

Моей семье — Дэвиду, Александру, маме,
Биллу, Филипу и Лесли. Вы очень дороги мне,
и я глубоко ценю все, что вы делаете,
чтобы поддержать меня. С любовью,
Б. Б.

Моим мальчикам, Эролу, Эврину и Айдину, —
вы для меня все. Никогда не забуду, чем вам
пришлось пожертвовать, чтобы эта книга
появилась на свет. Мое сердце становится
больше благодаря вам.
Д. Ш. Т.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление		11
Часть I. Программа		15
Часть II. 52 недели привычек		21
Неделя 1	Больше смейтесь	22
Неделя 2	Хорошо спите	27
Неделя 3	Пейте воду	35
Неделя 4	Любите книги	43
Неделя 5	Наведите порядок	48
Неделя 6	Подружитесь с солнцем	51
Неделя 7	Поддерживайте позитивное отношение к еде	56
Неделя 8	Используйте экраны с умом	61
Неделя 9	Будьте благодарны	67
Неделя 10	Двигайтесь	71
Неделя 11	Ешьте фрукты и овощи	76
Неделя 12	Просто дышите	81
Неделя 13	Дайте волю воображению	86
Неделя 14	Ставьте цели	93

Неделя 15	Поддерживайте местных производителей	98
Неделя 16	Будьте хорошим другом	103
Неделя 17	Вдыхайте ароматы	109
Неделя 18	Выбирайтесь на природу	114
Неделя 19	Ищите здоровое зерно	119
Неделя 20	Исцеляйте прикосновением	128
Неделя 21	Следуйте за своей звездой	132
Неделя 22	Слушайте музыку	139
Неделя 23	Ешьте мясо с умом	144
Неделя 24	Избавьтесь от пластика	153
Неделя 25	Общайтесь по-настоящему	158
Неделя 26	Воспитывайте духовность	163
Неделя 27	Объявите войну рафинированному сахару	170
Неделя 28	Покупайте впечатления, а не вещи	178
Неделя 29	Безопасный интернет	184
Неделя 30	Любите свое тело	191
Неделя 31	Больше рыбы и морепродуктов!	196
Неделя 32	Уважайте право людей быть другими	200
Неделя 33	Учимся финансовой грамотности	204
Неделя 34	Выходите из зоны комфорта	209
Неделя 35	Долой искусственные добавки	215
Неделя 36	Будьте добрее	222

Неделя 37	Тише, тише!	227
Неделя 38	Учитесь отдавать	231
Неделя 39	Ешьте здоровые жиры	236
Неделя 40	Меньше химии	246
Неделя 41	Развивайте интеллект	255
Неделя 42	Развивайте стрессоустойчивость	260
Неделя 43	Перейдите на экологически чистые продукты	266
Неделя 44	Живите осознанно	272
Неделя 45	Возьмите свое здоровье в свои руки	277
Неделя 46	Больше позитива	284
Неделя 47	Готовьте дома, ешьте вместе	289
Неделя 48	Верьте в себя	297
Неделя 49	Развивайте эмоциональный интеллект	303
Неделя 50	Ревизия в домашней аптечке	309
Неделя 51	Попрощайтесь с коровой (не в буквальном смысле)	316
Неделя 52	Ура, глобализация!	322
Часть III. Инструменты и ресурсы		329
Литература		349
Благодарности		381

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы работаем в сфере здорового образа жизни более тридцати лет и за это время много раз убеждались, что большие перемены начинаются с малого. Это логично: маленькие изменения выглядят реалистично, они не так тяжело даются и позволяют быстро ощутить результат. Независимо от того, что именно вы хотите изменить, помните о трех истинах: любые глобальные перемены складываются из множества маленьких шагов, радикальные подходы типа «всё или ничего» не работают, а маленькие изменения, которые мы можем контролировать, подогревают наше стремление к успеху.

