

A close-up portrait of a man with dark hair and light blue eyes, looking directly at the camera. He is wearing a dark shirt and has his right hand raised to his forehead, with his index finger pointing upwards. The background is a solid magenta color.

Хенрик Фексеус

Катарина Энблад

ПОБЕЖДАЯ СТРЕСС

RELOAD: восстанавливайся с умом

Искусство манипуляции

Хенрик Фексеус
Катарина Энблад
Побеждая стресс. RELOAD:
восстанавливайся с умом
Серия «Искусство манипуляции»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51881700

*Х. Фексеус, К. Энблад. Побеждая стресс. Искусство
восстанавливаться с умом: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2020
ISBN 978-5-17-120992-6*

Аннотация

Хенрик Фексеус — знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик. Его книги разошлись по всему миру тиражом более чем 1,2 млн экземпляров. Новая книга, написанная в соавторстве с журналисткой Катариной Энблад, посвящена тем, у кого никогда и ни на что нет времени. Тем, кто чувствует себя загнанным в угол стаей хищных дедлайнов. Тем, кто не помнит, когда последний раз отдыхал и делал что-то для себя.

Сходить в кино? Погулять в парке? Встретиться с друзьями? Отличный план! Но как-нибудь в другой раз. Сегодня мне

совершенно некогда, ведь я должен... Если это сценарий вашей жизни, вам пора узнать о новой методике, разработанной Хенриком Фексеусом и Катариной Энблад. Набор четких инструкций поможет не сгореть на работе, перезарядить батарейки и снова почувствовать себя счастливым.

Содержание

Часть I. Перезагрузка. Что это значит и почему это важно	6
Глава 1. Введение	6
Глава 2. Добро пожаловать на перезагрузку	11
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Хенрик Фексеус, Катарина Энблад Побеждая стресс. Искусство

ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ С УМОМ

Henrik Fexeus, Catharina Enblad

Reload. Så blir du återhämtningssmart

Copyright © Henrik Fexeus och Catharina Enblad 2019

Photo (cover) © Daniel Stigefelt, Gabriel Liljevall

© А. Осипов, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Часть I. Перезагрузка. Что это значит и почему это важно

Глава 1. Введение

Привет и добро пожаловать! Мы ужасно рады, что вы нашли время на эту книжку. Да, мы в курсе, что времени у вас очень мало, так что обещаем сделать введение как можно короче. Однако вот в чем штука: именно это ощущение, что времени катастрофически не хватает ни на что, – ощущение, постоянно маячащее где-то на задворках сознания (и наверняка даже сейчас, когда вы читаете эти строки), – как раз и заставило нас ее написать.

Современный стиль жизни дает возможность дружить с людьми по всему миру, жить в постоянном контакте с другими, в любую минуту получать доступ к товарам и услугам из любой страны мира, работать, где мы только пожелаем... но этот же современный образ жизни легко может захлестнуть нас с головой и сломать. Вы наверняка заметили, сколько в последнее время появляется статей и книг о том, как важно «ослаблять пружину» – избавляться от текущего, повседневного стресса и делать поменьше дел. И, само собой, эти статьи и книги возникают не на пустом месте. Ограничивать

точки приложения энергии и взятые на себя обязательства – задача хорошая и важная. Но, признаться, нас не оставляет чувство, что авторы всех этих работ понимают явление, обычно именуемое стрессом, слишком плоско и недостаточно полно. На самом деле нас угнетает не просто количество дел: чаще проблема в том, что мы не делаем пауз между делами в собственном расписании.

Если вы в целом такой же, как мы, вам нравится, когда у вас много дел. Вряд ли вы ищете способ совсем избавиться от них, прекратить ими заниматься. Скорее всего, вы просто хотели бы научиться управляться с ними разумнее и не давать себе выгорать.

