

Алексей Ломакин

**А** → **Б**

**ПРОЩЕ И  
БЫСТРЕЕ**

Как прокачка 7 сфер жизни  
**ПОДНИМЕТ ТВОЙ БИЗНЕС**  
на ступень выше

Алексей Ломакин

**Проще и Быстрее**

«Автор»

2023

**Ломакин А.**

Проще и Быстрее / А. Ломакин — «Автор», 2023

Каждый предприниматель в начале своего пути полон идей и энергии эти идеи реализовать, но, к сожалению, так не длится вечно - однажды предприниматель оглядывается вокруг себя и понимает, что застрял. Прежняя модель поведения уже не работает, а как можно по-новому - неизвестно. Дело в том, что каждый человек живет в рамках своих паттернов мышления и поведения, не позволяющих ему выйти на новый уровень. В книге подробно разбираются основные ошибки предпринимателя и анализируются сферы, влияющие на достижение успеха. После прочтения книги у читателя сформируется представление, какие действия нужно предпринять, чтобы выйти из стагнации и шагнуть на ступень выше.

© Ломакин А., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Энергия и тело	10
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Алексей Ломакин

## Проще и Быстрее

### Введение

«Я стою на месте. Я прикладываю массу усилий, но все равно стою на месте. Как будто изо всех сил бегу вверх по эскалатору, движущемуся вниз». Хотя раз в жизни тебя посещали такие мысли? Меня да.

Каждый предприниматель проходит через разные этапы развития своего бизнеса. И один из неприятных, но нормальных этапов – это этап стагнации. Момент, когда ты двигался, развивался, работал-работал-работал – а потом забуксовал на месте. И это совсем не означает, что ты перестал действовать. Вероятно, если ты серьезно относишься к предпринимательству, ты не остановишься в своих действиях, но главный показатель стагнации не прекращение действий. Главный показатель стагнации – если за год твой доход увеличился не более чем на 20 %. Ты вроде что-то делаешь, пытаешься, а доход не растет. Твоя текущая «конфигурация» не дает тебе зарабатывать больше. Ты можешь придумывать разные варианты, но сомнения и старые убеждения не позволят их применить. Тебе могут дать совет, но ты даже не рассмотришь его. Ты запланируешь дела, но будешь постоянно саботировать их. Ощущение, будто ты застрял в болоте.

Следующая стадия после застревания – выгорание. Ты много чего делаешь, но доход не растет, а вокруг все увеличивают свою прибыль. По крайней мере, тебе так кажется. В такие моменты хочется всё бросить. Некоторые даже начинают убеждать себя, что на самом деле они всю жизнь хотели другого, и садятся писать картины или улетают на полгода в путешествие, вместо того чтобы управлять компанией. И их компания с безумной скоростью летит вниз.

Открою секрет: выгорание происходит не из-за того, что ты застрял, а из-за того, что приложенные усилия не дают результатов и ты не получаешь удовольствия от этих усилий. Это ведь странно получать удовольствие, когда ты прилагаешь усилия, а результата нет.

Причин стагнации и выгорания множество, и мы вместе постараемся разобраться с ними в этой книге.

В нашем представлении сложилась определенная картинка предпринимателя, взятая из фильмов: стартапер сделал что-то в гараже, нашел инвестора и стал миллиардером. Но таких примеров единицы, и за их феноменальными результатами стоит большой труд. Зачастую предприниматель – это «я много чего делаю, а ползу очень медленно». Особенно в нашей стране. У нас нет примеров успешных бизнесменов среди старшего поколения, потому что раньше предпринимательство было уголовно наказуемым. Родители передали нам убеждение, что предпринимательство – это опасно, а школа – что ничего не бывает просто. Мы – предприниматели в первом поколении, и нам нужно научиться не брать ложные установки прошлого. Моему сыну, к примеру, повезло намного больше, потому что он растет в семье предпринимателя, он слышит диалоги, которые я веду с сотрудниками, с партнерами, он видит результаты моей работы. В свои семь лет он уже что-то продает, спрашивает, как можно приумножить его накопленные деньги. И это удивительно, потому что напрямую я его этому не учу, он просто впитывает такой образ жизни в режиме зеркальных нейронов.

Я занимаюсь предпринимательством уже 15 лет и могу с уверенностью сказать, что огромное количество вещей можно сделать проще и быстрее.

*Часто предприниматели не знают простых и быстрых путей. Я покажу тебе их.*

Но есть один нюанс: если ты прочитаешь книгу и ничего не сделаешь, ты будешь просто знать. Мышление не меняется быстро, а книга не волшебная таблетка, после которой ты ста-

нешь новым человеком. Книга – это то, что заложит фундамент, но тебе нужно будет что-то на нем построить. Я думаю, что только месяца через два после прочтения книги к тебе придет понимание, почему ты что-то чувствуешь, – и ты начнешь делать прежние действия по-новому. В книге я объясню, почему это работает именно так.

Большое место в книге я отвою нейробиологии. Спасибо моему учителю – преподавателю Стэнфордского университета Эндрю Хуберману, лекции которого я регулярно слушаю, – за то, что я понимаю, какое огромное влияние оказывает на нас наше тело и мышление. Я расскажу тебе, как применять эти знания при построении бизнеса.

Если предприниматель чего-то достиг и застрял в своем болоте, потому что его мышление не пускает двигаться дальше, если предприниматель выгорел, потому что в этом болоте он сидел слишком долго и так и не нашел палку, за которую можно ухватиться, он потихонечку тонет. Кто-то стоит уже по колено, кто-то по пояс, а кто-то уже по горло и делает последние вздохи.

Я встречал людей, которые в итоге захлебнулись, бросили свое дело и ушли в наём. Когда я с ними общался, они транслировали, что предпринимательство – это сложно и долго, но на самом деле они просто утонули в своем болоте, так и не найдя путь проще и быстрее.

Путь предпринимателя – это всегда путь по неизведанной территории. А неизведанная территория – это всегда страшно. Когда мы идем в лес и не видим, куда свернет тропинка, нам кажется, что за поворотом темно, сыро и грязно. Желание туда идти сразу пропадает. Но если мы знаем, что за поворотом солнце, которое освещает сухую и чистую тропинку, мы с удовольствием двинемся вперед. Эта книга прольет свет на тропинку и покажет, что всё не так страшно, есть определенный путь, по которому можно пройти.

С любой книгой, которая помогает изменить мышление, – а эта книга именно такая, – нужно работать, а не просто ее читать. Прочитал – сделал упражнение – вернулся к книге через месяц или два. Перечитывая ее заново, ты удивишься, сколько важных моментов пропустил в первый раз. И это нормально, потому что на тот момент твое мышление было не готово принять некоторую информацию. За прошедшее время ты стал немного другим человеком, и этот другой человек воспринимает написанное по-новому.

Несколько слов о том, как работать с этой книгой. В первой же главе я даю протокол дня. Рекомендую его внедрить и несколько дней попрактиковать, прежде чем приступать к следующей главе, чтобы уже в процессе чтения запустить изменения. Я даю много новой, непривычной нашему мозгу информации, и, скорее всего, твое мышление начнет ей сопротивляться, поэтому лучше идти по пути небольших изменений, чем надорваться, пытаясь внедрить всё за один раз. Представь, что ты хочешь пробежать за один год 1000 километров. Ты можешь каждый день бегать по три километра – и тогда пробежишь 1000 километров чуть меньше чем за год, а можешь в первый день пробежать 30 километров – и тогда во второй день ты забросишь это дело, потому что запарился.

