ни на шаг не приближаясь к поставленным целям. Конечно, вариант с домработницей подходит далеко не всем, но если вы по каким-то причинам упрямо считаете, что должны сами выполнять

домашние обязанности, советую вам пересмотреть свою точку зрения. Независимо от того, позволяют ли ваши финансы нанять домработницу или нет, вы все же можете с большей пользой распределять свое время и средства!

## Экономьте время, деньги и питайтесь правильно

Деньги – причина большинства стрессов. 70% людей живут от зарплаты до зарплаты. Многим из нас приходится пускаться на ухищрения и растягивать свой бюджет. Когда дело касается здорового питания, одним из главных препятствий для большинства становится доступность продуктов. Но питаться правильно не означает питаться дорого. Вовсе не обязательно покупать по баснословной цене сок холодного отжима. А куриное яйцо – мощный источник белков и жиров – во много раз дешевле говядины. При прочих равных самый лучший (и наименее затратный) вариант – это готовить еду дома. Я расскажу, как избавиться от «пищевого мусора» и наиболее рационально использовать продукты, которые есть у вас в холодильнике. Вы сохраните деньги и научитесь сводить концы с концами, не отказывая себе в здоровой еде.

## ПОДСКАЗКА 1. МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Придерживайтесь установленного бюджета и покупайте только необходимые продукты – вот главный секрет успеха экономии на еде. Вам нужно составить меню и не отходить от него. План питания на неделю также избавит вас от панического «Что сегодня приготовить на ужин?!», от незапланированных заказов готовой еды и внезапных стремительных набегов на магазин.

Начните с того, что еда должна быть питательной. Вот ваш список продуктов: фрукты, овощи, цельные крупы, белок. Я всегда начинаю составление меню на неделю с того, что есть в холодильнике. Проверив все запасы, составьте план и список продуктов, которые нужно докупить. Знаете, в чем прелесть? Со здоровой едой мало проблем. То, что не доедено на завтрак, с успехом можно съесть на обед, а остатки с понедельника и вторника подать на стол в среду вечером. Даже если у вас нет зелени, любые свежие нарезанные овощи – это уже салат. Добавьте бобы, заправку (песто, сок лимона или оливковое масло), немного фруктов по краям – вот и готово! Легче относиться к кулинарным экспромтам! Если вы привыкли готовить по рецептам и вам требуются свежие идеи, поищите в интернете, что можно сделать из продуктов,

которые имеются у вас под рукой. Определившись с планом питания на неделю, убедитесь, что в вашем списке покупок находится только то, что вам действительно необходимо. Так вы сэкономите время и деньги.

### НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОСТАТКИ

Остатки еды могут храниться в холодильнике около четырех дней. Вместо того чтобы выбрасывать, используйте их в новых блюдах.

**РИС ИЗ КИТАЙСКОЙ ЕДЫ.** Просто разогрейте в микроволновке и подавайте с поджаренным яйцом или любыми ранее приготовленными овощами.

**ОВОЩИ.** Разогрейте в сковороде и залейте яйцом.

**КУРИЦА И СТЕЙК.** Сложите все в горшочек или форму для запекания. Смешайте кусочки мяса с овощами и сухариками. Добавьте яйцо и молоко и запекайте при 180 градусах до готовности.

**МЕКСИКАНСКАЯ ЕДА.** Смешайте остатки с яйцом, поджарьте и заверните в тортилью\*. Украсьте авокадо, сыром, бобами, добавьте сальсу или соус тако.

\* Тортилья – маленькая лепешка из кукурузного теста. *Прим. ред.*

**ИТАЛЬЯНСКАЯ ЕДА.** Превратите остатки соуса для пасты и фрикадельки в пиццу. На раскатанное тесто положите соус, мясо, овощи и сыр. Запекайте 10 минут при 180 градусах.

Если уверены, что употребить остатки еды в течение четырех дней не удастся, заморозьте их. Поставьте дату на пакете и используйте в течение месяца. Ваша морозилка сэкономит вам кучу денег! Замораживать можно молочные продукты, нарезанный сыр, сырые яйца, хлеб, овощи и фрукты. Свежую зелень мелко нарежьте, смешайте с оливковым маслом, чесноком, остатками соуса и заморозьте в формочках для льда. Используйте специальную бумагу, пластиковые пакеты, контейнеры. Главное – старайтесь оставлять в них как можно меньше воздуха.

### ПОДСКАЗКА 2. ПОКУПАЙТЕ ПО СПИСКУ

Сохраняйте спокойствие и не отступайте от своего списка покупок. Но без фанатизма. К примеру, если вы запланировали приготовить зеленую фасоль, но спаржа выглядит лучше, да и стоит дешевле по акции, – берите спаржу. Помните: купите слишком много – добавьте себе работы. Вам понадобится больше времени, чтобы обработать эти продукты. Станьте минималистом в покупках. Акции – это хорошо, но не позволяйте им сбить

вас с намеченного пути, особенно если кухонные шкафы и так уже трещат от запасов.

### ПОДСКАЗКА 3. ГОТОВЬТЕ ЗАРАНЕЕ

Итак, теперь, когда у вас есть все необходимые продукты, сделайте еще один шаг – заготовки. Они сэкономят вам кучу времени в течение недели. Возьмите разделочную доску и нарежьте овощи и фрукты (кроме яблок и ягод). Разложите все по контейнерам: один – для обеда или полдников, второй – для салатов, третий – для тушения, жарки и запекания. Сделайте салаты из курицы, тунца или яиц. Сложите все, что вам необходимо для обедов детям в школу, в одно место. Если собираетесь жарить на гриле, приготовьте еще овощей, чтобы добавить в салаты или пиццу. Вы удивитесь, как много можно приготовить всего за полчаса после похода в магазин. В дальнейшем вы будете избавлены от необходимости делать это каждый вечер, и готовка станет намного приятнее.

### ПОДСКАЗКА 4. НАЧИНАЙТЕ ГОТОВИТЬ

Чтобы стать искусным кулинаром, просто закатайте рукава и принимайтесь за дело. Выберите рецепт, который не требует много времени. Например, рыба, овощное или мясное рагу.

Мультиварка – отличная помощница на кухне, ведь еда в ней готовится сама. Мне также нравятся горшочки, в которых я запекаю все, что осталось с выходных. Если хочется поэкспериментировать, приобретите скороварку. Современные модели просты в использовании и позволяют приготовить жаркое с картофелем в рекордные сроки.

Каждый вечер после ужина складывайте остывшую еду в холодильник или замораживайте. Это отличный способ скорректировать недельное меню, если у вас образовалось больше остатков, чем вы ожидали. На следующих выходных вы снова будете составлять меню на неделю, учитывая то, что есть в холодильнике. Большинство людей не используют все продукты, которые планировали. Возможно, в какие-то дни вы не ели дома и теперь беспокоитесь, что содержимое холодильника может испортиться. Постарайтесь придумать, что приготовить из оставшегося, и в следующий раз купите поменьше. Так вы не только сократите свои траты, но и будете выбрасывать меньше еды и высвободите время для более приятных дел.

### ПОДСКАЗКА 5. ПУСТЬ КУХНЯ РАБОТАЕТ НА ВАС

Превратите кухню в комфортное место, где легко найти все необходимое. Выполните четыре простых шага: убрать, помыть, выбросить, сложить. Потратьте полдня на то, чтобы

привести в порядок каждый уголок кухни, включая холодильник, морозилку, шкафы и поверхности.

**УБРАТЬ.** Освободите пространство. Если что-то выглядит плохо или подходит на остатки химического эксперимента – выкиньте это вообще. Но не задерживайтесь на этом шаге. Главное – привести все в порядок и сделать всю кухонную утварь легкодоступной для дальнейшего использования.

**ПОМЫТЬ.** Протрите все поверхности влажной тряпкой с небольшим количеством моющего средства. Затем продезинфицируйте их раствором из равного содержания уксуса и воды или – для большего эффекта – разведите половину колпачка хлорки в 4 литрах воды.

**ВЫБРОСИТЬ.** Пока стол и шкафы высыхают, самое время выбросить ненужное. Проведите ревизию в продуктах, витаминах, специях и травах. Проверьте сроки годности и выбросьте все просроченное. Чтобы успевать, установите таймер, иначе вы рискуете потратить целый день на раздумья: что делать с двумя тостерами или парой старых чашек, хотя ваш шкаф уже переполнен? Если вы не пользуетесь тем или иным предметом хотя бы раз в неделю, зачем вообще он занимает место

на вашей кухне? Если вы и вправду не в силах с чем-то расстаться, положите эту «драгоценность» в коробку и уберите в кладовку вместе с новогодними украшениями. Если, открыв коробку перед Новым годом, вы все-таки решите, что эти вещи вам не особенно нужны, отнесите их в благотворительную организацию.

**СЛОЖИТЬ.** Протрите все баночки и коробки влажными салфетками, прежде чем разложить по местам. Рассортируйте продукты по группам: специи, сушеные продукты, консервы. У меня, например, томатная паста хранится рядом с консервированными помидорами и томатным соусом, нут – рядом с тунцом, черные бобы – рядом с чили, кукурузой и острым соусом. Не убирайте к задней стенке шкафа или холодильника то, что собираетесь использовать в ближайшие дни. (Заодно вам в голову может прийти блестящая идея, что приготовить из имеющихся продуктов, чтобы они не испортились.) Поймите, чего у вас в избытке. Посмотрите, не пора ли менять контейнеры для хранения. Проверьте, все ли моющие и чистящие средства имеются в наличии. В завершение работы водрузите на стол большую чашу с фруктами. Это и вкусно, и прекрасно дополняет интерьер.

В интернете вы найдете множество вариантов обустройства кухни.

Порядок в ней вселит в вас чувство удовлетворенности, наполнит новыми силами и вдохновит на кулинарные свершения. К тому же отсутствие в кухне лишних предметов значительно облегчит ежедневную уборку.

## Извлекайте максимум из фитнеса

Мы много говорили об экономии на продуктах, но не стоит забывать и про фитнес! Лучший способ сэкономить на тренировках – выбрать недорогие или вовсе бесплатные занятия и больше двигаться каждый день. Спросите себя: «Почему я не занимаюсь спортом? Что мне для этого нужно?» Если главным камнем преткновения все еще остается нехватка времени, выберите максимально сжатый комплекс упражнений, который можно выполнять дома, на работе или где угодно. Вспомните главу 3, посвященную фитнесу, особенно советы по выкраиванию драгоценного времени. Перечитайте свои записи, чтобы воодушевиться.

Вот как может выглядеть насыщенная движением неделя для занятого по горло человека.

**ПОНЕДЕЛЬНИК.** 7-минутная зарядка для всего тела (бесплатно).

**ВТОРНИК.** 15-минутная интенсивная прогулка с коллегой во время обеда. Плюс возвращение с работы пешком.

**СРЕДА.** Час занятий йогой. Плюс 15 минут на дорогу.

**ЧЕТВЕРГ.** 20-минутные занятия под DVD дома, пока ужин готовится в духовке.

**ПЯТНИЦА.** 30-минутная пробежка перед работой (бесплатно).

**СУББОТА.** Пробежка с подругой и совместный кофе (бесплатно, если подруга платит за кофе).

**ВОСКРЕСЕНЬЕ.** Включите музыку громче и потанцуйте, пока занимаетесь домашними делами (бесплатно).

## Отмечайте свои успехи

Я рекомендую вам записывать свои маленькие достижения в дневник. Буквально за минуту вы должны перечислить шаги, которые сегодня приблизили вас к цели.

Подумайте и запишите, как вы проявили сегодня любовь к своему телу. Наводящие вопросы ниже помогут вам.

Получала ли я удовольствие от еды?

Ела ли я осознанно, медленно, с удовольствием?

Достаточно ли питательной была еда?

Была ли она полезной?

Смогла ли я справиться с проблемой «заедания» эмоций?

Достаточно ли я двигалась и доставило ли мне это удовольствие?

Достаточно ли я спала?

Была ли я добра к окружающим и к себе?

Выключила ли я все гаджеты в 8 вечера?

Смеялась ли я сегодня? Улыбалась ли?

Пила ли я достаточно воды?

Удачно ли я справлялась со стрессами и негативными эмоциями?

И наконец: удовлетворена ли я тем, как относилась к себе сегодня?

вы проявили слабость и сделали что-то, не очень соответствующее вашим целям, не переживайте. Вы осознали свой промах. Примите это как данность и двигайтесь дальше. Начинайте с малого. Будьте реалистичны. И прощайте себя, если сбиваетесь с дороги. Главное – вы продолжаете делать то, что действительно важно для вас.

Вечерние размышления – отличное время, чтобы поставить себе цели на завтра. Просыпаясь по утрам, анализируйте: «Как я себя чувствую? Насколько я готова сегодня двигаться к поставленным целям?» Вы можете ощущать усталость или упадок сил, несмотря на готовность дарить своему телу любовь. По опыту могу сказать, что основная причина, почему людям так и не удается развить здоровые привычки, – это пессимизм и отсутствие бодрости духа. Если вы не цените сам процесс перемен, то, конечно, каждую трудность на пути будете рассматривать как повод сдаться. Ваши «внутренние хулиганы» не дремлют и непременно возьмут верх, если вы никак не пытаетесь противостоять им. Не сдавайтесь. В книге «Твердость характера»\* Ангела Дакворт утверждает, что каждый может укрепить свой дух, преодолевая трудности. Рассматривайте испытания как тренировку – наслаждайтесь самим процессом, а не конечным результатом и ничего

Каждый день записывайте в дневнике свои мысли и наблюдения. Если

\* Ангела Дакворт. Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей. М.: Эксмо, 2017. Прим. ред.

не бойтесь. Делайте то, что нужно, даже если вам страшно. Воспринимайте растерянность и усталость как хороший знак. Вы же пытаетесь что-то изменить! А кто сказал, что будет легко?

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Подумайте пятнадцать минут о том, что поможет вам в составлении вашего расписания. Насколько важно для вас следовать плану? Не избегайте негативных мыслей. Просто напишите, почему вам так необходимо найти время для себя.

.....

*«Цель без плана – это просто мечта».*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

## Глава 10

# Подружитесь с собой



Прекрасная сила любви  
к себе

---

## Философия

Самые главные отношения в вашей жизни – это отношения с самим собой. Вы добьетесь поставленных целей, только если будете относиться к себе с любовью и заботой. Хотите ли вы отстаивать свои приоритеты или поставить точку во внутренних спорах, любовь к своему телу поможет вам. Подружитесь с собой! Это важный шаг на пути к более здоровой и счастливой жизни. Чем крепче ваша дружба с собой, тем больше вы получаете позитивных эмоций, тем легче принимаете решения. Она укрепляет ваше доверие к себе даже в периоды неудач. Начав уважать себя прямо сейчас, вы скорее станете тем, кем хотите быть.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Примиритесь с собой

**ЛЮБОВЬ.** Полюбить себя – значит принять себя, научиться со-страдать себе. Когда вы совершаете ошибку, растеряны или раздражены, старайтесь проявлять к себе снисходительность. Относитесь к себе с уважением.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Чтобы заключить мир, начните вести внутренний диалог. Слушайте себя, чтобы понять, что вам нужно, – ведь вы пытаетесь изменить свои привычки.

**ЗАБОТА.** Будьте добры к себе, несмотря ни на что. Относитесь к себе с такой же нежностью, искренностью и заботой, с какой относились бы к ребенку.

## Почему необходимо подружиться с собой

**П**редставьте, что вы оказались в одной машине с попутчиком, который вам не особенно симпатичен. Неприятно, правда? А теперь вообразите, что эта поездка не закончится никогда. Невыносимо! Так вот, с самим собой вам придется ехать очень-очень долго. Неглохо было бы попробовать найти общий язык и попытаться получить удовольствие от путешествия.

Я всегда предупреждаю своих клиентов: «Невозможно быть здоровым, ненавидя себя». И неважно, как сильно вы будете ругать себя за то, что не стали таким, каким хотели быть. Вы

не приблизитесь к лучшей жизни, если не начнете с любви. Да, любить себя не просто, особенно если вы чувствуете себя ущербным и вас душат стыд и чувство вины. И еще сложнее становится, когда вы начинаете менять укоренившиеся привычки. Но оглянитесь и посмотрите, чего вы уже достигли! Вы наконец поняли, чего действительно хотите, определили свои приоритеты, поработали над целями и составили план действий. Возможно, вы уже продвинулись дальше, чем когда-либо. И все же нет никакой гарантии, что поставленные вами цели будут достигнуты!

## Поднимайтесь по спирали

**Н**редставьте, что у вас есть еще одна попытка. Вы можете вернуться в любой момент своей жизни и поделиться с собой опытом, вдохновением, знаниями или сожалениями. Напишите в дневнике об этом путешествии во времени. Подумайте, что бы вы сказали себе в разные периоды

жизни. Что посоветовали бы себе десятилетнему, старшекласснику, студенту? Что рассказали бы о принятии себя и об отношении к себе? А что бы вы сказали себе сегодняшнему по поводу любви к своему телу, если бы вернулись из будущего?

Такой оборот событий хоть кого способен перепугать не на шутку! Что ж, ваши сомнения и неуверенность вполне естественны. Находясь на распутье, вам хочется спрятаться и быть таким, как прежде, избегать неприятных ситуаций, а потом – БАЦ! – переродиться вдруг в нового человека. Но так не бывает. **Прелесть изменений – в самом процессе, во взлетах и падениях, в неудачах и успехах.** Только в тесном сотрудничестве с собой теперешним вы станете тем, кем всегда хотели быть. Вы должны вместе достигать задуманного, учиться и расти день за днем. И знаете, что я вам скажу? Ваши страхи и сомнения оправданны. Самосовершенствование – одно из самых тяжелых занятий. Но независимо от того, что ждет вас впереди, сейчас вы подготовлены как никогда раньше. Вы уже настроены на долгосрочный успех!

**Сейчас – тот самый долгожданный момент, когда вам пора выступить.**

Не отвергайте себя. Будьте себе другом. Не позволяйте хорошему пройти мимо. Почувствуйте каждый шаг, который вы предприняли с тех пор, как начали читать эту книгу. Радуйтесь каждому маленькому достижению, даже если хотите большего. Помните: у вас есть все, что нужно для продолжения, – и желание, и возможности. Просто наберитесь терпения и следуйте плану.

*Действуйте. Повторяйте. Ошибайтесь. Делайте выводы. Снова действуйте.* Таков путь к новому образу жизни. И он не прямой, а извилистый и ухабистый. Не бойтесь трудностей. Смотрите на них как на тренировки для вашего мозга. Неважно, что вы спотыкаетесь и падаете, – важно, что вы поднимаетесь и идете дальше. Именно в упорных попытках вы меняетесь. Подбадривайте себя – это придаст сил. Станьте своим тренером.

## Помогите себе подружиться с собой

**В**от основные принципы, которые помогут вам лучше относиться к себе. Вы наверняка заметите, что они перекликаются с теми методами, о которых мы уже говорили.

**ОСОЗНАННОСТЬ.** Обращайте внимание на все, что происходит здесь и сейчас, и по возможности старайтесь не давать оценку происходящему.

**СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ.** Цените свое хорошее самочувствие и будьте добры к себе в непростых ситуациях. Поддерживайте себя.

**ПРИНЯТИЕ.** Признавайте все хорошее, плохое и ужасное, что есть в человеческой натуре. Позвольте себе быть тем, кто вы есть на самом деле.

**БЛАГОДАРНОСТЬ.** Учитесь благодарить жизнь за все, что она вам дает.

**ПОДДЕРЖКА.** Подкрепляйте заботу о себе мотивирующими утверждениями, которые отражают вашу любовь к своему телу.

Думаю, вы уже значительно продвинулись в некоторых пунктах или же они нашли отражение в ваших приоритетах и целях. Например, вы, скорее всего, уже более осознанно относитесь к происходящему вокруг, фиксируете свои чувства и эмоции. Вы учитесь принимать себя и больше не избегаете вредных мыслей. Также надеюсь, что вы стали более снисходительны к себе. И хотя каждый из вышеперечисленных принципов важен сам по себе, вместе они многократно дополняют действие друг друга. Так что, претворяя в жизнь лишь один из них, вы, вероятнее всего, продвинетесь и во всех остальных. Приготовьтесь к честным и плодотворным отношениям с самим собой. Вы и ваши мысли составляете одно целое и вместе закладываете фундамент для будущих успехов.

### Осознанность прежде всего

Осознанность доминирует над всеми остальными перечисленными принципами. Это первый шаг в следовании пунктам договора, который вы ранее заключили с самим собой. Даже несмотря на благие намерения, вами частенько овладевает беспокойство по поводу

работы, дома, любимых людей. Вы крутитесь как белка в колесе. Когда что-то идет не по плану (а такое случается неизбежно), ваши внутренние «мысли-хулиганы» тут как тут, готовые покриковать. Мы часто не замечаем собственной боли или страданий. **Многим осознанность позволяет иначе взглянуть на жизнь, когда они становятся для себя врагом номер один.**

Уделяя должное внимание настоящему, но не углубляясь в оценку происходящих событий, вы укрепляете естественную способность тела и ума сопротивляться стрессу. Здесь все так же, как с любимыми упражнениями: чем больше вы занимаетесь, тем скорее достигнете поставленных целей. Многие другие практики из прошлых глав могут напоминать вам осознанность – и это неслучайно. Наблюдение, в отличие от оценки, позволяет сохранять критическое мышление и рациональный подход. Чем чаще вы практикуете осознанный взгляд на жизнь, тем более уверенной в себе становитесь.

