



**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ,  
КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ДОЛГОЙ  
И СЧАСТЛИВОЙ**

АЛЕКСАНДР ШЕРЕШЕВ

12+

Александр Шерешев

**Полезные привычки,  
которые сделают жизнь  
долгой и счастливой**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Шерешев А. А.**

Полезные привычки, которые сделают жизнь долгой и счастливой /  
А. А. Шерешев — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-98654-1

Как сказал Роберт Кийосаки: «Мы рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь». Если вы хотите быть здоровыми, успешными, энергичными, вам нужны соответствующие привычки. Какие и как их развить вы узнаете на страницах данной книги. Книга максимально практическая. В каждой главе вы найдете задания и упражнения, выполняя которые, почувствуете улучшения самочувствия и настроения. Ваша жизнь станет более осознанной. Некоторые упражнения дают сильный эффект уже с первой тренировки. Прочитайте книгу и сделайте свою жизнь долгой и счастливой!

ISBN 978-5-532-98654-1

© Шерешев А. А., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Глубокое дыхание – основа здоровья	7
Глава 2. Правильная осанка = здоровое тело и хорошее настроение	10
Глава 3. Целеполагание – фундамент обдуманной жизни	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Александр Шерешев

## Полезные привычки, которые сделают жизнь долгой и счастливой

### Предисловие

Данная книга состоит из 12 глав. Каждая глава посвящена отдельной привычке и методикам по её развитию. Старался сделать книгу максимально практической и использовал лишь необходимый минимум теории. В каждой главе вас ждут упражнения, задания, которые помогут сформировать полезную привычку.

Что такое привычки? И почему я написал книгу по этой теме?

Привычки – это наши шаблоны поведения. Если эти шаблоны приводят нас к пагубным последствиям, такие привычки нежелательны. От них нужно избавляться. Если определенные действия ведут нас к здоровью и процветанию, их необходимо закреплять и всячески развивать в себе.

Эта книга плод моих:

*«Ума холодных наблюдений*

*И сердца горестных замет».*<sup>1</sup>

Личного опыта, прочитанных книг, пройденных тренингов.

У меня была плохая осанка, я стеснялся своей сутулости. Начал изучать вопрос, как исправить это дело. На бумаге вроде просто. А вот на практике понадобилось ни мало времени и терпения, чтобы наконец выработать в себе новую привычку – держать спину и голову ровно. Но и чувствовать себя стал лучше, увереннее.

Вообще, заметил, чем больше тратишь сил на что-то, тем больше этим гордишься и ценишь потом.

Я был торопливым и быстро выходил из себя. Начал медитировать, делать дыхательные упражнения. Сейчас меня часто называют самым спокойным из своих знакомых.

Раньше жил строго от зарплаты до зарплаты, тратя все до последнего рубля. Сейчас регулярно откладываю часть своего дохода. Это стало приятной привычкой. И чем больше сумма этих «отложений», тем приятнее на душе становится.

Помню время, когда часами просиживал за компьютерными играми, телевизором. Осознав, что такое времяпрепровождение не ведет к здоровью и жизненным благам, начал сознательно искоренять такой досуг. Чем заменить телек и компьютер по вечерам? Читайте художественную и профессиональную литературу, занимайтесь спортом, побольше гуляйте на свежем воздухе, изучайте иностранные языки, освоите новое хобби, больше времени проводите с родными и близкими.

Как сказал Роберт Кийосаки: «Мы рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь».

Если вы хотите быть здоровыми, успешными, энергичными, вам нужны соответствующие привычки. Какие и как их развить вы узнаете на страницах данной книги.

Есть небольшая просьба. Сам люблю все критически оценивать. Но делать это стоит объективно, основываясь на фактах, верно? Поэтому, прежде чем давать какую-либо оценку книги по какой-то её части: заголовку, содержанию, картинке, отдельной главе... Просто прочитайте её до конца и выполните предложенные упражнения. А потом подумайте: принесла

---

<sup>1</sup> А. С. Пушкин «Евгений Онегин»

вам эта книга пользу или нет? Выбросить её на помойку или перечитывать время от времени для укрепления полезных навыков?