В работе с мышлением оптимальный путь – путь небольших изменений, потому что при небольших изменениях ты будешь встречать маленькое сопротивление, а при больших изменениях ты будешь встречать огромное сопротивление. Любое сопротивление находит отклик в теле, в книге я дал огромный список советов, как бороться с собственным сопротивлением. Пользуйся ими.

Как наставник, приступая к работе с новым клиентом, я начинаю с внедрения изменений в теле. Именно поэтому первая глава этой книги – о теле. Слабое тело всегда будет сопротивляться, при этом ты можешь даже не понимать, что происходит. Любое изменение затрачивает много энергии, и если у тебя ее сейчас мало, если ты сейчас находишься на этапе стагнации или, хуже, выгорания, то желания что-то менять у тебя не возникнет. Я объясню, как работает наше тело и как использовать его ресурсы, чтобы получать энергию и достигать успехов в предпринимательстве.

Когда пропадет сопротивление в теле, начнется сопротивление в мышлении. Возникнет куча сомнений, куда ли ты идешь, стоит ли что-то менять в своей жизни. Поверь, ты такой не один. Во всех нас сидят глубинные убеждения, мешающие двигаться вперед. Во второй главе я опишу, откуда они появляются, дам этому логическое обоснование и научу с ними работать. У тебя возникнет ясное понимание, откуда что берется, и в дальнейшем в определенных ситуациях в твоей голове будут возникать цитаты из этой книги, которые помогут не попасть в ловушку своих убеждений.

После того как ты справишься с сопротивлением мышления, придет время действовать. В своей практике я часто встречаюсь с людьми, кто что-то хочет, но ничего не делает. Тогда он скатывается на уровень ниже и придумывает себе убеждения, которые позволяют ничего не делать. Чтобы этого не происходило, нужно учиться принимать решения. Как это делать верно и быстро, я расскажу в третьей главе.

Четвертая глава посвящена целеполаганию. По целеполаганию выпущена тысяча и одна книга, в свое время я прочитал большинство из них и выработал свою методику достижения целей. Без цели нет смысла вообще что-либо делать, важно четко ее понимать. Я объясню, как достигать своих целей просто и быстро.

Все мы социальные существа, все мы живем среди других людей, и глупо игнорировать этот огромный ресурс. В пятой главе я расскажу, чем именно ценно окружение, в котором ты вращаешься, почему мы без него не можем, насколько огромное влияние на нас оно имеет и насколько сильно оно помогает (или не помогает) в нашей трансформации и движении вперед.

Сегодняшнее время – время социальных сетей, и благодаря этому ты можешь транслировать себя не только своему окружению, но миллионам других ушей и глаз. Шестую главу я посвятил теме проявленности. Еще 50 лет назад такой главы не существовало бы ни в одной книге, но сегодня этот ресурс точно стоит использовать для достижения своих целей.

Пройдя все этапы сопротивления, встречающиеся на протяжении книги, внедрив что-то новое в свою жизнь, сделав рекомендуемые упражнения, как все-таки понять, изменился ты или нет? Стал ли ты лучше или все еще стоишь на месте? Способ простой – через рефлекссию. О ней я расскажу в заключительной, седьмой главе. Если попросить человека найти разницу между собой сегодняшним и собой год назад, то большинство людей такой вопрос поставит в тупик. «Да я такой же, как и был», – подумают они. Но тот, кто обладает навыком рефлексии, никогда так не подумает. В заключительной главе ты сможешь отрефлексировать весь тот путь, который прошел вместе с книгой, и... через пару месяцев начать его заново. Именно в этом и заключается главная ценности книги – ты можешь читать ее по кругу, каждый раз постепенно формируя нового себя.

Подумай прямо сейчас, пока ты не открыл первую главу, готов ли ты к изменениям? Если нет, то даже не стоит тратить время.

*Пообещай себе: «Я готов меняться, и я буду меняться. Эта книга подсветит мне путь, как это сделать легко и просто».*

## **ПОЧЕМУ ТЫ МОЖЕШЬ ДОВЕРЯТЬ МНЕ В ЭТОМ ВОПРОСЕ?**

Чем больше я занимаюсь трансформациями и рефлексией, тем более явно понимаю, что сегодня я абсолютно другой человек по сравнению с тем, что был, к примеру, восемь лет назад. То есть вообще другой человек. С другим способом принятия решений. С другой интонацией. С другими ценностями. С другим проявлением.

В школе я был достаточно скромным парнем, который учился то хорошо, то плохо. Но что я точно делал плохо, так это налаживал контакт с новыми людьми. Я помню одну из первых моих попыток что-то продавать. Кажется, мне было лет 17, я ездил по ресторанам и предлагал им купить замороженные смеси экзотических фруктов. Я не имел абсолютно никакого опыта

в продажах и при этом сразу пошел в опыт прямой продажи. «Почему бы и нет?» – подумал я тогда. Так вот, в те времена я мог приехать в ресторан и вместо того, чтобы предложить управляющему закупать замороженные смеси компании, на которую я работал, просидеть час за кофе в ожидании подходящего момента, но в результате так и не решиться с кем-нибудь заговорить. Я сидел и придумывал у себя в голове убеждения, что, например, это плохой ресторан или что ему не нужны никакие экзотические фрукты, и прочую ерунду, не имеющую отношение к реальности. Меня парализовал страх, что что-то может пойти не так и я не смогу из этого выбраться. За три месяца работы из 100 заведений, в которых я побывал за это время, решился заговорить я только в 20, и только в пяти у меня что-то получилось продать.

В 21 год я создал свой первый сайт. Написал его в блокноте, в буквальном смысле – в настоящем бумажном блокноте. Потом перенес код в компьютер, и меня это увлекло. Много лет я был твердо убежден, что у меня никогда не будет бизнеса «на земле», но в 2015 году открыл образовательный центр мастеров массажа. Я ненавидел школьную систему с детства и хотел выстроить такую систему, чтобы люди ходили на обучение с удовольствием. Я хотел нанимать таких преподавателей, которые ни в коем случае хоть краешком пятки не были бы похожи на тех преподавателей, которые учили меня в общеобразовательной школе или институте. В своем образовательном центре я создал семиступенчатую квалификацию преподавателя, которую он должен пройти перед тем, как начать преподавать. Я убежден, что преподаватель должен быть успешным, чтобы ученики брали с него пример, и должен передавать свой опыт, а не начитывать книжку. Именно такой образовательный центр я и создал, и он все еще является лидером рынка в Санкт-Петербурге и Москве.

Сейчас, на момент написания книги, в 2023 году я нахожусь в Латинской Америке, куда перевез всю свою семью. Из этой точки я управляю сетью образовательных центров в России, онлайн-школой и провожу консультации для предпринимателей. Я даже уже консультирую местных предпринимателей в Буэнос-Айресе, так как принципы ведения бизнеса не зависят от страны.

С течением жизни я понял, что один из моих талантов – впитывать сложные знания и легко транслировать их другим людям простым языком. Помню, как в детстве я мог в выходные посмотреть с папой по телевизору передачу про Галапагосские острова и всю следующую неделю рассказывать одноклассникам про каждое животное, которое там живет, какие невероятные это существа, хотя я всего лишь посмотрел фильм. Со временем мои интересы перешли к биологии, затем к химии, а сейчас я посвящаю много времени изучению нейрофизиологии. В книге большое количество медицинских знаний я передам простым языком, без сложных формул и названий – только то, что нужно, чтобы понять, как это просто работает. Я сделал это осознанно, потому что любое сложное слово в нашей голове рождает сопротивление, и наша мотивация для дальнейшего чтения резко начинает падать. Я же рассказываю самую суть, сразу же показывая, как применить эти знания в жизни. Те медицинские термины, которые периодически будут появляться в тексте, не должны тебя пугать. Их не нужно учить или запоминать, я привожу их, чтобы ты смог опираться на них в случае, если захочешь изучить эту тему глубже.