Освоив медитативную практику, построенную на осознанности, вы лучше концентрируетесь на своих потребностях, снижаете уровень стресса и способны более ясно взглянуть на ситуацию, прежде чем реагировать на нее. Это не труднее, чем глубокое дыхание. Каждый день вы просто проводите пять минут наедине с собой, замечая, что происходит вокруг, слушая и ощущая все более осознанно. Стараясь быть здесь и сейчас, мы

восстанавливаем связь с телом и даем необходимый отдых мозгу. Осознанность также позволяет замечать, как и о чем вы ведете внутренние диалоги. Слишком часто мы бываем жестоки к себе и не обращаем на это внимания. Подумайте, во что из того, что вы говорите себе, вы бы не хотели посвящать друзей и родителей, потому что сказанное слишком болезненно. Каждый может вспомнить массу таких моментов. Мы все склонны к критике, однако в том, чтобы себя недооценивать, нет ничего хорошего. Итак, если вы замечаете, как ваш «внутренний хулиган» вмешивается в разговор, отвечайте ему соответственно, не забывая о бережном отношении к себе. Но прежде всего – слушайте себя, будьте добры к себе и относитесь ко всему осознанно.

## УЧИТЕСЬ САМОСТРАДАНИЮ

В то время как осознанность помогает нам замечать собственную боль, сострадание к себе придает сил, поднимает настроение и заставляет двигаться дальше. Многие уверены: чтобы измениться, нужно проявить к себе строгость. Такой подход приведет к совершенно обратному эффекту и вряд ли добавит вам мотивации. Сопереживая себе, вы с гораздо большим воодушевлением принимаете ответственность за свои решения и поступки.

# СИГНАЛЫ ВАШЕГО ТЕЛА

## УКРЕПЛЯЕМ ОСОЗНАННОСТЬ

**НЕДОМОГАНИЕ, БОЛИ, МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**, нервозность, беспокойство, – наше тело непрерывно подает нам сигналы. Наши мышцы просят нас не спешить или активнее подвигаться. Нервная система дает знать, когда и на что следует обратить внимание. Чтобы научиться распознавать эти сигналы,

начните прислушиваться к своему телу. Попробуйте следующие упражнения. У вас лучше получится распознать сигналы тела, когда вы расслаблены. Если вас что-то беспокоит, вспомните, что вы нейтральный наблюдатель, и попытайтесь воздержаться от любых оценочных суждений.

**1.** Лягте или сядьте поудобнее. Желательно, чтобы вокруг было тихо и вас ничего не отвлекало.

**2.** Следите за тем, как ваши грудная клетка и живот поднимаются и опускаются с каждым вдохом и выдохом.

**4.** Начните с головы и двигайтесь к пальцам ног или наоборот. Я обычно начинаю с ног и постепенно поднимаюсь до макушки.

**3.** Потом переключите внимание на все тело.

**5.** Уделите внимание каждой части тела. От каждого пальца на ноге к ступням и пяткам. Не торопитесь.

**6.** Суть не в том, чтобы исправить что-то или успокоить. Просто попытайтесь почувствовать свое тело. Обратите внимание на каждую его часть. Теплая она или холодная, напряженная или расслабленная. Двигайтесь медленно и осознанно.

**8.** У всех людей стресс «концентрируется» в разных частях тела. Дойдя до плеч и шеи, вы можете почувствовать напряжение, тяжесть и даже боль. Иногда уже одно то, что вы заметили дискомфорт, позволяет расслабить мышцы.

**7.** Постепенно концентрируйтесь на мышцах, суставах и костях. Чувствуете ли вы боль, напряжение или расслабленность? Учащенно или спокойно бьется ваше сердце?

**9.** Прodelайте то же самое и для мышц челюстей, губ, языка. Ваше лицо напряжено? Вы морщите лоб? Отмечайте эти ощущения и избавляйтесь от них.

**10.** Заканчивайте, дойдя до затылка. Теперь, когда вы полностью осознаёте свое тело, отдохните. Я обычно трачу на это упражнение от десяти до двадцати минут, но и пяти будет достаточно, чтобы укрепить связь между телом и мозгом. Эта практика поможет вам проявить внимание к себе в следующий раз, когда вы почувствуете усталость.

## Поднимайтесь по спирали

### ПОДБОДРИТЕ СЕБЯ

Понять, насколько сильно вы сочувствуете себе, можно, вспомнив времена, когда вы были наиболее добры к себе и когда, наоборот, крайне строги и категоричны. Откройте свой дневник и завершите следующие фразы.

Время уверенности. Я более всего сочувствую себе, когда \_\_\_\_\_.

Время трудностей. Мне с трудом удается сочувствовать себе, когда \_\_\_\_\_.

Если бы я могла упражняться в сочувствии к себе, я бы больше \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_.  
И меньше \_\_\_\_\_, когда \_\_\_\_\_.

Как ваши ответы помогают вам приблизиться к поставленным целям и улучшить жизнь? Как вы помогаете себе, когда испытываете трудности?

**Сострадать себе – значит понимать и уважать себя каждый день. Пребывая в миноре, подвергаясь атаке «внутренних хулиганов», совершая ошибки, когда сталкиваетесь с трудностями, будьте снисходительны к себе.**

Теория – это хорошо, но вы хотите знать, что можно сделать для себя прямо сейчас. У людей, способных на самосочувствие, как правило, более высокая самооценка, они адекватно воспринимают свою внешность и, соответственно, с большей охотой заботятся о себе. Сочувствие снижает депрессию, тревожность, перфекционизм и позволяет отстраниться от негативных мыслей. Люди, способные сопереживать самим себе,

реже сравнивают себя с другими (что само по себе бесполезно – от сравнений одни страдания). Они более оптимистичны, любопытны, благодарны судьбе и удовлетворены жизнью. К сожалению, эти качества не обязательно даются человеку с рождения, а современный мир, в котором остра конкуренция, не торопится научить им. Но и развивать не мешает – так что пользуйтесь возможностью!

Сочувствие к себе поможет вам трансформировать осознанность в действия. Вспомните, когда в последний раз, чувствуя упадок сил, вы тут же попытались восполнить их? Именно в тот момент вы и использовали осознанность. Каждый раз, чувствуя

подъем, вы укрепляете ее и учитесь сопереживать себе. Чтобы выбраться из ловушки плохого настроения, необходимо в первую очередь признать, что вы в нее попали, и иметь желание отнестись к себе с должной добротой. Моя подруга Пэм рассказала, как сочувствие к себе помогло ей измениться.

Десять лет я ругала себя за нежелание стать примерной хозяйкой. Каждый раз, глядя на грязный пол в кухне, я обвиняла себя в том, что не могу содержать дом в чистоте. Помню, как гуляя с сыновьями в парке, я разглядывала других мамочек вокруг и думала: как должно быть, проста и замечательно их жизни! Я перестала заниматься практически всем, что мне нравилось, надеясь, что так у меня останется больше времени на домашние дела. Но чем проще становилась моя жизнь, тем большую пустоту я ощущала внутри и тем больше ошибок, как казалось, совершала. В конце концов я смирилась, что мне, возможно, придется страдать все следующие восемнадцать лет, пока дети вырастут и в доме, по определению, станет меньше беспорядка. Теперь, оглядываясь назад, мне грустно, что я так относилась к себе. Я вовсе не была неумехой или грязнулей. Я была обычным человеком. Все свое время и силы я тратила на заботу о других и совершенно не думала о себе. И вот когда мой врач посоветовал начать вести дневник, я вдруг открыла в себе творческое начало.

Что-то проснулось внутри, и теперь я чувствую себя счастливее, чем когда-либо. Я осознала, что цель – не в достижении совершенства, и не устаю напоминать себе об этом. У каждого есть таланты и способности, которые наполняют мир позитивом. Просто мои лежали за пределами домашней уборки. Неудивительно, что как только я начала относиться к себе с той же заботой и любовью, которую раньше дарила окружающим, моя семья тоже стала счастливее. Да и на работе дела пошли лучше.

Своим клиентам я советую подумать, что бы они сказали друзьям, проходящим через трудную ситуацию. Итак, представьте, что одна ваша лучшая подруга пытается преодолеть жизненные сложности. Что бы вы посоветовали и каким тоном говорили бы с ней? Вот так же старайтесь говорить и с собой, когда в следующий раз почувствуете упадок духа.

**Как только «внутренние хулиганы» выйдут из-под контроля и подадут голос, решительно встаньте на свою защиту.** Прикрикните на них: «Молчать, негодники! Дайте женщине отдохнуть! Она и так крутится как белка в колесе! Лучше бы поддержали, чем критиковать! Если не можете сказать ничего хорошего, то заткнитесь!» Прочитайте отрывок из письма о значении любви к себе, которое одна моя клиентка написала себе в прошлом как напоминание.

*Привет, Мэгги!*

*Я могла бы написать целый роман о том, что тебе следовало бы сделать иначе, потому что теперь я знаю гораздо больше. Я бы посоветовала тебе уехать за границу и учиться тому, что тебе нравится. Выучить второй язык, меньше пить диетическую колу, быть менее застенчивой, больше думать о том, что доставляет тебе радость, никогда не садиться на модные диеты (а лучше вообще не заикливаться на еду), наслаждаться моментом, пользоваться зубной нитью и любоваться своими прекрасными кудряшками.*

*Но на самом деле я сказала бы это все себе самой, а потом попросила бы не слушать себя из будущего. Потому что каким-то странным образом все эти ошибки привели к тому, что я стала сейчас счастливым человеком. В моей жизни не все было идеально. Есть много чего, что следовало бы сделать по-другому, но все в итоге сработало как нужно.*

*В общем, сейчас я бы сказала самой себе: наслаждайся жизнью и не парься слишком сильно по поводу ошибок, потому что, как оказалось, все они привели к лучшему.*

*Как мне относиться к себе сейчас? Нужно разрешить себе ошибаться и более того – быть благодарной за ошибки, потому что они тоже наполняют жизнь смыслом.*

*С любовью, Мэгги*

Выдающийся исследователь, психолог и автор книг Кристин Нефф

выделяет три основных элемента сочувствия к себе. Мы уже поговорили о двух – осознанность и доброта. Третий элемент – человечность. И именно он мне кажется самым эффективным в борьбе с самокритикой. Насколько легче становится, когда понимаешь, что ты не единственная сталкиваешься с подобными трудностями. Нам всем приходится порой несладко, и мы все упорно продолжаем бороться. Когда клиенты жалуются мне, что у них все идет наперекосяк, я отвечаю: в этом вы совершенно не уникальны. И в ответ рассказываю похожие истории. Знание того, что все, даже самые успешные люди, время от времени испытывают то же самое, поднимает дух. Как-то я присутствовала при беседе «крутых мам», среди которых была космонавт Кэди Коулман\*. Когда их спросили, о чем они жалеют, все говорили примерно одно и то же: «Я хотела бы меньше работать и больше времени проводить с семьей, не отвлекаться постоянно на мысли о делах и лучше планировать свое время». Я обрадовалась, потому что думала про себя то же самое. Этот эпизод помогает мне каждый раз, когда я начинаю корить себя за то, что я не идеальная мать.

\* Кэтрин Грейс Коулман (род. в 1960 г.) – американский астронавт НАСА, в прошлом химик и офицер ВВС США. Ветеран двух миссий «Шаттл», работала на борту Международной космической станции в качестве члена экипажа 26-й экспедиции. *Прим. ред.*

## МЕДИТАЦИЯ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Медитация любящей доброты (или метта-медитация; в интернете есть множество ее версий) известна уже много лет и может практиковаться по-разному. Ученые изучили ее положительное влияние на самочувствие и отношение к себе. Самое простое, что вы можете сделать, обращаясь к этому виду медитации, – принять удобную позу и произносить про себя следующие фразы: **«Я спокойна. Я счастлива. Я здорова и сильна. Я наслаждаюсь жизнью»**. Повторяйте их каждый раз, когда отклоняетесь от курса.

Медитация любящей доброты помогает принять себя и проникнуться заботой о себе. Поначалу ваши мысли могут быть обращены к любимым, незнакомцам или оппонентам, с которыми у вас возникли разногласия или конфликт. Некоторые мои клиенты предпочитают начинать медитацию, думая о ком-то постороннем, и уже потом направлять поток любящей доброты на себя.

В этой связи не могу не отметить еще раз, насколько важно уметь сострадать себе. Но по своему опыту скажу: это последнее, что жаждут делать мои клиенты. Они буквально начинают ерзать на стуле от одной мысли, что нужно послать себе заряд позитивных эмоций и лучи добра. Даже сосчитать не могу, как часто приходилось слышать фразу: «Да я и безо всякого заряда люблю

себя! Это не проблема». Увы, это проблема. Утверждая, что любят себя, многие люди в определенных ситуациях ведут себя совершенно противоположным образом. Ими всецело владеют исключительно гнев и раздражение. Толком не осознав своего состояния, они теряют терпение и сдаются. Нам же не придется в голову сказать тем, кого любим, что они бесполезны, или призвать их капитулировать в сложной жизненной ситуации. Большинство из нас не бросаются в адрес близких и даже посторонних нелестными определениями типа «толстый», «урод» или «лентяй». Но почему же тогда мы, не моргнув глазом, говорим это самим себе? Пришло время относиться к себе с такими же сочувствием, поддержкой и пониманием, какие мы проявляем к другим.

## НЕУДАЧА – ЭТО ДАР

Давайте признаем: неудачи бывают у всех. Как только мне удастся чего-то достичь, радость моментально сменяется страхом, что я могу все потерять. Я ругаю себя за то, что не выкладываюсь по полной и скоро буду заклеимена алой буквой Н – неудача. Я постоянно одергиваю себя, что не отдаю себе отчета в своих действиях и заставляю близких страдать от моих нелепых поступков. Все это, конечно, не так. **Каждый раз, когда мы сталкиваемся с трудностями, страх и его команда, состоящая из критики, осуждения**

**и перфекционизма, сразу же идут в бой.** На самом же деле любая неудача – повод чему-то научиться. Вместо того чтобы критиковать, станьте себе другом, который подаст руку и поможет подняться, когда вы упадете.

В книге «Ошибайся. Ошибайся снова. Ошибайся лучше» (Fail, Fail Again, Fail Better) Пема Чодрон говорит о том, что неудача – лучшая возможность стать добрее и сострадательнее. Чтобы получать от жизни удовольствие, мы должны быть открыты миру, не прятаться от неприятностей и не бояться рисковать. Новый опыт поможет вам делать правильный выбор.

Неудачей можно назвать любую ситуацию, в которой мы не добились успеха или получили результат, не соответствующий ожиданиям. Большинство склонно суммировать свои неудачи и представлять их в качестве доказательств низкой самооценки. Я уверена, что каждая читательница этой книги хоть раз в жизни составляла план тренировок, которому не следовала, или безуспешно сидела на диете. Некоторые неудачи действительно неприятны, но именно они и содержат в себе возможности для анализа и роста. Я восхищаюсь своим другом Берни Салазаром. Он участвовал в пятом сезоне телешоу «Похудевший больше всех» и занял второе место. Восемь лет спустя, когда внимание к его персоне ослабло, Берни признался, как нелегко ему дался путь к истинно здоровому образу жизни. Очень скоро после победы в телешоу он

понял, что результат, достигнутый интенсивными тренировками и строгими диетами, оказался недолговременным. Берни написал «Письмо худеющего неудачника» и прочел его в эфире одного из моих подкастов. Он хотел помочь новым участникам реалити-шоу, но в процессе осознал, что обращался к самому себе и ко всем своим братьям по несчастью. В письме он дал три совета. Во-первых, для достижения важных целей нужно время. Не спешите, доверяйтесь профессионалам, положитесь на поддержку близких. Во-вторых, Берни призвал ценить отношения с окружающими, не упускать возможность заводить новые знакомства и быть готовым к тому, что старые могут сойти на нет. И наконец, его третий совет – самый ценный для меня, так как в нем – вся суть неудач и путь к успеху.

### **Пересмотрите свой взгляд на здоровье.**

*Я много размышлял над тем, чем бравировал, когда только покинул шоу. Какой смысл вы будете вкладывать в понятие «здоровье», когда поймете, что тренироваться 3-6 часов в день просто нереально, а подсчет калорий занимает уйму времени? Здоровье должно отражать ваше самочувствие, а не то, чему вы никак не можете соответствовать. Пересмотрев свой взгляд на здоровый образ жизни, вы сможете трезво оценить трудности, с которыми неизбежно сталкиваетесь на пути к цели, подумать о любви к себе и собственном счастье.*

У Берни не было четкого определения здорового образа жизни, когда он начал работать над собой. Он прошел трудный путь. Он объявил войну своему телу, пытался сделать невозможное – и вынес из своих неудач уроки. Последние клинические исследования показывают, что тело предпринимает ответные действия после потери веса. Метаболизм замедляется, так что даже при строгом рационе и меньшем количестве калорий вес перестает снижаться или того хуже – снова повышается. От усилий «худеющего» это никак не зависит – организм включает механизм выживания. Человек ни при каких обстоятельствах не должен работать против своего тела. Все, что нам действительно нужно, – это пересмотреть понятие «здоровый образ жизни» и уяснить, что он значит конкретно для каждого из нас, семьи, общества и всего человечества. Мы должны, наконец, спросить себя, насколько допустимо с моральной точки зрения склонять людей к разного рода диетам, если главная цель – это не навредить здоровью. Ведь все диеты в той или иной степени вредны!

Разобравшись в себе и поделившись своим опытом с другими, Берни затронул больше болезненных тем, чем предполагал. Вот один из важных вопросов: как вы находите силы простить себя после неудачи и двигаться дальше?

Совершая ошибку, большую или незначительную, помните о своих

приоритетах. Не останавливайтесь. Шаг за шагом вы вернетесь на верный путь. А вот чувства вины, стыда или зависимость от чужого мнения только тянут в прошлое. Вы не можете вернуться и изменить то, что случилось, но вы можете отпустить отрицательные эмоции и двигаться дальше. Степень вашего владения искусством замечать и признавать свои ошибки, учиться на полученном опыте определяет то, как быстро вы сможете изменить свою жизнь и адаптироваться к процессу этих изменений. Ведение дневника и творчество помогают преодолеть прошлые неудачи и простить себя. Если вы все-таки застряли в паутине негативных эмоций, я призываю вас записать все, что чувствуете. Не осуждайте себя – просто пишите. А потом копните немного глубже и постарайтесь разглядеть, что же на самом деле скрывается под верхним слоем.

## Принятие себя

Настало время обратиться ко второй части вашего договора с самим собой – принятию. Только давайте сразу проясним: *принятие* не равно *бездействию*. Принять себя – не значит сдать, отступить от своих целей и перестать совершенствоваться. Напротив, принятие себя – это осознание того, что вы можете изменить, а что не можете. С этим багажом вам

предстоит двигаться дальше к поставленным целям.

Жена моего брата Хейли – очень занятая, уверенная в себе мать двоих девочек. Немногим известно, через что ей пришлось пройти, чтобы принять себя и стать счастливой и любящей. С детства Хейли боролась с дислексией\*, а синдром дефицита внимания сильно осложнял отношения с окружающими и негативно сказывался на самооценке. Проблема была не только в том, что ее дразнили. Необъяснимые симптомы породили слухи, будто у нее СПИД. Не надо быть экспертом в психологии девочек, чтобы понять, как это повлияло на ее самооценку и жизнь в целом.

Что бы ни говорили родители и учителя, Хейли не могла поверить в себя, ведь в учебе ей приходилось невероятно трудно. Она стала замкнутой, потеряла интерес ко всему, чем увлекалась, – и вдруг однажды открыла для себя прекрасный мир японского искусства оригами! «Я не могла поверить, что из бумаги можно создать столько всего невероятного! – вспоминает она. – Я часами складывала фигурки птиц, рыбок и лягушек. Занимаясь оригами, я поняла, что мне нравятся рисование и дизайн. И, к своему удивлению, обнаружила у себя незаурядный талант. Узнать,

что я являюсь чем-то большим, чем мои недостатки, было для меня огромным облегчением». Хейли начала делиться своими работами с другими – и это помогло ей раскрыться. И что еще важнее, предоставило ей способ самовыражения, благодаря которому она теперь процветает во всех смыслах.

Теперь, чем бы она ни занималась, будь то уроки оригами с детьми или сбор средств для благотворительного фонда, способность Хейли принимать трудности основывается на умении концентрироваться на своих сильных сторонах.

«Теперь я спокойна, чувствую любовь окружающих. Я делаю то, что имеет смысл. Моя уверенность растет. То, чем я занимаюсь, наполняет меня энергией, и я ощущаю себя прекрасно. И теперь недостатки моего тела или особенности мозга уже не имеют значения». Приняв свои врожденные особенности и открыв способности в других сферах, Хейли обрела уверенность и научилась справляться с тем, что в прошлом было для нее непреодолимо. «Определенные вещи всегда будут для меня сложными. Готовить по простому рецепту, например. Это может быть очень трудно. Но я научилась принимать и даже любить свои недостатки. И это помогло мне стать более снисходительной к себе и уверенной».

Подумайте, в чем хороши именно вы. Уделяйте больше времени тому, что у вас получается. Это поможет принять и другие стороны своей личности.

\* Дислексия – специфическое расстройство обучения. Ребенок, страдающий дислексией, с трудом овладевает навыками чтения и письма. *Прим. ред.*

## Поднимайтесь по спирали

**Н**апишите себе несколько вдохновляющих записок. Попросите друзей, чтобы кинули вам на стену в соцсетях мудрые фразы, поищите старые открытки, напечатайте эти цитаты и сделайте из них карточки, которые всегда всегда под рукой. Вот некоторые из тех, что прислали мои друзья, когда я попросила их об этом.

**\* Старайся чувствовать себя довольно.** Довольно милой. Довольно доброй. Довольно веселой. Довольно умной и довольно сильной.