Если будете честны с собой и действительно станете выполнять упражнения, уверен, книга поможет вам добиться улучшения здоровья, самочувствия и реализации ваших целей в жизни.

Успехов!

## Глава 1. Глубокое дыхание – основа здоровья

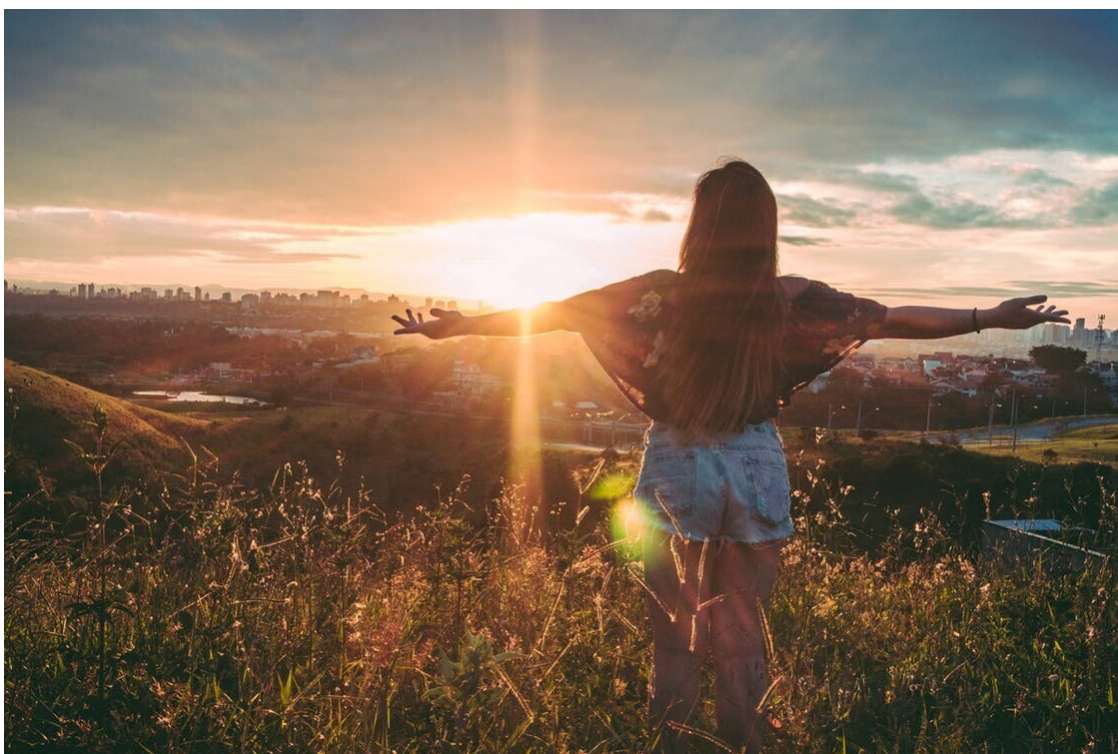
– *Что ты делаешь?*

– *Размышляю.*

– *А ты всегда так дышишь, когда размышляешь?*

– *Я даже не заметила, что дышу.*

Адамс Дуглас «Автостопом по галактике. Опять в путь»



Многие даже не задумываются о своем дыхании. А ведь это один из важнейших процессов для организма. Без еды и воды можно протянуть несколько дней. Без воздуха неподготовленный человек не протянет и несколько минут.

От того, как мы дышим, зависит продолжительность и качество нашей жизни.