Когда я учу продажам других людей, я часто вижу перед собой онемевшие лица, на которых написан ужас от того, сколько предстоит сделать. Но это путь трансформации, который нужно пройти. Никому навык продаж и построения собственного бизнеса не дается по умолчанию. Возможно, кто-то вырос в семье предпринимателей и у него уже есть некоторая насмотренность – и в каких-то вопросах ему будет, несомненно, легче. Но навык продаж не передается с генами, он формируется с опытом. Когда из твоей головы исчезают все ограничивающие убеждения, тебе становится в разы легче действовать.

Занимаясь наставничеством, я заметил: несмотря на то что задачи у каждого предпринимателя разные, всем не хватает базы, которая сильно бы облегчила решение этих задач. Я



рассказал эту базу одному клиенту, второму, третьему – и понял, что должен написать книгу, чтобы базу узнали все.

Эта база поможет лучше понять себя и свой путь предпринимателя. Эта база основывается на информации, которую не дают в институте и на курсах, зато она содержит современные знания и исследования последних лет, включая текущий. Ты будешь читать книгу и постоянно восклицать про себя: «Ах вот почему так! Ах вот как это работает!» Обожаю это чувство.

Во время прочтения книги ты будешь регулярно ловить вау-эффект, который поможет тебе обнаружить, что всё можно делать проще и быстрее.

Я наставник и, в отличие от коуча, говорю своим клиентам, что конкретно им нужно делать. На основании своего опыта в бизнесе и жизни, на основании своих мыслей и трансформаций я показываю человеку путь. Я достаю предпринимателей из болота, в которое они попали, отряхиваю и ставлю на сушу, чтобы они шли к своим целям дальше. В книге я возьму тебя за руку и скажу, что делать на каждом из уровней твоей жизни. Дело за малым – протяни свою руку мне навстречу.



## Глава 1. Энергия и тело

Прежде чем начать говорить о психологии и бизнесе, поговорим о твоём теле. Если в твоём теле нет энергии, никакие новые знания не пойдут тебе на пользу, ты просто не захочешь их применять. Тебе знакомо ощущение, когда ты только проснулся, а уже устал? На таком ощущении далеко не уедешь. Для предпринимателя очень важна энергия, ведь на ней строится весь его бизнес, и от нее зависит настроение всей команды. Если у тебя нет энергии, у твоих сотрудников ее тоже не будет. Ты – корень, твоя команда – ветви. Сотрудники моментально видят, есть ли у тебя энергия. Если корень слабый и уставший, то и дерево будет точно такое же – кривенькое и косенькое. И плодов оно не даст.

Два года назад я стал просыпаться уставшим. У меня было ноль энергии, и я ничего не хотел. Я отрывал себя с кровати и заставлял что-то делать. В какой-то момент я понял, что это как минимум нелогично. Нелогично в 35 лет быть в таком подавленном состоянии постоянно. Поскольку у меня своя школа массажа и я знаком с огромным количеством экспертов в области медицины, я обратился к доктору Руслану Масгутову (ученый-исследователь, микрохирург, ортопед, мануальный терапевт), и он достаточно быстро нашел ответ.

Всё дело было в питании.

Я ел много того, что есть не стоит: сладкое, жирное, жареное. Я никогда не задумывался о том, что вся эта вредная пища сжигает огромное количество энергии в долгосрочной перспективе. Мне казалось, ну что такого, если я один раз съем бургер из McDonald's? Вроде чуть-чуть вредно, ну и ладно.

Представь себе фильтр для воды, в который вылили много грязи и продолжают дальше лить воду. Вода будет проходить уже не с той скоростью, с которой проходила раньше. А чтобы фильтр снова заработал как прежде, нужно потратить время на его очистку. Так же и с нашим организмом. Энергия, как вода, застаивается в теле, если ты кормишь себя вредной пищей.

Итак, я получил программу питания на два месяца: не пить алкоголь, не курить сигареты, не есть сахар, не есть мучное, не есть фрукты и всё, что содержит глюкозу, лактозу и прочие «озы» и их производные. «Интересно, откуда возьмется энергия, если мне нельзя есть сладкое? Мозг ведь работает на глюкозе», – наивно подумал я тогда. Но получился обратный эффект.

Недели через три я проснулся в своем загородном доме с яростным желанием куда-то потратить энергию. «Пойду побегаю», – решил я, но на дворе стояла зима. Тогда я пошел в сарай, в котором хранились купленные несколько лет назад лыжи. Раннее утро, темно, мороз, идет снег – мне было все равно. У меня появилась энергия, и мне нужно было куда-то ее деть. *Я чувствовал себя биороботом, которого привели в порядок, заправили нужным топливом, и теперь он готов действовать на полном заряде батареек.*

Я нашел ботинки для лыж, оделся, взял с собой собаку, вышел на улицу и... понял, что до озера километра четыре. Я даже не знал, есть ли в лесу лыжня или нет. Но я пошел.



Мне вспомнилось время, когда мне было лет 14. Когда я вставал с утра, весь день носился где-то, занимался спортом и под вечер мог еще сбежать в соседний поселок, просто потому, что «а почему бы и нет». В моем лексиконе даже не было такого слова, как «устал». Я не уставал. «Неужели после 30 энергия больше не вырабатывается в организме? Неужели я не смогу быть таким же бодрым и полным сил, как в 14?» – размышлял я, дыша морозным лесным воздухом.

Вырабатывается. Просто к 30 мы успеваем засорить свой организм так, что энергия уходит на решение наших физиологических и психологических проблем, на то, чтобы чистить организм, а это очень ресурсоемкое занятие. Но мы ведь думаем, что это взрослость, что это нормально, и загоняем себя в нами же созданные рамки.

Я часто встречаю предпринимателей без энергии. Казалось бы, предприниматель – это тот, кто постоянно движется вперед, кто полон идей и умеет ходить по непроторенным дорожкам. Он должен источать энергию, быть источником решительности и смелости. Куда же деваются все его силы?

