



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ ЗАБОТА О СЕБЕ

ЛЮБОВЬ

- 20 | С вами все ОК
- 27 | Пора полюбить свое тело
- 34 | Еда имеет значение
- 54 | Нарращиваем ресурс

НАДЕЖДА

- 68 | Хватит сравнивать!
- 80 | Уверенность в себе
- 88 | Что такое СУВ и РУВ
- 98 | Если вам не нравится ваша жизнь
- 102 | Перемены неизбежны

ПОКОЙ

- 118 | Когда стресс сводит вас с ума
- 134 | Разбитое сердце
- 150 | Как пережить потерю
- 156 | Если вы заболели

РАДОСТЬ

- 170 | Забота о себе и другие люди
- 184 | Друзья и семья
- 192 | Как найти единомышленников
- 196 | Наука отпускать
- 202 | Радость, ты где?

СВЕТ

- 220 | Лучшее начало дня
- 226 | Как позаботиться о себе на работе
- 240 | Гид по перелету с комфортом
- 246 | Дом, милый дом
- 254 | Добрых снов!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 268 | Благодарности
- 270 | Рецепты
- 271 | Фотографии

ОБ АВТОРАХ

Надя и Катя Нарейн — родные сестры. Они провели детство в Азии, где усвоили, что массаж, йога и акупунктура — не прихоть, а залог здоровья. Обе сестры рано начали самостоятельную жизнь. И обе очень хорошо знают, что такое конфликты с родными, неуверенность в себе и разочарование. Встав на путь духовного роста, Надя и Катя много лет изучали разные практики, которые помогли девушкам обрести гармонию. Теперь Надя и Катя делятся ими с вами.

Надя Нарейн — настоящая звезда йоги в Великобритании. Она влюбилась в йогу с первого занятия! Надя признается: стоило ей начать выполнять упражнения, как плохое настроение улетучивалось, она забывала о стрессе и ощущала себя в полной безопасности. С тех пор йога стала неотъемлемой частью Надиной жизни. Она знает кучу самых эффективных практик исцеления тела и души! Надя разрабатывает программы тренировок как для профессионалов, так и для новичков. Но больше всего девушка гордится разработанной ей системой тренировок для беременных женщин. Видеокурсы Нади стали настоящими бестселлерами.

Надя ведет занятия в самом популярном лондонском йога-центре Triyoga. Ее статьи о йоге и здоровом образе жизни часто печатают в Vogue, Elle и Harper's Bazaar.

Катю Нарейн Филлипс называют «пионером здорового образа жизни». Она изучала рейки, работала массажистом и изучила горы духовной литературы. Но ее истинная страсть — кулинария. Свое первое кафе для сыроедов Катя открыла десять лет назад, а сейчас управляет модным лондонским кафе «Нектар». По словам Кати, она мечтала создать такое место, куда бы хотелось возвращаться. Где можно было бы отведать вкусные, полезные блюда и получить заряд бодрости и вдохновения на целый день. Катя обожает изобретать необычные рецепты. Особая ее гордость — вкуснейшие вегетарианские десерты.

Катя успешно сочетает бизнес и материнство. Вместе с мужем они воспитывают двух сыновей.



ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ТАКОЕ ЗАБОТА О СЕБЕ

«Я пришла к выводу, что забота о себе — это не эгоизм, а то, что помогает
выжить». *Одри Лорд*¹

Что вы представляете, когда слышите слова «забота о себе»? Наверняка скажете, что речь идет о том, чтобы нормально питаться, прилично одеваться, соблюдать гигиену... Словом, делать все то, что мы и так, с большим или меньшим успехом, делаем всю свою жизнь. В этой книге мы расскажем о том, как превратить заботу о себе из обыденной рутины в приятную привычку, которая поможет вам расцвести в полную силу. Ведь заботиться о себе — значит относиться к себе так, как вы относитесь к ребенку или самому дорогому другу: с любовью, добротой и терпением.

Забота о себе не означает, что вы должны вести себя эгоистично и пренебрегать потребностями других людей. Как раз наоборот! Как только вы почувствуете, что превращаетесь в лучшую версию себя, когда начнете радоваться своему отражению в зеркале, вам захочется сделать что-то хорошее и для других. Когда мы позволяем хорошим вещам легко и свободно приходить в нашу жизнь, мы с удовольствием делимся ими с окружающими. Зато когда нам плохо, мы порой становимся настоящими эгоистами, целиком погружаясь в свои проблемы. Откуда у человека, замкнутого на себе, целиком погруженного в собственные тревоги и печали, возьмется энергия на других людей? Как он может осчастливить мир, если у него едва хватает сил на самого себя?

Некоторым кажется, что забота о себе — это не более чем хештег на страничках блогеров, пропагандирующих здоровый образ жизни в Instagram. Нет, друзья, это совсем не то. А вот еще одно распространенное заблуждение: «Для того чтобы уделять себе должное внимание, нужно иметь кучу свободного времени и денег. Например, чтобы делать дорогой маникюр и педикюр». В итоге люди откладывают заботу о себе в долгий ящик, они говорят: «Я займусь этим как-нибудь потом, когда дел будет поменьше, а денег — побольше». Но этот счастливый момент порой не наступает никогда.