Современный «сидячий» образ жизни приучил нас к неправильному дыханию: вдыхаем часто и поверхностно, используя меньше половины объема легких. Это приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма, астме, атеросклерозу, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Если мы дышим слишком часто, наш организм плохо усваивает кислород и углекислый газ. О пользе кислорода знают все. А вот о том, что углекислый газ также важен для нашего организма не все осведомлены. Без необходимых пауз в процессе дыхания углекислый газ не накапливается в крови и тканях. А это необходимо для поддержания обменных процессов,

синтеза аминокислот, нормализации нервной системы, расширения сосудов и в целом оптимизации работы дыхательной системы.

По тому, как дышит человек можно многое о нем понять. И о его здоровье, и о эмоциональном состоянии. Между дыханием и настроением существует неразрывная связь. У спокойного человека дыхание ровное, глубокое. Если он разгневан, то и процесс дыхания становится поверхностным, рваным. Зная о существовании этой закономерности, мы можем влиять дыханием на настроение.

Может быть, вы слышали высказывание, что всем отпущено определенное количество вдохов и выдохов. Получается, кто дышит быстро и поверхностно, тот и умирает раньше.

Может, конечно, это просто слова. Но факт остается фактом: больные люди – неважно физиологический или психологический недуг – дышат рвано, поверхностно. Легкие не очищаются как следует. В них оседает пыль и вредоносные бактерии.

Здоровые же люди вдыхают спокойно и ровно. Глубокий вдох проникает в самый низ легких, вычерпывая отработанные газы, осевшую пыль.

В итоге и организм усваивает больше кислорода, и углекислый газ успевает сделать свое дело и успешно утилизируется. Кроме этого, при глубоком дыхании происходит массаж внутренних органов, приток свежей крови к желудку, почкам, печени, поджелудочной, что улучшает их работу.

Чтобы достичь такого положительного эффекта, нужно использовать **брюшное дыхание** (дыхание животом). Чтобы лучше понять, как оно работает, давайте проведем следующую практику.

Сядьте на стул. Спина должна быть прямой. Положите ладони обеих рук на живот. Так проще следить за дыханием на первых порах тренировок. При вдохе живот должен надуваться, как воздушный шарик. Задержите на секунду дыхание. При выдохе немного помогайте себе руками «сдувать» живот.

Такая техника развивает диафрагму и мышцы брюшной полости, улучшает кровообращение внутренних органов и расслабляет.

Дышите носом. Так лучше фильтруется и нагревается поглощаемый воздух.

В заключении главы привожу 3 дыхательных упражнения, используя которые, вы быстро ощутите полезный эффект (ура, «волшебная таблетка»!). В первый день советую практиковать «ромбовидное дыхание». Во второй – брюшное. «Бодрящее дыхание» используйте только по необходимости.

### **Упражнения**

*«Ромбовидное дыхание»*

Состоит из 4 этапов:

- вдох
- задержка дыхания
- выдох
- задержка дыхания

Делайте для начала все этапы на 4 сек.

Такое дыхание приводит к спокойному состоянию. Делайте это упражнение трижды в день. Начните с 15 повторов.

Также такой вид дыхания хорошо успокаивает в стрессовых ситуациях. Поэтому если у вас возникла необходимость быстро привести себя в спокойное состояние перед собеседованием, например, или свиданием, можете применять данный метод. Результат наступает уже через 5-10 минут. Проверьте!

*Брюшное дыхание*

Его технику описывал выше. Советую практиковать трижды в день. По 5 минут каждый подход. Это упражнение вырабатывает привычку дышать глубоко, что укрепляет наше здоро-

вье и продлевает жизнь. А также помогает мужчине быть более выносливым в постели, как бонус!

*Бодрящее дыхание*

Дыханием можно не только успокоить свое внутреннее состояние, но и, наоборот, активизировать его. Для этого нужно увеличить фазу вдоха и сократить фазу выдоха. Попробуйте подышать по следующей схеме: 4 сек вдох, 2 сек резкий выдох, 2 сек пауза, далее цикл повторяется нужное количество раз.