Мы не задумываемся о том, как много скрыто у нас внутри. Не задумываемся, что на самом деле нашим состоянием управляет то, чего мы не видим. Например, гормоны. Они оказывают огромное влияние на наше тело, и в большинстве случаев именно гормоны определяют, насколько хорошо мы себя чувствуем. Нехватка или избыток гормонов может повлиять на все части нашего тела, поэтому важно, чтобы мы были осведомлены о том, как они работают. Ведь против своего тела не пойдешь. Что же такое гормоны? Если говорить простым языком, то это биологически активные вещества, выделяющиеся в кровь из некоторых органов – щитовидной железы, надпочечников, гипофиза и других желез внутренней секреции. В организме каждого человека ежедневно выделяется от 20 до 50 различных гормонов, каждый из которых выполняет свои функции. Давай рассмотрим те, что помогут тебе вырабатывать энергию предпринимателя:

1. Дофамин. Вырабатывается, когда мы достигаем целей. Я бы назвал дофамин гормоном предпринимателя, потому что именно он – основа движения. Чтобы выяснить, как влияет дофамин на получение удовольствия, был проведен эксперимент над крысами. Двух крыс обучили нажимать педальку для получения корма. Одной из них нейротоксином уничтожили выработку дофамина. Сначала обе крысы вели себя одинаково: чтобы добыть еду, нажимали на педальку и получали пищу. Но потом обеих крыс отодвинули от педальки. Та, у которой сохранилась выработка дофамина, просто снова подошла к педальке и нажала на нее, а та, у которой дофамин не вырабатывался, осталась на месте. Этот эксперимент послужил основанием, чтобы сделать вывод: дофамин отвечает не за то, чтобы получить удовольствие, а за то, чтобы появилась мотивация для достижения этого удовольствия. Дофамин также управляет нашим ощущением времени. Если мы чем-то увлечены, то не замечаем, как пролетела половина дня, если же нам скучно и неинтересно, время тянется медленно. Дело в том, что в первом случае дофамин вырабатывается, а во втором – нет. Но почему? Вспомни школу. За что там ставили пятерки? За то, что ты что-то сделал правильно, за то, что у тебя что-то получилось. Дофамин в твоём детстве вырабатывался только от результата. На самом деле правильная антропологическая мотивация – получать оценки не за решение задачи, а за попытки ее решить. Дофамин должен вырабатываться не от итога, а от всего пути. Если бы ученые жили по школьной оценочной системе, они бы никогда не совершили своих открытий. Они годами вырабатывают подходы, у них на один удачный могут быть тысячи неудачных подходов. Если бы они не получали от этого удовольствия, они ничего бы и не делали.

2. Серотонин. Вырабатывается, когда мы получаем признание в обществе. Это гормон, который благодарит тебя за достижение в своём сообществе каких-то результатов. По своей физиологии мы недалеко ушли от пещерных людей, поэтому все наши гормоны завязаны либо на выживание, либо на продолжение рода. Если общество тебя одобряет, значит, ты достоин продолжать род. Все просто. Ты купил новую машину – друзья тебя поздравили, оказал хорошо услугу клиенту – он тебя поблагодарил. Выработался серотонин – и ты счастлив. Наш мозг – главный «наркодилер», и он активно поощряет нас за выработку «правильных» гормонов.

3. Окситоцин. Существует распространенное мнение, что он вырабатывается от ощущения близости, безопасности и уюта в окружении себе подобных, но в процессе написания книги я изучил последние исследования в этом вопросе. Оказывается, что окситоцин вырабатывается не от массажа, обнимашек или поглаживания кошки, как считают многие, а только в двух случаях – при контакте матери и ребенка и после секса.

4. Эндорфин. Вырабатывается в случае опасности – для обезболивания. Если ты увидел медведя и побежал, то ты не думаешь о том, как сильно у тебя болят мышцы, как царапают кожу ветки, как закололо в боку. Эндорфин притупляет все эти болевые ощущения, чтобы спасти. В современном мире эндорфин вырабатывается при занятиях спортом, и именно на него подсаживаются спортсмены. Особенно бегуны. Слышал выражение «открылось второе дыхание»? Это новая порция эндорфина поступила в организм, значит, можно бежать дальше.

5. Кортизол. Вырабатывается при стрессе – как отрицательном, так и положительном. Многие не любят кортизол, но именно он вытаскивает нас из сна по утрам. Если он не вырабатывается, мы так и будем спать. Кортизол – драйвер роста. Он показывает, в чем тебе некомфортно, и тащит к изменениям. Мало зарабатываешь? Живешь не в квартире своей мечты? Думаешь, что конкуренты лучше тебя? Злишь, будь недоволен, сделай что-то для своего «выживания». К сожалению, кортизол сам по себе не рассасывается. О том, как грамотно управлять своими гормонами я расскажу чуть ниже.

6. Мелатонин и аденозин, гормоны сна. Именно они участвуют в циркадном ритме и укладывают вас спать каждый день. О них мы более подробно в разделе «Сон».

Важно научиться эксплуатировать свои гормональные системы. Глупо игнорировать такой мощный инструмент, который заложен в нашем теле с самого рождения.

*Мы все биороботы, и мы неотделимы от нашего тела.*

Замечал ли ты, что бывают такие периоды, когда энергия бьет ключом, ты работаешь по 14 часов в день, начинаешь мало спать, мало есть, мало бывать дома, но дико увлечен своей работой? Обычно это бывает, когда появляется новая идея или когда хочешь выйти на новый уровень. Но у тела нет понятия успеха, поэтому оно быстро становится несогласным с таким режимом. И для балансировки системы оно включает режим лени. Тело изо всех сил будет пытаться вернуть тебя в состояние стабильности: «Давай выспимся, давай ничего не будем делать, давай поиграем с детьми». Вполне вероятно, что и близкие присоединятся: «Ну что это такое... Ты много работаешь, давай отдохнешь». А ты в потоке, ты готов пахать с утра до вечера.

Очень важно осознать, что твоя усталость, нежелание, твое окружение не противодействуют твоему успеху, организм (да и люди вокруг) просто привыкли жить так, как раньше. Наше тело всегда хочет стабильности, спокойствия. Лучший вариант жизни для него – лежать на диване и ни о чем не думать. Для мозга это вообще идеальная схема – не тратить энергию ни на что. Он создан, чтобы так работать, а мы разгоняем эту машину. Мы давно уже не пещерные люди, но тело не успевает эволюционировать так быстро.

Что же делать, чтобы не оказаться в ловушке у своего тела и мозга и заставить их работать на благо себе? Ниже я дам рекомендации, как разогнать в себе энергию, но я должен сразу оговориться, что, если ты не уверен, как отреагирует твое тело на манипуляции с ним, проконсультируйся с врачом, прежде чем начать применять методы, описанные в книге.

## ПИТАНИЕ

Именно от того, что ты ешь, зависит твой энергетический баланс. Если ты питаешься неправильно, ты чувствуешь себя уставшим, а это значит, что и сил на предпринимательство не остается. Когда ты, наоборот, питаешься правильно, то твои системы работают стройно, и энергии больше. Необязательно подходить к вопросу кардинально и сразу садиться на диету. Путь роста – это всегда долгий процесс небольших регулярных изменений, а не кардинальные действия. Просто начни постепенно отказываться от каких-либо продуктов из этого списка:

- сладкое,
- жареное,
- мучное,
- молочное.

Сначала может показаться, что, отказавшись от всего вышеперечисленного, есть будет нечего, но это лишь вопрос привычки. К ней мы еще вернемся.

Если, прочитав список выше, ты подумал, что теперь тебе вообще ничего нельзя есть, то это не так. При выборе продуктов питания ориентируйся на правило: не ешь продукты, которых не существовало в природе до земледелия. Это так называемая первобытная диета.

Представь, что ты пришел в магазин и смотришь на витрины. Вот помидор – он существовал до земледелия? Существовал. Берем. А хлеб был? Нет. Чтобы получить хлеб, нужно посадить семена, вырастить их, собрать, перемолоть в муку, превратить в тесто и, наконец, выпечь хлеб. Значит, хлеб не берем. Мясо было? Было. Берем. И так со всеми продуктами.

Чтобы тебе легче было ориентироваться, я составил список продуктов, которые можно есть как обычно. Напомню, что перед началом любой диеты нужно проконсультироваться с врачом, чтобы понять, подходит ли она тебе.

