

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	12
Часть I. Как работает программа	15
Часть II. 52 недели воспитания новых привычек	21
Неделя 1. Записывайте все	22
Неделя 2. Пусть играет музыка	26
Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов	33
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	39
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	45
Неделя 6. Добивайтесь целей по одной	51
Неделя 7. Забудьте про Джонсонов	57
Неделя 8. Медитируйте	62
Неделя 9. Распрощайтесь с нерешительностью	68

Неделя 10.	Пейте зеленый чай	72
Неделя 11.	Цените других	77
Неделя 12.	Читайте для удовольствия	81
Неделя 13.	Учитесь делать перерывы	86
Неделя 14.	Не будьте чересчур самокритичными	92
Неделя 15.	Не засиживайтесь в своей зоне комфорта	97
Неделя 16.	Двигайтесь	101
Неделя 17.	Не стесняйтесь благодарить других	107
Неделя 18.	Больше цените то, что вы делаете, а не то, чем обладаете	112
Неделя 19.	Ищите тишину	117
Неделя 20.	Учитесь высказывать свои мысли	121
Неделя 21.	Грамотно расходуйте свое время	125
Неделя 22.	Ешьте хорошие жиры	129
Неделя 23.	Смотрите на мир шире	135
Неделя 24.	Хорошо высыпайтесь	139
Неделя 25.	Возьмите тайм-аут	146
Неделя 26.	Учитесь всю жизнь	150

Неделя 27.	Не засиживайтесь у телевизоров и мониторов	156
Неделя 28.	Вознаграждайте себя	161
Неделя 29.	Скажите «да» новому	166
Неделя 30.	Гоните прочь усталость	170
Неделя 31.	Будьте уверены в себе	176
Неделя 32.	Развивайте в себе творческое начало	181
Неделя 33.	Потребляйте фрукты и овощи, полезные для мозга	187
Неделя 34.	Чаще бывайте на свежем воздухе	193
Неделя 35.	Избегайте пустой болтовни	200
Неделя 36.	Не стесняйтесь просить о помощи	204
Неделя 37.	Чаще выбирайтесь из города	209
Неделя 38.	Принюхайтесь к окружающим вас запахам	215
Неделя 39.	Смело боритесь со страхами	221
Неделя 40.	Применяйте методики снятия стресса	226
Неделя 41.	Не бойтесь прикасаться к людям из вашего окружения	230
Неделя 42.	Учитесь работать руками	234

Неделя 43.	Не бойтесь быть гуру для других	238
Неделя 44.	Проветрите помещение, приведите в порядок свое жизненное пространство	243
Неделя 45.	Дружите с людьми	248
Неделя 46.	Правильно планируйте свои дела	255
Неделя 47.	Помните, что жизнь — игра	259
Неделя 48.	Правильно определяйте свои намерения	263
Неделя 49.	Боритесь с «бесами» внутри себя	267
Неделя 50.	Постоянно тренируйте мозг	271
Неделя 51.	Не употребляйте в пищу «убийц мозга»	276
Неделя 52.	Будьте великодушными и щедрыми	280

Часть III. Инструменты и ресурсы	287
---	-----

Примечания	312
-------------------	-----

Благодарности	328
----------------------	-----

Об авторе	329
------------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

Методика «маленьких перемен» работает. Я знаю это, потому что лично видела результаты ее действия на многих своих читателях и других людях, которые сумели отказаться от мысли «изменить себя сразу» в пользу тактики маленьких шагов, растянутых во времени. И это правильно: маленькие перемены менее болезненны и более реальны. Вдобавок вы быстрее видите результат. Независимо от того, что именно человек хочет изменить в себе, принципиальны три момента: любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений; тактика «всё или ничего» зачастую не срабатывает; маленькие перемены в себе подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху.

В своей первой книге о «маленьких переменах» — «Год, прожитый правильно»^{*} — я предлагаю маленькие шаги, которые вы должны предпринимать на протяжении 52 недель, чтобы к концу года стать счастливее и здоровее. Я описываю комплексный подход к здоровому образу жизни и подразделяю его на четыре основных направления: питание и продукты, фитнес, умственное здоровье и экология. Проводя исследования при подготовке первой книги, я поняла, что могу предложить много небольших шагов для позитивных перемен в жизни по каждому из направлений.