Нет, мы вовсе не призываем вас игнорировать то, что современная наука уже знает о стрессе. Проблема выгорания уже стала в нашем социуме общим местом, и это не может не вызывать тревоги. Однако в ваших силах сделать восстановление естественной частью своей жизни и стать более устойчивым к вредоносному воздействию стресса. Вот на этом мы стоим и это хотим всячески поощрять.

Разумеется, мы отдаем себе отчет, что эта книжка на первый взгляд мало чем отличается от бесчисленных других, и поэтому решили для начала представиться и объяснить, зачем вам вообще нас слушать.

Мы – это Катарина Энблад и Хенрик Фексеус, и точно так же, как вы, мы живем в мире, где все движется с превышением всякой допустимой скорости. Катарина – журналист и

пишет в основном о здоровье и повышении качества жизни. Ей по работе приходится постоянно следить за самыми свежими исследованиями на тему стресса и способов противостояния ему, и так продолжается уже много лет. Хенрик со своей стороны потратил пятнадцать лет на изучение скрытых способностей и поведенческих паттернов человека и написал несколько книг о том, как использовать свои умственные способности по полной программе. Умение грамотно и своевременно восстанавливаться – один из ключей к решению этой задачи.

Поверьте, ни один из нас не сумел бы достойно ответить на все требования, которые предъявляет нам жизнь (не говоря уже о том, чтобы накопить для этого силы), если бы не пользовался перезагрузкой – нашей же собственной холистической техникой восстановления. Если бы не она, мы бы оба давным-давно и непоправимо сломались.

Между прочим, в свое время именно это с нами чуть не случилось.

Прежде чем до Хенрика дошло, как важно вовремя восстанавливаться, ему пришлось пережить очень нелегкие времена. Его, можно сказать, чуть не завалило с головой. В один прекрасный день он обнаружил, что мечется по собственной кухне, словно какой-нибудь сумасшедший профессор, с полным ощущением, что грудную клетку у него сейчас разнесет взрывом, мысли летят по кругу и уже совершенно не поддаются никакому контролю, а всю кожу колет,

словно он забрался в подушечку для булавок и решил хорошенько там, внутри, покататься. В общем, Хенрик был уверен, что его сейчас хватит сердечный приступ. К счастью, ничего подобного не случилось. Но, несмотря на это, тревожность, вызванная трудной эмоциональной ситуацией, в сочетании с текущей семейной нагрузкой (он был отцом-одиночкой нескольких маленьких детей) и необходимостью полноценно работать и зарабатывать, постепенно и неотвратимо сживали его со свету. В конце концов организм скооперировался с мозгом и заявил: «С нас хватит!» – и устроил Хенрику качественную паническую атаку. Это стало одним из самых неприятных переживаний за всю его жизнь, и уж точно не таким, с которым можно справиться легко и походя.

Катарину между тем увезли на «скорой помощи» с тахикардией. Врач с ней церемониться не стал:

– Марш домой, – скомандовал он. – И прямиком в кровать. Я не шучу: немедленно домой и принять горизонтальное положение. У вас учащенное сердцебиение, вам нужно немедленно успокоиться.

Ее босс как раз серьезно заболел, и весь офис стоял на ушах, стараясь не обрушить производственный процесс, – давление возросло неимоверно. А еще у Катарины было трое детей и муж, о которых тоже нужно заботиться. Домой и в кровать? Ха! Забудьте, господин доктор, у леди нет на это времени. Кстати, она вам говорила, что ее второе имя – Эффективность? Темп жизни так вырос, что на себя у Катарины

не оставалось ни сил, ни времени. Увы, оказалось, что совет врача был тревожным звонком.