Для глобальных изменений или новых привычек нужно время. В исследовании, проведенном психологом из Университетского колледжа Лондона Филиппой Лэлли, испытуемые приучали себя есть фрукты каждый день. На это потребовалось в среднем шестьдесят шесть дней. То есть чтобы сделать нечто новое неотъемлемой частью жизни, человеку нужно около девяти с половиной недель¹. Исследования также подтверждают, что большего успеха добиваются те, кто предпринимает маленькие изменения на протяжении определенного отрезка времени, а не те, кто пытается переделать все и сразу². Эта философия стала основой для двух первых книг Бретт Блюменталь из серии 52 Small Changes: «Одна привычка в неделю» (52 Small Changes for the Mind)

и «Год, прожитый правильно» (52 Small Changes: One Year to a Happier, Healthier You)*.

После рождения сыновей мы много общались с родителями детей разных возрастов и поняли, что мамы и папы больше всего на свете хотят вырастить счастливых здоровых детей, но ищут советов и подсказок, как сделать это. Крепкая, гармоничная, легко справляющаяся с трудностями семья — к этому, конечно, стремится большинство, однако мы обе побывали на месте родителей, которые не знали, с чего начать и на что делать упор в воспитании ребенка³. Нам показалось естественным разобраться в этой теме в рамках серии, начатой Бретт несколько лет назад.

Эта книга — подробное руководство для родителей и опекунов, как воспитать счастливых и здоровых детей. Каждую неделю предлагается вводить в семейную жизнь по одной новой привычке, что в итоге приведет к значительным переменам. Эти комплексные рекомендации касаются множества сфер жизни и призваны помочь вашим детям выстроить фундамент для крепкого здоровья и благополучия.

Острый ум. Изменения в этой области способствуют здоровому развитию мозга и интеллектуального любопытства.

Здоровый дух. Эти изменения необходимы для обретения душевного равновесия, внутренней уверенности и развития эмоционального интеллекта.

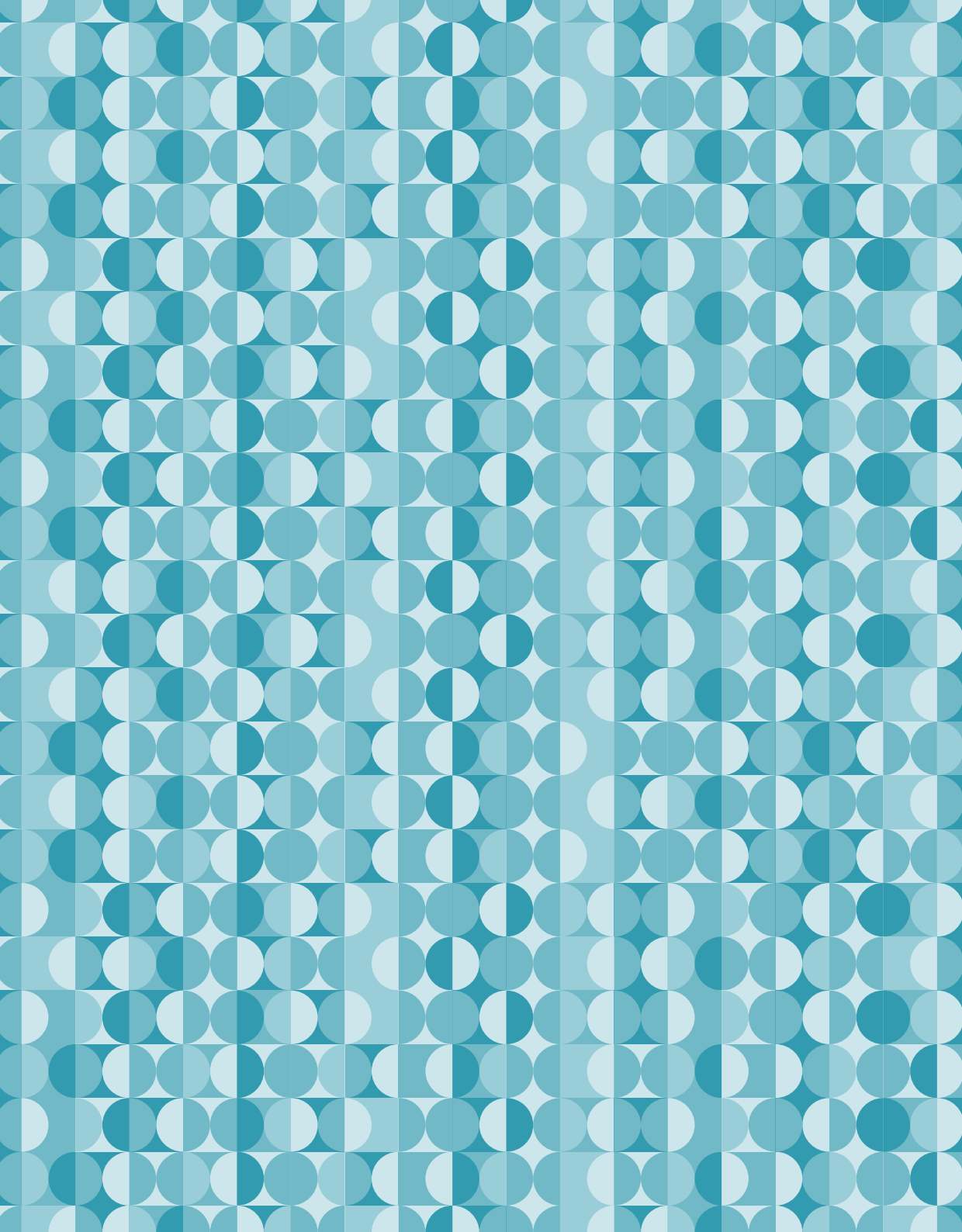
Крепкое тело. Изменения, необходимые для сильного тела и иммунитета. Сюда входит и здоровое питание, и физические упражнения, и всесторонняя забота о здоровье.