Размышляя над тем, чем еще мне заняться, я поняла, что для меня наиболее интересна тема умственного здоровья человека. Для многих она еще более непонятная, чем поддержание физической формы. С овладением принципами правильного питания или выполнением

^{*} Издана на русском языке: Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2015. — *Прим. ред.*

упражнений все более-менее ясно: вы либо занимаетесь физкультурой, либо нет. И если вы в неудовлетворительном физическом состоянии, то симптомы проявляются сразу: вы набираете вес, становитесь вялыми, вам трудно справляться с ежедневными делами, и вообще вы чувствуете себя отвратительно.

Свое умственное и душевное состояние человеку оценить гораздо сложнее: здесь много так называемых серых зон. Обычно мы используем только один критерий оценки: ощущение счастья. Спору нет — умственное и душевное здоровье подразумевает ощущение счастливой и полной жизни. Но оно означает также нашу способность бороться со стрессами и позитивно смотреть на жизнь; умение при необходимости собираться и сосредотачиваться на главном, чтобы достигать максимальной производительности; способность легче запоминать информацию. Некоторые даже утверждают, что ясный ум и ощущение счастья — важнейшие показатели состояния здоровья.

В этой книге изложена методика постепенных небольших перемен, которые позволят за год улучшить умственное здоровье. Как и в предыдущей книге, я использую комплексный подход, затрагивая важные темы: борьба со стрессами, сосредоточенность и производительность, память и борьба со старением. И конечно, я говорю в целом о счастливой и полной жизни.

Надеюсь, что в последующие 52 недели вы внедрите небольшие перемены, и это будет для вас несложно и в радость. К концу года вы начнете лучше справляться со стрессами, станете более работоспособными, будете запоминать больше информации, защитите себя от болезней и старения и в целом начнете чувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Часть I

Как работает программа

Изложенная в книге программа побуждает к достижению небольших, но значимых изменений в вашем образе жизни. Эти перемены в итоге приведут к серьезным позитивным изменениям, счастью и умственному здоровью. Здесь нет никаких уловок или ухищрений. Все понятно, и благодаря этим мерам вы станете счастливее.

Идея проста: каждую неделю добивайтесь одного маленького позитивного изменения в образе жизни, и к концу года вы будете менее подвержены стрессам, станете более работоспособными, начнете больше запоминать, защитите себя от болезней и старения и ощутите полноту и разнообразие жизни. Моя программа дает вам целый год на то, чтобы постепенно достичь перемен, которые со временем впишутся в ваш образ жизни и станут для вас привычными. Следовательно, повышаются шансы на то, что изменения сохранятся надолго.

Каждый из описанных здесь маленьких шагов сопровождается объяснением причин его важности. А в разделах «Путь к успеху» вы найдете советы и рекомендации для успешной реализации каждого шага. Последовательно добиваясь успеха на каждом этапе, вы получите заряд бодрости для следующего шага, стремясь к тому, чтобы за 52 недели освоить всю программу.

Чтобы поддержать вас в эти 52 недели, в части III я предлагаю инструменты, рабочие таблицы и другие материалы, которые помогут сохранить мотивацию и не сбиться с пути.



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Эта программа характеризуется комплексным подходом. В начале описания действий на каждую неделю вы увидите значок, символизирующий направление, которому посвящен шаг. Перемены сгруппированы так, что на протяжении 52 недель вы не будете подряд выполнять

задания одного и того же направления. Направления меняются, чтобы вы сохраняли интерес к программе, ощущали мотивацию, а ваш прогресс был комплексным и гармоничным. Ниже описан смысл значков.



Стрессоустойчивость.



Умение сосредотачиваться и работоспособность.



Память и защита от старения.



Ощущение счастливой и полной жизни.

По окончании каждого квартала вам будет предложено подготовить список перемен, которых вы добились на данный момент. Так вы сможете контролировать прогресс в выполнении программы и обеспечить внедрение изменений в вашу повседневную жизнь.



