

Валентина Паевская

# Инструкция к себе

Создай жизнь,  
которой хочется жить

МИО

МИФ Психология

Валентина Паевская

**Инструкция к себе. Создай  
жизнь, которой хочется жить**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.94  
ББК 88.9

## **Паевская В.**

Инструкция к себе. Создай жизнь, которой хочется жить /  
В. Паевская — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ  
Психология)

ISBN 978-5-00-195664-8

Книга известного психолога, нейропсихолога, ведущей популярных семинаров для родителей, автора проекта #УзнайКакЛучшеДляРебенка Валентины Паевской. Устали, не можете двигаться к своей цели и давно не ощущали себя счастливым? Не понимаете, куда исчезает энергия и как ее восстановить? Книга Валентины Паевской поможет справиться с таким состоянием. Вы поймете, как научиться чувствовать собственное тело и понимать его сигналы, создать дом, в который хочется возвращаться, изменить профессиональную сферу жизни, общаться с друзьями и находить энергию. В книге нет советов типа «избавьтесь от стресса и сходите на прогулку» – только конкретные рекомендации, которыми может воспользоваться каждый. В основе книги – семинар Валентины Паевской о жизненных ресурсах. Для кого эта книга Для всех родителей. Для всех взрослых людей, которые чувствуют себя в тупике

УДК 159.94

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-195664-8

© Паевская В., 2023  
© Манн, Иванов и Фербер, 2023

# Содержание

От автора	6
Введение	7
Глава 1. Три типа счастья	10
Глава 2. Тело: чем больше целей, тем важнее здоровье	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Валентина Паевская

## Инструкция к себе. Создай жизнь, которой хочется жить

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Валентина Паевская, текст, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Книга посвящается #wholelottalove.*

*Спасибо Тебе за вкус к жизни*

## От автора

Я Валентина Паевская, практикующий детский психолог и нейропсихолог, автор семинаров для родителей и проекта #УзнайКакЛучшеДляРебенка. Я даю «инструкцию» к детям в соответствии с их возрастом, стратегически выстраиваю образовательные и другие процессы внутри семьи и за ее пределами. А также работаю с родителями, мамами и папами, которые хотят волшебного баланса жизни без чувства вины и с ощущением, что жизнь не день сурка 24/7.

Эта книга не научна, в ней нет сложных формулировок. Я привожу примеры, как можно улучшить свою жизнь в разных сферах, не делая сверхусилий, а за счет понимания небольших тонкостей и нюансов работы нашего мозга и внедрения маленьких привычек, которые меняют качество жизни. За 17 лет практической работы я собрала копилку работающих рекомендаций, которыми делюсь в этой книге.

## Введение

Желание быть успешным и счастливым вполне естественно. Каждый из нас хочет чего-то добиться в разных сферах жизни, будь то карьера, дом, семья, отношения или воспитание детей. Согласитесь, ни один здравомыслящий человек не станет осознанно стремиться к страданиям. Людям важно ощущать себя на гребне волны. Но кто Вы на празднике жизни – зритель или актер? Вы наблюдаете или действуете? Вам важнее казаться или быть? Все зависит от внутренних ресурсов: сил, энергии, здоровья. Когда батарейки сели и нуждаются в подзарядке, когда наваливаются усталость и эмоциональное выгорание, когда запас прочности иссяк, гармония вряд ли возможна.

В супербыстром ритме современной жизни часто нам не хватает времени на восполнение потраченных сил. Мы несемся по инерции, не делая пауз, и тогда остановка часто оказывается катастрофической или фатальной. Бывает и так, что мы осознаём: состояние почти критическое, но помочь себе не умеем.

Мы все способны найти в себе жизненные силы в моменте, здесь и сейчас. Чтобы Вы научились помогать себе в ситуации, когда энергия стремится к нулю, я и решила написать эту книгу. Вы убедитесь, что можно черпать ресурсы буквально отовсюду и перестроить все сферы жизни так, чтобы они не только не забирали силы, но и восполняли их каждую секунду. Все, о чем Вы прочтете дальше, поможет Вам улучшить качество жизни и найти свое гармоничное состояние. Вы получите свежие идеи, работающие методики, эффективные упражнения и полезные рекомендации, которые позволяют использовать все имеющиеся возможности для достижения Ваших целей.