Список разрешенных продуктов:

1. Мясо и птица: говядина, баранина, курица, индейка.
2. Диковыловленные морепродукты: лосось, треска, тунец, креветки, омары, мидии.
3. Яйца: предпочтительно органические или «домашние».
4. Молочные продукты высокого жира: сливки, масло, сыры (например, пармезан, фета, моцарелла).
5. Орехи и семена: миндаль, грецкие орехи, фисташки, семена льна, семена чиа.
6. Зеленые и незначительно углеводные овощи: спаржа, сельдерей, брокколи, шпинат, авокадо, огурцы, цукини, цветная, брюссельская, красная, белокочанная капуста, лук, чеснок, романский салат, кабачки, баклажаны, помидоры, болгарский перец.
7. Чили и другие острые перцы.
8. Грибы.
9. Масла: кокосовое масло, оливковое масло, масло авокадо.
10. Закуски без углеводов или с низким их содержанием: мясные палочки, оливки, семечки.
11. Напитки: вода, черный кофе, зеленый чай, мате.

Как я уже говорил, сейчас я живу в Аргентине, национальным напитком здесь является мате. Не понимаю, почему он не широко известен во всем мире? Это такой же стимулятор, как и кофе, только его воздействия хватает не на полтора часа, а на шесть. При этом он является антиоксидантом и не вызывает тахикардию. У мате своеобразный горьковатый вкус, к которому, возможно, понадобится привыкнуть, но ведь и кофе тоже горький. После мате ты не только становишься энергичным, у тебя повышается работоспособность, ты лучше концентрируешь внимание и испытываешь легкое чувство эйфории. С тех пор как я открыл для себя этот напиток, я рекомендую его всем. При выборе обращай внимание на помол: чем крупнее, тем лучше. Иначе тебе понадобится специальный сосуд для приготовления – калebas. Насыпь полкружки чая и залей ей кипятком. Подливай кипяток по чуть-чуть, по мере выпивания, иначе мате начнет горчить.

Как ты наверняка заметил, особое внимание в списке я уделю овощам, поскольку это еда нашей микробиоты. «Что это?» – спросишь ты меня. Это совокупность микроорганизмов, о которой не рассказывали в школе и о существовании которой ты, возможно, даже не знал. Микробиота – это миллиарды симбиотических (то есть взаимодополняющих) бактерий. Это наши друзья и коллеги, которые живут на слизистых пищеварения, во рту и кишечнике. Совокупно они весят почти килограмм. Их комбинация у каждого человека уникальна, и, если все эти бактерии убрать, мы умрем. Про микробиоту можно написать целую серию книг, но эта книга не об этом. Просто знай, что такие бактерии есть. Они контролируют твоё настроение, успехи в спорте, вкусовые привычки. И главное – они питаются овощами, зеленью, пищевыми волокнами и помогают переваривать мясо и другие продукты. Далеко не всё, что ты ешь, ты можешь переварить и усвоить без них.

Но есть и другие бактерии – патогенные. Это наши враги, которые выделяют нейротоксины. Они питаются глюкозой и причастны к зависимости от сладкого – подают сигналы в мозг, что нужно срочно съесть пироженку. Многие считают, что если убрать сладкое, то будешь ходить весь день унылым и вялым, но на самом деле все наоборот. Поедая сладкое, мы под-

саживаем организм на инсулиновые качели: после принятия сахара уровень глюкозы в крови резко и быстро повышается, но спустя короткое время так же резко и быстро падает – и нам хочется сладкого снова. Без него мы становимся сонными, вялыми и апатичными. Так создается зависимость от сладкого. Наш организм в состоянии самостоятельно вырабатывать глюкозу, причем равномерно в течение всего дня, но, чтобы восстановить инсулиновый баланс, потребуется больше времени, чем то, которое ты затратил на раскачивание системы. Представь, что в воду кинули камень. Сколько времени нужно, чтобы пошли круги по воде? А сколько времени нужно, чтобы вода вновь успокоилась? Так же и с нашим организмом. На стабилизацию системы потребуется время, но это того стоит.

Если ты уберешь сладкое из своего рациона, для тебя откроется еще одна приятная сторона – вкус пищи. Для этого нужно исключить из питания не только сладкое, но и соленое, острое и вообще все то, что усиливает вкус. Несколько дней без яркой пищи вернут вкус еды. Твои рецепторы восстановят свое изначальное состояние, которое заложено природой, – и даже вода будет казаться очень насыщенной по вкусу.

Помни, что наш организм стремится к стабильности, к тому состоянию, которое у него было раньше, потому что это безопасно. Новое и неизвестное – это всегда опасность. Обмани его. Скажи ему, что оставишь всё как есть, просто немного почистишь фильтры. И начни постепенно, день за днем, менять что-то в своем питании. Путем плавных изменений ты достигнешь гораздо более мощных результатов, которые впоследствии станут твоим фундаментом.

Но тут тоже не все так просто. Кого-то брокколи приведет в состояние «пойду побегаю», а кого-то – в «какой ужас». Необходимо прислушиваться к своему организму и после каждого приема пищи спрашивать себя: как я себя чувствую? я устал, хочу спать или бодр? как долго я бодр после этого приема пищи?

**Задание.** Составь список блюд и продуктов, которые дают тебе энергию (ты бодр и весел после еды), и список блюд и продуктов, которые забирают энергию (ты хочешь спать, чувствуешь тяжесть и пр.).

## СОН

Когда ты начинаешь меньше засорять свой организм, у него начинает меньше уходить времени и ресурсов на стабилизацию системы. Стабилизация системы происходит во сне. Мозг по ночам не отдыхает, он вообще никогда не отдыхает, работает круглосуточно от рождения до смерти. Ночью он всё чистит и перезагружает, усваивает полученную за день информацию и выкидывает лишнюю, неиспользованную, чтобы к утру все системы работали нормально. Мозг разворачивает свою функцию из внешнего во внутреннее, и у нас происходит внутренняя «дефрагментация» каждого органа: проверка связи, что нормально, что ненормально, опрос каждой системы.

Сну нет никакой альтернативы. Если ты не высыпаешься, никакой спорт, йога, правильное питание тебе не помогут. Если ты не высыпаешься, у тебя просто не будет энергии на все это. Поэтому первое, за чем стоит следить, – это количество сна.

Нужно спать от 8 до 10 часов в зависимости от особенностей твоего организма и от состояния усталости. Если ты спишь дольше 10 часов, возможно, тебе стоит пройти обследование, потому что это означает, что ты не успеваешь за ночь восстановить уровень энергии. Так часто бывает во время болезни, поэтому, если твои «пересыпы» регулярны, рекомендую сходить к врачу.

Второе, за чем нужно следить, – это режим. Сетчатка глаза – это, по сути, кусок мозга, вывернутый наружу. Раньше эта область была нейроном, который определял, светло или темно. Если светло, значит, обстановка вокруг просматривается хорошо и можно действовать. Если темно, то лучше ради безопасности куда-нибудь спрятаться. В нашем мозге есть,



если говорить простым языком, центральные часы. Когда мы утром открываем глаза, на сетчатку попадает свет, и с сетчатки подается сигнал на эти центральные часы, которые говорят организму: «Светло». Каждая клетка человека должна знать, сейчас светло или темно, потому что от этого зависит циркадный ритм. Если сегодня мы легли в полночь, завтра в три часа ночи, а послезавтра в десять вечера, циркадный ритм сбивается. На первый взгляд звучит не очень страшно, но именно в этот момент организм приходит в дисбаланс: одна клетка живет по одному времени, другая – по другому, третья – по третьему и т. д. Это очень сильно давит на физиологию. Наверняка ты замечал, что просыпаться в непривычное время очень тяжело, потому что ты не высыпaeшься, а просыпаться каждый день в одно и то же время легко. Это и есть баланс циркадного ритма.