Прочные отношения. Изменения, направленные на межличностные навыки общения, которые необходимы для построения крепких связей.

* *Блюменталь Б.* Одна привычка в неделю. Измени себя за год. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018; *Блюменталь Б.* Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2015. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны переводчиком.*

Мы надеемся, что эти 52 недели будут наполнены радостью, а принимаемые шаги относительно просты для вас и вашей семьи. Но еще больше мы надеемся, что вы получите удовольствие от самого процесса, пройдя путь вместе, и что это путешествие сплотит вас и укрепит вашу семью.

*Бретт Блюменталь
Даниэль Ши Тан*





Часть I

Программа

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Программа «Одна привычка в неделю для всей семьи» была разработана, чтобы вы могли вносить в свою жизнь маленькие, но важные изменения, которые в итоге приведут вашу семью к счастливой здоровой жизни. Идея проста: один маленький шаг, одно изменение каждую неделю, и через год вы и ваши дети станете более сознательными, любознательными и внимательными, обретете эмоциональное равновесие, укрепите физическое здоровье и улучшите отношения с друзьями, родственниками и, главное, друг с другом. Создавая эту книгу, мы думали о двух вещах.

- ❖ За год ваша семья сможет постепенно ввести предлагаемые изменения в свою жизнь, что позволит им войти в привычку.
- ❖ Конечно, вы много чего хотели бы изменить. Те подвижки, о которых мы говорим в этой книге, совсем невелики, тем не менее они способны здорово улучшить вашу жизнь.

Каждый шаг сопровождается подробными объяснениями, к каждому прилагается «инструкция по применению» с подсказками и рекомендациями. Успехи каждой недели будут вдохновлять вас двигаться дальше, и за год вы пройдете путь в целых 52 шага.

Чтобы поддержать вас, в третьей части мы собрали списки, таблицы, планы и другие средства, которые вам помогут сохранить мотивацию.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

В программе «Одна привычка в неделю для всей семьи» мы используем комплексный подход. В начале каждой главы, посвященной одной из недель, вы найдете значки-иконки, обозначающие, к какой сфере относится этот шаг. Главы выстроены таким образом, чтобы на протяжении 52 недель равномерно охватывались все области. Это позволяет поддерживать вовлеченность, интерес и мотивацию, а также поможет вам осознанно добиваться результатов.

