

## ГЛАВА 2

### ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К ИСТОЧНИКУ

Сделайте глубокий вдох, расслабьте плечи и представьте: постоянная спешка, многозадачность и двойная работа делают вас менее эффективными. Пора привести к балансу занятость и продуктивность. Мы часто приветствуем максимальную занятость. Свободное время считаем потраченным напрасно. Но так нельзя.

#### **Стресс ≠ Продуктивность**

Как и большинство людей, я думала, что стресс является естественным спутником продуктивности, это неотъемлемая часть успеха. Так было раньше. После того как я стала медитировать, контраст стал очевиден. Теперь я вижу стресс и беспокойство как потерянную энергию.

Когда мой опыт регулярных медитаций достиг десяти лет, меня пригласили выступить с основным докладом на конференции по биохакингу в Греции. В зале было несколько влиятельных лиц, презентация транслировалась на аудиторию более двух миллионов человек. Это был мой первый до-

клад и впервые с использованием слайдов. У меня было чувство, что эта презентация изменит траекторию моей карьеры. И все же перед выходом на сцену я чувствовала себя очень спокойно. Конечно, я была эмоционально возбуждена, но вы бы видели, как меня трясло перед выступлениями в те времена, когда я не медитировала. Сейчас я могу себе позволить быть сосудом знаний, разливать и подавать слушателям этот ценный напиток. Волнение и стресс сменились уверенностью в том, что Природа всегда меня поддержит.

Выступление в Греции было ярким событием в моей карьере. Я ораторствовала перед полным залом, и моя презентация закончилась бурными овациями. Публика всегда подскажет, кому вы служите, себе или им. Стресс держит вас в режиме выживания, когда вы сосредоточены на себе. Медитация помогает вам выйти из этого доисторического состояния «бей или беги», чтобы вы могли щедро делиться своими творческими идеями и реализовывать их даже в ситуациях повышенного стресса.

Что я сделала, чтобы обрести эту уверенность, хорошо подготовиться, выйти и отлично справиться? Каждый день выделяла время для медитации.

Да, ежедневно стоит отказываться от какого-нибудь одного любимого развлечения. Все мы тратим много времени на разные дела: смотрим телевизор, видео с кошками на YouTube, мониторим социальные сети, — и все это не повышает

нашу продуктивность. Так как насчет нескольких минут, которые действительно помогут в совершенствовании вашего мастерства, помогут стать лучше и эффективнее?

Некоторые особо занятые люди каждый день выделяют время на медитацию. Не потому, что им некуда его девать, а потому, что они исследовали свой мозг и тело и понимают, какова цена правильного выбора. Мы любим высокоэффективных людей в Ziva, они знают, что им нужно. Стейси Лондон – ведущая программы TLC *«Это лучше не носить» (What Not to Wear)* – одна из них. Будучи профессионалом в моде, она помогает людям чувствовать себя комфортнее в своем теле, независимо от размера, фигуры или возраста. Когда Стейси пришла на курс, чтобы научиться медитировать, она не была уверена, что ей это поможет. «Я одна из тех, кто считал, будто у него нет времени медитировать, – призналась она. – А у кого оно есть? Теперь я понимаю, что это просто отговорка. И чем больше вы заняты, тем полезнее для вас медитация».

Очень немногие знают, что наше тело и разум имеют достаточный резерв «мощности», и даже больше, для выполнения своих задач. Но стресс ограничивает нас эмоциональными барьерами, которые блокируют и в конечном итоге истощают наш потенциал энергии, а также ухудшают умственную деятельность. Когда мы позволяем нашему мозгу перезаряжаться и оптимизироваться, то на самом деле развиваем способности своего

ума и повышаем креативность. Если представить работу, домашние дела и обязанности как гонку жизни, то медитация — это тренировка, план психологической подготовки, который позволяет вам достичь высокого уровня во всех аспектах вашего бытия.