**\* Нет ничего плохого в страхе.** Ведь ты на пути к важной цели.

**\* Думай в первую очередь о себе.** Забирайся тем, что любишь, путешествуй и т.д., а оставшееся время посвяти другим.

**\* «Будь терпелив** к тому, чего хочет твое сердце, и постарайся полюбить сами вопросы». Райнер Мария Рильке

**\* Она верила, что сможет.** И смогла.

**\* Совершенство сильно переоценивают.** Оно бесплодно и холодно.

**\* Будь добра.** По-настоящему, на сто процентов добра к себе и окружающим.

**\* Слейся с музыкой.** Составь плейлист, где будут песни только о тебе, чтобы не забывать, насколько это здорово — быть тобой.

### ЖИВИТЕ В МИРЕ СО СВОИМ ТЕЛОМ

Стоило мне начать писать о принятии своего тела, как в голову сразу полезли вредные мысли: «Ребечка, да кто ты вообще такая? Ты последний человек, который может советовать людям, как жить в мире с собственной внешностью». К счастью, я была достаточно

терпелива, чтобы справиться с этими мерзкими «хулиганами». Я училась быть более снисходительной, прежде чем окончательно принять себя.

Я считала, что недостойна любви, дружбы — да даже того, чтобы носить купальник! Молодые и одинокие, мы с моей подругой Линдси мяли пальцами свои животы, изображая из складок шуточные рты, которые говорили весьма уничижительные вещи об их

## НАСКОЛЬКО ВЫ ЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО?

Пройдите тест.

### Шкала удовлетворенности своим телом\*

Для ответов на каждый вопрос используйте цифры от 1 до 5, где 1 = никогда, 2 = редко, 3 = иногда, 4 = часто, 5 = всегда.

- 1 Я уважаю свое тело.
- 2 Я довольна своим телом.
- 3 Я думаю, что у моего тела есть по крайней мере несколько достоинств.
- 4 Я придерживаюсь положительного отношения к своему телу.
- 5 Я внимательно отношусь к потребностям тела.
- 6 Я люблю свое тело.
- 7 Мне нравятся различные особенности моего тела.

8 Мое поведение отражает положительное отношение к своему телу. Например, я держу осанку и часто улыбаюсь.

9 Мне комфортно в моем теле.

10 Я ощущаю себя красивой, хотя и отличаюсь от общепринятого стандарта (модели, актрисы, звезды шоу-бизнеса).

### Подсчет баллов.

Посчитайте средний балл. Чем ближе он к 5, тем выше ваша удовлетворенность своим телом. По каждому пункту, в котором вы поставили низкий балл, запишите свои мысли в дневник. Подумайте, с чем связано такое отношение и как его улучшить.

\* Составитель:  
доктор Трейси Тулка.

владелицах. Тогда мы думали, что просто дурачимся, но теперь я понимаю: мы не принимали себя. Мы издевались друг над другом и над собой. Мы были

: не одиноки в ненависти к собственным телам. Оказывается, через подобное проходит подавляющее большинство представительниц слабого пола.

Только единицам удается избежать комплексов. Жестокая правда состоит в том, что в вопросах веса большую власть над нами имеют стереотипы. Мы полностью впитали их и теперь боремся либо с весом, либо с самими собой.

Одна из моих клиенток написала о себе вот что: «Жемчужно-белая кожа – мое проклятие. Ужасная генетика. У меня слишком узкие плечи, широкие бедра, какими можно завалить пару борцов сумо, и короткие ноги. Мне кажется, я перепробовала уже все диеты и тренировки, но ничего не работает. Пребывание в спортзале, среди безупречных тел, какого у меня никогда не будет, убивает меня (грустный смайлик)».

Другая клиентка, Робби, сама пришла к выводу, что ей необходимо изменить отношение к себе, перестать обвинять себя, чтобы наконец принять свое тело и начать заботиться о нем. «Годами я боролась с лишним весом, лишними сантиметрами и своим размером. Я думала, что это генетическая предрасположенность, злилась на природу за то, чем она наградила меня. Когда поняла, что дело не только в генах, начала злиться на окружение и обстоятельства, которые не позволяли мне измениться. Я осознала, что, борясь с чем-то, мы не хотим принимать вещи такими, какие они есть. Но когда я наконец прекратила винить всех и вся, включая себя, то стала замечать и сглаживать очевидные

несоответствия между своими мыслями, поступками и внешностью. Борьба с собой ничего не упрощала. Чувство вины преграждало мне путь к той жизни и тому телу, которые я хотела иметь. Мне нужно было примириться с прошлым и научиться любить себя. Всю себя, включая лишний вес. Примирившись, я смогла по достоинству оценить и полюбить себя. Теперь я достаточно сильна, чтобы защититься от вредных мыслей и от людей, которые сами себя презирают. Возможно, если бы мы все приняли собственное несовершенство, нам было бы легче принять и окружающих».

Я знаю многих женщин, которые не выглядят идеально, но в то же время сильны и здоровы. Это инструкторы по велотренажерам, спортсмены, персональные тренеры, это мамы, учителя и студентки. Но также я знаю и тех, кто стал бы более здоровым, более сильным, если бы принял свое тело и старался изо всех сил преодолеть предрассудки нашего общества.

Принятие себя – это путь длиною в жизнь. Нужно время и терпение, чтобы привыкнуть любить свое тело, не мучая его диетами, а следовательно, испытывать удовлетворенность собой и жизнью. Но мы прибегаем к этому лекарству в последнюю очередь. Чтобы стать себе другом, необходимо осознать свою уникальность. Не нужно изображать «боди-позитив», если вы его не ощущаете. Не нужно твердить себе: «Я люблю каждую кудряшку,

## Поднимайтесь по спирали

### ТАБЛИЦА ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

#### КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ:

Говорите себе обидные слова

Проводите слишком много времени перед зеркалом

Обнаруживаете, что одежда стала вам мала

Слышите комплимент в свой адрес

Сравниваете себя с другими

Ошибаетесь

Прячетесь от камеры

#### ДЕЛАЙТЕ ВОТ ЧТО:

Делайте себе комплимент

Сделайте себе подарок: завесьте зеркало полотенцем или красивой оберточной бумагой на пару дней

Отдайте вещь в благотворительный фонд, а себе купите что-нибудь новое по размеру

Помните, что «спасибо» — отличный ответ, и нет никакого смысла оспаривать сделанный вам комплимент

Вслух скажите пять вещей, в которых вы преуспели

Скажите: «Я прощаю тебя»

Сделайте селфи с дорогим вам человеком и улыбнитесь

ресничку, веснушку, каждое свое несовершенство», если вы на самом деле этого не чувствуете. Вы можете любить себя и вместе с тем оставаться честным. Принимайте свои недостатки и слабости. Истинная любовь к себе безусловна. Она поможет вам увидеть суть вас самих и прийти к лучшей жизни. Любить свое тело — значит любить

(по крайней мере, уважать) и свои несовершенства.

Моя любимая писательница Энн Ламотт может рассматриваться как эксперт по принятию себя. В своих аккаунтах в соцсетях и в книгах она искренне рассказывает о своих непростых отношениях с едой и собственным телом, рассуждает о примирении

с самим собой – примирении, дорога к которому вымощена любовью, добротой, заботой и благодарностью. Вот что она говорит: «К сожалению, нам предстоит еще кое-какая внутренняя работа. Если вы недовольны собой, когда весите 85 килограммов, вы не будете довольны и при 68, и при 60. Самоуважение и спокойствие живут внутри нас, вы не найдете их вовне. Ненавижу это. Даже передать не могу, насколько сильно. Но это так. Кто-то, конечно, может попробовать есть чуть меньше, двигаться чуть больше и носить брюки, которые не давили бы ни на бедра, ни на совесть».

Главная мысль заключается в том, что для полноценной, счастливой жизни вам нужно принять свое тело, а не скинуть вес. Да, СМИ и современная культура хотят убедить нас в том, что есть единый стандарт красоты, которому мы должны соответствовать, но не забывайте: **самое прекрасное в человеке – это его уникальность**. У многих вся жизнь уходит на то, чтобы расслышать свой внутренний голос в шуме толпы. Научившись уважать и принимать разнообразие человеческой природы, мы сможем принять и самих себя.

Повторяйте за мной: «Мое тело не проблема». Восприятие вами собственного тела редко имеет что-то общее с его реальными параметрами.

Если результаты вашего теста на удовлетворенность своим телом выявили недовольство собой,

подумайте и попробуйте соотнести это с вашими жизненными приоритетами, которые отражали бы причины дискомфорта. Вы действительно не нравитесь себе или просто не соответствуете общепринятым стандартам? Как, по вашему мнению, выглядит красивый здоровый человек? Изнурительно жить по навязанным кем-то шаблонам, будь то мнение отдельных людей или лозунги маркетинговых кампаний. Помните: если вам что-то кажется, это не значит, что так оно и есть. Чаще всего бывает как раз наоборот. И еще: если ваши мысли не способствуют улучшению вашей жизни, значит, от них вам нет никакой пользы. Начав практиковать большее сочувствие к себе, вы станете замечать вредные мысли и сможете перенаправить их в более положительное русло.

А теперь давайте обратимся к пунктам вашего договора, чтобы помочь вам принять свое тело и стать себе другом.

**ЗНАЙТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.** Скажем, вы рассматриваете фотографию, только что размещенную в Сети. «Ох, посмотрите на мои подбородки на этом фото! Все выглядят прекрасно, и только я какая-то растрепанная, уставшая и грустная». Стоп! Пора притормозить. Какая польза вам от того, что вы обратили внимание на эти детали?

**ПРИМИТЕ СВОИ МЫСЛИ.** Попробуйте отбросить шелуху и сконцентрироваться на действительно полезной информации. Вы заметили, что плохо выглядите, и одновременно серьезно себя обидели – это говорит о конфликте приоритетов. Помните: «Я хочу уважительно говорить с собой».

**ВЫБИРАЙТЕ.** Итак, вы плохо думаете о своем подбородке и себе в целом. Ничего страшного. Теперь решайте, что вы хотите сделать (если вообще хотите), чтобы изменить ситуацию. Попробуйте друга удалить фотографию? Или потратите пару минут, чтобы наладить внутренний диалог и придать ему более уважительный тон? Любой ответ подходит. Осталось лишь решить, какой больше соответствует заботливому отношению к себе.

**ДЕЙСТВУЙТЕ.** Закройте глаза и скажите про себя: «Я люблю тебя. Я люблю тебя. Я люблю тебя». Повторяйте до тех пор, пока не расслабитесь и реакция на фотографию в Сети не превратится в размытое воспоминание. Делайте так каждый раз, когда плохо отзоветесь о своем теле.

В вопросах, связанных с уверенностью в себе, не стоит недооценивать силу ободряющих слов. Каждый раз, оказываясь одна в ванной,

не упускайте возможности посмотреть на себя в зеркало и сказать: «Привет, красотка! Ты отлично выглядишь. Я люблю тебя. И это круто, что ты наконец перестала суетиться из-за всякой ерунды».

Однажды мы с подружкой разговорились за чашкой кофе, и она сказала:

– Не представляю, как ты могла выложить на «Фейсбук» то фото, где в купальнике прыгаешь в бассейн!

Преодолев желание вылить на нее свой горячий латте, я спросила:

– Прости, что?

– Серьезно, – ответила она. – Как ты это делаешь? Расскажи! Я ненавижу свои фотографии, особенно в купальнике.

– Я не хочу удалять все воспоминания из своей жизни, лишь потому, что не выгляжу эталонно, – честно объяснила я. – Да, есть фотографии, на которых я себе не нравлюсь. Но это касается фотографий, а не того, кто на них изображен.

Так что, сделайте очередной шаг и скажите себе: я больше, чем мое тело. Больше, чем красота. Больше, чем калории, которые я ем, или упражнения, которые делаю. Я больше, чем мои грудь и задница. Я не предмет. Я не то, что я ем на завтрак. Я не симпатичная фотография в социальных сетях. Я заботливый, любящий, сильный человек. Я умница. Я достойна самого лучшего.

Восстановление самооценки – дело всей жизни. Любовь к своему телу и практики, о которых рассказывается

в этой книге, помогут вам в этом. Опирайтесь также на консультации профессионалов и поддержку дорогих вам людей. Как бы отчаянно вы себя ни чувствовали, просто подумайте: стоит ли низкая самооценка тех последствий, которые не дадут вам добиться целей и помешают жить полноценной жизнью?

### НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

Одно я могу вам сказать наверняка. Не все будет гладко. Изменения никому не даются легко. Все совершают ошибки, большие или маленькие. На самом деле даже самые успешные люди постоянно спотыкаются и рассматривают свои ошибки как хороший опыт. Когда мои клиенты впадают в отчаяние после очередной неудачи, я встречаю их улыбкой и словами: «Ух ты! Обожаю ошибки!» Серьезно. Ведь, чтобы совершить ошибку, вам необходимо сначала сделать что-то. Изменить себя, ничего не делая, нереально. Учитесь на своих ошибках. Они дают знания и помогают расти. Именно когда у меня что-то не получается, я особенно явственно чувствую свои желания, приоритеты и саму себя. Любите свои ошибки. Любите свои неудачи. Каждую из них.

Основываясь на опыте моих клиентов, я составила список из самых распространенных трудностей,

с которыми вам придется столкнуться. Предлагаю его вам вместе с комментариями.

.....  
**Дискомфорт.** Цепляясь за негативные эмоции, вы испытываете психологический дискомфорт. Пытаясь избежать его, вы предпочитаете ничего не предпринимать. Но для достижения целей некоторый дискомфорт необходим. Поверьте: награда перекроет все потраченные силы. Продолжайте наблюдать за своими мыслями и чувствами. Тренируйте осознанность. С любимыми мыслями делайте то, что бы сделали, если бы не ощущали этого дискомфорта. Таким образом вы научитесь преодолевать его.

.....  
**Крайности.** Если вы ставите перед собой недостижимые цели, то, безусловно, потерпите неудачу. Не пытайтесь достигнуть чего-то, что вам на самом деле не нужно. Умерьте свои требования. Сделайте что-то незначительное, но важное прямо сейчас. Попробовали? Сделайте подобное снова! Если не получается сразу сделать то, что запланировали, сделайте что-то меньшее. Не торопитесь. Все происходит постепенно.

.....  
**Отрицание приоритетов.** Если не спрашивать себя постоянно, соответствует ли то, что вы делаете,

ваши приоритетам, можно уйти не туда и ни на шаг не продвинуться к новому образу жизни. Блуждание вслепую сродни потере мотивации и отсутствию силы воли, и так вы долго не продержитесь. Постоянно помните о том, что важно для вас.

Страх можно победить, только встретившись с ним лицом к лицу, а не пытаясь спрятаться от него. Психологи называют этот процесс *экспозиционной терапией*. Суть ее состоит в том, чтобы целенаправленно проходить через пугающий опыт, пока вы не привыкнете к определенным чувствам или событиям. Вы боитесь, но в то же время продолжаете делать то, что этот страх вызывает. Отличный пример – одна моя клиентка по имени Барб. Ее страхи были настолько велики, что она даже не могла заниматься спортом. Отец Барб умер от сердечного приступа, и стоило сердцебиению участиться, девушка тут же прекращала тренировки. Она боялась насмешек из-за того, что она не может подняться в гору и постоянно останавливается, чтобы отдышаться. На нее наводил ужас даже собственный вид в спортивном костюме. Ей нужно было постепенно учиться смотреть в лицо своим страхам. Барб начала с того, что стала больше двигаться, рассматривая любую активность как благо. Стала ходить с шагомером в обычной одежде, больше двигаться дома, например танцевать

во время уборки. Каждый раз, когда сердцебиение учащалось, она успокаивала себя тем, что это нормально. Во время наших встреч мы вместе поднимались на холмы. Ей нужен был постоянный контроль. Я подбадривала ее и заставляла отдохнуть, даже если она не просила.

Лучший способ бороться со своим страхом – это пройти через него в безопасной обстановке под контролем. **Раз за разом проходя через страх, наш мозг постепенно осознает: большинство из того, чего мы боимся, никогда не случится, а если и случится, то мы сможем справиться с этим.** Чем чаще вы прибегаете к методу экспозиционной терапии, тем скорее избавитесь от своих страхов.

## Благодарность

«Счастье складывается из непрерывных усилий». Эту фразу часто приписывают Элизабет Гилберт, автору книг «Есть, молиться, любить»\* и «Большое волшебство»\*\*. Для воспитания в себе благодарности она предлагает свое любимое десятисекундное упражнение «Горшочек счастья». На любом подвернувшемся клочке бумаги Элизабет

\* Элизабет Гилберт. *Есть, молиться, любить*. М.: Рипол Классик, 2015. *Прим. ред.*

\*\* Элизабет Гилберт. *Большое волшебство*. М.: Рипол Классик, 2017. *Прим. ред.*

записывает самые счастливые моменты дня и сохраняет их. В особо урожайном на радости 2013 году она выложила в социальных сетях фотографию большой стеклянной банки, набитой благодарностями, вдохновив своим примером тысячи людей. По словам Элизабет, это простейшая, не требующая никаких усилий духовная практика. Ее читатели подтверждают: результаты просто невероятные! «Волшебный горшочек» помогает отыскать в ежедневной рутине счастливые мгновения и прощать себя, когда пропускаешь денек-другой (а то и тридцать).

Вы можете как угодно адаптировать это упражнение к своему образу жизни. Приспособить под «благодарности» подарочную коробку, вести дневник или просто делиться радостными ощущениями с членами семьи. Идея Элизабет вдохновила меня на «Год доброты». Каждый день я вспоминала ситуации, в которых сама проявила доброту к окружающим или чувствовала доброе отношение к себе. Неудивительно, что при этом росли степени моей благодарности и счастья. Я делилась своим опытом в соцсетях и получала еще больше тепла. В свою очередь, другие люди рассказывали, как мои благодарности помогали им справляться с трудностями. Из всего этого я поняла, что, **проявляя доброту к другим, вы и себя наполняете позитивной энергией.**

«Я делаю это не для того, чтобы защититься от неприятностей, – поясняет

Элизабет, – потому что мы не можем уберечься от плохого, как и не можем его отрицать. Оно происходит и будет происходить. Для меня это скорее устойчивое выражение радости и благодарности за все те чудеса, которыми наполнена жизнь». А как часто вы благодарите судьбу или окружающих за что-либо? Можете ли превратить эту благодарность в постоянный ритуал? Спросите себя, что яркого происходит в вашей жизни, если не принимать во внимание трудности. Объединитесь с друзьями и обменивайтесь ежедневными письмами благодарности. Даже если вашу инициативу поддержат немногие, вы заметите, как их благодарное отношение к жизни вдохновит вас на то, чтобы еще больше любить себя.

## Сила намерений и поддержки

Конечно, вы не измените свою жизнь с помощью одной лишь поддержки, но она может стать весомым вкладом в налаживание дружеских отношений с самим собой. Когда я открывала себя, преодолевая «заедание» стресса, мне очень помогли занятия йогой. Мои наставники поддерживали меня и учили относиться к себе с любовью, добротой и сочувствием. Тогда, пытаясь выяснить, что провоцирует мои

нездоровые привычки в еде, я все чаще вспоминала их совет: «Живи легко!» Он успокаивал меня и вселял чувство уверенности.

В конце каждого занятия йогой я медитировала, произнося свою мантру. Это очень помогало. «Заедание» стресса особенно терзало меня, когда я боялась, что не справлюсь с навалившимися на меня трудностями. Со временем мои тело и мозг стали

связывать определенные слова с чувством покоя и расслабленности, которое давала йога. Каждый раз, сталкиваясь с проблемами, я произносила про себя свою мантру: «Живи легко!», и она придавала мне сил. Сейчас я с гордостью могу сказать, что именно любовь к своему телу и добрые слова поддержки помогли мне преодолеть переживание.

## Все, что вам нужно, — это любовь

**Т**лавный принцип заботливого отношения к своему телу — это любовь. Даже когда все вокруг рухнет, вы сможете устоять благодаря любви. Из нее рождаются прощение, принятие и сострадание. Подходя к переменам с любовью, вы

станете себе лучшим другом и будете поддерживать себя так же, как поддерживали бы близкого человека. Не переставайте любить себя такой, какая вы есть, вместо того чтобы постоянно думать о том, какой вы хотите стать.

.....

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Откройте свой дневник и поразмышляйте пятнадцать минут над принятием себя. В чем вы уже продвинулись и что вам предстоит принять в себе?

.....

*«Интересный парадокс заключается в том, что, только приняв себя таким, какой есть, я могу измениться».*

*Карл Роджерс*



Часть четвертая

Кто рядом  
с вами

.....

Укрепите связи

## Глава 11

# Укрепляйте близкие отношения



Будьте с теми,  
кто важен

---

## Философия

Один из секретов полноценной, здоровой, счастливой жизни – крепкие близкие отношения. Мы связаны ими еще до собственного рождения. Звуки, которые мы слышим, находясь в утробе матери, и прикосновения сразу после рождения помогают нам выстроить крепкие отношения с родителями. По мере взросления мы постоянно ищем новых отношений и привязанностей. Те, кто много для нас значит, могут внести серьезный вклад в достижение гармонии с нашим телом. Как многие животные, мы по природе склонны оберегать и защищать друг друга в стрессовых ситуациях. Создание прочных отношений – важная часть в изменении образа жизни.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Оберегай и защищай

**ЛЮБОВЬ.** Чем больше любви вы отдаете, тем легче вам любить себя.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ.** Укрепляя отношения с близкими, вы налаживаете отношения и с собой.

**ЗАБОТА.** Забота, которую вы проявляете по отношению к близким, отражает то, насколько вы способны позаботиться о себе.