Прежде чем продолжить чтение, заведите чистую тетрадь – она понадобится для выполнения упражнений. Желательно выбрать формат А4, так удобнее – не ограничивайте себя на пути к истинному «я», пусть у Вас будет больше пространства для развития.

Очень надеюсь, что книга станет для Вас руководством к действию. Согласитесь, знать и не делать – все равно что не знать. Поэтому предлагаю Вам опробовать описанные здесь приемы и выбрать наиболее подходящие и вдохновляющие.

## КАКАЯ ЦЕЛЬ – ТАКАЯ ЖИЗНЬ

Эту фразу я часто повторяю клиентам: какая цель – такая и жизнь. Если действовать, не понимая, зачем это нужно, бесценное время утекает впустую. Наверное, Вы и сами не раз замечали: нераспланированный день уходит на всякие мелочи и второстепенные вещи, которые не стоят внимания. Водоворот незначительных дел затягивает в воронку, но затраченные усилия не приносят никакого удовлетворения. Результата нет – только усталость, тоска и разочарование. Не задумываясь о целях, люди всегда упускают возможности. Быстро наступает выгорание, и уже к среднему возрасту появляется ощущение, что все подходит к концу, толком и не начавшись. А где же он, так и не распробованный вкус жизни? Как справедливо заметил Марк Твен, «кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда».

Напротив, когда Вы придерживаетесь целей, все меняется и наполняется смыслом. Это отражается и на Вашем образе жизни, и на том, как Вы распоряжаетесь финансами и свободным временем, какими вещами себя окружаете, даже на том, какая мебель стоит в Вашем доме. Представим молодую маму: она взяла отпуск по уходу за ребенком, в офис не ходит и все свое время проводит с малышом. Деловые костюмы и кашемировые пальто пока не нужны, их сменяет практичная и теплая одежда и обувь для долгих прогулок с коляской. В кухне появляются новые бытовые приборы, в комнатах – игрушки и мебель для ребенка. На все это требу-

ются средства, которые теперь не тратятся на то, что раньше представлялось важным. Выбирая новую машину, родители будут присматриваться не к купе, а к модели с салоном, в котором удобно разместить автокресло. Однако когда женщина вернется к работе, цель поменяется: снова понадобятся офисная одежда, сумка на выход, платье или костюм для корпоратива.

Приведу пример из своей жизни. Когда я работала только с детьми и принимала их в кабинете, у меня был определенный гардероб и огромная сумка с разными игрушками. Когда я начала вести семинары, участвовать в телепрограммах и разных мероприятиях, добавилась другая одежда – целый шкаф – специально для этих целей. Ну а когда семинары вышли за пределы Москвы и я стала ездить по разным городам, пришлось поменять дома матрас и подушки, переоборудовать свет в квартире и обзавестись большой ванной, чтобы создать условия для полноценного восстановления сил. Кстати, для множества чемоданов понадобился еще один шкаф. Отдых должен соответствовать уровню нагрузки. Как видите, **жизнь подстраивается под цели**.

От масштаба задачи зависит, сколько внутренних сил на нее надо затратить. Цель может быть как глобальной (получить определенную профессию, образование, выйти замуж, эмигрировать, разбогатеть), так и рассчитанной на период покороче (например, похудеть к лету или сделать уборку сегодня). Главное – конкретизировать ее: чем четче Вы формулируете, тем проще ставить задачи, необходимые для достижения цели. Ясность – залог эффективности.

И вот что важнее всего. Результат пополнит копилку счастья, если Вы идете к цели с удовольствием. А для этого она должна быть гармоничной, созвучной Вам, то есть отвечать запросу Вашего истинного «я».

Ежедневно перед нами проносятся красивые картинки – сбывшиеся мечты других людей. Мы постоянно сталкиваемся с рекламой, листаем социальные сети, наблюдаем за парадной стороной жизни других людей. У кого-то милые, послушные дети, у кого-то дом – полная чаша, сногшибательная карьера и т. д. Так вот оно какое, счастье, думаем мы. Нам тоже такое нужно. А если добавить к этому еще и установки, внушенные родителями, мы совсем дезориентируемся и перестаем понимать, что важно для нас. В итоге мы ставим перед собой не свои цели. Чтобы этого не происходило, очень важно слышать себя в каждый момент. Ведь ощущение счастья и наполненность им измеряются воспоминаниями, а не статичными картинками. Эти воспоминания должны принадлежать только Вам, отражать Ваши цели и внутреннюю гармонию. Не стоит тянуться за другими, жить для них или по их указке, особенно в ущерб себе.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### Кто Вы?