Да что там мы – вы наверняка и сами знаете, каково это: слишком долго бежать на пределе возможностей. Подобные забеги редко кончаются хорошо, и мы очень надеемся, что эта книга поможет вам раз и навсегда покончить с такого рода ситуациями в будущем. Да, мы амбициозны, и наша амбиция – снабдить вас инструментами, которые помогут выжить в нынешнем гиперскоростном мире, и не просто выжить, а даже и процветать, не жертвуя тем, чем вы действительно хотите заниматься. Методы, которые мы готовы вам предложить, основаны на последних исследованиях в области стресса, восстановления, осознанности, тайм-менеджмента и прочих стратегий, призванных помочь людям уметь и эффективно управлять своей жизнью. Не так уж это и трудно на самом деле. Существуют простые практические техники, пользоваться которыми можно в любое время и которые действительно помогают восстановиться и умственно, и физически. На некоторые упражнения потребуется около часа, зато на другие хватит и нескольких секунд. Давайте же попробуем перезарядить ваши батарейки!

Да, кстати – эти техники мы и называем «перезагрузкой».

Глава 2. Добро пожаловать на перезагрузку

*Исцеление для утомленного ума можно обрести
лишь у самого источника жизни, к которому всем
нам предстоит вернуться.
Август Стриндберг*

Искусство жить на максимальной скорости

Вы живете в поистине удивительном мире, наслаждаясь плодами невероятного технического прогресса. Раньше вы владели только физическими предметами – теперь же вам подчинены незримые и легкодоступные данные, живущие в таинственном «облаке». Вам больше не нужно покупать целую коробку с одним-единственным сезоном телесериала на DVD или один альбом исполнителя на CD: все фильмы и вся музыка мира теперь в вашем распоряжении – стоит только руку протянуть. В кармане у вас телефон, набитый приложениями и социальными сетями: одно касание, и перед вами предстанут тысячи людей со всего земного шара. Чтобы оплатить покупки, достаточно поднести наручные часы к сенсорному устройству. Даже ваш холодильник обзавелся интеллектом.

Однако у жизни в этой футуристической утопии есть своя

цена. Теперь вам приходится постоянно держать руку на пульсе – самые последние новости о глобальных событиях, появление новых девайсов, посты друзей в Facebook... Требования, которые мы предъявляем к себе и другим, растут с каждой секундой. Поток информации не иссякает никогда, в любую секунду от мгновенного готового знания нас отделяет один запрос в Google. Вам уже приходило в голову, что все время бежать с миром ноздря в ноздрю попросту невозможно?

В этой захватывающей реальности мы связаны друг с другом так, как еще совсем недавно не могли себе и представить. Но именно из-за этого нам так трудно (а то и невозможно) полностью отключиться от работы или хоть ненадолго остаться одному. Раньше любому ежу было понятно, что, уйдя вечером с работы, человек становился недоступен для любых звонков; сейчас, отказываясь отвечать на и-мейлы после шести вечера или, упаси боже, в отпуске, мы прямо-таки делаем заявление, последствия которого могут оказаться не слишком удобными. Еще каких-то лет двадцать назад стандартным ответом на вопрос: «Ну, как дела?» – было: «Спасибо, отлично». Теперь вы скорее услышите: «Слушай, прости, я сейчас ужасно занят».

Эксплуатация организма на последней передаче с утра до ночи может иметь ряд нежелательных последствий. Вам не случалось удивляться, что такое творится с вашей памятью? Еще вчера вы успевали быть в курсе всего, а сегодня вы-

нуждены записывать каждую проклятую мелочь, чтобы хоть как-то удержать ее в голове. Кстати, возможно, вы уже не помните, каково это: чувствовать себя совершенно отдохнувшим и полным энергии. Есть такое дело? Поздравляем, вы не одиноки. Многие сейчас постоянно живут в цейтноте, который не собирались себе устраивать и без которого прекрасно бы обошлись.