## У вас есть друг

**Д**о этого момента вы были центром концепции любви к собственному телу. И именно там вы и должны оставаться. Но сила вашей любви к самому себе во многом зависит от качества ваших отношений с другими. Мы часто рассматриваем заботу о себе и о других как взаимоисключающие действия. Порой кажется, что нам под силу либо то, либо другое, а замахнувшись на все сразу, мы рискуем не справиться ни с чем. «Мне некогда заниматься собой, потому что во мне нуждается моя семья» или «Надо сначала привести себя в порядок, а уже потом думать о других». Не обязательно все должно быть так категорично!

Чем меньше времени вы рассуждаете и беспокоитесь, почему же вам не удается быть хорошей, тем добрее и нежнее

становится ваш внутренний голос, тем больше у вас появляется энергии, которую вы можете потратить на близких. Развитие отношений с окружающими мотивирует больше заботиться о себе. И в то же время чем дальше вы продвигаетесь в любви к себе, тем больше можете дать другим, в частности подарить им самое ценное – себя настоящую, такую, какая есть: честную, искреннюю и несовершенную.

**Все время и силы, которые мы тратим на то, чтобы выглядеть здоровыми, лучше направить на развитие и укрепление отношений.** Ученые утверждают: недостаток общения наносит здоровью больше вреда, чем ожирение, кровяное давление и курение. Только задумайтесь над этим фактом! Когда последний раз вы перекусывали

## Поднимайтесь по спирали

**В**спомните один из счастливых дней вашей жизни. Кто был с вами? Как повлияло на вас присутствие этих людей? С кем вы потом делились радостными воспоминаниями? А теперь вспомните трудные времена. Кто был с вами? Как близкие помогли вам справиться с неприятностями? Как отношения с окружающими сказываются на вашем самочувствии и любви к себе? Как они улучшают вашу жизнь?

бургером и картошкой фри с лучшей подружкой, не думая о том, что наносите вред здоровью? Самое время доставить себе радость во имя хорошего самочувствия!

Изменение образа жизни – процесс социальный. Делитесь с близкими своими мыслями по поводу любви к своему телу. Это укрепит ваши отношения, здоровье и приблизит к достижению целей.

**Вот лишь несколько примеров того, как дружба укрепляет вашу любовь к собственному телу.**

Когда вы принимаете решения, друзья могут подсказать, что будет лучше для вас.

Любимые помогут вам высвободить дополнительное время, взяв на себя некоторые домашние обязанности.

Близкие могут... меняться с вами! Переход к здоровому образу жизни – штука заразительная. Вы скорее побудите других вести здоровый образ жизни,

не ставя им условия, а вдохновляя собственным примером.

Поддержка, одобрение и внимание со стороны близких играют большую роль на пути к новой жизни. В период взлетов и падений наши близкие – это наша опора и сила. Будучи уверенными в их поддержке, вы легче справляетесь с выпадающими на вашу долю испытаниями.

Думайте о своей семье и друзьях, чтобы поддерживать позитивный настрой. Нам всем нравится, когда нами гордятся или приводят в пример. Меняйтесь для них (и для себя, конечно), выражая свою признательность.

Те, с кем вы проводите больше всего времени, идеально подходят для того, чтобы меняться и расти вместе. Ваше счастливое лицо и хорошее отношение к себе могут неожиданным образом положительно отразиться и на дорогих вам людях. Изменения в вашей жизни подарят вам множество поводов для общения, будь то совместный

## Поднимайтесь по спирали

### ЛЮДИ ИЗ ВАШЕГО СПИСКА

З апишите на листочке имена всех, кто вам дорог, и вклейте его в свой дневник. Дарите каждому вошедшему в список как можно больше доброты. Если это люди, с которыми вы вместе живете, будьте готовы прервать разговор по телефону, когда они возвращаются домой, и посвятить им все вечернее время. Другим звоните, просто чтобы узнать, как дела, и услышать их голос, дарите им маленькие приятные вещицы, цветы. Планируйте что-то интересное, встречайтесь, проводите время вместе. Такие моменты наполнят вас жизненной силой. Выражайте свои чувства как хотите и когда хотите, а потом наслаждайтесь радостью и удовольствием от этих моментов!

турпоход или поездка на фермерский рынок. Делитесь своими успехами с друзьями и близкими, дайте им знать, как поддержать вас!

### Кто в вашем списке?

Б рене Браун утверждает, что список самых важных людей в вашей жизни должен помещаться на маленьком листочке, который можно положить в кошелек. Это короткий список, поэтому, надеюсь, все, кто в него попал, действительно этого заслуживают. Никто из нас не живет в изоляции, и, чтобы развивать здоровое отношение к себе, важно понимать, какое влияние на нас оказывают другие. Это заставляет вас быть здесь и сейчас ради самого дорогого, что у вас есть в жизни, – любимых людей. Уделяя внимание близким, вы окружаете себя теплыми отношениями и соратниками, которые поддерживают вас в ваших начинаниях. Некоторые из них особенно заслуживают вашего внимания. Дарите им свою доброту и принимайте их дар в ответ! Осмысленное каждое доброе дело, наш мозг ассоциирует его с удовольствием и доверием, вырабатывая полезные для нашего организма эндорфины.

Развивая осознанность, учась быть благодарными и добрыми, мы улучшаем свое самочувствие и укрепляем связи с дорогими нам людьми. Проявления доброты не обязательно требуют денег или времени,

но им всегда сопутствует радость. Ведь здорово же получать (и делать) маленькие подарки без всякого повода! Наверняка есть человек, о котором вы постоянно думаете. Сделайте ему приятное!

## Добро объединяет

**П**ризнаюсь честно: я могу по пальцам сосчитать, сколько раз посылала кому-то или сама получала цветы. Я не единственная, кто считает подобные жесты бесполезными и несерьезными. Но именно поэтому и стоит посылать букеты! Недавно я была несказанно (и приятно) удивлена, когда одна из моих студенток прислала мне цветы в знак благодарности. Они замечательно выглядели, источали аромат – и моментально подняли мне настроение. Я поставила букет на самое видное место и каждый раз расплывалась в улыбке, проходя мимо. Всю неделю я и моя семья наслаждались этим удивительным подарком. «Лорен прислала? – спросил муж. – Как мило с ее стороны! Цветы замечательные». Вместе с маленькими дочками мы заучивали цвета, рассматривая букет.

**Пораженная тем, как жест, ранее казавшийся мне бесполезным, может**

**вызвать такие невероятные эмоции, я захотела и сама доставить кому-то эту радость.** Я получила удовольствие, выбирая букет, сочиняя подпись к открытке и ожидая ответной реакции от получателя. Но я и представить не могла, что все это получит развитие. В электронном письме подруга, получившая букет, написала, как она растрогана, а затем сообщила, что, в свою очередь, тоже отправила цветы дорогому ей человеку, перед которым чувствовала себя виноватой за то, что уделяет ему мало внимания. Вскоре новая «осчастливленная» позвонила моей подруге с благодарностями. Узнав об этом, я почувствовала еще большую радость. Так здорово, что моя доброта по цепочке подняла настроение кому-то еще! Такие поступки, хоть и не имеют прямого отношения к заботе о собственном теле, помогают нам не забывать о том, что действительно важно в жизни. И этого для меня уже достаточно!

## Биология сопричастности

**Р**ассказанное нам на лекциях по психологии о пирамиде Маслоу\* до сих пор остается неизменным. Как только наши основные потребности в еде, воде, сне и сексе удовлетворяются, мы начинаем искать удовлетворения потребностей психологических (безопасность и принадлежность к определенной группе). Оба этих вида потребностей относятся к категории базовых, и от них напрямую зависит наше самочувствие. Иными словами, прежде чем думать о здоровье в глобальном смысле, нам стоит позаботиться о сопричастности и наших отношениях. Пренебрежение этими важными потребностями ведет к ухудшению здоровья, депрессиям, одиночеству и изоляции. Скатываясь по этой скользкой дорожке, люди принимают самые отчаянные попытки, чтобы не чувствовать себя плохо.

**Когда жизнь преподносит неприятные сюрпризы, один из лучших способов преодолеть трудности – положиться на помощь и поддержку окружающих.**

Если мы открыты в отношениях с людьми, уровень стресса снижается, деятельность вегетативной нервной системы, в

частности ее парасимпатического отдела и его основного нерва – блуждающего, восстанавливается, что является прямым показателем улучшающегося самочувствия. Блуждающий нерв регулирует деятельность практически всех внутренних органов и участвует в процессах дыхания, сердцебиения, пищеварения, мышечной активности и эмоционального состояния. А как вы знаете, стресс значительно влияет на все эти функции организма. Люди, у которых деятельность блуждающего нерва находится в норме, быстрее восстанавливаются после стрессов. Они менее предрасположены к диабету, депрессии и расстройствам пищеварения.

Утверждение «Мне нужно общество, а обществу нужна я» прекрасно иллюстрирует важную роль окружения для нашего самочувствия. Но часто в плохом настроении мы стремимся замкнуться в себе. Мы объясняем: «Я не хочу никого напрягать своими проблемами. Всем все равно наплевать». Именно в те моменты, когда нам особенно нужна помощь, мы находим миллион причин не просить о ней. Вопрос на засыпку: насколько сильно вы разозлитесь на подругу, если узнаете, что она переживала серьезные проблемы в одиночку и не обратилась к вам за поддержкой? Почему другим помогать нормально, а принимать

\* Пирамида потребностей американского психолога Абрахама Маслоу отражает одну из самых популярных и известных теорий мотивации – теорию иерархии потребностей. *Прим. ред.*

помощь – событие из ряда вон выходящее? Причина приверженности таким двойным стандартам заключается в том, что вы не чувствуете себя заслуживающим помощи, боитесь, что кто-то сочтет вас слабой. Мы недооцениваем пользу доверительного разговора с близким человеком или специалистом. Иногда своевременная открытость помогает предотвратить серьезные эмоциональные последствия стрессов, такие как переедание, злоупотребление алкоголем и другие. Поговорите с кем-нибудь – и спите спокойно до самого утра, вместо того чтобы накручивать себя.

Позволяя любимым помогать нам, мы награждаем их даром. По себе знаю, как приятно, когда тебе доверяют настолько, что разрешают поддержать. Когда кто-то, чувствуя вашу потребность, предлагает помощь, его мозг начинает вырабатывать гормон окситоцин, который способствует нахождению выхода

из положения. **Заботиться о близких – естественный инстинкт. Помогая вам, человек и сам чувствует себя лучше.**

Совместное прохождение через стрессовые ситуации наполняет ваши жизни смыслом, даже несмотря на то, что сам опыт может быть негативным. Пользуйтесь поддержкой! Вы никогда не останетесь один на один с проблемами, если только сами того не захотите.

Подумайте, кто может выслушать вас и поддержать в следующий раз, когда вам будет плохо. Наверняка есть хотя бы один такой человек. Если их двое или трое – тем лучше. Какими качествами обладают эти люди? Скажите друзьям и членам семьи, что они важны для вас и что вы были бы счастливы получить от них поддержку в трудную минуту. Вам может показаться, что о таком не говорят, особенно с супругами или друзьями. Неправда. Просто сообщите человеку, что вам нужна его помощь, – и вы удивитесь, как это укрепит ваши отношения.

## Создание атмосферы любви в родном доме

**Н**ад воспитанием любви к своему телу нет необходимости утомительно работать – им надо жить. Вдохновляйтесь компанией близких! Для начала отложите телефон и планшет (я говорю это в том числе самой себе). Когда

я увидела, что мы с мужем, сидя рядом, комментируем один и тот же пост в Фейсбуке, то поняла: что-то не так. Социальные сети, конечно, рассказывают нам о жизни, но сами этой жизнью не являются. Онлайн всегда выглядит лучше. Есть даже такой

## Поднимайтесь по спирали

### ПОТЕРЯЙТЕ ТЕЛЕФОН

**Н**опробуйте провести целый выходной без телефона. Делайте все то же, что обычно, но без электронного помощника. Чаще всего, зависнув в телефоне, мы не разговариваем, ни с маминюшкой, ни с кассиром в магазине,

ни даже с собственными детьми. Встречаясь с друзьями, посмотрите, насколько они погружены в телефон, когда вы рядом. Обратите на это внимание, а потом вспомните, что чувствовали, видя, как люди не замечают друг друга.

термин – фаббинг\*. Он обозначает состояние, когда человек уделяет больше внимания своему телефону, чем собеседнику. Попадая в зависимость от технологий, мы теряем близкие связи. **Настоящая близость складывается из захватывающих разговоров, прямых взглядов и объятий. Именно на этом строится доверие – основа любви.** Мне очень нравятся социальные сети. Но иногда необходимо отстраниться от них ради развития реальных отношений.

Надеюсь, теперь вы изменили взгляд на некоторые вещи и уже обсуждаете с близкими, чем бы всем вместе заняться в свободное время. Кстати, если вы все еще ощущаете недостаток последнего, разберитесь с этим как можно быстрее. В противном случае двигаться к достижению поставленных целей будет все тяжелее и тяжелее.

\* Слово «фаббинг» образовано от англ. phone – «телефон» и snubbing – «грехотворное отношение». *Прим. пер.*

Помните: если хорошо вам, то будет хорошо и вашим близким. Особенно это верно в вопросах любви к своему телу. Обсудите со своим партнером, как найти время для себя и вас двоих. Обычно люди охотнее делают это, если понимают, что грядущие изменения пойдут на пользу и тем, кого они любят. И еще, конечно, важно (об этом говорилось выше), чтобы члены семьи принимали участие в распределении домашних дел. Если не верите, попробуйте пожить так недельку. Вы заметите, что станете проводить больше времени с семьей: смотреть вместе кино, читать книги, ужинать. Возможно, просто нужно быть внимательнее и стараться ценить такие моменты. Отмечайте, когда совместно проведенное время поднимает вам настроение, и поверьте: это поможет вам полюбить себя. Попробуйте устроить какие-нибудь неожиданные семейные развлечения, чтобы укрепить отношения и получить заряд позитива.

Когда любовь к себе станет неотъемлемой частью вашей жизни, вы удивитесь той поддержке, которую начнете получать от близких. Нет ничего лучше, чем продемонстрировать людям, что меняться к лучшему никогда не поздно и что хорошее самочувствие – очень важная вещь. Мои клиентки часто просят меня научить их быть хорошим примером для мужа и детей. И я не знаю лучшего способа сделать это, кроме как полюбить себя и свое тело. Своим упорством и постоянством, своей силой вы вдохновляете других следовать за вами!

## Еда объединяет

Готовка и совместная трапеза – сами по себе уже проявления любви. Как обычный семейный ужин, так и поход в новый ресторан с друзьями **объединяют и дарят много светлых чувств** и приятных эмоций для тела и мозга.

Семейные ужины влияют на множество факторов, в частности снижают вероятность злоупотребления наркотиками и депрессии. К тому же привычка всей семьей садиться за стол поможет избежать проблем с пищеварением, а вашим детям позволит лучше учиться в школе, расширить словарный запас и повысить самооценку. И, конечно, дело тут не в волшебных жареных овощах: отношения в семьях, члены которых находят время для совместного обеда или ужина, крепче и теплее. Когда детей

спрашивают, с кем бы они хотели поужинать, если бы могли выбрать кого угодно, чаще всего они выбирают маму с папой. Не знаменитых спортсменов или звезд, а своих «скучных» родителей. Для создания таких моментов вовсе не обязательно ждать, когда дымящееся блюдо окажется на столе. Приготовление еды – тоже прекрасная возможность пообщаться, равно как и составление меню, выбор продуктов, нарезка овощей.

Как показывают исследования, практикуя совместные семейные трапезы пять раз в неделю, вы почувствуете в отношениях значительные перемены к лучшему. Главный «ингредиент» тут – время. Найдите его! Не получается ужинать вместе? Попробуйте завтракать или обедать. Одна моя подруга обедает с мужем каждый вторник, чтобы лишний раз пообщаться в рабочий перерыв. Сейчас есть масса возможностей быстро перекусить здоровой, заранее приготовленной едой. Самое главное – быть рядом с теми, кто вам дорог. Все остальное – детали.

Даже в самых занятых семьях люди находят время для совместного завтрака, обеда или ужина. Цените каждый совместный прием пищи и ни о чем не беспокойтесь. Писательница Майя Энджелу однажды сказала: «Люди никогда не забудут, как вы к ним отнеслись». Помните об этом и не суетитесь слишком много, ведь главное во время еды – дарить любовь собравшимся за столом. Для этого не нужно продумывать «церемонию»

до мельчайших деталей. Любая попытка наполнить ваш ужин смыслом принесет счастье.

Иногда плюсы можно найти даже в отсутствии необходимой приправы. Когда обычная еда приелась – самое время поэкспериментировать с новыми вкусами. **И уж если еда и близкие (или друзья) так хороши вместе, пользуйтесь этим совпадением, чтобы развить свои кулинарные способности.**

### КУЛИНАРНЫЙ КЛУБ

Кулинарный клуб – отличный способ весело и с пользой провести время. Вместо того чтобы самой готовить много разных блюд, сделайте так, чтобы каждый внес свою лепту. Это прекрасный повод обсудить новые блюда и попробовать их.

**Итак, соберите компанию.** Договоритесь о рецептах, кулинарном (или любом другом) направлении для вечеринки.

**Пусть каждый выберет** какое-то блюдо и приготовит его. Выйдите из зоны комфорта и сварганьте что-нибудь необычное! Так вы и попробуете новое блюдо, и усовершенствуете свои поварские навыки.

Вместе с приготовленным блюдом каждый пусть принесет копии рецепта, чтобы поделиться с остальными.

Наслаждайтесь компанией друзей и обязательно попробуйте все яства на столе!

**Общайтесь, обсуждайте вкусы** и предпочтения. Устройте конкурс и проголосуйте за наиболее понравившиеся блюда. А победителю вручите приз: например, бутылку вина.

**После таких встреч** у каждого в арсенале появляется несколько новых блюд, а у вас еще и остатки ужина, так что не придется начинать неделю с пустого холодильника!

Также можно посвятить вечер определенным книгам (готовить блюда, упомянутые в любимых литературных произведениях) или кухням разных стран.

### КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК

Кулинарные шоу не просто так завоевали популярность! Шеф-повара чертовски изобретательны, даже если что-то идет не по плану! Почему бы не попытаться воссоздать этот драйв на своей кухне с друзьями или семьей? Пусть один из участников выберет ингредиенты, а другой приготовит из них интересное и вкусное блюдо. Для более продвинутых мастеров выбирайте задания посложнее.

Подобные небольшие кулинарные состязания помогают приобщить

к еде и готовке детей. Договоритесь, чтобы они, например, выбрали секретный ингредиент, который вы должны будете использовать; помогли с выбором рецепта или сами приготовили что-нибудь. **Моя дочь как-то выбрала консервированные сардины, чем привела меня в замешательство.** Однако я не растерялась: перемолола их в кашу в блендере и добавила в пасту. Я всегда рада, если мои дети получают знания и опыт без компьютера. Но это еще и огромное удовольствие для всех – и к тому же помогает вкусно питаться!

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

Попробуйте домашние кулинарные уроки. Моя подруга Кармен как-то наняла личного повара, чтобы тот научил компанию друзей готовить потрясающие блюда. Повар разработал сезонное меню. Участники приготовили суп из шпината, кресс-салата и прочей зелени, упрощенную версию филе-миньон, сладкий картофель с заправкой из лайма и пирог из голубики и лимона. Повар накрыл шикарный стол на свежем воздухе. Блюда были простыми, но участникам трапезы редко доводилось раньше пробовать что-то столь же вкусное. Все получили невероятное удовольствие, отдохнули и прекрасно провели время в компании друзей!

У одного моего клиента и его друзей была интересная традиция. По четвергам они собирались у кого-то дома

на ужин. Каждый приносил с собой закуски, а основное блюдо готовили хозяева. Единственным правилом было: никаких гламурных рецептов. Подобная практика совместных ужинов набирает все большие обороты, потому что слишком часто нас с друзьями и соседями разделяют экраны компьютеров и плотное расписание.

Накрытый стол имеет свойство объединять людей. Совместные ужины – это отличный повод собраться вместе, отдохнуть от дел и насладиться беседой. Вы можете взять за правило приглашать друзей на ужин раз в неделю, попросить их привести человека, которого вы не знаете или давно не видели.

## Фитнес с друзьями

Укреплять отношения помогает и фитнес. Может быть, у вас есть подруга, которой вы хотите помочь преодолеть трудный период в жизни?

Пригласите детей позаниматься с вами йогой. Попробуйте вместе что-то новое: сходите на скалодром или в турпоход. Свежий воздух полезен не только для легких, но и для настроения, а дети на природе с удовольствием познают окружающий мир. Организуйте сплав по реке или велосипедную прогулку. Не просиживайте до дыр любимый диван! В конце концов, просто поиграйте с детьми – хотя бы в классики на тротуаре! Потанцуйте

# НЕЗАБЫВАЕМЫЙ УЖИН

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ТЕМИ, КТО ВАМ ДОРОГ

---

Сделайте обычные ужины с друзьями, семьей или даже коллегами чем-то особенным.

## С чего начать разговор

Что было лучшим за прошедший день? Кто был к вам добр? В чем именно это выражалось? Что-то удивило вас сегодня? Приятно или не очень? Как вы провели этот день год назад? Пять лет назад?

**НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ!** Если вам пока непросто общаться, будьте терпеливы и продолжайте попытки. Как только вы начнете задавать эти вопросы во время трапезы, все будут думать над ответами и вспоминать, как прошел их день.



## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

### МУЗЫКА

По очереди выбирайте музыку, под которую будете обедать или ужинать. Отдавайте предпочтение мелодиям, которые поднимают настроение, но не отвлекают от разговоров и от еды.

Кантри для барбекю, джаз для романтического ужина, душевную музыку для сердечных бесед и т. д.