1. На отдельном листе А4 или в приготовленной тетради запишите Ваши имя, возраст, внешние данные (рост, вес, цвет волос и глаз), физические особенности.

Затем по центру листа напишите слово «Привычки» и отведите от него в разные стороны две стрелки. Под первой сделайте надпись «полезные», под второй – «вредные».



Под каждой стрелкой постарайтесь перечислить максимальное количество привычек. Теперь в обоих списках обведите те из них, что сформировали у Вас родители.

2. Возьмите второй лист и озаглавьте его «Навыки и все то, что я умею делать хорошо / отлично».

Составьте список и отметьте в нем навыки, которые сформировали родители.

3. Затем отложите свои заметки и выпейте воды или чаю, глядя в окно, а не на экран гаджета.

4. После этого просмотрите записи и ответьте себе на вопрос: что Вы сами сделали для себя в сознательном возрасте? Какую часть Ваших привычек и навыков Вы получили от родителей (можно в процентах)? А какие из них Ваши собственные?

5. Представьте, что оказались в чужой стране. У Вас только документы и сто евро. Каких привычек и навыков Вам недостает, чтобы быстро освоиться и обжиться?

На чистом листе в столбик по одному перечислите:

- привычки, которых Вам не хватает лично для себя и для поддержания здоровья;

- навыки, которых Вам не хватает лично для себя;

- навыки, которых Вам не хватает для работы.

Рядом с каждым пунктом добавьте объяснение: почему этого пока нет в Вашей жизни? Затем подумайте и запишите, что сделать, чтобы нужные навыки и привычки появились.

## Глава 1. Три типа счастья

Прежде чем мы приступим к восстановлению жизненных ресурсов, я бы хотела поговорить о том, что такое счастье.

Мы все ощущаем его по-разному. Счастье, которое люди привыкли испытывать, можно отнести к одному из трех хронологических отрезков: прошлому, настоящему и будущему. В зависимости от того, какой тип счастья человек предпочитает, и строится его жизнь.

### СЧАСТЬЕ В ПРОШЛОМ

Счастье в прошлом выбирают люди, неспособные радоваться тому, что происходит здесь и сейчас. Романтизируя прошлое, они утрачивают связь с реальностью. Все плохое, что случилось раньше, уже забылось, зато негативные переживания настоящего еще свежи. Поэтому кажется, что тогда все складывалось куда лучше: мороженое было вкуснее, небо голубее, а лес зеленее. Такие люди постоянно сравнивают настоящее с прошлым – «как прекрасно жили, как тонко чувствовали». Нередко они копят не только воспоминания, но и предметы, связанные с некогда важными жизненными вехами: школьные дневники, любовные записки, одежду десятилетней давности... Все это просто хранится и совсем не используется. Отжившие свой век вещи заперты в старом шкафу, и точно так же оказывается заперт багаж жизненной энергии. Она никуда не расходуется. Цепляясь за прошлое, люди не могут двигаться вперед и этим сами себя программируют на неуспех. Стоит ли говорить, что в таком случае шансы реализовать свои цели минимальны?

### СЧАСТЬЕ В НАСТОЯЩЕМ

Жить в моменте, или быть здесь и сейчас, – новый тренд, который учит проживать каждое мгновение, принимать реальность, практиковать осознанность. Это, несомненно, важно и полезно. Однако, кроме этого, нам прививают привычку сиюминутно наслаждаться **материальным**, не задумываясь о последствиях. Самое распространенное проявление такого наслаждения – эмоциональные покупки не столь важных вещей (порой в кредит), спонтанное употребление вредной для здоровья пищи, выбор менее полезной альтернативы под влиянием порыва и эмоций (алкоголь вместо воды, сериал вместо книги, соцсети вместо прогулки). Представление о счастье как о мгновенном удовольствии – двигатель современной экономики, ведь оно воспитывает в нас и наших детях неутомимых потребителей. Для производства и торговли такой «теневой» вариант выгоден, но для самого человека – нет.