Нам всем надо переделать кучу дел – и прямо сейчас

Все чаще люди с ужасом чувствуют, что не в силах держать такой темп на длинной дистанции. Ну, при условии, что им вообще хватает ресурса хоть что-то почувствовать. Чаще его не хватает даже на то, чтобы осознать долгоиграющие последствия нашего нынешнего образа жизни. Помните историю про вареную лягушку? Нет? Мы вам охотно напомним. Чтобы сварить лягушку (не пытайтесь проделать это в домашних условиях), нужно запустить ее в кастрюлю с холодной водой, поставить на плиту, а затем постепенно усиливать нагрев. Считается, что лягушка по природной тупости не заметит повышения температуры и продолжит сидеть в кастрюле, пока благополучно не сварится живьем. Вот и мы точно так же не замечаем, как разные стрессовые факторы (финансовые, психологические, эмоциональные, физические или временные), которые горстями сыплет на нас со-

временный мир, постепенно варят нас заживо. Из-за постепенного накопления нагрузки нам трудно заметить, что уже пора что-то менять и что вообще неплохо было бы научиться как-то регулировать требования, поступающие извне и изнутри.

Даже если вам повезло и вы полностью осознаете все обстоятельства своего нынешнего положения, вы можете столкнуться с малоприятной дилеммой. С одной стороны, последние исследования Центра по контролю и профилактике заболеваемости США, Агентства общественного здоровья Швеции или Национального института общественного здоровья Дании все с поразительным единодушием свидетельствуют, что очень многие сейчас страдают от нарушений сна и работают куда больше, чем позволяют нормы организации труда. Мы постоянно состязаемся друг с другом, и взять тайм-аут – слишком большой риск в этой гонке: пока мы отдыхаем, кто-нибудь нас непременно обгонит, а то и вовсе сбросит с трека. В наши дни добиваться успеха – физически, академически или финансово – начинают уже с колыбели.

Вы мчитесь с презентацией для целого отдела на бизнес-ланч по поводу нового проекта и попутно мечтаете завести клона, который бы пошел за вас на еще одну встречу, назначенную, как назло, на тот же час, что и ланч. В какой-то момент мозг ваш молнией пронзает мысль о спортивной сумке, которую вы собрали сыну на физкультуру и,

конечно, забыли дома прямо посреди коридора. И каждый, просто каждый день где-то на задворках разума полощется идея продать кого-нибудь на eBay – осталось решить, кого: босса или детей.

Или, возможно, вы пытаетесь из последних сил подготовиться к экзаменам (и как так вышло, что они все оказались назначены на одну неделю?), торча при этом по полночи на подработках (или в панике ругая себя за то, что до сих пор так и не нашли эту самую подработку) и лихорадочно сообщая, как бы растянуть остаток банковского счета до конца месяца. Стоит вам выкроить секунду, чтобы перевести дух, и вы чувствуете, как желудок завязывается узлом, потому что в Instagram все такие счастливые (подумать только, у этих мерзавцев даже хватает времени ходить на йогу!), а вы даже постирать на этой неделе толком не успели.

С другой стороны – помните, есть еще и другая? – всякие приемчики стресс-менеджмента, которых вы нахватились из книг и журнальных статей, решительно не работают, потому что все они – про то, как сократить количество дел, а именно этого-то вы и не хотите. На самом деле вы хотите набивать свой день под завязку веселыми, вдохновляющими, интересными занятиями и встречами, расширяющими кругозор и вселяющими желание жить. Вам и вправду нравится плотное расписание – при условии, что все в нем наполняет вас ощущением красоты и богатства мира, а не просто выматывает в ноль. Ваша задача-максимум – где-то найти доста-

точно сил, чтобы заниматься всеми этими прекрасными вещами (ведь их на свете так много!), сохраняя выносливость, и как-то управляться с другими, не столь веселыми и интересными делами. И все это – не доводя себя, по возможности, до истощения. Резюмируем: вы хотите не меньше дел, а больше сил.

Но позвольте! Если верно, что, мчась по жизни бегом, мы теряем колею и рискуем сбиться с пути, то не лучше ли и впрямь прекратить делать так много всего? Может нам и вправду стоит последовать главному антистресс-совету: сократить количество дел и дать себе побольше времени на отдых?

А вот и нет.