Такое дыхание оказывает бодрящий эффект, за счет большого количества кислорода. Но злоупотреблять таким дыханием не стоит. Используйте его в моменты, когда нужно быстро привести себя в бодрое состояние.

## Глава 2. Правильная осанка = здоровое тело и хорошее настроение

*Без осанки конь – корова*

Русская поговорка



Осанка – это способность человека держать тело в разных положениях. Разделяют правильную и неправильную осанку.

При правильной осанке плечи отведены назад и расслаблены, голова стоит ровно, грудь чуть вперед, поясница принимает форму легкого изгиба, колени выпрямлены, но расслаблены.

Когда мы видим человека с хорошей осанкой, он сразу создает вид уверенного в себе, здорового. Человек с «кривой» осанкой подсознательно воспринимается нами как больной, забитый.

И действительно, плохая осанка оказывает пагубное воздействие на работу внутренних органов, оказывает лишнее давление, что может привести к нарушению кровотока. Это часто провоцирует головные боли, скорую утомляемость глаз и снижение зрения. Из-за плохой осанки может страдать сердце, печень, желудок, желчный пузырь, поджелудочная железа.

Последствиями могут быть артрит, остеохондроз, остеоартроз и межпозвоночные грыжи.

Существует прямая связь между осанкой и настроением человека. Когда чувствуем себя счастливыми, мы автоматически становимся обладателями королевской осанки: голова поднята, плечи отведены назад, грудь вперед. Мы ощущаем себя на «подъеме»!

Когда мы чем-то подавлены, на наши плечи будто ложится тяжеленный камень. Голова опущена, спина сгорблена.

Поэтому для того, чтобы быстро почувствовать себя уверенно и бодро, рекомендуется встать, выпрямить осанку, улыбнуться и подумать о чем-то хорошем. Спустя короткое время вам действительно станет лучше.

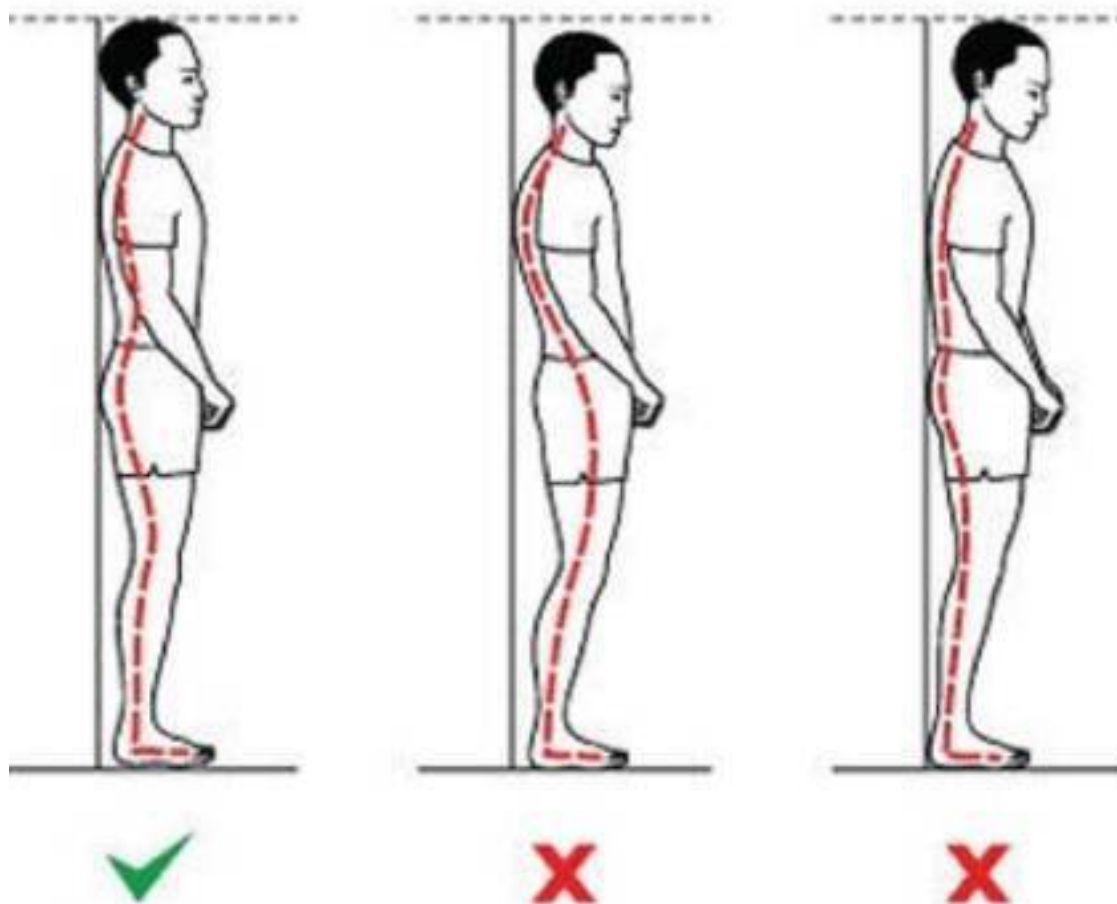
Наша осанка начинает формироваться ещё в детстве. Но даже если в ранние годы вы сохранили осанку в норме, сидячая работа и ленивый образ жизни способны погубить её и в зрелом возрасте.