Вот эти значки:



Острый ум



Здоровый дух



Крепкое тело



Прочные отношения

Каждые тринадцать недель вам будет предложен своеобразный «квартальный отчет» с перечислением всех изменений, которые вы должны будете совершить в жизни к этому моменту. Это поможет отслеживать результаты и ничего не упустить.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 52 НЕДЕЛЬ

По завершении программы, надеемся, вы обретете более ясное видение реальности, здоровое любопытство, станете внимательнее, эмоционально стабильнее и сильнее, улучшите свою физическую форму, а также укрепите отношения с друзьями, родственниками и друг с другом.

Однако не все может пойти гладко. Могут возникнуть и сложности, связанные, например, с расписанием или особенностями ритма жизни вашей семьи. Всякое бывает, просто не позволяйте незначительным неудачам подорвать ваш дух. Жизнь — это постоянный поиск равновесия, требующий компромиссов. Если что-то не получается, помните: завтра будет новый день. Встречайте каждый день с новыми силами. Главное — планомерно внедрять предложенные изменения.

Почаще заглядывайте в эту книгу. Возьмите за правило повторять программу ежегодно: когда первый год подойдет к концу, возвращайтесь к первой неделе и глубже погружайтесь в каждую привычку.

Переход к более счастливой и здоровой жизни

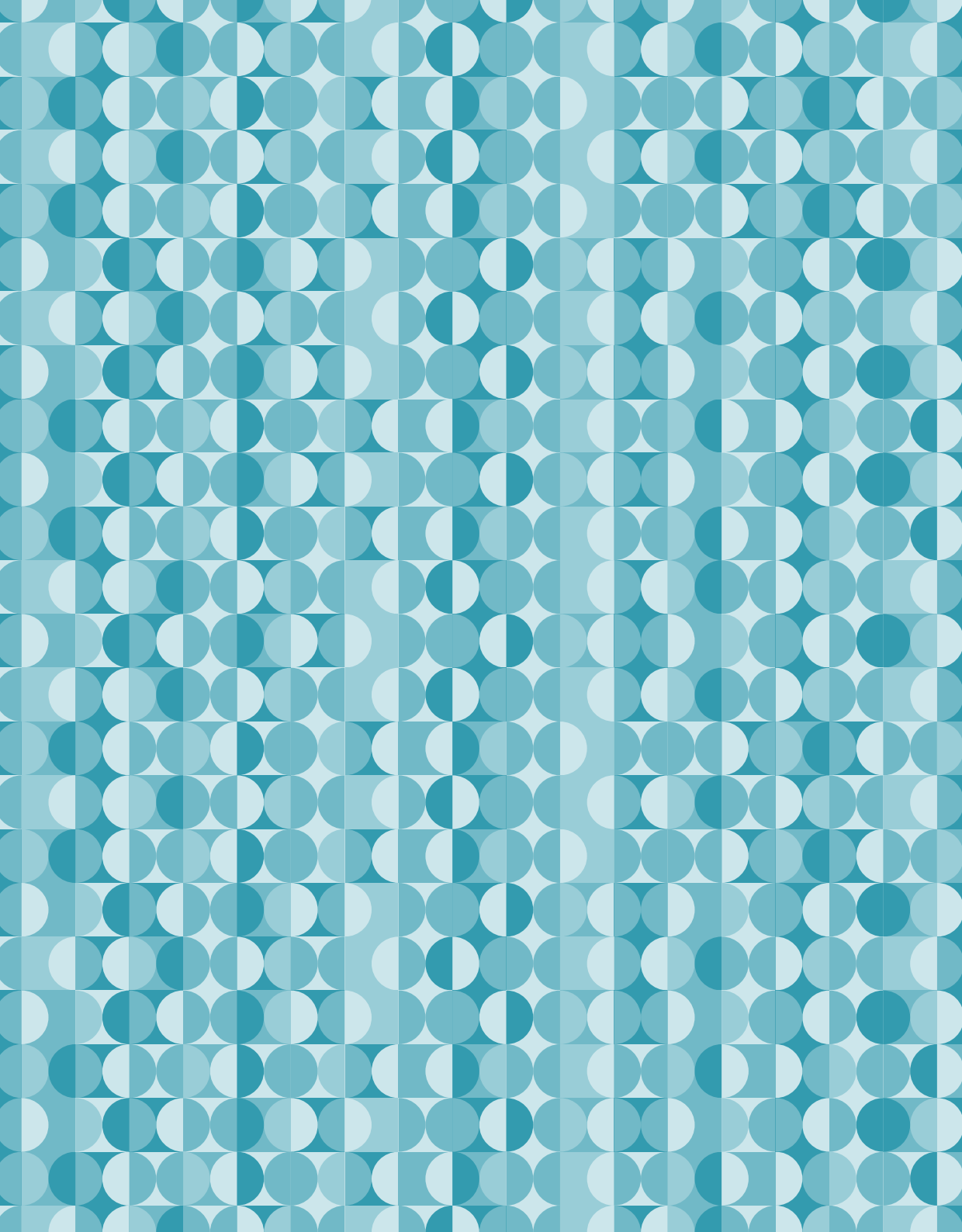
Вот некоторые самые очевидные плюсы.