Счастьем только в настоящем живут дети и инфантильные взрослые, которые не опираются на опыт прошлого и избегают тревожных мыслей о будущем. Рано или поздно такой подход приводит к провалу. Вспомните сказку «Три поросенка». Счастливые Ниф-Ниф и Нуф-Нуф наслаждались теплом лета и не думали о будущем. В результате их счастье чуть не обернулось для них же трагедией. А поросенок Наф-Наф блестяще спланировал время, построил крепкий и безопасный дом, справился с волком, да еще и спас жизнь братьям. Как ни крути, а жизнь надо планировать. Наслаждаться чем-то здесь и сейчас без мыслей о глобальных задачах – это рискованно и малоэффективно.

## СЧАСТЬЕ В БУДУЩЕМ

Люди, настроенные на счастье в будущем, живут долгосрочными целями и не довольствуются настоящим. Они не успокаиваются, пока не выполнят поставленную задачу, поэтому их еще можно назвать «достигателями». Сложность ситуации для них в том, что как только они приближаются к своей цели, то сразу же ставят новую – далекую. Таким образом, «достигатели» не могут испытать счастья от собственных достижений. Они вечно бегут за новой мечтой и откладывают жизнь «на потом». Такие люди думают, что когда-нибудь, как только реализуют задуманное, непременно позволят себе испытать счастье.

Например, пара взяла ипотеку и, пока ее не выплатит, не ходит в рестораны, не покупает себе вещи, не ездит отдыхать. Такие люди не могут жить в настоящем моменте. Думаете, они поедут на море или устроят банкет в ресторане, как только расплатятся с ипотечным кредитом? Нет. Они поставят себе новую цель – например, приобрести дачу или машину – и продолжат вкладывать все силы в нее, ожидая мифического счастья в будущем.

## КАК НАПОЛНИТЬ КОПИЛКУ СЧАСТЬЯ?

Как Вы поняли, ни один из перечисленных типов счастья не совершенен. К тому же важно понимать: нередко то, что кажется нам счастьем, – это статичная картинка, которую мы сами себе навязали или придумали. Зачастую она возникает еще в детстве: не имея опыта, мы примеряем какой-то образ – и возникает ощущение, что именно к нему стоит стремиться. Но бывает, что это оказывается заблуждением. Почему же так происходит?

Вариантов несколько.

1. Человек стремится к навязанному счастью.

Например, девочке с детства внушают: чтобы состояться в жизни, надо выйти замуж, родить ребенка и заниматься домом. В итоге девушка следует сценарию, одобряемому в ее окружении. Выполняя «программу счастья», она отменяет другие возможности и не задумывается, чем на самом деле хочет заниматься, где учиться, в чем развиваться.

2. Человек пока не справляется со счастьем, о котором мечтал.

Вот только один пример: часто пары не учитывают свои материальные, физические и ментальные возможности перед тем, как принять решение о ребенке. Они идут к своей «счастливой» картинке, а по факту ожидания не оправдываются. Не хватает денег, сил, помощи, ресурсов в целом. Реальность оказывается сложнее, чем представление о ней.

3. Человек достиг целей, но ощущает внутреннюю пустоту.

Бывает и так: всё есть, а счастья нет. Причина в том, что гонка за достижениями не дает испытывать удовлетворенность. Все равно что есть черную икру ложками каждый день – через какое-то время становится невкусно. Как только желаемое получено, мозг сигнализирует: «Так, этого ты достиг, а теперь мне нужно другое». Вот окружающим и кажется, что очень успешный человек «с жиру бесится», а он просто разучился быть счастливым. С каждым годом ко мне и моей команде приходит все больше клиентов, которые говорят: «Если бы можно было отмотать время назад, я бы изменил...»

Как видите, счастье – это не вспышка удовольствия от обладания какой-то вещью, не запрограммированная идея и не ностальгическое переживание. Счастье – копилка, и попол-

няют ее моменты «здесь и сейчас», в которых Вам по-настоящему хорошо. А это называется жить в гармонии.