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 52 НЕДЕЛЬ

Цель программы в том, чтобы по прошествии 52 недель вы стали менее подверженными воздействию стрессов, более работоспособными, больше запоминали и легче вспоминали, а ваша жизнь оказалась более полной и разнообразной.

Постоянно реализовывать те 52 изменения, которых вы достигнете в рамках программы, не всегда легко. Иногда этому будут препятствовать обстоятельства, а также привычный ритм вашей жизни. Не допускайте, чтобы маленькие неприятности расхолаживали вас в стремлении к позитиву. Жизнь — постоянный компромисс. Порой приходится чем-то жертвовать.

Преимущества здорового и счастливого ума

Внедрение изменений, которые улучшат ваше умственное и душевное здоровье, принесет вам большое удовлетворение. Когда вы неделю за неделей добываетесь маленьких перемен в своей жизни, то можете рассчитывать на следующие конечные результаты.

❖ **Улучшение качества жизни.** Перемены позволят вам стать более стрессоустойчивыми, уменьшить волнения и тревоги и в полной мере наслаждаться жизнью.

❖ **Повышение способности справляться со стрессами и жизненными проблемами.** Вы сможете более эффективно справляться с трудностями. Вы будете более уверены в себе, начиная новые дела и сталкиваясь с новыми рисками.

❖ **Улучшение взаимоотношений с людьми.** Вы сможете на более глубоком содержательном и эмоциональном уровнях общаться с близкими, что даст вам радость от более здоровых и теплых отношений с ними.

❖ **Развитие интеллекта.** Вы почувствуете улучшение своих интеллектуальных способностей, творческий потенциал и готовность к постижению нового.

❖ **Повышение работоспособности.** Вы научитесь лучше сосредотачиваться на решаемых задачах, что повысит вашу работоспособность и на работе, и дома.

❖ **Улучшение внешнего вида.** Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что положительно повлияет на все стороны вашей жизни.

❖ **Омоложение ума и духа.** При реализации программы вы омолодите свой ум и душу. Вы станете легче вспоминать информацию, защитите себя от умственного старения и болезней.

❖ **Самооценка.** Когда вы счастливы и психологически здоровы, у вас повышаются самооценка и уверенность в себе.

И если однажды вы поймаете себя на мысли, что сегодня чего-то не сделали для достижения умственного здоровья, то не забывайте, что завтра будет новый день. Начиная каждый день с новой решимостью и мотивацией. Внедрение предлагаемых изменений в вашу жизнь на как можно более длительный срок — это главное.

Почаще возвращайтесь к книге. Здесь вы найдете то, что позволит вам улучшать состояние вашего умственного здоровья, чтобы ваша жизнь была как можно более счастливой и содержательной. И попробуйте каждый год повторять эту программу.



ИДИТЕ СВОИМ ПУТЕМ

Я создавала книгу в расчете на годичную программу, которую читатели проводили бы в определенной последовательности, но на деле это ваша личная «дорожная карта». Вы можете использовать программу так, как вам удобно. Рекомендую работать над каждым шагом не менее недели, чтобы привыкнуть к изменению, и только потом идти дальше. Но если какой-то шаг окажется для вас слишком легким или изменение уже стало частью вашей жизни, спокойно переходите к заданию следующей недели. Если вы не хотите выполнять рекомендации в указанной последовательности, а предпочитаете свой ритм, — пожалуйста. Но на двух моментах я настаиваю: не спешите, дайте новому прочно укорениться в вашей жизни; какую бы последовательность шагов вы ни выбрали, нужно внедрить все 52 перемены: они работают только в комплексе.

Часть II

**52 недели
воспитания
новых
привычек**

ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ



Самое замечательное в жизни — возможность записывать свои мысли и чувства. Иначе я бы задохнулась.

*Анна Франк**

Один из самых простых путей к первой перемене в вашей жизни — начать вести дневник. Записи позволяют вам свободно и откровенно высказывать свои глубокие чувства без всякой цензуры или оглядок на суждения других. Дневник дает вам возможность остаться наедине с вашими сокровенными мыслями. Благодаря ему вы можете анализировать свою жизнь и все, что с вами происходит, на более глубоком и содержательном уровне.