Медитация помогает выполнять задачи гораздо быстрее и изящнее. Давайте подумаем об этом: за тридцать минут ежедневной медитации (за весь день) вы становитесь гораздо более эффективным человеком. Вы будете справляться с трудностями и решать проблемы гораздо быстрее, чем обычно. Когда Майкл Трейнер, национальный директор глобального проекта по борьбе с бедностью (Global Poverty Project) и бывший исполнительный продюсер благотворительного музыкального фестиваля Global Citizen Festival, пришел ко мне на семинар, он удивился тому, что получил. «Более глубокое чувство спокойствия, расслабления, ясности, — отметил он. — Я думаю, это одна из самых лучших инвестиций, которую только можно сделать».

Коэффициент доходности (ROI) тридцатиминутной медитации: будете больше успевать, станете спокойнее и достигнете целей, которые вам всегда казались недостижимыми. У вас разовьются способности к решению проблем, вы станете более открытыми для творческих решений и получите больше энергии для борьбы с неприятностями. Сможете легче справляться с неудачами, а вероятность достижения целей резко возрастет.

## Как медитировать «правильно»

Как вы помните из первой главы, мы говорим о медитации с мудреным названием *нишкама карма-йога*, что означает дословно «гармония, достигнутая бесстрастной деятельностью». Другими словами, это медитация для занятого человека.

Данный тип медитации позволяет вашему телу и мозгу погрузиться в покой, который *в пять раз* глубже сна (!), и снять стресс, накопившийся в течение жизни. Те, кто знаком с разными стилями медитации, склонны думать, что существует «хороший» или «идеальный» способ практики, вот почему, будучи неидеальными людьми, мы часто впадаем в отчаяние.

Причина, по которой я решила создать курс медитации Ziva, заключается в том, что вы можете практиковать где вам угодно и когда угодно, располагая несколькими свободными минутами. По этой же причине курс становится все более популярным. Вам не нужны особая одежда и благоговения, не нужно уединяться в тихом месте или погружаться в состояние покоя и благоговения. Все, что вам понадобится, это ваша мантра, немного тренировки и место, чтобы присесть. Мы пересмотрим концепцию медитации, так что не нужно беспокоиться об «очищении разума» — это неправильное представление. Если вы когда-либо пытались практиковать, но у вас не получалось, потому что вы не могли успокоить свой ум, — не переживайте. В первой главе мы уже говорили,

что наш ум мыслит невольно, так же, как невольно бьется сердце. К счастью, эта практика проста, но отдача невероятна.

## **Как медитация меняет ваш мозг и тело**

Люди начинают медитировать по множеству причин. Они хотят избавиться от тревожности, депрессии, мигрени или бессонницы. Или в связи с неизлечимой болезнью. Но я замечаю, что медитация все больше стала привлекать к себе как инструмент по повышению работоспособности. По правде говоря, мне нравится идея, что Ziva — это медитация для повышения личной эффективности, именно эту практику я передаю в своей книге.

Последние сорок лет ученые, работающие над исследованиями в области неврологии, доказывали истины, которые известны медитирующим людям на протяжении шести тысячелетий. Наука обнаружила, что эта практика увеличивает количество серого и белого вещества в нашем мозге. Точнее, она способствует расширению структуры, соединяющей правую и левую стороны мозга, известной как мозолистое тело. Это достаточно ценно, потому что в нашей повседневной жизни, как правило, левое полушарие является ведущим. Оно отвечает за критическую и аналитическую деятельность — от обеспечения контроля речи до управления счетами и обязанностями. В то же время правое полушарие отвечает за интуицию, художественные способности и творчество.

Медитация укрепляет связь между аналитической и интуитивной сторонами, то есть между критическим и творческим мышлением, позволяя мозгу работать в полной гармонии. Когда вы медитируете, островковая доля (центр образования эмоций) укрепляет связь с дорсомедиальной префронтальной корой (той частью мозга, где обрабатывается информация о незнакомых людях).

Любой семейный психолог, терапевт или добрый и строгий родитель уверен, что общение — это ключ к здоровым отношениям. Когда вы создаете связь, взаимодействие и передачу информации между двумя жизненно важными частями вашего мозга, вы обеспечиваете необходимую коммуникацию между различными аспектами вашей психики. Не такую коммуникацию, когда три дня ждешь ответа на текстовое сообщение и получаешь невнятный эмодзи. Я говорю о коммуникации, которая происходит между партнерами, когда они смотрят друг другу в глаза, раскрывая свои души без стеснения, страха или притворства. Такое открытое и честное общение, которое обычно бывает за второй бутылкой вина или третьим ведерком мороженого (или и тем и другим — почему нет).