Это только кажется хорошей идеей. Более того, совершенно разумной идеей. Но есть одна проблема: у большинства из нас это просто так не работает. Видите ли... Вы ведь не просто так забиваете свой список дел под завязку, а потом стремитесь покончить с ними как можно скорее, чтобы наконец насладиться досугом... долгожданная встреча с которым все откладывается и откладывается. На все это есть своя причина.

Вам нравится быть занятым.

Вы бы даже предпочли иметь слишком много дел, чем не делать ничего вообще. В этом вы тоже не одиноки. В психологическом профиле человека разумного есть один секрет: абсолютное большинство представителей нашего вида обо-

жает иметь много дел. Мир вокруг слишком полон возможностей, а естественному стремлению пробовать новое слишком трудно противиться. Сегодня мы за минуту успеваем больше, чем всего несколько десятилетий назад – за целый месяц. Возможности кружат нам голову, бередают разум. К тому же, право, в занятой жизни как таковой нет совершенно ничего плохого. Иметь много дел – это может быть и приятно, и вовсе не вредно для здоровья.

Возможно, сейчас вам кажется, что нет на свете ничего лучше, чем проваляться месяц (да, целый месяц!) на диване за сериалами – безо всяких встреч и обязанностей. Но, скорее всего, вам такая жизнь медом не покажется.

Когда у нас слишком мало дел, мы теряем драйв, теряем мотивацию и оказываемся в плену у мрачных мыслей. Недостаточная занятость может даже привести к чувству одиночества и депрессии. И напротив, живя на полной скорости, мы набираем инерцию. Плотное расписание дарит прилив адреналина, что само по себе может принести немалую пользу. Наверное, вы и сами не раз замечали, что достигаете большего, когда помимо одного текущего у вас еще куча других дел в перспективе – а все из-за адреналина и скорости, которую он дает. Когда вы и так уже завелись, добавить еще несколько дел в план – да не вопрос!

Итак, хотя человек в наши дни и склонен жаловаться на то, как много ему приходится успевать, все же слишком много дел – это гораздо лучше, чем слишком мало. К тому же,

много дел – это еще и дополнительный мотивирующий стимул, если вы похожи на нас и тоже не прочь отложить дело-другое на потом: когда дел по-настоящему много, на прокрастинацию просто нет времени. Когда «потом, попозже» – решительно не вариант, нам проще расправляться с делами из списка по мере поступления, не откладывая в долгий ящик.

А потому советов сократить количество дел вы от нас не дождетесь. В этом просто нет нужды – до тех пор, пока загруженность делами не причиняет вам реального вреда (если причиняет, вам следует обратиться за профессиональной помощью... но и книгу тоже не забрасывайте). А вот что вам нужно, так это умное восстановление.

Выжимая сцепление в пол, вы, конечно, получаете заряд энергии и тычок в спину. Но ваш бензобак не бесконечен, и вечно он не протянет, особенно если все время горячить мотор или гнать машину слишком долго. Самая грубая и подчас фатальная ошибка – считать, что мы в состоянии работать на пике эффективности и сосредоточенности неограниченное время. Некоторые из нас (например, Катарина) имеют привычку жить так, словно способность их мозга к концентрации поистине неисчерпаема, а если фокус все-таки поплыл, тройной эспresso (или просто «соберись, тряпка!») разом решит все проблемы. Странно, но почему-то у них ничего не выходит.

Если вы хотите нормально функционировать и при этом

хорошо себя чувствовать, необходимо регулярно перезагружать и тело, и разум – только так у них хватит энергии на работу. Без своевременного восстановления вы наберете такую скорость, что управлять собственной жизнью в какой-то момент станет просто невозможно. Вы будете так увлеченно делать свое дело, что не дадите себе труд притормозить на минутку и задуматься, почему вы его делаете и что вообще для вас важно.