Гармония бывает очень разной. Она подразумевает огромную гибкость и принятие того, что Ваше состояние может меняться. Простая аналогия: на мероприятии я чувствую себя гармонично, если на мне платье и туфли на каблуках, часы, серьги. А в обычной жизни гармония другая: футболка, шорты и полная чистота тела – отсутствие косметики и украшений.

Когда Вы двигаетесь по жизни, исходя из своего *гармоничного состояния*, Вас мало кто может сбить с пути к целям. Реклама перестает действовать, соцсети больше на Вас не влияют, и никто не сможет навязать Вам не Ваши желания. Быть в ладу с собой – навык накопительный, с высокой процентной ставкой. Если пожить в гармонии год, это войдет в привычку.

**Гармония – это искусство превращать прошлое в позитивный опыт и использовать его в настоящем, планируя будущее.** Если Вы им овладеете, в каждой точке линии жизни Вам будет комфортно и хорошо. Если не пытаться объединить все три типа счастья и не развивать в себе этот навык, то мы будем заикливаться на определенном моменте, обраться ненужными вещами, прокрастинировать и цепляться за неуспех. Причем так будет происходить независимо от материальной обеспеченности. Хорошее было в прошлом, оно есть в настоящем, появится и в будущем.

Важно понимать, что успех партнерских отношений напрямую зависит от того, к какому типу счастья склонны участники. Например, брак не будет счастливым, если один привык получать радость здесь и сейчас, а другой – откладывать удовольствие на будущее. Если так произошло, то партнерам необходимо твердо договориться о целях и распределении бюджета, иначе совместная жизнь превратится в невроз или пара распадется.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

А что Вы вкладываете в понятие «счастье»? Иногда нам трудно с ходу ответить на этот вопрос. Я предлагаю Вам выполнить упражнение, которое поможет лучше понять себя. Для этого снова понадобится тетрадь или лист бумаги.

1. Напишите, что именно для Вас означает счастье. Дайте десять определений этого слова. Какие ассоциации оно вызывает у Вас? Пусть это будет первое, что приходит на ум (от улыбки до чашки чая утром).

2. Поставьте «+» напротив тех пунктов, которые в данный момент точно есть в Вашей жизни.

3. Посмотрите на пункты, не отмеченные плюсами. Напишите, почему у Вас этого нет.

Многие люди на моих семинарах выполняли это упражнение, и опыт показывает, что чаще всего у каждого человека в жизни присутствуют всего три-четыре пункта из всех его определений счастья. А сколько получилось у Вас? Наша задача – сделать так, чтобы все, о чем Вы написали, было у Вас уже сейчас.

## **Глава 2. Тело: чем больше целей, тем важнее здоровье**

От состояния тела зависит восприятие внешнего мира и наша личная гармония. Каждый хочет, чтобы организму было хорошо, а еще – чтобы он не подводил в самые ответственные моменты. Однако мы склонны игнорировать его сигналы, когда у нас есть какая-либо доминирующая потребность. Если это происходит постоянно, мы перестаем слышать себя на физическом уровне. И тогда не можем оценить, в каком месте (на работе, в офисе, в магазине, дома и т. д.) нам находиться комфортно, а в каком нет, что нам действительно нужно, а что нет. Человек, не умеющий чувствовать свое тело, не в состоянии определить, когда ему больно и тяжело, а когда спокойно и приятно. Ему сложно вовремя отреагировать на усталость или удовольствие. Например, впереди сессия или квартальный отчет, и, несмотря на плохое самочувствие и высокую температуру, человек продолжает готовиться к экзаменам или перерабатывать. Конечно, от форс-мажорных ситуаций никто не застрахован. Но если все время жить в таком режиме, сбивается интуитивный ориентир, который подсказывает, что для нас хорошо, а что – плохо. Особенно заметно это отражается на привычках, связанных с ночным отдыхом. О гигиене сна знают все, но придерживаются ее единицы.

И вот что критически важно: человек, потерявший контакт с телом, не способен понять, правда ли ему нужно то, к чему он стремится, или это навязанная идея. Когда мы движемся к намеченной цели, имеет значение не только внутренний настрой, но и физическое здоровье. В самом начале пути я рекомендую обратить пристальное внимание на тело.