Мы считаем, что заботиться о себе — значит находиться в состоянии полной осознанности и вовлеченности в происходящее. Ощущать все то, что происходит с нами здесь и сейчас.

¹ Одри Лорд (англ. Audre Lorde, 18 февраля 1934—17 ноября 1992)—американская феминистка и защитница гражданских прав, писатель и поэтесса.

Не нужно отстраняться или отключаться от мира. Когда мы не обращаем внимания на собственные желания и нужды, мы полностью сажаем свою внутреннюю батарейку. И лишь уделив внимание себе, можем перезарядить ее и наполниться энергией.

Мы живем в сумасшедшем мире: разные дела, проекты и проблемы поглощают все наше время и силы. А на себя порой ничего и не остается. Начать по-настоящему беречь себя, ухаживать за собой — не означает, что вам нужно взять и резко переключить свою жизнь. Это не так. Вам предстоит познакомиться с собой — с тем человеком, каким вы сейчас являетесь. А не с тем, кем мечтаете стать. Потом вам нужно будет обдумать, как превратиться в лучшую версию себя. Разумеется, это не произойдет в одночасье. Шаг за шагом вы будете идти к цели, и через какое-то время очень удивитесь произошедшим переменам. Эти маленькие шаги приведут вас к потрясающим результатам!

Итак, вы уже, наверное, поняли, что забота о себе — это не эгоизм. Заботиться о себе — значит учиться любить, уважать и поддерживать себя. И при этом радовать окружающих людей.

В этой книге мы собрали для вас целую копилку идей, которые служат нам долгие годы. Мы надеемся, что они вдохновят и вас! В добрый путь!

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗАБОТА ДЛЯ ВАС?

Вы, конечно же, слышали, как важно много двигаться, хорошо питаться, находить пищу для разума и души. Но все-таки для каждого из нас «забота о себе» означает что-то свое.

Самый лучший способ понять, что такое настоящая забота, — научиться отличать ваши потребности от «хотелок». «Хотелки» — это поверхностные желания. Например, вы во что бы то ни стало хотите купить новый iPhone, брендовые очки или роскошную пару туфель. Исполнение такого желания подарит вам радость, но она мимолетна и не сможет долго вас подпитывать. А вот если вы удовлетворите вашу истинную потребность, то эффект будет совсем другим.

Питание, воспитание, ресурс, перезарядка, любовь и доброта — вот в чем кроется сама суть заботы о себе. Вспоминайте об этом, когда у вас возникнет очередная «хотелка». Сядьте спокойно и спросите себя: «Что это мне даст? Поможет ли мне эта, десятая по счету, сумочка восполнить ресурс?»

Стремитесь к равновесию: важно постоянно отдавать себе отчет о том, что происходит в вашей жизни. Это нужно для того, чтобы вы могли посмотреть на ситуацию с разных сторон, и если что-то пойдет не так — вовремя все исправить.

В разные периоды жизни вам потребуется по-разному о себе заботиться. В моменты испытаний, будь то развод, потеря близкого человека или переезд, конечно же, нужно относиться к себе как можно бережнее и внимательнее. И, наоборот: когда дела идут хорошо, вы полны энергии и у вас куча свободного времени, — самое время выйти из зоны комфорта.

Помните: нет универсального рецепта для всех. Не факт, что все наши советы вам подойдут. Все, что мы хотели, работая над этой книгой, — помочь вам найти те методы, которые работают именно для вас.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Мы с вами не будем ставить перед собой грандиозную задачу — достичь совершенства. Вместо этого, мы постараемся принять себя как живого человека, со всеми достоинствами и недостатками. Принять тот факт, что все мы заслуживаем счастья. И будем делать все, что в наших силах, чтобы достичь этой цели.

Мы убедились на собственном опыте, что ни магическое мышление, ни попытки сохранять оптимизм, невзирая ни на что, не работают. Как раз наоборот: если вам плохо, а вы с улыбкой произносите позитивные аффирмации, убеждая себя, что жизнь прекрасна, — вы можете усугубить ситуацию. Будет куда больше пользы, если вы поймете, какие приемы работают именно для вас. И выясните, какие небольшие шаги и действия нужно предпринять, чтобы почувствовать себя лучше.

Научиться чувствовать себя хорошо — задача, вообще-то, непростая. Особенно если вы новичок. А может, вы когда-то — давным-давно — решили, что не заслуживаете заботы? Тогда именно вы в первую очередь и достойны самой нежной заботы и самой большой любви.

Вы ведь летали на самолете? Помните, как стюардессы учат надевать кислородную маску, инструктируя пассажиров перед полетом? Сначала нужно надеть маску на себя и только потом на ребенка. Мы долго не могли понять, почему последовательность должна быть именно такой? Но чем больше мы изучали тему заботы о себе, тем яснее становилась ситуация: если родитель не обеспечит себя кислородной маской, то ребенку не выжить. Это правило распространяется на все сферы жизни. Если вы морально, физически или умственно истощены, то ничего не сможете дать окружающим.