Если постоянно давить на газ, не за горами проблемы со здоровьем или серьезные ошибки в исполняемых задачах – а там уже весь ваш позитивный настрой летит к чертям, и вы превращаетесь в страдальца, гадающего, как так вышло, что жизнь упорно проходит стороной. Какой стыд, не правда ли?

Сегодня стресс очень много изучают, а вот восстановление (за исключением чисто физического) – куда меньше. Профессор Горан Кеклунд из Научно-исследовательского института стресса при Стокгольмском университете даже задает вполне правомочный вопрос, не стоит ли вместо больничного по случаю нервного истощения давать больничный по случаю неудавшегося восстановления.

Что такое перезагрузка?

Этим термином мы пользуемся для обозначения особой методики восстановления. Эти два слова не синонимичны друг другу. Перезагрузка подразумевает знание того, какая

именно форма восстановления подходит лично вам и какими практическими приемами и упражнениями можно пользоваться для пополнения ресурса среди привычной повседневной круговерти. Еще перезагрузка означает сразу и физическое, и умственное восстановление, тогда как большинство других техник почему-то фокусируются исключительно на физическом. Когда вы видите слово «перезагрузка», имейте в виду, что оно – про вас целиком, а не только про тело.

Давайте суммируем:

Перезагрузка – это способ заботиться о себе целиком, о теле и разуме сразу.

Перезагрузка – практическая программа, и она работает.

Причем работает перезагрузка иногда на удивление быстро.

Чтобы функционировать в оптимальном режиме, вам нужно уметь переключать передачи с «полный вперед» на «режим покоя». У вашего организма есть система нервных центров и гормонов, позволяющих чередовать периоды напряжения и отдыха. Если организму не устраивать перемены, он не сможет быстро и эффективно восстанавливаться, производить ремонт, поддерживать иммунитет и запасать энергию, а это в свою очередь отразится на умственных спо-

собностях. Обеспечивать себе качественный отдых посреди цейтнота, значит уметь работать с организмом заодно – а не против него. В результате вы и чувствуете себя куда лучше, и выносливости хватает на выполнение даже долговременных задач.

На самом деле вы уже взяли паузу на перезарядку батареек, даже когда просто сели читать эту книгу. Это означает, что прямо сейчас – да, в эту самую минуту! – вы поступаете со своим ресурсом по-умному, сами того не замечая. Но это только верхушка айсберга. Эта книжка призвана научить вас техникам умственной и физической перезагрузки, подарить набор практических приемов и открыть путь к источнику духовного обновления, к которому вы сможете регулярно припадать, чтобы продолжать успешно заниматься тем, чем вам реально нравится заниматься (или чем заниматься приходится), не страдая от лишней усталости. Короче говоря, перезагрузка – это набор целительных техник для ума и тела. Если вы просто пробежали марафон, вашим мускулам нужно некоторое время побыть в покое, чтобы восстановить работоспособность. Точно так же и всему остальному телу вместе с умом нужно время, чтобы прийти в себя между периодами интенсивной работы.

Те, кто любит постоянно вариться в самой гуще жизни, особенно рискуют нажить себе проблем, если не будут соблюдать осторожность. Перезагрузка реально стоит особняком от остальных методик, потому что мы не пытаемся заста-

вить вас изменить образ жизни. Напротив, мы хотим, чтобы вы расширили и дополнили его. Под этой обложкой мы собрали данные самых последних исследований и пакет основанных на них эффективных, практичных и часто очень простых техник для восстановления ресурса и душевного покоя.

Большинство народу уже так или иначе пришло к мысли, что восстановление необходимо, и отвечает на вызовы каждого текущего дня набором доморощенных способов перезарядки батареек. Один из них – как только жизнь начнет закручивать гайки, переключаться на те виды деятельности, которые обещают быстрое облегчение и вознаграждение. Это просто отличная идея, кроме шуток. Известный психолог Барбара Фредриксон изобрела теорию, которую назвала «Расширяй и строй». Она утверждает, что главное назначение положительных эмоций – мотивировать нас к активному взаимодействию с окружающей реальностью, вместо того чтобы избегать контакта и искать уединения. Перефразируем: когда мы чувствуем себя хорошо, мы формируем более прочные связи и более полно вкладываемся в мир, в котором живем.