- ❖ **Крепкие семейные узы.** Пройдя вместе через эту программу, вы улучшите ваши отношения.
- ❖ **Наполненная, приносящая удовлетворение жизнь.** Каждый член семьи наберется сил, наполнится энергией и улучшит свое психологическое состояние, что позволит всем (особенно детям) добиваться успехов, а вашей семье — наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях и радоваться происходящему.
- ❖ **Улучшение мировоззрения.** Вы и ваши дети станете более позитивно и осмысленно смотреть на жизнь, что положительно отразится как на отношениях, так и на работе, учебе, внеклассных занятиях и других областях жизни.
- ❖ **Взросление и старение.** Здоровый образ жизни подразумевает принятие правильных решений и поддержание активности в любом возрасте. В результате у детей будет меньше проблем с взрослением, а вам как родителям будет проще оставаться с детьми на одной волне и чувствовать себя моложе.
- ❖ **Устойчивая самооценка.** Заботясь о себе, вы чувствуете себя хорошо как физически, так и психологически. А это напрямую влияет на самооценку и уверенность.
- ❖ **Естественная профилактика.** С умом подойдя к здоровому образу жизни сегодня, вы избавите себя от многих завтрашних проблем. Вы сможете избежать обычных недугов, как диабет, рак и болезни сердца.
- ❖ **Контроль над собственной жизнью.** Когда вам и вашей семье придется столкнуться с трудностями, вы будете подготовлены как физически, так и морально и сможете наилучшим образом выйти из сложившейся ситуации. Столкнувшись с несправедливостью и разочарованиями в жизни, ваши дети будут испытывать меньший стресс и смогут действовать более продуктивно и эффективно. И если хаос все же захлестнет вас, вам будет проще справиться с ним.
- ❖ **Большая осознанность.** В ходе программы вы и ваши дети станете более осознанно относиться к своим решениям, что позволит внимательнее прислушиваться к своему телу и разуму.

СЛЕДУЙТЕ СВОИМ ПУТЕМ

Несмотря на то что программа «Одна привычка в неделю для всей семьи» рассчитана на год и подразумевает определенную последовательность выполнения, это исключительно ваше путешествие. Ваше и вашей семьи. Применяйте программу так, как удобно вам. Мы советуем делать по шагу в неделю, внедряя изменения постепенно. Однако если что-то дается вам легко или уже присутствует в вашей жизни, двигайтесь дальше.