Подразделяют три вида последствий неправильной осанки:

- Сколиоз – искривление позвоночного столба вбок
- Кифоз – искривление позвоночника назад в области груди
- Лордоз – искривление позвоночника вперед в пояснице

**Как определить: правильная ли у вас осанка?**

Сделать это проще пареной репы. Становимся спиной к стене. Проследите за положением своих пяток, икр, ягодиц, лопаток и затылка. Эти части тела должны касаться стены, а вы не прикладываете при этом особых усилий. В противном случае можно констатировать: у вас нарушение осанки.



Второй тест – попросите сфотографировать вас со спины. На этом фото проведите прямые линии на трех уровнях: лодыжки, таз и плечи. Если три линии параллельны друг другу, все хорошо. Если нет, налицо нарушение осанки.

**Плюсы правильной осанки:**

- оптимизируется работа внутренних органов и, как следствие, улучшается общее самочувствие;
- пропадают дискомфорт и боли в спине, плечах, шее;
- предупреждаются сколиоз, остеохондроз и прочие недуги, которые наносят вред здоровью и делают человека внешне непривлекательным;
- улучшается умственная деятельность, концентрация внимания;
- повышается самооценка, чувство уверенности в себе, общая привлекательность для противоположного пола.

В завершении главы предлагаю несколько **упражнений для восстановления и профилактики правильной осанки**

1) Стоим у стены – пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок одновременно прижаты к стене. Для начала 5 мин в день. Постепенно увеличивайте время до 10 минут. Старайтесь мышцами «запомнить» это положение и не теряйте его во время ходьбы или работы сидя.

2) Ходьба с книгой на голове. Такая «прогулка» произвольно потребует от вас сохранения правильной осанки, чтобы книга не соскользнула. Делайте эту практику минут по 5-10 в день.

3) Приседайте, стоя у стены. Вам нужно как бы «сползть» вдоль стены вниз, а затем так же подниматься в исходное положение. 3 подхода по 10 повторений.

4) «Кошечка». Упражнение полезно для позвоночника и мышц спины. Делайте каждый день на протяжении месяца. 3 подхода по 20 сек.

5) «Лодочка». Лежим на животе. Одновременно поднимаем руки и ноги и задерживаемся в таком положении на 5 сек. 3 подхода по 10 повторений. Каждый день на протяжении месяца.

Плавание – хороший способ сохранения правильной осанки. В воде гравитационная нагрузка на позвоночник и мышцы снижается. Поэтому укрепляются мышцы позвоночного столба, поясницы и грудной клетки. Это оказывает благоприятное воздействие на осанку.