Это интересно

История дневников началась еще во II веке до нашей эры, когда римский император Марк Аврелий писал философский дневник «Наедине с собой»**.

* «Дневник Анны Франк» — записи на нидерландском языке, которые вела еврейская девочка Анна Франк с 12 июня 1942-го по 1 августа 1944 года в период нацистской оккупации Нидерландов. — *Прим. перев.*

** Сборник афористических мыслей в 12 «книгах» (представляющих собой небольшие главы), написан в 170-е гг. Издан на русском языке: Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. К.: Collegium Artium Ing, Ltd.; Черкассы: РИЦ «Реал», 1993. — *Прим. ред.*

Когда вам тяжело, дневник помогает разобраться в проблемах, более ясно увидеть ситуацию. Он позволяет правильно обработать поступающую информацию, грамотно реагировать на нее и в итоге правильно решать проблемы. Когда возникают непонимание или несогласие с окружающими, дневник помогает глубже разобраться в мыслях и чувствах других. Мы вдумчиво анализируем свое окружение и получаем возможность более спокойно и рационально осмыслить возникающие проблемы. Записи побуждают к более свободному размышлению, в большей степени опирающемуся на правое полушарие головного мозга, которое отвечает за творчество и интуицию. В результате мы можем придумывать более инновационные решения¹.

Дневник позволяет нам глубже понять себя и свои эмоции, даже трудные или болезненные. Чем лучше мы осознаем свои чувства и мысли, тем более подготовлены к накоплению жизненного опыта и саморазвитию. Мы учимся лучше понимать свои мечты, увлечения и страхи, а также то, что нужно в себе изменить. Мы спокойнее воспринимаем свое место в жизни, что придает нам уверенности в себе и позволяет четче понимать свои взаимоотношения с людьми, ситуации и наши потребности. Эмоции, изложенные на бумаге, помогают активнее использовать предыдущий жизненный опыт и сохранять позитивное и конструктивное мышление.

Раскрытие глубинных эмоций: антидепрессант без лекарств

Проведенные в 2000 году амбулаторные исследования, объектом которых стали пациенты психотерапевтических клиник, выявили существенное смягчение у них депрессивных состояний и страхов, а также общее улучшение состояния, после того как их попросили письменно фиксировать свое эмоциональное состояние. Таких улучшений не отмечалось у пациентов, которые выполняли письменные задания, не связанные с эмоциональной сферой².

Наконец, ведение дневника помогает нам справляться со стрессами и создает ощущение счастья. Чувства выходят на свободу, наша эмоциональная система разгружается. Это, в свою очередь, помогает сохранять спокойствие и удовлетворенность, более активно противостоять негативным проявлениям. Когда мы записываем что-то позитивное, происходящее вокруг нас, сам процесс фиксации помогает нам «притормозить» и глубже пережить положительные эмоции.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Записывание на бумаге (или в компьютере) — мощная терапевтическая методика, позволяющая добраться до самых глубинных и зачастую скрытых даже от вас мыслей, чувств и взглядов, относящихся к вашей жизни и накопленному опыту. Воспользуйтесь позитивным потенциалом, который дает вам ведение дневника, приняв во внимание следующие советы.

Начните с формулировки цели. Поначалу вам может показаться, что вы отчасти принуждаете себя вести записи, но в дальнейшем процесс должен стать для вас естественным и простым. Если вы только начинаете вести дневник, определите для себя время, в течение которого вы над ним регулярно работаете. Это может быть 10 минут в день или за пару дней. Главное — выработать привычку вести дневник постоянно. Когда вы начнете делать записи регулярно, вы почувствуете, что ваши эмоции и мысли изливаются на бумагу свободнее. Возможно, очень скоро вам даже захочется превысить установленную ранее временную норму для ведения записей.

Пусть мысли текут свободно. В ведении дневника нет правильных и неправильных подходов. Это ваше личное достояние, ваш мир, ваши чувства, жизненный опыт и мысли. Постарайтесь, чтобы слова текли свободно, не заклинивайтесь на обдумывании записей. Не нужно следовать правилам. Не задумывайтесь о правописании, грамматике или объемах записей.