Наш организм требует заботливого отношения к себе. Многие считают, что раз работа интеллектуальная, то в ней задействовано только мышление. Однако это не так. Интенсивный умственный труд – сложный процесс, он может привести к истощению всех сил – и физических, и ментальных. Если в периоды больших нагрузок не следить за своим здоровьем, можно просто заболеть. Чем выше Вы задаете планку, тем больше внимания надо ему уделять.

Я делаю так: если ставлю сложную цель – увеличиваю спортивную нагрузку. Тренировки прекрасно улучшают самоконтроль, повышают выносливость и настроение, снимают тревожность, а это как раз то, что необходимо при тяжелой работе.

Если Вы усиленно трудитесь, но не даете своему телу адекватные физические нагрузки, существует высокая вероятность, что на пике активности или в самый ответственный момент что-то пойдет не так. Чтобы такого не произошло, начните с базового уровня и позаботьтесь о своем теле. Тому же самому я рекомендую учить и детей. Чем раньше ребенок усвоит, что для здоровья и эффективной работы нужны занятия спортом, тем легче он сможет справляться с высокими ментальными нагрузками и стрессами в будущем. Своим сыновьям я привила привычку: готовишься к экзамену, значит, больше времени занимаешься спортом. Кроме того, чем сложнее задача, тем больше времени надо выделять на отдых и сон, чтобы в решающий момент не слечь с температурой 39, нервным истощением и паническими атаками и, как следствие, не справиться с поставленной задачей. Произойдет это не потому, что человек плохо работал или приложил мало усилий, а из-за того, что его подвело собственное тело, которое получило чрезмерную нагрузку без возможности полноценной разрядки.


### **С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Прежде всего необходимо научиться понимать свое тело. Это важная базовая составляющая Вашей гармонии. Пока Вы не чувствуете свое тело и не считываете его сигналы, будь то усталость или удовольствие, Вы ставите себе не свои цели и стремитесь удовлетворить не свои потребности. Это приводит к выгоранию, психосоматическим проявлениям, физиче-

скому истощению. Все, что Вы испытываете в жизни, начинается с телесных ощущений – и они всегда в приоритете.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

#### *ДЕНЬ ЛЕНИ*

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
<i>Утро</i>							
<i>Обед</i>							
<i>Вечер</i>						 <i>День лени</i>	
<i>Ночь</i>							

Все начинается с очень простого, но для многих совершенно невыносимого состояния. Вы любите лениться? Тогда у меня для Вас хорошие новости: лень тоже может стать ресурсом, если, конечно, она не патологическая. Но в нашем обществе принято ее стыдиться. И вот, вместо того чтобы полноценно полениться и отдохнуть, человек фокусируется на чувстве вины и истощает себя еще больше. Волшебство в том, что лень надо просто внести в расписание. Я не шучу. В этой книге все сосредоточено вокруг гармонизации различных процессов в Вашей жизни, и расписание становится здесь фундаментом. Возьмите календарь и выделите официальное время для лени – например, раз в неделю. Время, в течение которого можно просто делать что угодно – лежать, глядя в потолок, смотреть сериал, сидеть в соцсетях – и не терзаться мыслями, что Вас ждут другие дела.

Когда нагрузка большая – много работы, много активности с детьми, – заранее запланируйте дни лени. После напряженных будней устройте себе мини-отпуск, чтобы не убираться, не думать о делах, позволять себе есть пельмени из пачки или заказывать еду на дом.

Тогда вместо угрызений совести и попыток приняться за разные дела Вы по-настоящему отдохнете и получите удовольствие. Таким образом, Ваши ресурсы нисколько не уменьшатся, а, наоборот, восстановятся – появится больше сил на новые свершения.

## КАЛЕНДАРЬ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Любой здравомыслящий родитель по крайней мере раз в год проходит с ребенком диспансеризацию, чтобы избежать проблем в будущем. Любой владелец машины помнит, что надо пройти техобслуживание и оформить страховку. Все это – нормальное поведение взрослого человека, который осознаёт свою ответственность. Но почему тот же самый взрослый человек не относится столь же внимательно к своему здоровью? Многие из нас держат в голове сотни задач, пекутся о благополучии всех и вся, но забывают подумать о себе. А ведь именно Вы – свой первый и главный источник заботы. В том, что касается Вашего тела, никто не обязан беспокоиться о Вас – ни родители, ни партнер, ни работодатель, ни государство. Позаботиться о себе можете только Вы. Поэтому важно следить не только за здоровьем детей и других членов семьи, но и за собственным. Не пренебрегайте плановыми обследованиями и своевременными визитами к врачу.

