

*Видхаата, спасибо за то,
что была со мной во время этого
увлекательного путешествия.*

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Предисловие | 9 |
| Как пользоваться этой книгой | 28 |

Часть I ЦЕЛЬ

| | |
|------------------------------------------|----|
| Глава 1. ТРИ СЛАГАЕМЫХ СПОКОЙСТВИЯ | 41 |
| Глава 2. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ | 56 |
| Глава 3. КАК НАПОЛНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ | 71 |

Часть II ОТНОШЕНИЯ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Глава 4. ТЕПЛЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ | 91 |
| Глава 5. ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ | 103 |
| Глава 6. ЗАБОТА О ДРУЖБЕ | 118 |

СОДЕРЖАНИЕ

Часть III ТЕЛО

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 7. ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ | 134 |
| Глава 8. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ | 156 |
| Глава 9. ПЕРЕНАСТРОЙТЕ СВОЙ РИТМ | 174 |

Часть IV РАЗУМ

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Глава 10. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРЕНАСЫЩЕННОСТЬ | 199 |
| Глава 11. ОКУНИТЕСЬ В ПРИРОДУ | 214 |
| Глава 12. ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДЫШИТЕ | 226 |
| Заключение | 249 |
| Список используемых источников | 251 |
| Благодарность | 258 |

Предисловие

Знакомьтесь — Шкаф забытых вещей. Он живет на моей кухне и занимает несколько широких полок, прикрепленных к стене, которые вы увидите сразу, как только откроете дверь. Полки сверху донизу забиты разной мелочью, которая накапливается в повседневной жизни обычной семьи. Я вижу мяч для гольфа, молотки, стопку неоткрытых конвертов, паспорт, научную статью о митохондриях, которую я должен был включить в мою предыдущую книгу, но застрявшую здесь, сломанную отвертку, две квитанции об оплате такси, лампочку, возможно, еще не перегоревшую, пластмассовые фигурки от настольной игры, детскую перчатку и зарядку для электрической зубной щетки. Хаос на полках — итог множества несвязанных между собой стрессовых ситуаций, произошедших в жизни моей молодой семьи. У каждого предмета своя история заселения в этот Шкаф: когда моя дочь потеряла перчатку, она очутилась здесь, когда со стены упала картина, я был слишком занят, чтобы отнести молоток обратно в гараж, а, опаздывая на работу, не положил статью о митохондриях в нужную папку.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В ИТОГЕ ШКАФ ЗАБЫТЫХ ВЕЩЕЙ СТАЛ НАСТОЯЩЕЙ ПРОБЛЕМОЙ. ОН – НЕ ПРОСТО РЕЗУЛЬТАТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ. ОН САМ ОБЛАДАЕТ СИЛОЙ СОЗДАВАТЬ СТРЕСС.

Почти любой предмет на этих полках может стать источником новых беспокойств и разочарований, например, когда мы хотим сыграть в настольную игру, но там не хватает фигурок; торопимся выйти из дома, а у дочери только одна перчатка; электрическая зубная щетка разрядилась, и неясно, куда подевалась зарядка; мы опаздываем в аэропорт и не можем найти паспорт. Спровоцировать стресс способен даже простой взгляд на Шкаф. Я ощущаю его враждебность, когда мы едим за кухонным столом. Захламленные полки – постоянное напоминание о том, чего мы не сделали. Даже когда я не думаю о Шкафе, он все равно транслирует эту информацию в мой мозг. При этом доходчиво указывая на то, что я не контролирую свою жизнь, и вокруг меня достаточно проблем, которые я решить не могу.

Именно так ежедневно работает стресс. Само его существование в нашей жизни, мыслях и теле обладает силой порождать другой стресс. Чем больше его накапливается, тем хуже мы справляемся с ним и тем ближе подходим к черте, за которой невозможно успешно управлять своей жизнью. Вот тогда мы становимся чрезмерно раздражительными, эмоциональными, измотанными и в конечном итоге заболеваем.

В состоянии стресса люди, как правило, чаще ссорятся, попадают в зависимость от вредной еды и алкоголя и заполняют Шкафы проблемами, которые неизбежно свалятся на голову в самый неподходящий момент.

ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

СТРЕСС МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Постоянное эмоциональное напряжение может привести к диабету 2 типа, гипертонии, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам и болезни Альцгеймера. Стресс — ключевой игрок в бессоннице, выгорании¹, аутоиммунных и психических заболеваниях, таких как тревожное расстройство и депрессия.

Но, несмотря на все риски, многие из нас скептически относятся к этому опасному состоянию. Мы уверены, что воля и труд — решение всех проблем. Но в реальности все обстоит иначе. Каждый день я вижу пациентов, которые изматываются настолько, что буквально доводят себя этим до ранней смерти. Я знаю бухгалтера, который

¹ Выгорание — защитная психологическая реакция, при которой человек перестает эмоционально реагировать на события, которые могут его травмировать или задеть. Это состояние нарастающего эмоционального, мотивационного и физического истощения. Его сопровождает чувство опустошенности и беспомощности, циничное отношение к работе и другим людям. — *Прим. ред.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

постоянно спешит. Он не расслабляется ни на минуту, и это беспокоит его жену. Но серьезные симптомы пока неочевидны, поэтому он не слушает нас обоих. Считает, что все в порядке, и постоянное напряжение не причиняет ему никакого вреда. Но оно разрушает его организм так сильно, что, я полагаю, уже в ближайшие годы этого мужчину ждут серьезные проблемы со здоровьем.

НЕ НАДО ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА НА СТРЕСС! ОСОБЕННО СЕЙЧАС, КОГДА ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЪЯВИЛА ЕГО «ЭПИДЕМИЕЙ XXI ВЕКА».

Почти в 80% случаев обращения за медицинской помощью причиной заболевания считается хроническое нервное напряжение. В этой книге я дам комплекс советов и методик, которые помогут вам избавиться от стресса в своей жизни. Большинство решений очень просты, а некоторые требуют не более 15-ти минут в день. У меня на глазах они меняют жизнь тысячам пациентов. И я уверен, что эти разработки помогут и вам.

МИКРОДОЗЫ СТРЕССА (МДС)

Полностью исключить стресс – абсолютно невыполнимая задача, особенно в наше время.

Мы живем в эпоху перенасыщения: получаем избыточный объем информации, перегружены работой, употребляем слишком много сахара и алкоголя и целыми дня-

ми не отрываем задницу от стула. Мы постоянно испытываем сильное психологическое давление, но при этом не получаем должной поддержки. Подумайте о чем-нибудь незамысловатом, например, о планировании своего отпуска. 20 лет назад турагент полностью организовывал поездку, освобождая нас от лишних хлопот. Сегодня многие предпочитают брать это на себя, так же как и многое другое. Мы проносимся по супермаркетам, делаем покупки, пытаемся сами починить компьютер, просяживая часами на онлайн-форумах и сосредоточенно изучая рубрику «Часто задаваемые вопросы».

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БУМ ПРИВНЕС В НАШУ ЖИЗНЬ МНОЖЕСТВО САМЫХ РАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ВМЕСТЕ С ТЕМ И УЙМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

Я называю его небольшие порции Микродозами стресса. Не проходит ни дня, чтобы вы не получили целую россыпь таких МДС. Причин тому много: большое количество гаджетов, необходимых вам каждый день, или же обычные бытовые ситуации, с которыми вы сталкиваетесь как родитель, супруг, руководитель или подчиненный.

Вот, например, час из повседневной жизни Александры, работающей матери. Она поздно легла спать накануне, а уже в 6:45 ее будит сигнал смартфона (МДС-1). Александра заходит на свою страничку в соцсети и видит коллегу по работе, которая любит закатом на одном из островов Греции (МДС-2). В новостях Александру