При необходимости выбирайте тему для записей. Если вы задумались и не знаете, о чем писать, опишите чувства, которые испытываете в данный момент. В дальнейшем вы можете выбрать для описания событий дня или недели какую-то тему. Подумайте о своих отношениях с окружающими, работе, мечтах и страхах. Втяните в разговор вашего внутреннего ребенка-«почемучку» — ведь дети, как правило, открыто говорят то, что думают. Задавайте себе самые простые вопросы о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, или ситуациях, в которых вы оказались.

Пусть ваш дневник будет недоступным для других. Если когда-то в детстве или юношестве вы вели дневник и его прочли ваши родители, братья и сестры, друзья или кто-то еще, то не исключено, что на первом этапе на пути к переменам вас будут обуревать сомнения. Даже если предыдущий опыт с дневником был для вас неприятным, попробуйте иначе подойти к этому заданию во взрослой жизни. Взрослым, разумеется, гораздо легче хранить свои записи в секрете, чем детям. Если вы предпочитаете делать записи на компьютере, защитите файл паролем. Если вам нравится вести дневник на бумажных носителях, позаботьтесь о том, чтобы тетради или блокноты хранились в домашнем сейфе или хотя бы в ящике стола под замком.

Мультимедийные дневники. Если вы обладаете художественными способностями, то попробуйте вести дневник в мультимедийном формате. Вы можете создавать видео- и аудиозаписи, рисунки, картины, накапливать в дневнике информацию в любой другой художественной форме.

Записывайте происходящие в вашей жизни перемены. Поскольку вы собрались изменить свою жизнь, заведите отдельный дневник (или раздел в общем дневнике), где будете фиксировать процесс освоения предлагаемой методики: ваше движение к успеху, трудности на пути, ваши мысли и ощущения в связи с изменениями. Перенесите в свой дневник шаблоны и таблицы из части III, чтобы все, что касается вашей работы над собой, было сосредоточено в одном месте.



ПУСТЬ ИГРАЕТ МУЗЫКА



Музыка — это моральный закон. Она дает душу вселенной, крылья уму, полет воображению; музыка придает очарование всему бытию.

Платон

Вероятно, музыка появилась на свет с появлением жизни. Ученые обнаружили, что первые сделанные разумным существом музыкальные инструменты, в основном полые кости животных, существовали уже 30–40 тысяч лет назад³. Птицы и млекопитающие на протяжении всего своего существования на Земле используют звуки и даже мелодии для общения.

Универсальный язык музыки будит в человеке страсти и эмоции. Когда по радио передают приятную песню, у нас сразу улучшается настроение. Мягкая мелодия помогает успокоить нервы. Медленная классическая музыка вызывает задумчивость или грусть. Музыка может пробудить в нас творческую жилку и создать мотивацию для тех или иных поступков. Музыка физически воздействует на нас, заставляя отбивать такт ногами, хлопать в ладоши или танцевать, задействуя при этом все наше тело.

Исследования показывают, что мы попадаем под позитивное влияние музыки уже с рождения (а возможно, еще находясь во чреве матери)⁴. Доктор Ван де Карр из Перинатального центра в Хейварде еще в 1980-х открыл принципы пренатальной стимуляции. Оказалось, дородовое воздействие на мать и плод, в том числе при помощи музыки, очень положительно влияет на развитие ребенка. Он раньше начинает говорить

и быстрее развивается физически. Пренатальная стимуляция укрепляет естественную связь между матерью и малышом, способствует успешному вскармливанию. Все это существенно отличает таких матерей и их детей от тех, кто не подвергался пренатальной стимуляции с помощью музыки⁵. Воздействие музыки на ребенка после его рождения улучшает настроение и сон малыша, позволяет ему легче справляться со стрессами, способствует более быстрому развитию памяти, мыслительных способностей и в целом функционированию мозга. Музыка способна положительно влиять на способность человека к сосредоточению, его работоспособность и производительность.



Это интересно

Некоторые исследователи считают, что горбатые киты сочиняют собственную музыку, применяя многие составные элементы — ритм, звуки и основы композиции, — которые используют и люди.