Выживают не сильнейшие, а самые стойкие. Допустим, сейчас ваша жизнь напоминает десятибалльный шторм: волны беспощадно бросают вас из стороны в сторону. Научившись заботиться о себе, вы постепенно — досочка за досочкой, бревнышко за бревнышком — соорудите спасательный плот. Волны по-прежнему будут беспощадно швырять вас туда-сюда, но вы будете чувствовать себя в безопасности. А значит, вы сможете протянуть руку помощи тем людям, которых встретите на пути.

ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ?

Первый пункт заботы о себе — научиться прислушиваться к себе. Начните обращать внимание на собственное тело, старайтесь подмечать, как оно реагирует на разные обстоятельства. Кстати, это хороший способ прокачать интуицию. На страницах этой книги вы найдете упражнения, которые помогут вам лучше понять свое тело, расшифровывать сигналы, которые оно вам посылает.

Да, мы в курсе, как сложно ориентироваться в современном мире, когда каждый считает себя экспертом и норовит навязать окружающим свои взгляды на то, что нужно делать, как жить и чем питаться. Вот вы, например, едите сахар или отказались от него? А будете ли вы призывать всех вокруг последовать вашему примеру? Мы раньше очень любили давать советы, но потом поняли: универсальных рецептов не существует. Разным людям подходят разные методы в разные периоды жизни. Если вы слепо будете следовать советам друзей или экспертов из научного журнала, не факт, что вы сможете зарядиться энергией или расслабиться так, как вы того хотите. Когда новая привычка не соответствует вашим потребностям, результат от нее долго не продлится.

Вы в самом деле мечтаете после работы пойти покрутить педали велотренажера? Или поступаете так, понимая, что это хорошо для здоровья? А четвертая чашка кофе или чая за день — это привычка или необходимость? (Если вы ответили «необходимость», то нам с вами предстоит научиться, как следует расслабляться. О том, как это сделать, читайте в одной из следующих глав). А почему вы в одиночку слопали целую плитку шоколада? Потому что вкусно? Или потому, что вы с кем-то поругались и теперь ощущаете пустоту внутри, которую нужно чем-то заполнить?

Мы научим вас читать сигналы, которые посылает тело, чтобы понимать, что именно нужно сделать в данный момент. Поверьте, вашему телу виднее, оно — мудрое.

КАК МЫ ЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ

Наш собственный путь к заботе о себе был долгим. Мы все время сбивались с него, жизнь преподнесла нам много жестоких уроков. С юности мы занимались йогой, практиковали рейки, освоили массаж. В итоге мы научились отлично заботиться о других. И лишь потом — намного позже — о себе.

СПИСКИ – НАШЕ ВСЕ!

Знаменитый британский писатель Мэтт Хейг просто обожает списки! В книге «Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией»¹ Хейг рассказывает, как списки помогли ему справиться с тревожностью и депрессией. Он составил целый список причин, из-за которых он плохо себя чувствует, а также — список вещей, которые поднимают ему настроение. Узнав об этом методе, мы тут же написали свои собственные «списки заботы», куда занесли все, из-за чего нам становится плохо. А также все, что приносит нам счастье, возвращает равновесие. Мы объединили наши списки, поскольку у нас много общего. Отличаемся мы только отношением к готовке (Катя это дело обожает, а из Нади кулинар неважный). Зато Надя, в отличие от Кати, — непревзойденный мастер медитации. А каким, интересно, будет ваш список? Возьмите и составьте его прямо сейчас.

¹ Хейг М. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. М.: Эксмо, 2017.

ЭТО ПЛОХО

- * Постоянно поздно ложиться спать.
- * Думать, что вы не на своем месте.
- * Вообразить, что вы не тот человек, кем являетесь на самом деле.
- * Сравнить себя с другими людьми.
- * Не уделять внимания своему телу.
- * Употреблять слишком много сахара.
- * Есть нездоровую пищу.
- * Чересчур много работать.
- * Пропускать занятия йогой.
- * Забывать медитировать из-за того, что засиделись в Instagram.
- * Вырубиться во время просмотра сериала.
- * Слишком много смотреть телевизор.
- * Постоянно зависать в соцсетях.
- * Не брать выходной, когда необходим отдых.
- * Забывать поесть.
- * Проводить мало времени с семьей и друзьями.
- * Слишком много болтать о всякой ерунде.

ЭТО ХОРОШО

- * Стараться ложиться спать не позднее 22:30.
- * Принимать расслабляющую ванну или душ перед сном.
- * Заранее планировать меню, чтобы питаться полезной и вкусной едой.
- * Проводить время с семьей и друзьями.
- * Танцевать.
- * Заниматься йогой.
- * Медитировать каждый день (этот пункт внесла Надя).
- * Заполнять дневник благодарности по утрам и вечерам.
- * Быть честными с собой.
- * Вместо того, чтобы постоянно себя критиковать, фокусироваться на позитиве.
- * Относиться к себе по-доброму и с пониманием.
- * Спать или отдыхать, когда возникает потребность в этом.
- * Гулять на природе.
- * Плавать в море.
- * Проводить время в тишине.