Важно лечь в тот же день, в который ты проснулся. Желательно до десяти часов вечера, тогда ты встанешь в 6–7 утра. Почему я рекомендую просыпаться именно в это время? Дело в том, что в нашей сетчатке есть индикатор, который улавливает солнечный свет. Именно солнечный, никакой другой свет его не сможет заменить. После этого сигнал поступает в мозг, и весь организм начинает просыпаться. Если ты просыпaeшься поздно, например в 11 утра, солнце находится уже намного выше, и его лучи падают на землю (и, соответственно, попадают на сетчатку наших глаз) уже под другим углом. В таких условиях синхронизации центральных часов не происходит и просыпаться намного сложнее.

После того как ты проснулся, обязательно посмотри на солнечный свет. Выйди на балкон или просто открой окно, если ты носишь очки – сними. Не должно быть никаких препятствий. Глаз – свет. Не нужно смотреть прямо на солнце и сжигать себе сетчатку, нет, достаточно просто быть в контакте с солнечным светом. Неважно, пасмурно на улице или нет, солнечный свет все равно проникнет в твой организм. И вот тогда ты моментально почувствуешь, как запускается каждая клеточка твоего организма. Сон уйдет быстрее, чем если бы ты выпил чашку кофе. Я ни от чего другого никогда не чувствовал такого быстрого подъема энергии. Как будто мотор запустился. Многие привыкли после просыпания еще долго лежать или сидеть в кровати в ожидании, когда организм раскачается и появится энергия. Это в корне неверно.

Посмотрим на процесс сна и бодрствования с точки зрения гормонов. Итак, мы легли спать и через 8–9 часов начали просыпаться. Это включились надпочечники и начали вырабатывать кортизол, который подал нам сигнал открыть глаза. Мы открываем глаза, на сетчатку поступает свет, после чего просыпается весь организм. Он переходит из режима сна в режим бодрствования. Вместе с этим включается другой механизм – выработка аденозина. Он запускает таймер на 12–14 часов. Через 12–14 часов в организме начинает вырабатываться мелатонин. Именно из-за мелатонина мы по вечерам уставшие и сонные. Организм дает нам сигнал, что пора лечь на подзарядку, чтобы восстановить запасы энергии. Если физическая, эмоциональная, интеллектуальная нагрузка за день была высокая, мелатонин начинает вырабатываться раньше. Но есть одна проблема.

Мы люди современные, поэтому что мы делаем вечером после работы и ужина? Правильно – утыкаемся в телефон. Можем даже уснуть с ним. Почему это проблема? Потому что экран мобильного телефона светится и дает организму сигнал, что еще день, еще рано для сна. Слаженно работающий механизм начинает сбиваться. Мало того что не вырабатывается мелатонин, еще и начинает вырабатываться пролактин, который гасит дофамин. Если ты весь вечер просидел в мобильном телефоне, то весьма вероятно, что из-за выработанного пролактина на следующий день ты ничего не захочешь делать. Когда в организме накапливается слишком много пролактина, весь дофамин уходит на то, чтобы нивелировать его действие. И пока дофамин не «закроет» весь пролактин, он не сможет выполнять свою основную функцию – мотивировать к действию.

Интересный факт. За счет чего кофе бодрит человека? Кофе блокирует взаимодействие аденозина с нейронами, и из-за этого уходит сонливость. Но аденозин никуда не исчезает.



Усталость остается, просто она блокируется. Поэтому, когда действие кофеина прекращается, аденозин проявляется снова, только теперь с еще большим эффектом, потому что за это время усталость успела накопиться.

Еще один интересный факт. Существует распространенное мнение, что спать нужно в кромешной темноте, иначе организм не будет вырабатывать мелатонин. На самом же деле кромешная темнота нам нужна только для того, чтобы заснуть, а не для того, чтобы спать. Свет на качество сна не влияет.

Как бы это банально ни звучало, но, если ты хочешь достичь успеха, быть энергичным иметь желание развиваться и радоваться, вставай и ложись в одно и то же время. Не расшатывай свою систему, чтобы потом вся энергия уходила на ее стабилизацию, не создавай себе дополнительных проблем.

Перед сном обязательно проветривай комнату. Тебе не должно быть душно и жарко, тогда ты хорошо выспишься.

Купи удобный матрас и подушку. Да, съезди в ортопедический салон и купи их. Очень странно экономить на том, где ты проводишь треть своей жизни. Позаботься о себе и подбери то, что подходит именно тебе.

Мало кто об этом говорит, но... спи один. Не знаю, откуда пошла традиция, чтобы пара спала вместе. Во-первых, это жарко. Во-вторых, неудобно. В-третьих, твой партнер может ворочаться, храпеть, задевать тебя, и все это будет влиять на качество твоего сна. Сон – он только для тебя и только в твоей кровати. Это могут быть две кровати в одной комнате, а могут быть и две разные спальни.

Каждое утро ты просыпаешься немного другим человеком, не тем, каким засыпал. Именно поэтому нельзя относиться к своему сну несерьезно. За ночь происходит перераспределение полезных веществ и удаление «отходов», поэтому сон обязательно нужно вписывать в свой протокол дня, о котором мы поговорим ниже.

**Задание.** В течение 14 дней записывай, во сколько лег и во сколько проснулся. Проверь на бумаге, насколько стабильный у тебя циркадный ритм, и скорректируй его, если необходимо.

## СПОРТ

Когда ты начнешь правильно питаться и хорошо спать по ночам, однажды ты проснешься и поймаешь себя на мысли: «Хм, а почему бы мне не побегать?» И это будет не потому, что все бегает, а ты нет, вовсе не так. Ты начнешь заниматься спортом не из самобичевания, а потому что будешь полон энергии.

Спорт – это самый простой и эффективный способ разогнать энергию. Необязательно ходить в тренажерный зал, можешь выбрать то, чем тебе будет комфортно заниматься: зарядка по утрам, бассейн, танцы. Исследования показывают, что регулярная ежедневная аэробная нагрузка в течение 30 минут может увеличить когнитивные способности мозга в четыре раза. Только представь, что можно работать в четыре раза эффективнее, просто, к примеру, побегав с утра. Но нужна именно аэробная нагрузка, то есть то, что будет повышать сердечный пульс.

Могу поспорить, что 80 % читающих эту книгу ведут сидячий образ жизни. Чтобы его сбалансировать, тебе обязательно нужны физические нагрузки. Если бы ты целыми днями пахал в поле, спорт тебе был бы не нужен, твоя работа была бы твоим спортом, но если ты целыми днями сидишь за компьютером, то в твоем теле происходят изменения. К примеру, знал ли ты, что сидячий образ жизни приводит к тому, что задние мышцы ног удлиняются, а передние укорачиваются? Вроде бы ничего критичного, но из-за укорочения передних мышц ног подтягивается коленка. И когда ты в следующий раз захочешь побегать или просто подольше прогуляться, ты обнаружишь боль в колене, которая непосредственно к колену

не имеет вообще никакого отношения – просто коленная чашечка теперь двигается в другом месте. Что сделать, чтобы это предотвратить? Почаще приседай.