Музыка — очень полезное средство в лечении пациентов с различными психическими расстройствами: страхами, слабоумием и некоторыми другими. Она помогает при лечении и реабилитации пациентов после тяжелых операций и онкологических больных. В одном исследовании ученым удалось установить, что музыкальная терапия помогает добиваться большего расслабления и снижения болевого синдрома у больных раком. Другое показало, что воздействие музыки повышает качество жизни больных⁶.

Когда мы слушаем музыку, в нашем мозге активизируется выработка нейромедиаторов, которые укрепляют наше умственное здоровье. Например, мелатонин способствует более здоровому сну. Дофамин* активизирует центры вознаграждения и удовольствия в мозге. Когда же мы

* Мелатонин — гормон, регулирующий суточные ритмы; дофамин — нейромедиатор, биохимический предшественник норадреналина и адреналина. — *Прим. ред.*

слушаем не нравящуюся нам или не подходящую обстановке музыку, у нас активизируется амигдала (миндалевидное тело), которая отвечает за наше поведение в стрессовой ситуации. Иногда ее называют независимым центром «спасения и защиты». Этот маленький отдел мозга обладает огромной властью над нами. При его возбуждении в организм выбрасывается большое количество адреналина.

Музыка может положительно повлиять на состояние нашего ума. Доктор Сюзанна Хансер, соавтор книги «Контроль над стрессами и болью с помощью музыки»^{*} и основательница отделения музыкальной терапии в Колледже музыки при университете Беркли, поясняет: «Практически любая часть головного мозга человека так или иначе реагирует на музыку. Этот факт сам по себе очень значим: мы не знаем другого такого универсального стимулятора для нашего мозга, который действовал бы так же в режиме реального времени. Мы меняемся, когда слушаем музыку».



ПУТЬ К УСПЕХУ. НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МУЗЫКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Уделяйте музыке серьезное внимание. Она должна занять важное место в вашей жизни. Вот несколько советов.

Купите хорошую аудиотехнику. Есть много технических средств, позволяющих наслаждаться музыкой.

Смартфоны, mp3-плееры. Далеко в прошлом остались времена, когда для проигрывания музыки мы использовали громоздкие кассетные или CD-плееры. Сегодня можно воспользоваться гораздо более удобными и компактными смартфонами, mp3-плеерами или другими подобными устройствами.

^{*} Hanser S. B., Mandel S. E. Manage Your Stress and Pain Through Music. Berklee Press, 2010.

Наушники. Не экономьте на наушниках, особенно если вы собираетесь использовать их в шумных местах, например в самолетах, поездах или местах массового скопления людей. Подберите наушники с хорошей защитой звука, чтобы вам не пришлось включать их на большую мощность. Работая на среднем уровне громкости и щадя ваши барабанные перепонки, они одновременно обеспечат вам приемлемое качество звука.

Домашние аудиосистемы. Обратите особое внимание на подбор качественных колонок для домашних аудиосистем. Выбирайте последние модели, но обращайтесь особое внимание на их совместимость с домашней звукоаппаратурой.

Грамотно организуйте свои музыкальные коллекции. Создавайте музыкальные библиотеки в компьютере. Такая библиотека будет для вас основным музыкальным фондом, с помощью которого вы можете создавать плей-листы под любое настроение. Регулярно обновляйте плей-листы в мобильных устройствах и слушайте музыку постоянно, в том числе в движении.

Совершенствуйте и расширяйте свои музыкальные вкусы. Даже если вы пристрастились к одному музыкальному жанру, знакомьтесь и с другими композициями. Разная музыка может вызывать разные эмоции. Установлено, что мозг активнее реагирует на новую для нас музыку, чем на мелодии, к которым мы уже привыкли. Например, если вы слушаете только рэп или хип-хоп, у вас формируется одно эмоциональное восприятие музыки. Если же вы расширите свой кругозор до джаза, классических или оперных произведений, то палитра эмоций существенно увеличится. Позаботьтесь о том, чтобы репертуар вашей музыкальной библиотеки постоянно обновлялся.

Сделайте музыку неотъемлемой частью вашей жизни. Постарайтесь, чтобы музыка вошла в вашу повседневную жизнь в качестве важной составляющей. Она должна быть с вами везде — и дома, и на улице.