Когда разные части мозга контактируют на глубинном уровне, создавая, устанавливая и укрепляя связи, нейронные пути превращаются в нейронные магистрали.

Эти связи между творческими и аналитическими способностями являются источником

шестого чувства — интуиции. Интуиция помогает найти лучший, более креативный подход для решения повседневных задач. Она может обострить ваше восприятие, а также способность анализировать и оценивать ситуацию еще до того, как вы осознаете эту необходимость. Вы выходите на совершенно новый уровень эффективности, потому что ваши творческие способности помогают вам решать проблемы как на работе, так и в жизни.

Например, ученые-исследователи из Аризонского университета (University of Arizona) предложили менеджерам по персоналу выполнять практику осознанности в течение восьми недель, а затем проанализировать свои навыки принятия решений, концентрацию внимания в стрессовых ситуациях и общий уровень стресса. По сравнению с теми, кто не посещал занятия, менеджеры, практиковавшие осознанность, могли лучше и дольше фокусироваться на задаче. Но лучшей новостью было то, что они стали чувствовать себя в целом более расслабленно.

Стресс и чувство тревоги приводят к ослаблению концентрации внимания и снижению способности решать проблемы, и эта книга о том, как избавиться от этих деструктивных ощущений. Исследователи из Университета Карнеги Меллона, изучающие влияние медитации на ум, провели эксперимент на двух группах испытуемых: в одной группе практиковали медитацию, в другой — упражнения на расслабление. В экспе-

рименте участвовали тридцать пять безработных мужчин и женщин. Несложно догадаться, что эти люди испытывали огромный стресс, отчаянно пытаясь найти работу. Уже через три дня группа медитирующих почувствовала улучшение. Но еще более примечательно, что сканирование мозга показало развитие контакта между областями, отвечающими за обработку стресса, и теми, которые связаны с концентрацией внимания и спокойствием. Через четыре месяца исследователи взяли анализ крови у испытуемых, и оказалось, что в медитирующей группе уровень гормонов стресса был значительно ниже. Они были более оптимистично настроены в отношении поиска работы и более продуктивны в решении повседневных задач и достижении целей<sup>1</sup>.

У этих добровольцев в целом наблюдалось меньше воспалительных процессов в организме, которые весьма характерны для людей при современном питании и образе жизни. Когда вы потянете мышцу или налетите на дверной проем, ваш организм отреагирует запуском восстановительных процессов на поврежденных участках. Приток крови к травмированному месту увеличится за счет того, что иммунная система начнет активно снабжать места повреждения белками и химическими веществами, необходимыми для восстановления. Это налаженная система, если она не перегружена.

Внутри и вокруг нас довольно много факторов, провоцирующих воспалительную реакцию:

плохое питание, стресс, токсичные вещества в окружающей среде, — и это лишь малая их часть. Некоторые люди серьезно страдают от этого постоянного негативного воздействия, вызывающего аутоиммунные расстройства, такие как аллергия, диабет, волчанка и болезнь Крона. Но справиться с воспалением в теле можно с помощью медитации. Снижая активность химических раздражителей стресса и улучшая сон, ваш организм сможет исцелить себя сам и уменьшить воспалительный процесс. В результате вы почувствуете улучшение, перестанете волноваться, будете иметь меньше проблем с лишним весом и здоровьем.

Линдси Клейтон, известный тренер, сделала большой профессиональный шаг вперед, когда ее здоровье начало разрушаться. «Я пришла в фитнес из музыкального театра и через некоторое время поняла, что это очень напряженная работа», — пояснила она. Линдси обожала свою новую карьеру — спортивное телешоу на телеканале Bravo, но ей приходилось выкладываться по 80 часов в неделю без выходных. «Успех пришел ко мне очень быстро, но я перестала заботиться о себе. Взглянув в зеркало в канун Нового года, я увидела цену своего успеха, — она была написана на моем лице», — признавалась Линдси. Ее тревожность достигла небывало высокого уровня. Она чувствовала себя «слишком перегруженной работой», теряла к ней интерес, впадала в отчаяние и депрессию. «Моя кожа выглядела обезвоженной, волосы