### ОДЕЖДА

Вылезьте из толстовок и фартуков. Наденьте уютный свитер и бабушкин жемчуг, когда готовите ее любимое итальянское блюдо.

### СЕРВИРОВКА

Цветы – это классика. Несколько осенних листьев, симпатичная веточка или скатерть с шишками могут стать приятным дополнением. Насыпьте в стеклянную банку желудей.

А лучше попросите это сделать детей – им понравится! Расставьте маленькие карточки с рисунками. Это сделает атмосферу ужина особенной. Разложите салфетки. Пусть они будут яркими, чтобы добавить на стол цвета!

### СВЕТ

Приглушенный свет или свечи. Такая атмосфера располагает к спокойным доверительным разговорам.

под любимую музыку. Включите хип-хоп, сальсу, кантри. Поставьте DVD и предложите детям потренироваться с вами. Малышам точно понравится такое дурачество. В душе мы все дети, поэтому наше свободное время должно быть наполнено весельем и движением. Пройдите по пешеходному маршруту, почитайте вслух книгу или прокатитесь на машине. Не упускайте возможности двигаться вместе с теми, кто вам дорог!

Рассматривайте это как еще один способ проявить заботу о себе или поделиться своей благодарностью с другими. Годится все, что способствует бережному отношению к себе. Приятные ритуалы – одна из основных составляющих успешных отношений. Наш мозг тяготеет ко всему постоянному и знакомому. Так что, если уж вы завели традицию ужинать вместе раз в неделю, встречаться раз в месяц или по воскресеньям ходить в церковь, – продолжайте. Восьма вероятно, жизнь преподнесет еще много приятных сюрпризов!

Мы уже говорили о том, что время является одним из самых ценных ресурсов. Иногда кажется, что, уделяя слишком много внимания другим, мы совершенно не успеваем заботиться о себе. В результате мы склонны или отказываться от собственных нужд, или убеждать себя, что невозможно успеть все сразу. И пока вы не почувствуете реальную отдачу от изменений, вам будет трудно поверить, что **всего лишь час в день, потраченный на упражнения или развлечения, поможет**

**активизировать и все остальное.** Это еще сложнее, когда в семье есть человек с особыми потребностями. **Но если мои слова ничего для вас не значат, то послушайте хотя бы одного совета. Сначала наденьте спасательный жилет на себя,** особенно если чувствуете, что тонете.

Дочь Кристен заболела сахарным диабетом в возрасте трех лет. Если вы хоть немного знаете об этом заболевании, то можете представить, что жизнь всей семьи в корне переменялась. Теперь самочувствие дочери полностью зависело от постоянного наблюдения и измерения уровня глюкозы в крови. Для Кристен это означало бессонные ночи и напряжение. Ей хотелось бросить все дела и посвятить себя дочери. Но, с другой стороны, Кристен понимала: чтобы быть хорошей матерью, она должна в первую очередь думать о себе. Ее совет всем, кто оказался в подобной ситуации, прост: «Помните, думать о себе нормально. Никто не подойдет к вам и не скажет: “Эй, тебе нужен перерыв. Давай-ка передохни, а я помогу с делами”. Об этом должны просить вы сами. Это не признак слабости. Это необходимо, чтобы делать всю ту важную работу, которую я делаю. Если я не позабочусь о себе, все развалится».

Прелесть любви к себе в том и состоит, что вам не нужно выбирать одну из многочисленных ролей. Вам не нужно делать выбор между родителем, супругой, сотрудником, дочерью, другом или своим хорошим самочувствием.

Вы совмещаете всё. Если вы замужем и у вас есть дети, объединитесь с супругом, объясните ему необходимость иметь личное время. Даже выпив кофе вместе, до того как проснутся домашние, или бокал вина в конце трудной недели, вы тем самым укрепите ваши отношения и наполните свою жизнь

приятными моментами, о которых раньше и не задумывались. Просто найдите время на такие маленькие совместные радости. Результат не заставит себя ждать: меньше ссор, больше возможностей любить себя и достигать поставленных целей на пути к лучшей жизни.

## Обретение сексуальности

**П**рикосновения к любимым, будь то поцелуй, объятия или другие проявления нежности, запускают химическую реакцию в вас обоих. Она усиливается, когда эмоции насыщают ваши психологические потребности. Люди обычно не думают об этом, когда приходят на консультацию к диетологу. **Но если вы действительно хотите изменить жизнь через любовь к своему телу, об этом обязательно следует поговорить.** Человек нуждается в близости. Она тесно связана со счастьем и хорошим самочувствием. И давайте смотреть правде в глаза: близость обеспечивает невероятный подъем духа. Если вы одна из тысяч тех женщин, которые утверждают, что секс им не нужен, просто посмейтесь надо мной следующие несколько страниц, а потом посмотрите, что ответит вам на это ваше тело.

Давайте начнем с науки. Этот ракурс наиболее удобен для большинства из нас. Некоторые из областей, которые

мы определили как наиболее важные в вопросах любви к себе, требуют управления стрессом, улучшения сна и укрепления здоровых отношений. Близость способствует всему этому. **Она поднимает настроение и иммунитет, а также улучшает самооценку, помогает чувствовать себя более привлекательной.**

Не ощущаете себя сексуальной? Все равно занимайтесь сексом хотя бы раз в неделю. Есть несколько причин, почему я придерживаюсь принципа «просто делай это». Как любые физические упражнения, сексуальная активность способствует выделению естественных эндорфинов, которые улучшают настроение и поддерживают желание заботиться о себе. Вдобавок ко всему пары, еженедельно занимающиеся сексом, меньше ссорятся и более удовлетворены своими отношениями. Ученые пока не доказали, занимаются ли счастливые пары сексом чаще или, наоборот, занятия сексом делают пары более счастливыми. Мое профессиональное мнение заключается

в том, что ваш партнер вряд ли станет копаться в машине, если его ждет что-то более интересное. То же справедливо и для одиноких. Не думаю, что вы станете напрягаться из-за чего-то, если будете удовлетворены тем, что присутствует в жизни постоянно. **Понимать и удовлетворять свои потребности в близости – важная составляющая физического и психологического здоровья.**

Как-то я сказала мужу, что хочу попробовать перышки. Это было не в спальне. Мы находились тогда в интимном магазине в Вашингтоне. У нас было двое маленьких детей, и в сексуальной жизни наблюдался застой. Возможно, я была слишком утомлена. А может, причина заключалась в круглосуточно висящей на моей груди шестимесячной малышке. Я понимала, что люблю своего мужа, но совершенно не ощущала потребности заняться с ним сексом. Это беспокоило меня. И вот мы стояли, сверяя наши списки «развратных желаний». Мы хотели добавить изюминки в отношения. Мы разговаривали, делали комплименты друг другу и находили поводы для удивлений. Да ладно, ты тоже ешь вареную сгущенку в спальне? Той ночью я многое открыла для себя. Во-первых, я поняла: не стоит ждать, что секс в реальной жизни будет таким же, как в кино. Необязательно чувствовать себя богиней, чтобы получать удовольствие. К тому же секс может быть откровенно несексуальным. Иногда во время секса люди выпускают газы,

а можно и повредить спину. Вообще, секс – это глупо, странно, тихо, шумно, скучно и здорово. А если в доме есть ребенок, то это еще и постоянные нервы. Как бы нам уединиться? А что если дети услышат? А у меня вообще силы-то есть? Как заниматься сексом, если вы вынуждены планировать каждую минуту свободного времени? Как говорит мой муж, «ничто так не убивает желание, как ребенок, который стучит в дверь спальни, вопрошая, чем вы там занимаетесь». Я также поняла, что секс сам по себе – это не отношения. Крепкие отношения вполне могут вынести воздержание (слава богу). Я поняла, что секс – не просто очередной пункт в моем списке дел. Это способ почувствовать связь с партнером в самом интимном смысле и поднять себе настроение. Мой совет всем, кто испытывает спад в сексуальной жизни: говорите друг с другом. Будьте честны и открыты. Не скрывайте ничего. А захватывающий мультик – отличная альтернатива няньке, чтобы занять детей.

## Любовное меню

Смените кнут на пряник, накиньте сексуальный фартучек и дайте волю соблазну! Страстная совместная готовка объединяет две самые приятные вещи: еду и любовь.

Попробуйте сексуальное и вкусное меню, приготовленное из продуктов,

## Поднимайтесь по спирали

### ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

**Н**еобходима порция интимного вдохновения? Попробуйте что-то из предложенного ниже. Не забывайте внимательно прислушиваться к своему внутреннему голосу и отмечать, как прочитанное влияет на желание. Осознанность успокоит и поможет сосредоточиться на физическом контакте, в полной мере ощутить глубину прикосновений.

**\* Закройте глаза и опишите** про себя все, что делаете со своим партнером. Если какая-то из «мыслей-хулиганов» вздумает перебить вас, вежливо ответьте: «Спасибо за напоминание, но я сейчас занята», — и возвращайтесь к прикосновениям. Попробуйте глубоко дышать. Это очистит мысли, поможет расслабиться и усилит удовольствие.

**\* Попробуйте массажные масла** и лосьоны. Нанесите их на руки. Зажгите ароматические свечи. Эфирные масла иланг-иланг, розы и жасмина имеют свойства афродизиаков. Добавьте их в горячую ванну для

создания соблазнительной атмосферы прелюдии.

**\* Вместе с партнером составьте** список всех возможных сексуальных игр и действий. Не ограничивайте свою фантазию. Потом обменяйтесь списками и поставьте «да» или «нет» напротив каждого пункта. Можете поискать в Сети уже готовые списки.

**\* Заключите со своим телом** временное перемирие. Даже если вы пока не готовы восхищаться каждым своим изгибом, каждым поворотом, просто постарайтесь больше улыбаться во время секса и вести себя так, будто вы сногшибательны. Нам всем приходится симулировать оргазм время от времени, чтобы потешить мужское самолюбие. Пришло время сделать то же самое и для себя. Сконцентрируйтесь на удовольствии. Почувствуйте любовь. А если не получается, притворяйтесь, пока не получится. В конце концов, вам не надо любить каждый сантиметр своего тела, чтобы получить удовольствие.

насыщенных афродизиаками, чтобы разогреть кровь.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЛАСКИ

### ГОЛУБИКА И ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД.

В голубике содержится ресвератрол, мощный растительный антиоксидант, обладающий кардиопротективным действием. А в темном шоколаде присутствует триптофан, который преобразуется в серотонин, способствует расслаблению и сексуальному возбуждению.

**УСТРИЦЫ.** Устрицы и другие богатые цинком продукты, такие как креветки, повышают сексуальное влечение.

## РАЗОГРЕВАЮЩИЕ ЛАСКИ

**РУККОЛА, ДЫНЯ И КОЗИЙ СЫР.** Руккола богата магнием, дыня содержит цитруллин. И то и другое расширяет кровеносные сосуды и действует как виагра. Аромат и вкус козьего сыра способствуют выработке фенилэтиламина, гормона влюбленности. Получается что-то вроде «секса до секса».

## ГЛАВНОЕ БЛЮДО

**ФИЛЕ-МИНЬОН.** Отлично приготовленное красное мясо пробуждает инстинкты хищника. Богатое белками,

оно повышает уровень дофамина у мужчин и у женщин. Этот гормон стимулирует получение удовольствий. Добавьте к мясу немного соуса из бальзамического уксуса, красного вина и щепотки соли и перца.

### ПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПЕРЦЕМ

**ЧИЛИ.** Картофель богат калием, который регулирует кровяное давление. Перец чили способствует быстрому метаболизму и учащению сердцебиения, что, в свою очередь, провоцирует выброс эндорфинов, как после спортивной тренировки, и вызывает чувства, которые влекут вас в спальню.

## Сексуальность в одиночестве

Кто сказал, что для любви нужен любовник? Ничто так не подчеркивает вашу любовь к себе, как время, проведенное в одиночестве в своей спальне. Доставляя себе удовольствие, вы изучаете свое тело. Это может быть что угодно: от растирания растительными маслами до игр со своими женскими прелестями. И это приятно! Еще в раннем возрасте мы открываем привлекательность вагины, начинаем тактильно изучать ее и обнаруживаем, что это приносит удовольствие, пусть и не всегда связанное с сексуальным. Однако многие

женщины находят это грязным и вовсе не обязательным. Позвольте не соглашаться. Близость с собой – это выражение тесной связи, которая является основным элементом любви к себе.

Если сам факт мастурбации вгоняет вас в краску, то тем более вам нужно попробовать. **Вы взрослая женщина, и ваше тело способно доставить вам невероятное удовольствие.** Пора узнать, на что оно действительно способно. Предлагаю вот что. Назовем это «Семь дней любви к себе». Выделите от пяти до пятнадцати минут каждый день, семь дней подряд, для изучения удовольствия, которое можете доставить себе. Не уваливайте и не пытайтесь сбегать. Если вам трудно начать, в первые пару дней расслабиться поможет бокал вина. В идеале в это время вы должны максимально ощущать момент и поток своей сексуальной энергии. Занимайтесь этим в спальне,

в душе или в любом месте, где вам комфортно. Купите новую игрушку или переосмыслите назначение массажера для шеи. Для этого даже раздеваться необязательно. Чтобы повисить градус удовольствия, в конце недели пригласите вашего партнера понаблюдать за вами. Но не разрешайте прикасаться к вам, пока вы наслаждаетесь своим «личным временем». Шучу, конечно! Если все это приведет к желанному сексу – даже лучше! Кстати, я сама пробовала все, о чем пишу, и это выражение любви к себе было самым сложным заданием. Но и вознаграждена я была больше всего. Как и для формирования любой привычки, здесь нужны постоянство и открытость. Первые дни мне нужно было долго морально готовиться. Я ничего не ждала – только бы завершить задание ради «научного эксперимента». Но к концу недели я стала больше ценить свое тело.

## Общайтесь с теми, кто вам дорог

**С**реда, в которой вы живете, и люди, с которыми вы общаетесь, значат для вас больше, чем вы думаете. Именно поэтому две первые части книги призваны помочь вам понять, что влияет на ваш выбор. Осознав это, вы научитесь принимать более взвешенные решения. В любых отношениях случаются взлеты и падения. Не всегда все складывается так,

как бы вы хотели или как вам нужно. Подумайте только, насколько сильно общение с другими людьми увеличивает ваш внутренний поток самокритики. «Вы слушаете радиостанцию “Почувствуй себя ничтожеством”. Не переключайтесь! С нами вы всю ночь будете ощущать себя никчемной». Сильный намек на спад настроения и внутренний саботаж.

Так или иначе, вам не все равно, что о вас думают окружающие. Вам не все равно, как вы общаетесь. Но когда вы любите себя, вам становится не все равно и ваше самочувствие. Когда вы начнете работать над собой, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, близкие откроют вас с другой стороны. **Близкие могут стать либо вашими самыми верными союзниками, либо отчаянными диверсантами.** Чтобы быть готовым к любому повороту событий, задумайтесь над тем, как разные люди будут влиять на ваши решения и поступки.

Надеюсь, те, кто вам особенно дорог, станут вашей опорой, а возможно, и захотят измениться вместе с вами. Но будьте терпеливы. Дайте окружающим свыкнуться с вашим новым образом жизни. Одни захотят поддержать вас, но, возможно, не будут знать, как именно это сделать. Не исключено, что найдутся и те, кому придется не ко двору ваши перемены. У меня были клиенты, которые боялись стать изгоями из-за того, что решили изменить свои привычки в еде. Кто-то не спешил добиваться результатов, потому что опасался задеть чьи-то чувства и вызвать ответную реакцию. Необходимо отдавать себе отчет в том, как изменения, к которым вы стремитесь, могут отразиться на ваших отношениях. Только вы сами решаете, с кем отправиться в это путешествие. Важно, что и как вы при этом говорите.

## Просьба о помощи

Вам нужна поддержка? Будь то разговор по душам, партнер для тренировок или кто-то, кто будет стимулировать вас к достижению целей. Вы получите желаемое, только поделившись своими планами, обратившись за помощью и рассказав, что именно вам нужно. **Попросите интересоваться, как идут ваши дела, периодически предлагать вам помощь. Это не должен быть тотальный контроль – просто готовность поддержать.** Пожалуйста, не просите никого быть вашим надзирателем. Нечестно перекладывать ответственность за достижение личных целей на близких. И совершенно неприемлемо, если кто-то решает взять на себя эту ответственность, не спросив вас. Есть такая штука, как медвежья услуга. В этом случае вы вряд ли получите то, в чем действительно нуждаетесь. В таких ситуациях придется быть честной и напрямую говорить обо всем. Будьте готовы даже разработать стратегию по сопротивлению нежелательной поддержке и вредным советам. Иногда лучший выход – поблагодарить человека и сделать по-своему. Ведь благодарность не обязывает вас следовать советам. Некоторым моим клиентам бывает очень трудно справляться с обидными комментариями. Помимо постоянных убеждений не обращать внимания, я предлагаю представить себе, как они

комкают и стирают в порошок подобные разговоры, а потом просто сдувают эту пыль. Горькая правда отношений состоит в том, что ваших действий иногда бывает недостаточно. Вы можете максимально четко и ясно установить границы, но все ваши слова пролетят у человека мимо ушей. Некоторые просто не понимают, что им говорят. В определенном смысле даже непродуктивно рассчитывать, что окружающие всегда поймут вас и будут поступать так, как вам бы хотелось. Если вы намерены сохранить отношения, друзьям надо принять вас такой, какая вы есть, а вам, в свою очередь, принять своих друзей. Вы можете находиться в разных точках планеты и все равно любить друг друга. Повод для расстройств найдется всегда – это нормально.

Но неужели вы променяли бы все, что вам дорого, на гипотетическое идеальное развитие событий? Но даже и при этом вам все равно было бы не избежать конфликтов и непониманий. Порой родители, друзья, братья и сестры оказываются не такими, какими мы ожидали их увидеть. Не стоит отчаиваться. Лучшее, что вы можете сделать, – оставаться верной себе, заботиться о своем теле, с любовью устанавливая границы и вежливо сообщать, если кто-то переходит их.

**Установить границы в беседе, например, можно, помня об основных правилах: отвечай, переводи, заканчивай. Отвечайте на вопросы честно. Переводите беседу на то, что вы действительно хотите обсудить. Потом заканчивайте разговор. Точка.**

## Язык тела

**П**ривлекательность прочно вплетена в нашу культуру как признак «ценности» каждого из нас. И если кто-то из ваших знакомых говорит нечто вроде: «Тебе нужно сбросить лишний вес, а то я беспокоюсь о твоём здоровье», – это может быть очень обидно. Как я уже говорила, многие ошибочно связывают вес со здоровьем. И вот как вы можете это исправить. Тому, кто вам дорог, скажите: «Спасибо». И добавьте: **«Я горжусь тем, как забочусь о себе.**

**Я вырабатываю новые привычки».** Приведите примеры, если хотите. Или другой вариант ответа: «Нельзя судить о здоровье человека по одному взгляду на него, так что хватит давать мне советы, как поступать со своим телом». Если хотите больше просветить близких, расскажите, что вес – не самая лучшая мотивация в изменении образа жизни. Познакомьте их с принципами «здоровья при любом весе». Более подробно об этом мы поговорим в следующей главе.

## Правильная потеря веса, или Комментарии по поводу внешности

Может быть, ваши близкие думают правильно. Они замечают, как вы изменились, стали счастливее, увереннее в себе, энергичнее. Но все, что они обычно говорят в таких ситуациях, это: «Ты выглядишь потрясающе! Похудела?» Начав любить свое тело, некоторые действительно сбрасывают вес и худеют, даже если стройность не была их главной целью. И, естественно, окружающие замечают это. Погруженные в любовь к своему телу, люди порой просто не знают, как реагировать на комментарии, касающиеся исключительно веса. Телу требуется около года, чтобы закрепиться в изменениях, касающихся внешности. Примерно столько же требуется на то, чтобы срастись с новыми привычками. Если для вас важна внешность, постоянно напоминайте себе, что вы достойны лучшего, что ваша жизнь меняется к лучшему. Говорите себе, что принять свою внешность — это тоже часть перемен и ключ к успеху. А когда кто-то делает вам комплимент, просто поблагодарите. Но и используйте это как возможность просветить

других. Расскажите, как вы на самом деле себя чувствуете, что вашей целью изначально не была потеря веса и что вы никогда не ощущали себя лучше, чем сейчас.

## Весы (не)правосудия

Я не сторонник весов в вопросах любви к своему телу, если только этого не требуют медицинские показания. Главное, как мне кажется, замечать изменения без оглядки на цифры. Когда стрелка на весах становится движущей силой, главной целью, это все уже попахивает диетами. **Уберите весы в шкаф. Доверьтесь самому процессу.**

## В ЧЕМ ВАШ СЕКРЕТ?

Когда вам будут задавать этот вопрос, отвечайте честно, но сохраняйте чувство юмора. Скажите, что все дело в том, чтобы любить себя, а вовсе не в диетах. А потом расскажите, как вы добились таких результатов.

## В РАЗГОВОРЕ С ПОДРУГОЙ, ПОМЕШАННОЙ НА ДИЕТАХ

«Меня не интересуют диеты. Для меня они бесполезны. Я работаю над здоровым образом жизни без ограничений».