Приготовление пищи. Готовка станет приятнее, если вы будете сопровождать ее воспроизведением гитарных, свинговых или джазовых композиций.

Домашняя работа. Уборка дома, стирка белья и другие домашние дела будут даваться легче, если вы будете слушать легкую танцевальную музыку.

За пределами дома. Установите наружные колонки на веранде или лужайке перед домом, и пусть музыка сопровождает вашу работу в саду, семейные мероприятия на открытом воздухе и вечеринки.

Музыка в автомобиле. Приобретите устройства для подключения вашего mp3-плеера или смартфона к автомобильной аудиосистеме и слушайте свою музыкальную коллекцию в машине. Расширьте репертуар. Может быть, стоит приобрести спутниковую радиосистему, чтобы иметь более богатый выбор.

Прогулки с собакой и поездки на работу в общественном транспорте. Пусть с музыкой время течет для вас быстрее, когда вы прогуливаете своего четвероногого друга или едете на работу в автобусе либо электричке.

Занятия спортом. Для занятий спортом в зале и на открытом воздухе выбирайте энергичную музыку, которая побуждает к интенсивным упражнениям. Она будет способствовать сжиганию лишних калорий.

Примеры музыкальных подборок для разных эмоциональных состояний

Физические упражнения	Электронная/танцевальная музыка
Отдых	Легкая музыка для отдыха
Концентрация внимания	Музыка кино/классическая музыка
Игры	Первые 40 композиций недели
Творческие занятия	Музыка кино/позитивная музыка нью-эйдж
Минуты развлечения	Джаз/латино/классическая музыка
Минуты ностальгии	Хиты 80-х

БОРИТЕСЬ С «БЕСАМИ» ВНУТРИ СЕБЯ

Неделя

49



Превращайте свои страдания в свою мудрость.

Опра Уинфри

В прошлом у нас был как позитивный, так и негативный опыт. Это естественные составляющие нашей жизни, но в те моменты, когда мы терпим неудачи в борьбе с негативным опытом, включая ошибки и разорванные отношения с людьми, принесшие нам боль или разочарование, они быстро превращаются в «бесов» внутри нас, преследующих нас годами. Они не дают нам наслаждаться жизнью и держат в постоянном напряжении. Борьба с ними становится решающим фактором в достижении счастья, снижении стрессов и продвижении вперед к нашим мечтам.

Один из самых страшных «бесов», с которым нам приходится бороться, — постоянные сожаления о сделанных ошибках. Когда мы не можем освободиться от негатива прошлого, мы допускаем его и в сегодняшнюю жизнь. Цепляясь за негативный опыт, мы ограничиваем свой потенциал и свое будущее.

Другой такой «бес» паразитирует на прошлых ошибках в отношениях с людьми. Вся совокупность наших отношений на протяжении жизни: с родителями, братьями и сестрами, друзьями, однокашниками, коллегами и важными для нас людьми — влияет на наше поведение

и отношение к окружению. Если какие-то из этих отношений оставили у нас болезненные чувства, ощущение обиды и бесполезности, то это непосредственно влияет на то, как мы сейчас воспринимаем жизнь, что думаем о себе и других и как взаимодействуем с ними. Эти факторы могут создавать стереотипы поведения и страхи, которые не имеют отношения к сегодняшнему дню.

Правильное восприятие и умение отрешиться от прошлых ошибок, в том числе в отношениях с людьми, позволяет усваивать ценные уроки, которые помогают избегать тех же или более серьезных промахов в будущем. Если мы способны преодолевать ошибки прошлого и забывать о них, то становимся более устойчивыми к стрессам и превратностям судьбы и осознаем, что можем справиться с ними. «Бесы», таким образом, могут воздействовать на нас и благотворно, заставляя меняться, смотреть на жизнь по-новому и более конструктивно. Умение побеждать их делает нас более сильными и устойчивыми к взлетам и падениям.



ПУТЬ К УСПЕХУ. ОСВОБОЖДАЙТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА ПРОШЛОГО

Умение побеждать «бесов» в себе определяет нашу способность быть счастливыми, самосовершенствоваться и пользоваться всем, что дает нам жизнь.