Чтобы диагностика была комплексной, проконсультируйтесь с терапевтом и попросите его помочь составить график чекапов. Если Вас ничего не беспокоит, тогда начните со стоматолога. Многие забывают, что посещать его стоит дважды в год. Между тем стоматолог – это врач номер один для всех и каждого. Состояние ротовой полости напрямую связано с общим здоровьем организма. Минимальное хроническое воспаление во рту влияет на желудочно-кишечный тракт и иммунитет. Повышенная утомляемость, сердечно-сосудистые заболевания тоже зачастую возникают из-за проблем с зубами. Стоит ли говорить о том, что в Ваших силах снизить риски появления хронических болезней?

Если в течение долгого времени Вы испытываете состояние истощения, недосыпания, нерегулируемых приступов агрессии, то проконсультируйтесь у эндокринолога. Для женщины особенно важно следить за гормональным фоном, поскольку от его состояния зависит не только настроение, но и либидо. Сбои и нарушения в эндокринной системе могут повлечь возникновение коварных болезней, симптомы которых сразу не проявляются либо списываются на другие заболевания. Часто расстройства нервной системы (в том числе депрессии) на поверку оказываются симптомами эндокринного сбоя. Вместо того чтобы выяснить первопричину, люди глотают антидепрессанты годами. А ведь коррекция гормональных изменений избавляет и от проблем с нервной системой. Как известно, лучше болезни предотвратить, чем лечить. Также врачи рекомендуют делать гормональный скрининг – так Вы будете знать, какие показатели для Вас нормальны, и отслеживать свое состояние. Я всегда прохожу такое исследование перед большими нагрузками (например, перед трехмесячным туром по России со сменой часовых поясов) и после. Обращаю внимание мам: если в течение двух недель подряд Вы спите всю ночь, но не высыпаетесь, если срываетесь в общении с ребенком – реакции гипертрофированы, то сходите к эндокринологу. Польза будет не только для Вас, но и для всей семьи.

Также не забывайте проверять уровень основных микроэлементов и витаминов в крови. Это стандарт современной медицины, и придерживаться его стоит каждому. Любой препарат назначается строго по показаниям, которые определяются не на основании слов пациента, а по результатам анализов. Принимать витаминные препараты нужно не бесконтрольно, а при необходимости.

И еще помните, пожалуйста, что рак «молодеет»: все чаще онкологические заболевания диагностируются у тех, кому еще далеко до старшего возраста. Женщинам следует обязательно посещать гинеколога и маммолога, а мужчинам – андролога.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

1. Распечатайте календарь на весь год и составьте план диспансеризации. На каждый месяц запланируйте визиты к самым важным врачам. Так, шаг за шагом, Вы пройдете всех нужных специалистов и получите объективную информацию о состоянии организма. Постепенно забота о здоровье войдет в привычку.

2. Составьте список основных врачей, к которым необходимо ходить каждый год в рамках Вашего плана. Посетив специалиста, сразу же сделайте в календаре отметку о следующем посещении.

3. Сделайте такие же календари для своего ребенка и остальных членов семьи.

## ВОЗВРАЩАЕМ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Конечно, степень сенсорной восприимчивости у всех индивидуальна. Однако женщинам в этом отношении повезло больше, они обладают более развитой чувствительностью по сравнению с мужчинами. В некоторой степени это мнение поддерживается стереотипом, связанным с сексуальностью. В нашем обществе принято считать, что прелюдия в сексе существует прежде всего для женщины. По умолчанию подразумевается, что женщине нужен особый тактильный контакт. А вот о том, что мужчина тоже в нем нуждается, как будто забывают. Прелюдия, в которой женщина притрагивается к партнеру, внимательна к его телу, у нас не то чтобы табуирована, но порой ассоциируется с развязностью или «плохим воспитанием». Тут дело и в предвзятых шаблонных представлениях прошлого, и в отсутствии элементарного сексуального воспитания у поколений, родившихся до 1990-х годов. Многие сексологи говорят, что если женщина знает больше одной эрогенной зоны партнера, то она суперлюбовница.

## **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.