## ЩЕДРЫЕ УГОЩЕНИЯ

Вы хотите более осмысленно относиться к питанию, но ваш внутренний голос твердит: «Съешь это, иначе ты обидишь хозяев». Или кто-то говорит: «Мне будет жаль, если ты не попробуешь». Все гораздо проще, чем многие думают. Помните, что еда – это проявление любви. Люди угощают вас, чтобы проявить доброе отношение. Не говоря уже о том, что они, может, привыкли к тому, что вы раньше никогда не отказывались от угощений. Но теперь вы заботитесь о своем теле и изо всех сил стараетесь

есть ровно столько, сколько необходимо. **Для вас это важно. Но не менее важно не обидеть хозяйку.** Поблагодарите ее. Скажите, что блюдо выглядит великолепно, пахнет потрясающе. Спросите, как она это приготовила. Может, это семейный рецепт? Проявите интерес. А потом ответьте, что не голодны, но с удовольствием попробуете угощение чуть позже. Попросите оставить вам кусочек. Возможно, первое время вы будете слышать в свой адрес колкие замечания, но потом люди поймут, что ваш отказ от еды никак не относится к ним лично. И убедите в этом свой внутренний голос.

## Сложные отношения

**Л**юбое общение требует способности решать проблемы и прощать. Несмотря на все усилия, даже самые близкие отношения не обходятся без сложностей. Оставаться вместе – значит идти на компромиссы и принимать неизбежные взлеты и падения друг друга. Любые отношения с людьми – это такой же урок, как и извлечение опыта из трудных ситуаций. Если мы признаем, что споры и непонимание неизбежны, нам проще сохранять спокойствие, когда они происходят. Это помогает прощать своих визави и переосмысливать события.

Но что если прошлые отношения не позволяют вам двигаться к целям

и любить себя? Такую помеху нельзя игнорировать. В этом случае, скорее всего, вам нужна помощь со стороны. **Мы люди, а значит, делаем ошибки. Мы причиняем боль друг другу и страдаем от боли. Но прощение всегда доступно, если вы готовы к нему.** Только освободив свое сердце от тяжелой ноши, вы почувствуете облегчение и сможете двигаться дальше.

Есть ли кто-то, кого вам нужно простить? Обидчик может даже не просить у вас прощения, но оно вам и не нужно, чтобы сделать подобный шаг. Цепляясь за тяжелые чувства, вы делаете хуже только себе. Мы часто носим обиду в душе годами, полагая, что эта

ноша никак не влияет на нашу жизнь. Но жизнь с раной имеет долгосрочные и серьезные психологические последствия. Простить – значит освободиться от эмоционального груза и злости. С прощением приходит и свобода, и радость стать наконец тем, кем вы хотите. Это дар, который вы преподносите сами себе, а не обидчику.

Сорокадвухлетняя Эрика, мать двоих подростков, десятилетиями страдала от низкой самооценки, чувства вины и недовольства собой. Изначально она ни за что не желала отказываться от ограничений в питании. Даже будучи фитнес-тренером, она продолжала вести войну с собственным телом. А ее постоянные низкоуглеводные диеты часто приводили к срывам и тайному поеданию макарон и сыра. Ее внутренний голос был неумолим и суров. «Ты никчемная уродина, которая ни на что не способна», – шептал он. Пытаясь разобраться в причинах такого состояния и в том, почему в подростковом возрасте она начала сидеть на диетах, Эрика сразу поняла, что все дело в ее отношениях с матерью. Я попросила Эрику написать письмо своей маме и принести на очередной сеанс. Вот отрывок из него:

*Привет, мама!*

*Стремься потерять больше килограммов, ты потеряла и себя. Ты разучилась принимать себя БЕЗ диет. Ты внушала мне, что худая – значит лучшая. Твои постоянные недовольства собой ввелись мне в мозг. Они снова*

*и снова убеждали меня: чтобы стать счастливой, нужно похудеть. Я люблю тебя, мама, но очень злюсь на тебя за это. Я злюсь, что ты судила других, исходя исключительно из того, сколько они весили. Мне стыдно съедать всю порцию, когда ты сидишь рядом и отставляешь свою тарелку со словами «Это слишком много для меня». Я пытаюсь преодолеть это, мама, и у меня получится. Но, боже мой, я взрослая женщина и я страдаю от этих бесосновательных глупостей слишком сильно!!! И да, я в некоторой степени виню тебя. Ведь это твоя обязанность – внушить своим детям уверенность в себе и не позволять им, глядя в зеркало, видеть только плохое. Сама я уверена, что научу своих детей ценить себя, научу их верить, что они хороши не тем, как выглядят. Мне сложно говорить это, но я не хочу вырастить их такими, какой ты вырастила меня.*

Эрику переполняло чувство стыда, она злилась на мать. Она не чувствовала себя примером для своих детей и хорошим тренером. Неразрешенные проблемы с матерью не давали ей завязать с диетами раз и навсегда. Ей нужно было оставить все в прошлом и простить мать, пусть даже на бумаге, в письме, которое та никогда не прочтет.

Сила прощения велика. Но простить не всегда возможно. И порой лучшим выходом кажется прекращение отношений. Если вам нужно простить кого-то, чтобы продолжать двигаться вперед, подумайте о том, чего

вы лишаетесь, ожидая извинений или надеясь, что все как-нибудь разрешится само собой. Задайте себе уже знакомый вопрос: способствуют ли эти отношения улучшению качества вашей жизни? Делают ли они вашу жизнь более наполненной, богатой и осознанной? Помогают ли они вам быть тем человеком, которым вы хотите быть? Если ответ «нет», подумайте, что необходимо изменить. Какие границы в этих сложных отношениях вы можете установить? Возможно, противоположная сторона тоже старается, но вам от этого не легче. Как продолжать двигаться, несмотря на разочарования и обиду?

**Совершенствование – это часть жизни. Развивая любовь к своему телу, вы открываете для себя множество путей, двигаясь по которым можете расти вместе.** И главный урок состоит в том, что нельзя рассматривать заботу о себе отдельно от семьи и от друзей. То, как вы поддерживаете любимых в радости и в грусти, многое говорит и о вашем отношении к себе. Чем больше вы меняетесь в лучшую сторону, тем больше можете предложить близким – ведь любые отношения строятся на том, как много вы готовы отдавать.

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Что бы вы предприняли для укрепления ваших отношений? Какие перемены в отношениях помогут вам продвигаться в любви к себе и своему телу? Нужно ли вам простить кого-то, чтобы двигаться дальше?

*«Моя человечность тесно переплетена с твоей, ведь мы можем оставаться людьми, только когда мы вместе».*

*Десмонд Туту*

## Глава 12

# Соберите КОМПАНИЮ

.....  
Ваши единомышленники  
вдохновят вас

---

## Философия

Ваша жизнь изменится еще больше, если вы начнете делиться приобретенными знаниями о любви к себе. Как я уже говорила, перемены в нашей жизни влияют и на наше окружение. Волонтерская деятельность, помощь кому-то в трудный момент и доброта куда важнее бессмысленных цифр на весах. Когда вы чувствуете себя на своем месте, сопереживать другим становится проще. В этой главе я расскажу, как выстроить и сохранить отношения, которые помогут вернуться к полноценной жизни. Если вам везде неуютно, возможно, вы просто еще не нашли «свое» окружение. Ищите тех, с кем вы сможете быть собой, и цените эти «находки». Понимание своего места в мире помогает справляться с ежедневными трудностями и приходить в себя после неудач.

---

## ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

### Что наполняет жизнь смыслом

**ЛЮБОВЬ.** Любите себя и окружающих – делайте свою жизнь значимой.

**СВЯЗЬ.** Почувствуйте связь с миром. Это вдохновит вас и наполнит жизненной энергией.

**ЗАБОТА.** Люди по природе своей созданы, чтобы заботиться о других. Именно это помогает нам заботиться и о себе.

## «Ваши» люди – ваши помощники

**Ч**еловеку необходимо осознать свое место под солнцем и чувствовать, что он делает мир лучше. Именно это дает нам силы и побуждает к поиску новых возможностей. Светлая вера в смысл жизни наполняет нас энергией и помогает преодолеть рутину. Сильные эмоции, будь то радость, удивление, трепет или бурный восторг, вдохновляют и заставляют двигаться дальше. Вдохновение дарит ни с чем не сравнимое чувство избранности – не больше и не меньше! Подумайте, в какие моменты вы особенно остро ощущаете осмысленную связь с миром, наполненность жизни?

**Чтобы усилить любовь к себе, вам нужно укрепить отношения. Будьте готовы отпустить тех, кто вам не нужен, и освободить время и место в душе для**

**того, что действительно важно.** Вместе с дорогими вам людьми вы развиваетесь и растете, строите планы и учитесь любить собственное тело.

Свое место в жизни есть у каждого. Вовсе необязательно чувствовать себя хорошо везде и всюду. Ваши потребности и интересы совершенствуются вместе с вами. Люди, которыми вы себя окружите, будут помогать вам в достижении целей на пути к лучшей жизни.

Например, если вы долгое время вращались в тусовке, где главным критерием успеха считалось количество сброшенных килограммов, то вам будет непросто по-настоящему полюбить свое тело. Из этой главы вы узнаете, как влияет на вас ваше окружение и как сформировать собственный круг общения. Это, конечно, не значит,

## Поднимайтесь по спирали

**В**спомните, когда, в окружении каких людей вы чувствовали подъем и прилив сил. Может быть, на корпоративном семинаре, во время мастер-класса или при

отмечании памятного события? Как часто вы встречаетесь с теми, кто наполняет вашу жизнь смыслом? Как «ваши» люди помогают вам любить себя?

что вы должны избавиться от всех, кто не поддерживает ваше стремление любить свое тело. Просто вам нужно решить, как и сколько времени уделять знакомым, которые не входят в число близких, но присутствуют в вашей жизни.

Все мы во многом следуем своим привычкам, любим комфорт и удобства. Мы так привыкли проводить время с определенными людьми, что не задумываемся, как они на нас влияют. Но иногда положительное на первый взгляд воздействие оказывается обманчивым. Например, приятель, который сводит все общение к постоянным жалобам. Или новый работодатель, обещающий много плюсов, но требующий круглосуточно быть на связи. При «неоднозначном» общении вам приходится чем-то жертвовать, поэтому не относитесь к своему окружению легкомысленно: где, как и с кем вы проводите свое время, очень важно.

Известно ли вам, что, согласно статистическим исследованиям, каждому четвертому человеку вы гарантированно не понравитесь, что бы

ни делали? Одна моя клиентка, которая всегда старалась угодить всем, как-то призналась: осознав эту горькую истину, она смогла измениться. И для нее было невероятным облегчением перестать реагировать абсолютно на всех.

**Она «вычислила» тех, кто подрывал ее самооценку, и это в конечном счете помогло ей найти единомышленников.**

Вместо того чтобы злиться, она просто приняла тот факт, что все люди разные, и сосредоточила свое внимание на тех, кто способствует ее хорошему самочувствию.

Моя подруга Пэм рассказала, как однажды на встрече книголюбов ей буквально пришлось считать минуты до окончания. Все участники были вежливы и общительны, но, вместо того чтобы говорить о литературе, в основном жаловались на жизнь. После нескольких подобных встреч Пэм поняла, что вечера в компании друзей, конечно, хороши, но есть еще много людей, с которыми ей хотелось бы видеться чаще. Она поставила перед собой цель встречаться и беседовать хотя бы с одним интересным

человеком каждую неделю, пусть даже общение будет длиться всего пятнадцать минут, и открыла для себя много

нового. Это оказалось куда интереснее, чем умирать со скуки в книжном клубе!

## Там, где нет диет

**И** забавить людей от диет — мое сокровенное желание. И дело не только в моем печальном опыте. Мне жаль ту бедную девочку, которой я была, пытаюсь похудеть до сорока пяти килограммов и убеждая себя, что голодание и недоедание — признаки силы. **Я вводила в заблуждение и своих клиентов, будучи частью этой угнетающей культуры диет и вечного чувства вины.** Я должна была попросить прощения у тех, кто послушал меня, кому я причинила вред. Но мне нужно было простить и саму себя. Потом кое-что изменилось в принципиальных для меня личных отношениях. Эти изменения открыли мне путь к исцелению и навсегда преобразили мою жизнь.

Я всерьез хотела помогать людям, когда бросила карьеру топ-менеджера в некоммерческой организации и стала лицензированным диетологом. Исходя из собственного опыта, я была уверена, что успешный результат обеспечивают план питания, таблицы подсчета калорий и расписание тренировок. Задолго до широкого распространения фитнес-браслетов

я цепляла на своих клиентов гаджеты для измерения показателей жизнедеятельности и брала под контроль все: каждый кусочек еды, который эти несчастные клали в рот; каждый шаг, который они делали (или не делали); каждую минуту их сна. По моему мнению, этот контроль являлся отличной альтернативой отсутствию мотивации. В октябре 2013 года меня разбудил телефонный звонок, который я не забуду никогда.

За два дня до участия в очередном марафоне я сняла телефонную трубку и услышала: «Здравствуйте, это Ребекка Скричфилд? Вас беспокоит Кэти из больницы святой Розы в Хендерсоне. Я по поводу вашей мамы...» Мир перевернулся в тот же миг: я узнала, что у мамы случился сердечный приступ, когда она ехала по скоростному шоссе. Слава богу, в аварии никто больше не пострадал, но маме срочно требовалась операция на сердце. Я немедленно вылетела в Лас-Вегас, чтобы быть рядом с ней. В больнице я узнала, что мама страдала заболеванием сердца и диабетом. Ей требовались медикаментозное лечение,

## Поднимайтесь по спирали

### ХОТИТЕ ИМЕТЬ КРАСИВЫЙ САД — ВЫПАЛЫВАЙТЕ СОРНЯКИ

Если вы когда-либо занимались садоводством или огородничеством, то знаете, как важно вовремя избавляться от сорняков, чтобы получить хороший урожай. Ваш круг общения — такой же сад. Есть ли там «сорняки»? Доверьтесь интуиции и разберитесь, на что и на кого вы тратите свои силы. Старайтесь, чтобы общение наполняло вас энергией, а не опустошало. Как всегда, задайте себе главный вопрос: «Способствует ли мое окружение улучшению моей жизни?» Конечно, отношения не обязательно разрывать окончательно — просто

- удостоверьтесь, что они не тяготят вас
- и не мешают вам развиваться. Помните: пытаться успеть везде, вы в итоге не успеете нигде. Вращаясь в одной компании, от общения с кем вы вынуждены в это время отказаться? Какими последствиями это для вас чревато?
- Подумайте и напишите по крайней мере об одном человеке, с которым вы хотели бы ограничить общение. Кто не способствует прогрессу в вашей жизни? Может, вам взять тайм-аут на пару месяцев, чтобы все как следует обдумать? Или, может, принять решение незамедлительно?

кардиореабилитация и новый образ жизни. Помогая ей на долгом пути к выздоровлению, я много думала о том, что привело к таким последствиям.

Я точно знала, что мама питалась беспорядочно. Она открыто признавала проблемы с перееданием, относилась к этому как к неизбежности, а порой находила в этом даже свои плюсы. Вместе с тем она постоянно ограничивала себя в еде. Я росла с мыслью о том, что диеты являются неотъемлемой частью жизни каждой уважающей себя

женщины. Мама скидывала и потом с таким же успехом снова набирала сорок пять килограммов по крайней мере дважды. Я помню день, когда она пришла домой и с гордостью заявила, что ее избрали королевой местного общества похудения, потому что ей удалось сбросить рекордно большой вес в рекордно короткий срок. «Местное общество похудения» — боже мой, звучит-то как! И мама была «правильной» королевой — королевой диет. По холодильнику я всегда могла понять, когда она «в завязке». Если

на нем появлялся магнит, изображающий свинью, с надписью «За минуту съел – на всю жизнь потолстел», значит, для мамы пришла пора сокращать калории и практически морить себя голодом.

После того телефонного звонка я пришла к выводу, что причиной сердечного приступа и неутешительных диагнозов моей мамы были диеты. Не единственной, правда, причиной – конечно, гены, курение и стресс тоже сыграли свою роль, – но самой коварной. Они замедляли метаболизм, вызывали постоянное чувство голода и нарушали все процессы, протекающие в организме. Моя мама полагала, что они способствуют здоровью, хотя все совсем наоборот. Сидя на диетах, мама как раз не представляла, что значит быть здоровой. Прибавьте к этому особенности поведения при «заедании» стресса – и вы получите смертоносный коктейль.

Осознав все это и готовя для моей мамы здоровую еду, подходящую диетикам, я провозгласила диеты своим личным врагом. Я была одержима тем, чтобы найти подтверждение моим мыслям. Действительно ли диеты – пустая потеря времени? Я была полна негодования. **Я не хотела, чтобы мое возмущение диетами нашло подтверждение, – ведь это бы шло вразрез с моими прежними профессиональными установками.** Получается, я брала с людей кровно заработанные деньги... за свое заблуждение!

Да, диеты и впрямь не способствуют здоровому образу жизни, а если и избавляют от лишнего веса, то крайне ненадолго. И я была активным участником системы, которая давала людям безосновательную надежду на то, что они будут чувствовать себя лучше, сбросив килограммы. Несколько недель спустя после маминго сердечного приступа мы с ней много говорили по душам и выплакали все глаза. Вернувшись домой, я твердо решила кардинально измениться. Я больше не хотела зарабатывать на стремлении к совершенству. Я хотела стать тем, кто сможет научить других любить себя, принимать свои привычки, расти и ценить сам путь к здоровому образу жизни. Будущее представлялось мне туманным, сомнительным и поэтому пугающим. Как можно научить людей не сидеть на диетах? Я не представляла, что буду делать.

Переосмыслив свои личные приоритеты, я полностью изменила и профессиональные взгляды. Но сначала, отбросив диеты и перестав считать калории, я действительно не знала, куда дальше двигаться в плане работы. Мне нужно было начинать все с нуля. Как мне вести себя, если клиент захочет сбросить вес? Я боялась, что, не суля людям похудение, рискую лишиться практики. Да, перемены не происходят в один миг. Постепенно я повесила новые тексты на своем сайте, начала читать книги по теме, ходить на различные семинары.

Я спрашивала друзей и все пробовала на себе.

В своей «Книге прощения» (The Book of Forgiving) Десмонд Туту говорит, что один из способов попросить прощения – постараться изменить среду, в которой вам плохо. Отдавая, вы получаете что-то в ответ. Теперь моя работа – это смысл моей жизни. Каждая благодарность важна для меня. Например, муж одной клиентки Марк написал: «Спасибо, что вернули мне мою жену». А дама призналась, что наконец-то может наслаждаться купанием в бассейне и не стыдиться

своего тела. Радуют и фотографии мамы тройняшек, которая думала, что никогда не сможет набрать вес. В каждой из этих женщин я вижу себя. Вот мне шестнадцать, я ранима и не уверена в себе. Я видела, как у мамы натурально снесло крышу на почве диет. Зато теперь, глядя на своих дочерей, таких невинных и чистых, я знаю, что все делаю правильно. Я совершала ошибки в прошлом и только благодаря им смогла двигаться дальше. Теперь я знаю, что нашла свое место. Я делаю это для себя, для своей семьи и для каждого, кому это нужно.

## Найдите свое место

**Ч**ем глубже вы будете погружаться в суть любви к своему телу, тем очевиднее для вас станет ложность вывернутых, основанных на ограничениях и на оценке внешности принципов, на которых базируется современная культура. Вам захочется вернуться вместе с «вашими» людьми в 31 декабря, день, полный надежд на очищение и новую жизнь. Не доверяйте слепо новым трендам в индустрии здорового образа жизни – черпайте проверенную информацию из надежных источников.

«Ваши» люди будут равняться на вас в вопросах заботы о теле. Исходя

из этого решите, что полезно для вас, а что бесполезно. Посмотрите на тех, кого вы определили в «сорняки» (с. 267): будет проще их отсеять, четко представляя себе, кто именно близок вам по духу. Разберитесь со всем, что не соответствует продвижению к лучшей жизни, и избавьтесь от этого, как и от мыслей о диетах. Сделайте это прямо сейчас – и сразу почувствуете облегчение!

Подумайте о людях, которых вы записали в число самых дорогих. Кто из них по-настоящему понимает вас? Может быть, как раз один из них подарил вам эту книгу или рассказал о ней? Это и есть «ваши» люди! Вы уже

# АТМОСФЕРУ СОЗДАЮТ ЛЮДИ

*Как узнать, что окружающие вас люди разделяют философию любви к своему телу? Вот вам подсказки!*

1. Среди единомышленников вы чувствуете себя комфортно, не пытаетесь соответствовать чему-то или кому-то.

2. Они смеются, если вы говорите чушь. И вы отвечаете им тем же.

3. Они знают, что для них важно, и свободно говорят об этом.

4. На них можно положиться.

5. «Ваши» люди поддерживают, ободряют и внимательно выслушивают вас. И вам хочется отвечать им взаимностью.

6. Глядя на них, вы хотите быть лучше.

7. Они испытывают вас в хорошем смысле, способствуют проявлению ваших способностей и укрепляют вашу веру в себя.

8. Не обязательно быть знакомым с каждым из них лично. Вот признаки, по которым вы узнаете наиболее влиятельных из «ваших» людей:

— вы часто цитируете их;

— вам интересно, кого они читают и на кого равняются;

— вы читаете их статьи и подписаны на их аккаунты в соцсетях; вы ставите им лайки и делитесь их мыслями;

— вы учитесь у них и действительно можете научиться многому.

вместе. Кто еще близок вам по духу? Кто заботится о вашем самочувствии? Кто является для вас «фильтром» в потоке новых трендов? Свяжитесь с ними и запланируйте вечеринку. Вместе готовьте еду, гуляйте, занимайтесь йогой, расслабляйтесь, рассказывайте о своих делах. Чтобы влиться в компанию, не нужны деньги. Вы равны друг перед другом. Вы нужны друг другу.