Кстати, если вы не хотите двигаться по порядку и предпочитаете свою последовательность, отлично. Мы лишь подчеркиваем, что необходимо: 1) позволить изменениям со временем войти в привычку и 2) независимо от временных рамок пройти все 52 шага, так как в совокупности они особенно эффективны.





Часть II

52 недели привычек

БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ



Добрый смех излечивает многие недуги.

*Мадлен Л'Энгл**

Конечно, вам может показаться банальным совет больше смеяться, адресованный ответственным родителям. Однако чувство юмора еще никому не мешало. Давайте начистоту: быть родителем — непростая работа. Смех помогает нам получать удовольствие как от положительных, так и от отрицательных ее моментов, помогает оставаться здоровыми физически и психологически.

Смех может быть прекрасным лекарством в стрессовой ситуации. Что еще вам остается, когда вы обнаруживаете, что захлопнули дверь, оставив ключи в квартире, или наступили в собачью какашку? Когда мы смеемся (особенно в компании), наш мозг вырабатывает эндорфин — нейрохимическое вещество, повышающее настроение, успокаивающее и снижающее болевые ощущения^{1,2}. Как известно, эндорфин действует на наш мозг подобно наркотическому морфину. Смех активизирует выработку эндорфина, а также понижает кровяное давление и стабилизирует сердцебиение.

На самом деле, согласно исследованиям, смех — хорошая профилактика болезней сердца, он укрепляет сосудистую систему, снижая

* Американская писательница (1918–2007), прославившаяся своими романами и короткими рассказами для детей и взрослых. В России известен ее графический роман «Излом времени».

артериальную жесткость и уровень кортизола (гормона стресса)^{3,4}. Масштабные исследования, в которых участвовали более двадцати тысяч мужчин и женщин из Японии в возрасте старше шестидесяти пяти лет, выявили, что люди, которые никогда или почти никогда не смеются, на 121% более подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и на 160% риску инфаркта, чем те, кто смеется каждый день⁵.

Если этого недостаточно, чтобы убедить вас в том, что смех — лучшее лекарство, имейте в виду: он укрепляет и вашу иммунную систему^{6,7}. Исследования показывают, что смех стимулирует производство «киллеров», белых кровяных клеток, которые препятствуют распространению инфекции и отвечают за развитие опухолей. Более того, согласно научным данным, люди с развитым чувством юмора имеют меньше шансов умереть от сердечно-сосудистых или инфекционных заболеваний, чем их серьезные приятели⁸.

Смех не только полезен для здоровья, он сближает людей и способствует укреплению отношений⁹. Искренний смех подарит вашей семье больше радости и счастья, поможет детям легче принимать жизненные взлеты и падения. Пары, в которых оба супруга обладают чувством юмора, более близки, позитивно настроены и удовлетворены отношениями¹⁰.

Это интересно

Как утверждает специалист по смеху доктор Род Мартин*, наличие у человека чувства юмора зависит как от генетических, так и от внешних факторов¹¹. Если вы не очень-то предрасположены к веселью, вы можете до определенной степени скорректировать это, сосредоточившись на деятельности, которая вас развлекает.

* Профессор психологии в Университете Западного Онтарио, специализирующийся на клинической психологии. Его исследования посвящены природе и функциям юмора и смеха, а также их влиянию на психологическое состояние и благополучие людей. Его книга «Психология юмора» выходила в России в издательстве «Питер» в 2009 году.

МЕНЯЕМСЯ ИЩЕМ ПОВОД ДЛЯ СМЕХА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Все мы можем смеяться чуть больше. Следуйте рекомендациям, чтобы наполнить вашу семейную жизнь радостью.