ПРЕДИСЛОВИЕ

ждет фото ужасных последствий взрыва газа (МДС-3) и заголовок о преступлении, совершенном за тысячу километров, где-то в Канаде (МДС-4). Потом приходит сообщение от мобильного оператора – счет к оплате (МДС-5). Мужа раздражает звук уведомления (МДС-6). После вчерашней пиццы и слишком большого бокала вина, которое Александра позволила себе в конце напряженного дня, ее мучает тяжесть в желудке (МДС-7) и головная боль (МДС-8). Александра замечает следы лап на пододеяльнике: Маффэл опять забирался ночью в кровать (МДС-9). Идет будить сына, тот злится, потому что не выспался (МДС-10). Сонная Александра огрызается в ответ (МДС-11). Заходит на кухню и видит, что за окном серая дождливая погода (МДС-12), при этом замечает грязные стекла (МДС-13), вспоминает, что надо вызвать водопроводчика из-за капающего крана (МДС-14). Пока не закипел чайник, опять проверяет телефон (МДС-15, 16, 17, 18), видит оставшееся с вечера шоколадное печенье и думает: «Да наплевать! Одно я точно съем» (МДС-19). Сын все еще в постели (МДС-20), Александра ругается и кричит ему: «Ты собираешься вставать?!» (МДС-21).

Похоже, описывая обычное утро этой женщины, я могу остановиться уже через 11 минут. Если перечислить все Микродозы стресса, которые Александра переживает за день, это наверняка займет больше страниц, чем вмещает книга.

Думаю, вы уже поняли, что я хочу сказать – МДС постоянно прилетают к нам со всех сторон, даже когда кажется, что ничего особо напрягающего не происходит. Никто из нас не может полностью избежать стрессовых ситуаций.

Эта книга научит вас справляться с последствиями МДС и поможет упорядочить жизнь таким образом, чтобы переживаний стало заметно меньше.

ВСЕ ВОКРУГ – ИНФОРМАЦИЯ

Углубившись в механизм возникновения стресса, вы начнете по-новому смотреть на жизнь и здоровье. Тело человека и окружающая среда находятся в постоянном взаимодействии и обмениваются информацией каждое мгновение. Мозг непрерывно контролирует все, что происходит с вами, начиная с дыхания и заканчивая уровнем гормонов и состоянием пищеварительной системы. Он воспринимает этот процесс, как получение информации о вашем текущем состоянии. Точно так же пищеварительная система оценивает продукты, которые в нее попадают, и определяет, находитесь вы за праздничным столом или голодаете. А иммунная система следит за тем, что происходит с вами физически и эмоционально.

ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВУЕТ ВНУТРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЭКОСИСТЕМЫ. ВСЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ, ЧТОБЫ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОТВЕТИТЬ НА ОДИН ПРОСТОЙ ВОПРОС: «Я В БЕЗОПАСНОСТИ ИЛИ МНЕ ЧТО-ТО УГРОЖАЕТ?»

Часто мы пытаемся справиться со стрессом единственным способом, и это – серьезная проблема. Например, борьба с психологическим напряжением после рабо-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ты с помощью медитаций или простого отдыха имеет ограниченный эффект, если мы одновременно выбираем вредную еду, чем вызываем новый стресс через пищеварительную систему. В этой книге я собираюсь решить проблему психологического, эмоционального, пищевого, физического, технологического, жизненного и многих других форм стресса. Моя цель — научить вас с помощью этой книги так воздействовать на экосистему в целом, чтобы информация, которую вы получаете, означала только одно — вы в безопасности, вам ничто не угрожает.

СОСТОЯНИЕ СТРЕССА VS СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Решив, что вы в опасности, информационная экосистема переключает вас из покоя и благополучия в состояние стресса. Тогда активируются две биологические системы. Первая — автономная нервная система. Она контролирует все произвольные процессы в вашем теле, о которых вы не думаете каждую минуту, например, дыхание или пищеварение. Эта система делится на симпатическую и парасимпатическую. Когда появляется информация об опасности, симпатическая система вырабатывает гормоны адреналин и норадреналин. Это сигнализирует организму, что нужно быстро изменить обычную работу. Учащается сердцебиение, в мышечные ткани поступает больше крови и кислорода. Так и возникает состояние стресса. И только в момент, когда эти процессы ослабевают, наша парасимпатическая система, которая работает в состоянии покоя и благополучия, опять начинает управлять организмом.