Друзья, старые и новые, могут разделять ваши интересы и придерживаться тех же принципов. Расскажу вам, с чего лучше начать. Мои героини в области кулинарии – это Элли Кригер и Найджела Лоусон. Я рекомендую всем их книги и кулинарные советы, особенно те, что касаются здорового питания. Элли Кригер – лицензированный диетолог, признанный шеф-повар, имеющий награды, и ведущая телешоу. Она повлияла на меня в нужное время. Никогда не забуду, как в одном из интервью она сказала, что сахар – не что иное, как обычный ингредиент, который может сделать здоровую еду вкуснее. Тогда для меня это стало настоящим откровением. Какое же это было облегчение! Теперь я добавляю немного коричневого сахара в овсянку, чем делаю ее гораздо более аппетитной. Найджела Лоусон завоевала мое уважение, когда открыто высказалась против так называемого чистого питания, подчеркнув, что само определение как бы намекает на то, что вся остальная еда – грязная. Ее философия питания строится на наслаждении,

а не на злоупотреблении. «Иногда кусочек торта вам просто необходим», – утверждает Найджела, и я с ней абсолютно согласна. Что касается фитнеса, то тут к «своим» я отношу Джессамин Стэнли, энтузиастку йоги, толстушку, без усилий принимающую позы, над которыми мне приходилось работать годами. Также к разряду «своих» я причисляю Анну Гест-Джелли, основателя и генерального директора *Sugvy Yoga*, интернет-портала для инструкторов и учеников. В этот альянс входят тренеры, которые во главу угла ставят здоровье и улучшение жизни в целом, а не изнурительные и, по сути, не приносящие пользу системы тренировок. Поищите инструктора на их сайте или спросите кого-то, кто увлекается бодипозитивом в вашей компании. Помните, что вы можете восхищаться человеком, который периодически говорит что-то не соответствующее вашим принципам, – например, обращает внимание на вес или внешность. Не злитесь! Никто не совершенен. Учитесь быть непредвзятым. Помогает ли вам дружба с этим человеком (или следование его советам) стать лучше и наладить свою жизнь? Вот что главное.

Ищите отдельных персон и группы, которые заботятся о самочувствии. Принципы «Здоровье в любом весе» были разработаны экспертами и активистами Ассоциации здоровья и разного веса (*Association for Size Diversity and Health*), которая борется со стереотипами. Принципы не привязаны

к размерам одежды. Они основаны на оздоровлении тела, многообразии выражений красоты, хорошем питании и активном образе жизни. Я также с большим уважением отношусь к идеям бодипозитива, переосмыслению стандартов красоты и таким философиям, как «Прощай, Барби» и «Тело не оправдание»\*. Документальные фильмы на эту тему нужно показывать везде, где только можно, чтобы открыть людям глаза на то, какое давление испытывают женщины, вынужденные ставить внешность превыше всего остального. Социальные сети также представляют собой отличную возможность найти «своих» и заявить о своей позиции. В «Фейсбуке» есть три больших сообщества, которые объединяют людей, разделяющих идеи доброго отношения к телу, осознанного питания и т.д. Многие центры, лечащие расстройства питания, предлагают групповую терапию. (Но для получения необходимой информации и позитивного настроя из соцсетей, разумеется, вовсе не обязательно страдать каким-либо расстройством.) Начните посещать встречи, участники которых поддерживают ваши идеи. Мы все ратуем за одно и то же и останемся вместе, даже когда добьемся поставленных целей.

Как еще вы можете продвигать идею любви к себе? Просто заботьтесь о себе

\* Имеются в виду движения за разнообразие представлений о красоте Adios Barbie и The Body Is Not An Apology.

*Прим. пер.*

и старайтесь донести до молодого поколения, что картинки, которые они видят на обложках журналов и в телевизионной рекламе, лгут. Найдите определение красоты, которое бы выходило за рамки внешнего описания. Старайтесь не говорить плохо о себе или о других женщинах в присутствии детей. Каждый раз, глядя на шрам или растяжки на животе, вспоминайте, откуда они появились. Цените опыт и чувства, которые дает вам жизнь. Но прежде чем требовать от общества воспринимать нас не по внешним параметрам, мы должны изменить собственное отношение к себе.

Если вы устали от отношения к женщинам как к объекту желания, если не согласны с навязанными стереотипами сексуальности, льющимися из всех СМИ, боритесь с этим. Направьте свои усилия на поддержку кампаний, защищающих более широкое представление о красоте и женственности. Если верить психологам, это уже не личное мнение, а вопрос жизни и смерти. Девочки все чаще страдают от депрессий, расстройств питания и низкой самооценки. И все это напрямую связано с ранним знакомством с образами, навязанными средствами массовой информации. К сожалению, общество все безразличнее относится к рекламным роликам, которые пропагандируют пугающе юную и однотипную красоту и провоцируют жестокость по отношению к женщинам. А с возможностями фотошопа красота, которую мы видим,

в итоге невероятно далека от естественной.

В своей речи на конференции, посвященной вопросам тела, актриса Габури Сидибе рассказала, что ее часто спрашивают, как ей удается быть настолько уверенной в себе. Вот что она отвечает на это:

«Если бы мне сотни раз не говорили о том, что я просто мусор, я бы никогда не смогла проявить свой талант. Если бы все вокруг всегда смеялись над моими шутками, я бы не научилась быть смешной. Если бы меня не называли уродиной, я бы никогда не начала искать свою красоту. И если бы меня не пытались сломать, я бы никогда не выяснила, насколько я сильна. **Когда вы спрашиваете меня, как мне удается быть такой уверенной в себе, я знаю, что на самом деле вы имеете в виду “Как женщина вроде нее может сохранять уверенность?”**»

Певица Адель собрала кучу статуэток Грэмми – но люди больше судачили не о ее творчестве, а о размере ее одежды. Перед очередным турне она ударилась в тренировки, и все вокруг заахали о том, как ей удалось скинуть вес. А как же ее талант? Моя любимая певица Пинк выделяет невероятные па, танцует на своих концертах, но люди замечают только то, что она прибавила в весе, когда рассматривают ее фото. В свою защиту

она лишь сказала: **«Я полностью в порядке. Я совершенно счастлива. Мое здоровое, чувственное и чертовски сильное тело может вполне заслуженно отдыхать. Так что расслабьтесь, мои сладкие».**

Пора оставить в покое свои тела и мобилизовать мысли и силы на борьбу с угнетением. Измените отношение к себе, ищите людей, продукты и занятия, которые поддерживают более разумные, индивидуальные и неагрессивные стандарты красоты. Давайте уважать знаменитостей, которые отвергают навязанные стереотипы. Давайте уделять больше внимания статьям и блогам, где утверждаются стандарты красоты на любой вкус и размер одежды.

Голосуйте деньгами! Спрос рождает предложение. В январе 2016 года, после многочисленных писем и жалоб от женщин со всего мира, компания Mattel наконец-то выпустила кукол Барби с различными фигурами и цветами кожи. Теперь у моей дочери есть выбор, кого поселить в волшебном доме, и я так рада этому, что готова закупить кукол всех размеров и цветов. Нужно, чтобы больше компаний создавали и рекламировали товары, которые бы демонстрировали, как на самом деле выглядят тела, а не как общество хотело бы, чтобы они выглядели. Нужно больше таких брендов, как Dove, чье видео в 2006 году совершило настоящий прорыв, показав, какой длинный путь

изображение проходит через «Фотошоп» и другие редакторы, чтобы предстать перед зрителем в идеальном

виде. Поддерживайте те марки, чья политика соответствует вашим ценностям и принципам!

## Сила сотрудничества

**В** компании единомышленников, разделяющих ваши принципы и идеи, вам будет проще учиться любить себя. Вы будете помогать друг другу ставить цели, вместе радоваться успехам и преодолевать трудности. Такая поддержка способна воодушевить, наполнить жизненной энергией и помочь вам прийти к согласию с собой.

Когда вы чувствуете себя на своем месте, окруженным «своими» людьми, позитивные изменения в жизни происходят легче. Вместе преодолевая трудности и соревнуясь друг с другом, все оказываются в выигрыше. Всегда легче, когда понимаешь: ты не одинок и можешь разделить свои радости и сомнения с надежными друзьями.

На любимой кружке моей сестры Лоры написано «Если тебе под сорок, ты уже прошел хорошую тренировку». Однажды она помогала коллегам тянуть Боинг-747 по взлетной полосе в аэропорту Дайтона. Они пошли на этот беспрецедентный шаг, чтобы привлечь внимание и собрать средства для дочери одной из сотрудниц, которая болела диабетом. Сестра уже

задумывалась о необходимости физических тренировок, и эта случайно подвернувшаяся возможность послужила для нее своего рода дополнительным стимулом. Подготовка к акции «Боинг» проходила в командах. Они с коллегами занимались ходьбой во время обеденного перерыва и добирались до работы пешком. Сестра призналась, что никогда бы не справилась с этими тренировками в одиночку. Теперь ей так нравится спорт, что ее не остановить.

**Она с нетерпением ждет следующего испытания и постоянно спрашивает коллег, что они придумают на этот раз.**

Чтобы получить максимум пользы от сотрудничества и работы в группе, необязательно даже выходить из дома. Сестра, например, каждую неделю устраивает видеоконференции со своими товарищами по тренировкам или встречается для обсуждений в чатах. Никаких членских взносов, времени, потраченного на дорогу до спортзала, и никаких отговорок по поводу плохой погоды! Если у вас нет специального тренажера для ходьбы, вы можете просто гулять пешком по окрестностям или использовать лестницу.

## Поднимайтесь по спирали

### ГОД СОВМЕСТНОГО ФИТНЕСА

**К**ак вам нравится идея организовать годовой личный фитнес-марафон? Объединившись с такими же энтузиастами ради этой цели, вы обеспечите себе мотивацию на весь год. Пригласите человек одиннадцать. Это могут быть друзья, родственники, коллеги или даже друзья друзей. Пусть каждый выберет для себя заряжающий оптимизмом и энергией девиз. Цитату из песни, книги или высказывание кого-то известного, которое бы выражало намерения. Вы можете создать чат или

группу в социальных сетях, где будете обмениваться планами тренировок на неделю, а также делиться статьями и вдохновляющими материалами. Вы обнаружите, что каждый находит мотивацию в чем-то своем. Ежемесячно выбирайте нового лидера группы. Вы удивитесь тому, сколько сил и уверенности прибавит вам это общение! Подобные спортивные акции — отличный способ преодолеть себя и сохранить позитивный настрой в течение всего года.

### Оставайтесь на связи

Порой обязанности и ежедневные дела забирают все наше внимание, и мы месяцами, годами не покидаем своего воображаемого «двора». А даже если и выходим за его пределы, не так часто общаемся с кем-то. Не бойтесь лишний раз выбраться из своей раковины! Будьте в курсе происходящего вокруг! Что интересного планируется в вашем районе? Чтобы быть в гуще событий, не обязательно работать в городской администрации. Сходите на открытие магазина, в местный музей или на фестиваль.

Съездите куда-нибудь на денек. В городок в часе езды от вашего. Поужайтесь с подругой или одна. По дороге послушайте отличную музыку. Проведите день, открывая новое место и новых людей. Чтобы стать туристом, вовсе не обязательно планировать грандиозные путешествия. Прогуляйтесь по центральной улице, пообедайте или поужинайте в необычном ресторане.

Такие мероприятия не потребуют ни кучи денег, ни уймы сил — и в то же время пробудят любопытство, подарят вам новые знакомства и впечатления. Не замыкайтесь в своем мире! Выйдите за его пределы, откройте новые места, познакомьтесь с новыми людьми!

## Творите добро

Вам не все равно, на что тратить свое время, чтобы чувствовать себя хорошо? Значит, ваш уровень сострадания достаточно высок. Сострадать – значит страдать с кем-то. Сострадание проявляется, когда вы стремитесь помочь кому-то, например группе борцов за благое дело. Одри Хепберн\* говорила: «С годами мы понимаем, зачем нам нужны две руки. Одна – чтобы помогать себе, а другая – чтобы помогать окружающим».

Волонтерская деятельность может в корне изменить ваш взгляд на саму себя и свое положение и помочь лучше понять, через что случается проходить другим. Отдавая, мы получаем гораздо больше. Порой больше, чем могли представить, и больше, чем способны отдать. Помогая окружающим, мы значительно укрепляем свою самооценку. **В это время активизируются те же участки мозга, что и в ситуациях, когда мы делаем что-то для себя.** Ваше сознание ассоциирует каждое проявление доброты с удовольствием и доверяем – эмоциями, по силе сопоставимыми с любовью, и организм, в свою очередь, получает порцию эндорфина.

\* Одри Хепберн (настоящее имя – Одри Кэтлин Растон; 1929–1993) – известная британская актриса, фотомодель и гуманитарный деятель. *Прим. ред.*

Даже наблюдая, как кто-то делает добро, мы чувствуем себя лучше.

Когда я хочу тепла и умиления, все, что мне нужно, – это вспомнить лучшую подругу Дон и любовь всей ее жизни, пса по кличке Монро. Дон вступила волонтером в организацию, которая боролась за гуманное отношение к животным. Она оставила у себя навсегда первую же собаку, которую взяла на передержку, пока не найдутся постоянные хозяева. Со временем Дон собрала много пожертвований и помогла множеству животных. Она встречалась с потенциальными хозяевами, возила своих подопечных по ветеринарам, поддерживала сочувствующих, которые соглашались брать собак на передержку, и сама давала приют щенкам. «Животные не могут жаловаться, поэтому мы должны говорить от их имени, – считает Дон. – Собаки понимают, что спасены, когда я увожу их из приюта, где их должны были усыпить. Они благодарны мне, а я счастлива помогать им». Спасение Монро наполнило жизнь Дон невероятной радостью. Они лучшие друзья. Они ходят в походы и валяются на диване. Движимая любовью к животным, Дон делает все от нее зависящее, чтобы изменить их жизнь к лучшему, а в ответ получает неоценимую благодарность, выражающуюся в прикосновениях шершавых язычков. Все это привносит в жизнь Дон позитивные эмоции и, без сомнения, помогает ей любить себя. Но ничего бы этого не было, если бы

Дон не хотела наполнить свою жизнь смыслом.

А что из происходящего в вашем районе наиболее близко вам? Что бы вы хотели изменить к лучшему?

У доброты есть любопытный волновой эффект. **Исходя от одного человека, она утраивается, распространяясь как вирус.** Таким образом, каждый может включить в цепочку добрых дел десятки, даже сотни людей, в том числе и незнакомцев. Мой пример с букетом цветов показывает, как один поступок способен вызвать многочисленные отклики и волны добра, о многих из которых вы даже не узнаете.

Вряд ли кто-нибудь скажет больше о том, насколько сильно окружение влияет на изменения, чем знаменитая блогерша Гленнон Доил Мелтон. В своих постах и предельно честных книгах «Воин, вперед!» (Carry On, Warrior) и «Воин любви»\* Гленнон делится прекрасными и ужасными моментами своей жизни. Она рассказывает о борьбе с алкоголизмом, расстройствами питания и трудностями, возникшими в браке. Несмотря на все удары судьбы, которые ей пришлось выдержать, она выстояла и помогла справиться с трудностями многим людям, заработав уважение Элизабет Гилберт, Брене Браун

и других. Каждым своим постом Гленнон объединяла женщин, которые прошли через подобные трудности, и вдохновляла их на позитивные изменения. Подписчицы предлагали друг другу помощь и, в конце концов, стали объединяться в группы и встречаться, чтобы поддерживать попавших в беду женщин не только онлайн, но и в реальной жизни. Движение, получившее название Momastery, стало официальным, когда Гленнон и ее подписчицы основали некоммерческую организацию Together Rising, которая объединяет женщин по всему миру и помогает каждой получить поддержку. Как только на сайте появляется просьба о помощи, читатели переводят тысячи долларов для детей на Гаити, для покупки теплых вещей беженцам и подарков нуждающимся семьям в США. Всего за несколько часов совместными усилиями совершаются настоящие чудеса. Гленнон призывает своих подписчиц к сестринскому отношению, поддержке друг друга в трудных ситуациях.

Человеческая природа заставляет нас искать в жизни смысл, что-то, ради чего стоит бороться. Общение с единомышленниками позволяет лучше узнать и самих себя. Объединяясь для поддержки других, мы становимся лучше и осознаём нашу человечность, включающуюся в ответственности любить все Божьи создания. Это и есть высшее проявление любви к себе.

\* Мелтон Доил Гленнон. Воин любви. История любви и прощения. М.: Эксмо, 2017. Прим. ред.

## Поднимайтесь по спирали

### ИСПЫТАЙТЕ ТРЕПЕТ

**З**амирать в восторге перед чем-то невероятным, от чего перехватывает дыхание, очень полезно. Нужно чаще дарить себе такие эмоции. Один из вариантов — спланировать это удовольствие заранее. Для начала составьте список того, чем вы могли бы полюбоваться, не покидая пределов родного города.

- Погуглите, например, «лучшие пешеходные маршруты» в своем городе или «10 самых интересных мест».
- Попробуйте найти что-то новенькое не более чем в часе езды от дома.
- Когда изучите все в непосредственной близости, переходите к составлению списка более отдаленных «точек притяжения».

### Забота о природе и о планете

Мы постоянно ищем связи с окружающим миром, будь то незабываемое путешествие или прогулка по неизвестным улочкам родного города. Природное любопытство и жажда приключений раскрывают наши сердца и умы навстречу огромному миру. Наслаждаясь этими моментами, мы укрепляем свои связи с прошлым, настоящим и будущим, а также со всеми живыми существами на планете. Это чувство родни тому, которое вы испытываете, глядя на величественное столетнее дерево или вершины огромных гор. Иногда даже неловко думать о своей жизни у подножия такого величия. Как можно тратить время, которого и так

отпущено немного, на принижение красоты данного мне тела? Из крошечных клеток мы превратились в прекраснейших — мыслящих, дышащих и способных чувствовать — существ. И мы еще смеем растрчивать впустую эти драгоценные дары!

Что делать, если вы не можете отправиться в большое путешествие? Отправляйтесь на пикник за город или насладитесь отдыхом на берегу ближайшей речки!

Почувствуйте, как струится песок между пальцами ног, поищите ракушки на теплом берегу. Побродите по тропинкам парка, слушая голоса птиц. Если есть возможность, устройте барбекю на природе. Сядьте под деревом, почитайте книгу или вздремните. Насладитесь пейзажем. Сходите в поход. Соберите гербарий осенью. Чтобы ощутить связь с окружающим

миром, вовсе не нужно ехать за тридевять земель. Тренировки на свежем воздухе вдвойне полезны, даже если погода не очень хорошая. Чтобы получить необходимую порцию витамина D, отвечающего за настроение и здоровье костей, нужно проводить на солнце как минимум пятнадцать минут в день. Ходьба – «природосберегающий» вид физической активности. Каждые пройденные вами пятьдесят тысяч шагов – это 40 километров на машине и около четырех литров сэкономленного бензина. К тому же нахождение на природе оздоравливает организм и повышает настроение. Моя свекровь – ярая поклонница пешеходных прогулок. Она очень любит японскую практику лесных ванн *Shinrin-yoku*\*. Несколько часов прогулок на природе снижают напряженность и тревожность, успокаивают и поднимают настроение.

**Чем чаще вы наслаждаетесь природой, тем ощутимее ваша жизнь меняется к лучшему и тем крепче ваше здоровье.** Например, вдохновившись красочным закатом, вы можете начать больше заботиться об экологии в целом. Может быть, вы начнете

сортировать мусор, экономить воду или бережнее относиться к продуктам. Не исключено, что созерцание подобного чуда подвигнет вас есть больше натуральных продуктов. Возможно, вы пересмотрите свой подход к планированию меню, станете покупать чуть меньше, чтобы избежать образования пищевых отходов. И вместо того чтобы в очередной раз заказать доставку еды из ресторана, вы приготовите быстрый суп из свежих овощей. Попробуйте покупать фермерские продукты, те, что делаются из натуральных ингредиентов, или начните выращивать овощи сами. Пусть это будет всего один горшочек с базиликом на вашем подоконнике. Некоторым уход лишь за одним растением может поднять настроение. Перестаньте покупать то, что вам не нужно. Попробуйте обновить то, что у вас уже имеется, дать вещам вторую жизнь посредством ремонта. Ваше проснувшееся любопытство каждый раз наполняет вас энергией и позитивом, пробуждает жажду к жизни и позволяет ощутить полноту мира во всех ее проявлениях.

В том, что касается продуктов питания и окружающей среды, мы склонны больше задумываться о влиянии нашего выбора на состояние нашей планеты. Мы постоянно слышим о необходимости бороться за чистоту окружающей среды, видим в магазинах новые экологичные продукты, узнаем истории, смотрим документальные фильмы и начинаем всерьез

\* *Shinrin-yoku* – новая область терапии, лечение фитонцидами. В 1982 году Агентство лесного хозяйства Японии предложило сделать поездки для принятия лесных ванн частью здорового образа жизни населения. Сегодня определенные леса и дороги признаны там официальными площадками лесной терапии. *Прим. ред.*

задумываться о том, как помочь Земле. Не отказаться ли от мяса, не начать ли пить натуральное молоко? Мы тонем в множестве вопросов, сомневаемся, переживаем, слишком полагаемся на чужое мнение – и, в конце концов, изнемогшие от постоянных раздумий, опускаем руки и вообще предпочитаем не ходить в магазин.

Внимание к состоянию окружающей среды дает массу возможностей заботиться и о себе, и о своей семье, одновременно принося пользу планете. Для этого не нужно ограждать себя множеством запретов. Когда кто-то спрашивает меня, что же делать, я отвечаю: «Делай то, что хорошо для твоей семьи!» Надеюсь, наш пример вдохновит вас и поможет найти что-то свое.

### СОКРАЩЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

Пищевые отходы – самый распространенный вид мусора в Соединенных Штатах. Они составляют 20% содержимого свалок. Именно они выделяют метан, который влияет на изменение климата больше, чем всеми обсуждаемый углекислый газ. Я вношу свой вклад в борьбу с этим злом тем, что планирую меню на неделю и покупаю только то, что мне действительно нужно для приготовления пищи (заодно экономлю время и деньги).