Смейтесь над собой. Посмеявшись над тем, что оставили кружку с кофе на крыше автомобиля или вышли на работу в домашних тапочках, вы разрядите обстановку — иначе ваше утро будет испорчено. С людьми, которые умеют посмеяться над собой, определенно весело, когда дела идут не очень хорошо. Такие люди более жизнерадостны и просты в общении, их не сломят неудачи и перемены. Как утверждает доктор Род Мартин, умение смеяться над собой и не относиться к себе слишком серьезно ведет к более позитивному восприятию жизни, в то время как самоуничижительный смех, умаляющий ваше достоинство в глазах окружающих, дает противоположный эффект и развивает негативное отношение к миру. Сохраняйте легкость — смейтесь над своими ошибками и принимайте свои странности.

Шутите. Чтобы рассмешить кого-то, вовсе не обязательно быть Джерри Сайнфелдом* — достаточно иметь под рукой хороший сборник анекдотов. Вместе с семьей поищите анекдоты, которые рассмешат всех. Дошкольникам понравятся соответствующие их возрасту шутки, которыми они смогут поделиться с друзьями, а старшие дети оценят легкий семейный юмор.

Не противьтесь смеху. Малыши гораздо чаще и легче подхватывают туалетный юмор, чем нам того хотелось бы. Но тут их желание блеснуть остроумием как раз кстати. Конечно, не стоит поощрять подобные шуточки за столом, но все же постарайтесь найти подходящее время, чтобы оценить попытки ваших детей пошутить. Пусть они шутят и смеются над тем, что считают глупым. Пусть с легкостью принимают сложные темы. Это поможет им в будущем успешно справляться с самыми разными ситуациями.

* Популярный американский актер и стендап-комик.

С юмором относитесь к каждому дню. Старайтесь в жизни находить что-то способное рассмешить всю семью. Если не одергивать детей, они найдут повод для смеха где угодно.

Игры с переодеванием. Это развлечение не только для детей. Взрослые тоже могут повеселиться на костюмированных вечеринках. Попросите своих младших сделать для вас костюм супергероя или попробуйте влезть в их одежду, это еще веселее. Задействуйте и старших детей, устройте вечеринку с переодеванием во взрослых или в стиле 80-х. Не обязательно дожидаться Хэллоуина — возьмите несколько нелепых шляп, париков, всяких мелочей и устройте фотосессию. Никому не удастся удержаться от хохота.

Смех и йога — идеальное сочетание

Смехойога — это практика, основанная доктором Мадан Катария*, во время которой смех вызывают звукоподражанием типа «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Физические упражнения сопровождаются смехом, который поначалу может звучать наигранно, но в итоге наполняет пространство радостью. Поищите, не проводятся ли занятия смехойогой где-то поблизости, загляните на сайт www.laugh-teryoga.org или найдите онлайн-уроки.

Делайте глупости. Не бойтесь казаться нелепым. Попробуйте петь глупые песенки или корчить рожицы. Подростки при виде ваших гримас, конечно, будут закатывать глаза, но даже средние школьники могут смеяться до упаду над такими глупыми развлечениями. Играя с младшими детьми, попробуйте изменить слова их любимых песенок

* Индийский врач, всемирно известный мастер смехотерапии, в 1995 году сделал революционное открытие: наигранный смех так же полезен для организма, как и искренний. Он создал хасья-йогу, или смехойогу, — систему, основанную на имитации смеха.

или подберите забавные рифмы. Со старшими поиграйте в настольные игры типа «Пирог в лицо» или «Спорим!».

Читайте забавные книги. Помимо сборников анекдотов, есть много смешных книг. Поищите юмористические издания, подходящие по возрасту вашим детям, и те, что были бы интересны всей семье. И не забудьте что-то веселое для себя.

Отмечайте забавные моменты. Хотя камерой в смартфоне проще простого поймать смешной момент, фотографии часто удаляются или теряются. Распечатывайте забавные снимки, чтобы вы могли в любой момент, сидя за столом, готовя ужин или сидя в машине, вспомнить смешной случай. Используйте приложения типа Chatbooks (www.chatbooks.com) или Snapfish (www.snapfish.com), которые устанавливаются на телефон и позволяют распечатывать фотографии дома, чтобы вклеить их в альбом драгоценных воспоминаний.