Вообще, приседания полезны всем, кто большую часть своего времени проводит за компьютером. Во время приседаний сокращаются одни из самых крупных мышц тела (ягодичные и мышцы бедра), а их сокращение, в свою очередь, приводит к хорошей работе лимфы. Лимфа – довольно вязкая жидкость и трудно течет сама по себе, ее постоянно нужно проталкивать. За счет хорошей работы лимфы очищается организм, крепнет иммунитет, появляется энергия, от этого даже улучшается цвет кожи. Кроме того, приседания помогают как раз таки растянуть передние мышцы ног, которые укорачиваются из-за долгого сидения.

Как я уже говорил, занимайся комфортным для себя видом спорта, но постарайся соблюдать одно правило: когда ты начнешь испытывать жжение в мышцах от какого-либо упражнения, не прекращай его, продолжай заниматься им еще примерно 10 % от общего времени на это упражнение. Думаю, ты знаком с таким понятием, как молочная кислота. Так вот, это название принято в простонародье. На самом деле во время физической нагрузки не выделяется молочная кислота, а повышается кислотность в мышце, и следом приходит молекула – лактат. Эта молекула, вырабатываясь, дает мышце еще поработать, понижая кислотность. В этот момент мы обычно чувствуем небольшое жжение в мышцах, но что происходит внутри? Внутри в это же самое время молекула начинает распространяться по всему организму, давая гормональный сигнал сердцу, печени, мозгу о том, что нужно увеличить ресурс, что того ресурса, что есть, уже недостаточно. Получается, что в процессе выделения этой молекулы наше сердце, печень и мозг становятся сильнее, чтобы быть в состоянии обслуживать новую систему. Именно поэтому, чтобы твоя внутренняя сила росла, нужно давать организму экстранагрузку.

Как только ты начнешь регулярно заниматься спортом, уровень твоей энергии резко возрастет, потому что у организма появится задача держать твое тело в тонусе. Например, если ты бегаешь по утрам, то организм думает: «О, этот человек каждый день куда-то бежит, значит, нам нужно тело посильнее!» – и регулярно выделяет ресурс на это. Может, ты от тигра каждый день бегаешь и от этого зависит твоя жизнь. Организм спасает тебя от хищника, но ты можешь тратить выделяемую энергию на работу. Если же ты пассивен, то и твой организм не будет напрягаться попусту.

Спорт станет тебе хорошим помощником в достижении успеха, но, напоминая, если ты не будешь высыпаться, то никакой спорт тебе не поможет. Поэтому уже походи и выспись!

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Все знают, что закаливание – это хорошо, но не все знают, что оно нужно не только для крепкого иммунитета. Холод, так же как и аэробная нагрузка, влияет на когнитивные способности. Для этого нужно посвящать холодным процедурам 11 минут в неделю. Что такое холодная процедура? Это когда ты залезаешь в холодную воду и тебе хочется вылезти, но ты продолжаешь сидеть. Через какое-то время ты привыкаешь, и тебе становится спокойно. Именно в этот момент ты проходишь первую так называемую ментальную стену. Через несколько минут мозг снова начинает бить тревогу: «Выходи, выходи, выходи, больше нельзя». Это вторая ментальная стена. Их может быть несколько за одну процедуру, ты сам устанавливаешь для себя комфортное количество. С каждым разом ты сможешь сидеть все дольше.

Зачем это нужно? Под ледяной водой у тебя выделяется огромное количество дофамина и адреналина. Дофамин даст желание что-либо делать, адреналин – бодрость и заряд. И они выделяются не в моменте, а на целый день. Ты становишься бодрым и заряженным на действие в течение всего дня, просто постояв пару минут под ледяным душем. Нельзя игнорировать настолько эффективный бонус к здоровью, к умственным способностям и спорту.

**Задание.** Начни с простого – просто заканчивай свой ежедневный душ включением холодной воды после теплой. Повышай нагрузку постепенно. Возможно, сегодня это будет только секунда, но уже через неделю – полминуты. Так ты понемногу научишься получать удовольствие от холодной воды.

## ДЫХАНИЕ

Наш организм – это большой часовой механизм. Если внутри него мы сдвинем одну шестеренку – сдвинем все. В организме все взаимосвязано, ничто не существует отдельно от другого, при этом в нашем теле происходит не так много процессов, на которые мы можем влиять. Мы не можем сказать: «Желудок, не вари!» или «Почки, не очищайте кровь!». У нас нет доступа к управлению такими вещами.

Но у нас есть доступ к дыханию. Мы можем его ускорить либо замедлить. Как это работает?

У нас в сердце есть нейроны, которые, как датчики, определяют, какое сейчас давление в желудочках. От этого датчика зависит частота сокращения сердца. Не буду углубляться в терминологию, нам сейчас важно понять принцип. В зависимости от того, какое давление в сердце, оно может подавать в головной мозг сигнал либо увеличить, либо уменьшить сердечные сокращения. Мышца, которая отвечает за дыхание, – это диафрагма. Когда мы делаем вдох, мы ее расширяем, и у нас появляется отрицательное давление в легких – воздух всасывается. Когда мы делаем выдох, диафрагма сжимается, и воздух выходит.

**Задание.** Сделай глубокий вдох и выдох – почувствуй диафрагму.

При вдохе у нас не только расширяется диафрагма, грудная клетка и легкие, у нас еще немного увеличивается сердце (это ведь тоже мышца). Соответственно, при выдохе оно немного уменьшается. При каждом большом вдохе и выдохе мы растягиваем и стягиваем сердце. Немного, но этого достаточно. Когда сердце растягивается – давление падает и сердечный ритм замедляется, когда сужается – давление поднимается и сердечный ритм увеличивается. Зная это, мы, по сути, можем создать чит-код для управления собственным телом.

Мы делаем глубокий вдох (а лучше двойной глубокий вдох) – грудная клетка раздувается – сердце чуть-чуть увеличивается – давление падает – мозг подает сигнал «снизить сердечный ритм». Теперь нам нужно сделать очень длинный выдох с полной диафрагмой, чтобы максимально долго задержать это влияние расширенного сердца. Выдох должен быть в 3–4 раза длиннее, чем был вдох. Рекомендую сделать пять таких повторов, чтобы ритм устаканился.

Сердечный ритм и есть одна из тех шестеренок нашего организма, двигая которую мы запускаем процесс изменений в теле. Замедляется сердечный ритм – и ты успокаиваешься. Невозможно испытывать стресс и нервозность с низким сердечным ритмом.

Ты можешь использовать этот метод при любом стрессовом событии. Допустим, тебе предстоит важное выступление. Сделай пять раз двойной глубокий вдох и медленный выдох. У тебя уйдет около минуты, чтобы полностью успокоиться и привести себя в стабильное состояние. Всего минута! Когда я испробовал эту технику, я был поражен, почему таким простым инструментом не пользуется каждый? Почему я сам им не пользовался? Тот же самый процесс ты можешь запускать перед сном, если у тебя был яркий день, много эмоций и ты ворочаешься в кровати. Минута – и ты уже спишь. Удивительно. Этот способ применим к абсолютно любой ситуации и работает в абсолютно любых условиях, ничего специального тебе для этого не нужно.

Можно использовать в своих целях и обратный механизм: часто сокращать грудную клетку и увеличивать сердечный ритм, чтобы поднять уровень энергии. Например, чтобы проснуться. Или в той же ситуации с выступлением можно использовать этот метод в случае, если ты чувствуешь, что слишком вялый и апатичный. Самое простое упражнение – 30 частых

и коротких вдохов. После этого ты можешь задержать дыхание на максимально долгое время. Так ты увеличишь пульс и насытишь организм и мозг кислородом.