### ПОКУПКА «НЕКОНДИЦИОННОЙ» ЕДЫ

Свежая, питательная еда часто выбирается. Мне повезло: в моем районе расположена компания Hungry Harvest, работающая по климатически оптимизированной системе. Компания доставляет на дом «некондиционные», неидеальные продукты (например, овощи и фрукты нестандартной формы), которые в противном случае отправались бы на свалку. С каждой покупаемой нами коробки часть средств идет на то, чтобы накормить голодающих в нашем районе. По выходным мы с дочкой устраиваем кулинарные поединки, используя эти продукты.

### КОМПОСТ

Мы пользуемся услугами компании, которая каждую неделю забирает у нас органические и бумажные отходы, а потом поставляет нам бесплатные органические удобрения, которые мы используем в саду летом.

Услуга стоит меньше пятидесяти долларов в месяц. Эти деньги составляют часть наших расходов на еду и развлечения. Мы возимся в саду, готовим и едим вместе. Я рассказываю это не потому, что считаю, что все должны делать именно так. Я делюсь опытом, чтобы помочь вам найти

# ВЫРАЩИВАЙТЕ САМИ

С ГРЯДКИ – НА ТАРЕЛКУ

---

## ДОМА

*Посадите травы в горшочках. Поставьте горшочки на подоконник или в другое солнечное место. Используйте выращенные травы для приготовления блюд.*



Розмарин, базилик, орегано, лаванда, петрушка, шалфей, мята – все это можно вырастить дома.

## НА УЛИЦЕ

Соорудите огороженные грядки или клумбы. Выберите солнечное, легкодоступное для полива место. Следите, чтобы растения получали солнечный свет хотя бы в течение шести часов в сутки и чтобы после дождя вокруг них не оставались лужи.

Изучите характеристики растения, которое собираетесь сажать. При какой температуре и в какой почве оно чувствует себя оптимально и т. д.

Например, салат и другая зелень неприхотливы, не требуют много земли и быстро всходят.

В урочный час ваш урожай порадует вас на столе и вдохновит расширить «комнатное садоводство». Начните с неприхотливых растений, таких как алоэ, кактусы или герань.

## БОНУС

Люди, ухаживающие за растениями, более спокойны и реже испытывают проблемы с кровяным давлением.

что-то хорошее, что бы вы могли делать и что бы имело смысл.

Подумайте, что вы можете сделать для своего родного города, района или улицы. Попробуйте поучаствовать в экологической деятельности, например в уборке мусора. Не обязательно работать на износ – внесите посильную лепту.

**Помните притчу про морскую звезду?** Прогуливаясь по пляжу, заваленному морскими звездами, выброшенными на берег, один путешественник решил вернуть их в воду. К нему подошел другой человек и сказал: «Их здесь слишком много! Ты ничего не изменишь». Тогда первый взял звезду, бросил ее в океан и ответил: «Ну вот для этой я кое-что изменил». Делайте то, что можете, и с каждым таким крошечным усилием мир будет становиться чуть-чуть лучше. Я всем сердцем верю, что нужно заботиться о планете независимо от того, где вы живете и как много у вас денег. Покупайте консервы и утилизируйте банки. Узнайте, есть ли у кого-то излишки урожая, которые вы могли бы использовать, вместо того чтобы выкидывать на помойку. Пусть это станет для вас своего рода игрой: купить поменьше и использовать все, что купили. Каждый ваш поступок важен, каждое ваше решение может принести пользу не только вам. Порой семена доброты, которые мы сеем, всходят даже после нашей смерти. Поэтому сегодня, в этот самый момент, примите решение стать более здоровой, счастливой и любить свое тело. И не отступайте от этого решения.

## Духовная составляющая

Духовность – это широкое понятие, в основе которого лежит мысль о том, что все живые существа на планете связаны друг с другом. Часто оно включает в себя веру в высшие силы и поиск смысла жизни. Ваш собственный опыт, касается ли он вас лично, других, окружающей среды или религии, всегда самый лучший. Вы можете обрести удовлетворение в занятиях искусством, наблюдении за природой, помощи нуждающимся, молитве или йоге.

Для многих духовная жизнь тесно связана с религиозной, с походами в церковь, мечеть, храм или синагогу. Несомненно, связь религии и духовности в широком ее понимании становится все более очевидной. Везде можно встретить священнослужителей, борющихся за социальное равенство и справедливость, или сотрудничающих друг с другом представителей разных конфессий.

**По многим причинам духовность связана со счастливой, наполненной смыслом жизнью. И это большой шаг на пути постижения философии любви к собственному телу.** Люди, более продвинутые в духовном плане, в меньшей степени одержимы контролем результатов. Осознание того, что вы не можете изменить ситуацию,

## Поднимайтесь по спирали

### ОБРЕТИТЕ СВОЮ ДУХОВНУЮ СИЛУ

Когда-нибудь вам станут необходимы покой, концентрация и любовь к себе. Начните уже сейчас осваивать определенные практики, которые в дальнейшем помогут вам достигать этих состояний. Соберите любимые цитаты, стихи и фразы. Можете завести блокнот и хранить его в укромном

месте. Загрузите несколько мантр, предложенных на музыку, себе в телефон или подпишитесь на вдохновляющий подкаст. Духовный опыт может быть очень полезным. Помимо традиционной религиозной литературы читайте и о других практиках. Или держите под рукой сборник любимых стихов.

избавит вас от многих переживаний. Развитие духовности улучшает самочувствие и позволяет испытывать больше положительных эмоций, таких как покой, принятие, удовлетворенность, сочувствие и благодарность.

В жизни Лесли было время, когда она чувствовала дуновение смерти. Все началось с осложнений во время беременности и двухмесячной госпитализации, во время которой Лесли чуть было не потеряла ребенка. Несмотря на то что у нее появился чудесный малыш и ее окружали любящие люди, этот случай оставил глубокий след в ее душе. Потом умер сосед. Чуть позже — один из близких родственников. Затем оказалось, что ее лучшей подруге, тридцатидевятилетней Кэролайн, остается жить всего два месяца. Для Лесли это было уже слишком. И вот женщину парализовал ужасный внутренний критик, отравляющий существование

мыслями о том, что она никомушная жена и мать, да и вообще полное ничтожество. Лесли не хотела признавать, что это депрессия, и скатывалась в нее все глубже на протяжении трех лет. Она была настолько безнадежна, что, кажется, ни врач, ни муж, ни дочь не могли вернуть ее к жизни. При этом Лесли не ходила по дому заплаканная, растрепанная, в старенькой пижаме. Нет! **Ее внешний вид был безупречен, вплоть до идеально подобранной помады. Но внутри Лесли умирала.** Наиболее опасна замаскированная депрессия. Лесли превратилась в завзятую перфекционистку. Она периодически убеждала себя, что все наладится, только если она сможет выпустить на рынок очередной продукт. Но любые успехи в бизнесе скоротечны, и Лесли вновь возвращалась к мыслям о собственной никчемности.

Однажды в машине по дороге на работу Лесли услышала песню и встрепенулась. «Он знает, как меня зовут», – пели по радио. Лесли вспомнила, что она верит в Бога, и стала думать об этом. «Кто я такая, чтобы говорить, что не смогу выбраться? Как я могу утверждать, что недостаточно хороша такая, какая есть? Бог ведь любит меня, так почему же я сама не могу себя любить?» Да, Бог верил в нее все это время. А она просто забыла, как обращаться к Нему. Лесли поняла, что ни бизнес-успехи, ни безупречная помада никогда не будут определять ее самооценку.

Вера потихоньку возвращала ее к жизни. Лесли начала больше гулять, завела дневник благодарности и вскоре снова приступила к занятиям спортом. Она стала опять относиться к себе по-доброму. И в этом ей помогли терапия, близкие, семья и друзья. Теперь Лесли знала, что не позволит депрессии или тревогам взять над ней верх. Ведь она помнила о ценности жизни. Жизни, которую ее дорогая подруга Кэролайн так хотела иметь, но которая оказалась для нее так коротка! В память о подруге Лесли стала дружить человеком. Она чаще обнимала дочь, каждый день находила поводы для веселья и была открыта новому. И наконец, Лесли решилась на то, чего не могла себе представить еще годом ранее. Она согласилась продать свой бизнес и переехать с семьей в другой штат ради карьеры мужа.

Они хотели начать все сначала, оставив позади старые горести и сохранив хорошие воспоминания. **Духовная составляющая спасла Лесли жизнь.** Сама она уверена: если бы не вера в Бога, она бы до сих пор пребывала в депрессии, не живя, а только существуя как физическая оболочка без души. Лишь позволив себе снова быть собой, женщина ожила. И как она была хороша! Здоровая, окруженная верными друзьями и семьей. Чего еще можно желать? Что бы ни готовила ей жизнь в будущем, Лесли знает, что Бог всегда будет любить ее.

Кого и что вы считаете частью своего духовного мира? Подумайте и запишите, как ваша связь с высшими силами, с энергией Вселенной или с природой поможет вам прийти к лучшей жизни. Помогают ли вам духовные связи быть добрее к себе? Что поддерживает вашу способность любить? Возможно, духовные практики, медитация или другие упражнения?

Силы и доброта, которые вы вкладываете в свое окружение, всегда стоят потраченного времени. Моя подруга Пэм любит говорить: **«Если вам кажется, что мир – это ужасное место, значит, вы просто общаетесь не с теми людьми».** Все, что вы делаете для других или для собственного вдохновения, придает вашей жизни смысл. Укрепляйте и храните свои отношения! В каждом человеке, так же как и в вас, есть внутренний свет, который

только и ждет повода засиять. Давайте будем замечать это в себе, в своих родственниках и друзьях – во всем, что нас окружает. Пусть каждое наше решение и каждая минута будут наполнены добротой.

**ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ.** Запишите мысли о людях, с которыми вам было бы интересно и к компании которых вы хотели бы присоединиться. Какими должны быть единомышленники, разделяющие ваши убеждения и поддерживающие вас на пути к лучшей жизни, помогая любить себя и свое тело?

## Мантра Лока Самаста Сукхино Бхаванту

*«Пусть все живые существа повсюду будут счастливы и свободны. И пусть мои мысли, слова и поступки способствуют хотя бы чуть-чуть этому счастью и этой свободе для всех».*



Чему  
я научилась

---

Любовь к себе  
в действии

## Возвращаясь к сути

**В**от мы и подошли к концу книги, но это далеко не конец вашего пути. Я призываю вас продолжать вести дневник и постоянно напоминать себе о том, к чему вы стремитесь, чего хотите достичь и о чем мечтаете. Я надеюсь, что теперь ваш заботливый внутренний голос стал увереннее и громче. Надеюсь, что вы прислушиваетесь к нему. И если то, чего вы хотите, воплощается в реальность, я хочу, чтобы вы сказали вслух: «Жизнь прекрасна!»

**Может наступить момент, когда все ваши мысли о любви к себе покажутся смутным воспоминанием,** и снова вы услышите «внутренних хулиганов», порицающих вас. Пообещайте, что никогда не будете думать о себе как о неудачнице, которая так и не смогла полюбить себя. Совершенство никогда не было нашей целью. В периоды неизбежных спадов еще раз пересмотрите и укрепите свои приоритеты. В трудные моменты, когда вас начнут одолевать сомнения о правильности выбранного пути, не забывайте спрашивать себя: **«Делает ли это мою жизнь лучше?»** Если вы недобры к себе, подумайте, что необходимо сделать прямо сейчас, чтобы снова выйти на верную дорогу и повысить настроение.

Не торопитесь. Сделайте паузу. Возьмите перерыв. Вернитесь к этим размышлениям чуть позже. Разрешите себе вторую попытку. Перезагрузите себя, спросив, что для вас действительно важно и почему. Не забывайте, что ваши «почему» со временем могут меняться, – что ж, у вас впереди вся жизнь, чтобы привыкнуть к себе новой. Подумайте обо всем, что лежит на пути к любви. Изменение старых вредных привычек, избавление от ненужных мыслей, перемены в отношениях и общение с людьми, которые разделяют ваши убеждения.

Отпустить старое не так-то просто. В мире, где множество людей по-прежнему испытывают нужду и прочие лишения, разрешить себе наслаждаться жизнью – уже настоящая революция. Большинство научных исследований подтверждают вред, который наносит здоровью стремительная потеря веса. Я почти не сомневаюсь, что, несмотря на все попытки доказать обратное, ученые будут снова и снова ошибочно связывать здоровье и вес друг с другом. Если вы хотите стать по-настоящему здоровой, измените свой образ жизни, а не цифру на весах. Я очень надеюсь, что когда-нибудь эта книга устареет и общество наконец-то примет идею того, что любить себя в любом весе – абсолютно естественно.

Я всем нутром ощущаю, что грядут большие перемены. Я чувствую это, когда вижу моделей размера плюс и боди-активистку Эшли Грэхем на обложке ежегодного выпуска Sports Illustrated, посвященного купальникам. Я радуюсь, когда вижу кукол Барби, которые своими формами, цветом кожи и размерами все больше походят на реальных женщин. Я вижу обновление в том, что программы по снижению веса и диетологи стабильно теряют сторонников и посетителей. Но нашему обществу еще многому нужно учиться. Величайший вклад в назревающие изменения можете

внести вы сами, когда, глядя на себя в зеркало, будете говорить: «Я могу изменить мир». Нас тысячи, и никто не останется незамеченным. **Майя Энджелу\*** как-то сказала: **«Раньше я делала то, что знала. Теперь я знаю больше и делаю больше»**. Пусть эти слова служат для вас наставлением. Теперь вы знаете больше. И можете сделать больше. И вы *должны* делать больше. Ради ваших сестер, подруг, дочерей и ради вас самих.

\* Майя Энджелу (1928-2014) – американская писательница и поэтесса, автор семи автобиографий, пяти книг очерков и нескольких сборников стихов. *Прим. ред.*

*«Ни одно добро, даже самое маленькое, не остается незамеченным».*

*Эгон*

---

# 5 вещей, которые вы можете сделать, чтобы рассказать миру о любви к своему телу

---

**1** Поднимайте свои разговоры до уровня выше, чем обсуждение внешности. По возможности рассказывайте друзьям и родным, как можно сделать жизнь лучше.

**2** Заботьтесь о себе ровно столько, чтобы не пришлось заботиться слишком сильно. Не идите на поводу у общественного мнения. Когда сомневаетесь, вспоминайте основные принципы: любовь, связь и забота.

**3** Не бойтесь. Поделитесь любовью с теми, кто вам дорог. Рассказывайте о том, как важно любить

себя. Используйте свои знания во благо окружающих.

**4** Голосуйте финансами. Поддерживайте те компании и организации, которые исповедуют широкое представление о здоровье и красоте.

**5** Найдите «своих» людей. Делитесь любовью, благодарностью и страстью к жизни со всеми вокруг.

## Благодарности

**В** мире, где принято часто отказывать, есть три женщины, которые сделали возможным появление этой книги.

Кэрол Блаумар, мой публицист. Спасибо тебе, что разглядела эту книгу во мне, и за то, что внушила мне уверенность, когда сама я была полна сомнений.

Анна Спроул-Латимер, мой агент. Спасибо тебе, что верила в успех моей книги и в то, что она может изменить жизнь людей.

Мэри Эллен О'Нилл, мой редактор. Спасибо тебе, что верила: сейчас самое подходящее время для того, чтобы познакомить общество с новым комплексным подходом к здоровью. Ты была надежным партнером во всех смыслах этого слова.

Всей команде, работавшей над книгой, хочу сказать: вы замечательные! Спасибо за все ваши усилия, видимые и невидимые, которые позволили этой книге оказаться в руках тех, кому она действительно нужна. Особенно благодарю издателя Сюзи Болотин, которая с самого начала всей душой болела за издание этой книги. Спасибо Жану-Марку Троядеку за верстку, Жану-Марку, Вону Эндрюсу и Джеймсу Вильямсону за чудесную инфографику. Спасибо Джанет Викарио за конечный вариант обложки. Кейт Кэрол,

Джессике Розлер, Клэр МакКин и Эвану Гриффиту – за то, что были внимательны к каждой мелочи, превращая рукопись в печатную книгу. Огромное спасибо Селине Миер, Джессике Вийнер, Хлоэ Путон и Лорен Саусард за неустанную работу в области маркетинга и продвижения!

Я искренне благодарю всех, кто поделился с читателями своими личными историями в надежде, что они помогут измениться другим. Особое спасибо Дон Марш, Пэм Турос, Мэгги Брайт, Эмили Хейл, Вонде Смит, Кейт Волзер, Берни Салазару, Робби Лэмб, Паоле Ним, Рональдо Мурилло, Дэниэлу Весту и рассказчику и кинематографисту Керис Лемон.

Мои друзья и семья были ценными слушателями. Вы все мне были необходимы – особенно Элисон Сакс, Лорен Боквег и Сюзан Скритчфилд. Спасибо вам за помощь в исследованиях, за поддержку моего дела и меня лично.

Спасибо моим коллегам, которые вдохновляли меня в период мучительных профессиональных сомнений. Я бесконечно благодарна вам. Особенно хотела бы отметить Маршу Худнол, Эвелин Трайбол, Элли Кригер и, конечно, Венди Джо Питерсон и Лесли Шиллинг.

Спасибо моим друзьям из программы «Здоровье в любом весе» – за вашу нелегкую ежедневную работу. Ваш

труд того стоит! Я верю, что со временем наше общество станет более гуманным.

Спасибо моей маме Линде за то, что поддерживала меня в поисках счастья. Без ее мудрости я никогда не смогла бы понять своего истинного предназначения. Я всегда буду твоей самой страстной поклонницей, мама!

Спасибо моему мужу Энди. «Ух ты, посмотри! Да у нас теперь цветы

на подоконнике!» Ты поддерживаешь меня во всем – и в мелочах, и в больших начинаниях, и я не могу представить большего счастья, чем наблюдать, как растут наши цветы.

И наконец, я хочу поблагодарить лучших учителей – свои ошибки. За то, что они напоминают мне: я человек и уже поэтому заслуживаю любви, сострадания и понимания несмотря ни на что.

## Об авторе

Ребекка Скритчфилд, магистр социологии, зарегистрированный диетолог-нутриционист, специалист по здоровью и фитнесу Американской коллегии спортивной медицины, убеждена: истинное здоровье человека не зависит от веса или размера одежды. Используя практику осознанности, Ребекка помогает людям изменить жизнь к лучшему, не прибегая к диетам. Она учит заботиться о себе, внимательно относиться к своему телу, и как результат – принимать решения, которые соответствуют приоритетам и жизненным целям. Ребекка организует консультации, ведет собственный подкаст, пишет книги и научные статьи. Она дала более сотни интервью на телевидении, радио и в печатных СМИ, включая CNN, NBC, Nightly News, Fox News, Today, The Washington Post, O, Oprah Magazine, Health, Shape, Fit Pregnancy, Woman's Health и многие другие.

Ребекка пытается изменить взгляд общества на здоровье и направить его

от анализа внешних признаков к заботе о хорошем самочувствии человека, обстановке в семье и окружении. Ее убежденность основана на собственном примере и на пройденном пути от ненависти к собственному телу к полному принятию себя. А также на опыте клиентов, которые отвергли тактику избавления от лишнего веса как безрадостную и неэффективную.

Как сооснователь организации «Диетологи за уверенность в своем теле» Ребекка работает с сертифицированными специалистами по диетологии и питанию, которые имеют смелость заявить своим клиентам: нужно принимать свое тело таким, какое оно есть, и заботиться о нем.

Ребекка имеет степень магистра по коммуникации Университета Джона Хопкинса и степень бакалавра по химии и питанию. Она живет в Вашингтоне, округ Колумбия, со своим мужем и двумя дочерьми. Ее сайты: [bodyindnesbook.com](http://bodyindnesbook.com) и [RebeccaScritchfield.com](http://RebeccaScritchfield.com).

*Научно-популярное издание*

**Ребекка Скритчфилд**

Ближе к телу  
Как перестать мучить себя и начать жить  
без диет и вредных привычек

Главный редактор *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Наталья Довнар*  
Литературный редактор *Лейла Мамедова*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Верстка *Елена Бреге, Наталия Майкова*  
Корректоры *Олег Пономарев, Ирина Тимохина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
[www.mann-ivanov-ferber.ru](http://www.mann-ivanov-ferber.ru)  
[www.facebook.com/mifbooks](http://www.facebook.com/mifbooks)  
[www.vk.com/mifbooks](http://www.vk.com/mifbooks)



Практичная, яркая и вдохновляющая книга о том, как жить осознанно, **любить себя и свое тело** и быть здоровым без изнуряющих диет.

Кто из нас не поддавался соблазну измерять свой успех в килограммах и сантиметрах? Иметь целлюлит или пышные бедра считается неприличным, а наказывать себя за желание вкусно поесть — само собой разумеющимся. Но **внешность не связана со здоровьем, а тем более счастьем...**

Четыре части этой книги научат вас заботиться о своем теле.

- **Что вы делаете.** Питание, физические упражнения и сон.
- **Как вы себя чувствуете.** Мысли и эмоции, которые влияют на повседневные решения и удовлетворенность жизнью.
- **Кто вы.** Убеждения и ценности, которые помогают сфокусироваться на том, что для вас важно.
- **Кто рядом с вами.** Близость, в которой нуждается каждый человек, выводит нас за пределы своего «я» и делает частью чего-то большего.

Начните наконец-то относиться к своему телу по-доброму, и вам не понадобится ставить перед собой цель сбросить вес!

ISBN 978-5-00117-284-0



9 785001 172840 >

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги  
на сайте [mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)



[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)



[vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)



[instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)