Правильная осанка – придает нам привлекательности, уверенности в себе, здоровья и хорошего настроения. Упражнения по её развитию и поддержанию просты и легкодоступны. Рекомендую всем внести их в свой ежедневный план дел на постоянной основе ради своего здоровья и позитивного взгляда на мир.

## Глава 3. Целеполагание – фундамент обдуманной жизни

\*

*Если не знаешь, чего хочешь, умрешь в куче того, чего не хотел.*

«Бойцовский клуб»

\*

*Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям.*

Ирвинг



Ни для кого не секрет, что люди, которые регулярно прописывают свои цели большего достигают в жизни чем те, кто либо не прописывает, либо вообще не ставит никаких целей и живет «по течению».

В Гарварде в 1979 проводилось исследование эффективности записывания целей. Провели опрос у учащихся: фиксируют ли они свои цели на бумаге? Больше 85% не фиксировали никаких целей. 11% ставили, но не записывали. И только порядка 4% студентов формулиро-

вали свои желания в форме целей письменно. Спустя 10 лет провели опрос этих же людей и выяснилось, что эти 4% имели доходы в несколько раз больше, чем остальные 96%. Интересная закономерность, не так ли?

Обратимся к другому эксперименту. Доктор психологии Гейл Мэттьюз провела эксперимент, желая выяснить: что же способствует воплощению целей в жизнь?

В опыте задействовали 276 участников – представители разных стран и профессий от 23 до 72 лет. Подопытных попросили загадать цель, которую они должны осуществить за месяц. Всех произвольно разделили на 5 команд:

- 1) Не фиксировали на бумаге цель
- 2) Фиксировали на бумаге цель
- 3) Фиксировали на бумаге цель и взяли на себя обязательство совершать действия для её достижения
- 4) Фиксировали на бумаге цель и взяли обязательство перед другом совершать действия для её достижения
- 5) Фиксировали на бумаге цель, взяли обязательства и передавали другу еженедельные отчеты о предпринятых действиях

1 группа ожидаемо справилась хуже остальных, 2-4 группы показали результаты значительно лучше 1-й, а 5-я группа оказалась самой эффективной!

А что же такое цель? И почему мы их должны ставить? Обратимся к известным словарям русского языка:

*«Цель – конечное желание, стремление, намерение, чего кто силится достигнуть»<sup>2</sup>*

*«Цель – идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности. В качестве непосредственного мотива цель направляет и регулирует человеческую деятельность. В условном смысле термин "цель" используется в биологии и кибернетике»<sup>3</sup>*

*«Цель – один из элементов поведения и сознательной деятельности человека, который характеризует предвосхищение в мышлении результата деятельности и пути его реализации с помощью определённых средств. Ц. выступает как способ интеграции различных действий человека в некоторую последовательность или систему. Анализ деятельности как целенаправленной предполагает выявление несоответствия между наличной жизненной ситуацией и Ц.; осуществление Ц. является процессом преодоления этого несоответствия»<sup>4</sup>*

Не совсем понятно, да? Давайте выделим главное:

**Цель – желаемый результат.** Согласны? Это определение простое и выражает суть цели: мы желаем её достижения, и она направлена на получение конкретного результата.

В Интернете можно найти множество технологий постановки целей. Наверное, самая популярная техника – SMART. Согласно этой концепции, цель должна быть:

**S – конкретной;**

**M – измеримой;**

**A – достижимой;**

**R – реалистичной;**

**T – ограниченной во времени.**

Возьмем для отработки навыка постановки целей такую популярную «хотелку» как: «Хочу выжать от груди сотку!».

Воспользуемся техникой SMART:

---

<sup>2</sup> Толковый словарь живого великорусского языка, Даль Владимир

<sup>3</sup> Энциклопедический словарь

<sup>4</sup> Большая Советская Энциклопедия

## **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.