Когда ты обладаешь таким инструментарием, ты можешь использовать его в любых ситуациях. К примеру, я во время игры в волейбол автоматически перед важной подачей начинаю делать серию коротких вдохов, чтобы собраться и повысить свой уровень внимания. Это происходит на автомате, я совершенно не задумываюсь о своем дыхании в процессе. И это только один из примеров. Представь, ты сам можешь управлять своим состоянием: нервничаешь – уходи в медленное дыхание, нужна энергия – уходи в быстрое дыхание. Этот механизм у каждого работает одинаково, и теперь ты знаешь, какую шестеренку тебе необходимо крутануть, чтобы запустить нужный процесс.

## ПРИВЫЧКА

Не все люди понимают, что такое привычка. А привычка – это когда тебе сделать проще, чем не сделать. Если у тебя есть привычка бегать по утрам, то тебе проще побегать, чем не побегать. Ты получаешь от этого удовольствие, потому что организм знает: ты сейчас победишь, получишь эндорфинчик и после пробежки будешь заряженный и наполненный энергией. Конечно, к этому привыкаешь.

Но почему мы не можем привыкнуть к новому быстро? Привычка – это связка нейронных связей, очень толстый путь. Если ты сделал что-то один раз, то появилась тонкая связь между нейронами. Если ты не повторил это действие, то связь разорвалась. Если же ты начал регулярные повторения, то связь становится все крепче и со временем превращается в широкий хайвей, по которому информация пролетает моментально. И у тебя уже нет никакого сопротивления к действию, которое ты выполняешь. Именно поэтому нам очень сложно делать что-то по-другому, нас всегда возвращает на простой путь. Но простой не значит короткий или лучший. Именно поэтому важно подходить к формированию своих привычек осознанно.

Согласись, сложно сразу начать делать по 100 отжиманий каждый день. Начни с одного. Сложно сделать сегодня одно отжимание? Нет, не сложно. А завтра? Тоже нет. Если ты начнешь делать одно отжимание каждый день, то через пару недель твое тело привыкнет и захочет увеличить нагрузку. Еще через пару недель захочется добавить приседания. А потом и бег по утрам. И глядишь – через полгода у тебя уже совсем другое тело и уровень энергии. Поздравляю, ты смог обмануть свой мозг и плавно поменять свою жизнь к лучшему.

Я дам тебе протокол, по которому привычку формировать сильно проще. В нашем мозге есть два вида памяти: процедурная и эпизодическая. Процедурная отвечает за порядок действий, эпизодическая – за случившиеся события. Это было опубликовано в научной статье «Психология привычки» (авторы – Венди Вуд и Деннис Рюнгер). Не буду описывать всю нейрофизиологию, лучше покажу на примере. Допустим, мы хотим получить привычку выпивать стакан теплой воды по утрам. Накануне мы должны мысленно провести весь процесс: встал с кровати, включил свет, взял стакан, подогрел чайник, налил в стакан, выпил. И с утра ты удивишься, каким простым окажется для тебя этот процесс за счет того, что ты сильно уменьшил «лимбическое трение». Хочешь приучить себя бегать? Без проблем. Вечером полностью описываем процесс – утром бежим.

## ГОРМОНЫ

В начале главы мы говорили о том, в каких ситуациях вырабатываются гормоны и как они влияют на нашу жизнь. Сейчас предлагаю обсудить то, как мы можем воспользоваться этими знаниями для раскочки нашей энергии.

### 1. Дофамин.

Он вырабатывается, когда мы достигаем целей. Самый простой способ выработать дофамин – записать себе в ежедневник три пункта, которые ты точно выполнишь в течение дня. Например: позавтракать, созвониться с другом, посмотреть информацию о новом товаре на рынке. Нашему мозгу фактически все равно, какая эта задача, насколько она сложная. Он не оценивает, принесет тебе это дело миллион рублей, тысячу или один рубль. Не мыслит деньгами. Если задача выполнена – получай свой дофамин, ты идешь правильным путем. Ты можешь писать список дел накануне вечером или с утра. Главное – не ставь сложные задачи, начни с простых. Сначала нужно приучить себя писать эти задания, а потом уже их усложнять, собирать в систему. Чем сложнее задача, тем больше дофамина. Если ты будешь записывать хотя бы три дела на день, выполнять их и потом с радостью вычеркивать, в какой-то момент ты научишься чувствовать, когда дофамин приходит к тебе в голову. И главное, у тебя сразу же появится желание что-либо делать.

Разбивай большие цели – такие, которые кажутся недостижимыми. Чем ближе цель, тем больше у тебя дофамина. Например, если у тебя есть цель купить машину, то на первом этапе можно разбить эту цель так: выбрать машину, узнать ее стоимость, рассчитать кредит. Из достижения каждой цели ты получишь дофамин. На следующем этапе ты можешь рассчитать, сколько тебе нужно откладывать в месяц, чтобы купить машину, и хвалить себя за любую отложенную сумму. За каждый маленький кусочек ты будешь получать свою порцию гормонов, которая поможет двигаться дальше к этим целям. Если же цель длинная, организм скажет, что для него это слишком сложно, не захочет туда стремиться и начнет саботаж: «Я этого не хочу, я не буду, срочно увеличьте количество времени, скучно». И дофамина в результате не будет.

При достижении цели важен не только результат, но и путь, а путь предпринимателя – это путь максимального количества ошибок, которые он совершил и поэтому стал успешным. Благодарю себя за каждую попытку. Нанял сотрудника, а он ничего не заработал – прекрасно, теперь ты знаешь, какого сотрудника не нужно нанимать. Пришел следующий сотрудник, проработал месяц, что-то заработал, но не соблюдал правила внутреннего распорядка – увольняй и бери следующего. Поверь, через 10 сотрудников ты будешь точно знать, какой тебе нужен сотрудник, как его мотивировать, контролировать и что он должен делать. Как только ты вступишь на путь предпринимателя, ты вступишь на путь огромного количества ошибок, которые тебе нужно будет совершить, чтобы достичь успеха. Не нужно винить себя за то, что ты что-то неправильно сделал, надо радоваться, что ты обрел опыт и повторять это не будешь. И именно в этот момент снова будет вырабатываться дофамин.

Любое действие, когда оно превращается в систему, приедается. Наша дофаминовая система привыкает, и нам требуется что-то большее – более сложное, более серьезное и пр. Но есть элементарный способ обмануть систему. Просто перед любым действием, которое ты планируешь совершить сейчас для удовольствия, подкинь монетку. К примеру, ты каждое утро бегаешь с музыкой в наушниках. А теперь попробуй перед пробежкой подкинуть монетку: орел – бежишь с музыкой, решка – бежишь без музыки. Поверь, каждый раз, когда будет выпадать орел, твой дофамин подскочит в разы выше, чем если бы ты бегал с музыкой все время. Именно по этому принципу работает, например, система казино, и появляется игровая зависимость. Только в нашей ситуации никакую зависимость мы не формируем, мы просто помогаем организму получить больше дофамина.

Что сжигает дофамин? Наш мозг очень хитрый, он всегда будет идти по наилегчайшему пути. Открою секрет: чтобы выработать дофамин и эндорфин, можно просто полистать ленту соцсетей. Ты видишь что-то новое и получаешь от этого удовольствие. Мозгу все равно, мотаешь ли ты социальную сеть или разыскиваешь новые способы решения своих задач, он все равно вырабатывает гормоны удовольствия. Но это так называемые дешевые гормоны удоволь-

ствия. Они изнашивают твою систему. Если ты привык получать удовольствие от мотания ленты, то удовольствие от решения задачи ты уже не получишь.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.