Сумейте разглядеть «бесов» в себе. Прежде чем вы сможете вступить в борьбу с внутренними «бесами», нужно увидеть их. Они есть у большинства из нас, и попытки притвориться, будто их нет, могут только привести к еще большим проблемам. Осознайте негативный опыт прошлого и подумайте, как он повлиял на вас. Воспользуйтесь вопросами в разделе «Борьба с вашими внутренними «бесами»» в части III.

Учитесь у ваших «бесов». Зачастую нам сложно отделаться от прошлого, потому что мы не думаем о его уроках. Определите, чему вас научил негативный опыт прошлого, и запишите свои мысли в строке

«Уроки». Когда начнете снова расстраиваться по поводу своего прошлого или думать о нем в негативном ключе, перечитайте эту строку и вспомните пословицу «нет худа без добра».

Забудьте о том плохом, что осталось в прошлом. Прошлое есть прошлое. Что было, то прошло. Постарайтесь забыть о том плохом, что было у вас в прошлом. Воспользуйтесь следующими советами.

Не подавляйте своих чувств. Позвольте себе вновь почувствовать обиду, расстройство или боль. Не держите их в себе. Если захотите поплакать, поплачьте. Если в вас закипит злость, дайте ей выход. Испытание чувств — первый шаг к тому, чтобы освободиться от них.

Проявите объективность. Испытав чувство, которое вам необходимо было пережить, переходите в более объективную плоскость, старайтесь мыслить более рационально. Спросите себя, что именно позволит вам освободиться от пережитого.

Прощайте. Искренне простите себя или кого-то еще, кто является частью вашего прошлого опыта.

Смотрите в перспективу. Напомните себе, что неудачи, боль, разочарования и другие негативные ощущения — неотъемлемая часть жизни. Но вы достаточно сильны для того, чтобы не дать вашему прошлому взять вас в заложники. Мыслите конструктивнее. Посмотрите на свое будущее как на новую главу вашей жизни, которая позволит вам восстановить сегодняшнюю реальность во всей ее полноте и сосредоточиться на том, чего вы хотите от жизни. Это поможет вам зримо представить себе положительные результаты будущих событий и мобилизовать силы.

Наполните себя новой энергией. Переживания о прошлом парализуют. Будьте уверены в том, что способны преодолеть инерцию прошлого и вновь активно двигаться вперед. Используйте раздел «Накопление новых сил», чтобы определить пути преодоления прошлого и наполнить себя позитивной энергией будущего. Это освободит вас от обид на прошлое и настроит мозг на более рациональное и конструктивное мышление.

Устраните ограничения прошлого. Осознание возможности неудач и негативных результатов — важная составляющая жизни и источник

развития. Когда мы постоянно «цепляемся» за прошлое, то ограничиваем собственные возможности, так как избегаем рисков и новых начинаний из опасения повторения прошлых или совершения новых ошибок и ограничиваем наши представления о себе тем, что мы могли, а чего не могли сделать именно *в прошлом*. Мы мыслим категориями «Я не смогу», «Я не должен», «У меня не получится». А следует повторять себе: «Я смогу», «Я должен», «У меня получится». Это гораздо конструктивнее. Не давайте прошлому решать за вас. Думайте о том, чего *хотите вы*, и сосредоточьтесь на том, чтобы превратить свои желания и мечты в реальность.

Избегайте повторения прошлого. «Бесы» все время толкают нас к людям или ситуациям, которые восстанавливают в нашей памяти старые приятные, но не всегда полезные привычки. Нас привлекают люди с похожим прошлым или багажом ошибок, напоминающим наш. К сожалению, это сковывает нас. Мы попадаем в старую колею, вновь совершаем старые ошибки или устанавливаем нездоровые взаимоотношения с людьми. Будьте предельно внимательны к тому, что происходит вокруг, и всеми силами избегайте ситуаций, в которых ваши прошлые дурные привычки вновь выйдут на поверхность. Ищите новых взаимоотношений с людьми, которые передадут вам что-то новое, и сводите к минимуму связи, которые этого вам не дают.