Проблема, однако, в том, что такие доморощенные бессознательные способы восстановления не слишком надежны в дальней перспективе. Часто получается так, что для того, чтобы избавиться от тревожности и негативных эмоций, мы делаем не самые разумные вещи: покупаем никому не нужное барахло, принимаем алкоголь в избыточных количе-

ствах, слишком много спим, торчим дома и бьем баклуши, играем в видеоигры или до посинения смотрим телесериалы.

Положительные эмоции, которые дарят нам подобные занятия, очень мимолетны по своей природе, к тому же сами эти способы проводить время могут нести вред здоровью и общему благополучию организма.

Перезагрузка в свою очередь обещает более надежные методы выздоровления, дающие на выходе более устойчивое позитивное состояние – и за куда более симпатичную цену.

Перезагрузка сделает нас более умными и творческими

Сделав умную перезагрузку органичной частью своей жизни, вы сможете продолжать двигаться в том темпе и ритме, какой считаете нужным, не рискуя сломаться по дороге. Однако у нее есть и другие преимущества. Когда у вас заканчивается батарейка, вы частенько слетаете с катушек и запутываетесь в контрпродуктивных мыслительных паттернах – так вот, регулярная перезагрузка поможет вам вместо этого, напротив, высвободить дополнительные ментальные ресурсы. Кроме того, как следует расслабившись и перезагрузившись, вы будете больше, как это сейчас говорят, присутствовать в отношениях с другими людьми. Ну, и третий бонус в том, что, восстановив ресурс и фокус, вы сможете более эффективно культивировать свои творческие способ-

ности.

В том, что сегодня, когда кругом роится невиданное ранее количество поистине потрясающих возможностей развивать свои таланты, мы слишком часто тратим их впустую, заключена восхитительная ирония. Мы предпочитаем скользить по поверхности, не погружаясь в глубины. Какой смысл тратить часы на самопознание, когда можно просто наловить каких-нибудь «вдохновляющих» цитат в Instagram?

Упражнения из этой книжки дадут вам шанс и время поиграть со своими мыслями – известный психолог Эдвард Хэллоуэлл утверждает, что это самый надежный способ лучше себя чувствовать и вести более творческую жизнь. Термин «поиграть» может смотреться довольно странно в контексте дискуссии о том, как взрослым людям научиться лучше управлять своей жизнью. На самом деле это слово просто-напросто означает любую деятельность, которая вам нравится, кажется волнующей, захватывающей, интересной – которая бросает вызов и побуждает прекратить думать о себе и полностью отдаться тому, чем вы в данный момент заняты. Вспомните ваши ролевые модели и то, как эти люди жили и работали: скорее всего, они отличались умением давать своим идеям и мыслям «зеленую улицу». Позволив мыслям бродить беспрепятственно, куда им заблагорассудится, вы попадете как раз в то ментальное состояние, которое лучше всего подходит для генерации новых идей и доведения старых до совершенства, – ну и вообще для личност-

ного роста в целом.

Еще Хэллоуэлл пишет о том, что работа для нас – это слишком часто такое специальное дело, которое нужно не для удовольствия, а для денег. Игра в противоположность ей нужна исключительно для удовольствия, и поэтому мы играем только в свободное от работы время.

Но работе можно дать и другое определение – скажем, «любая деятельность, которая приносит пользу или прибыль». А игру охарактеризовать через чувство удовлетворения. Если принять такую систему координат, нам будет просто незачем отделять одно от другого. Отнеситесь к игре серьезно и сделайте ее частью работы – ваш мозг сразу почувствует себя лучше, а жизнь перестанет быть набором требований и обязательств. А уж какое впечатление вы при этом произведете на босса!

Равновесие в жизни и все такое прочее

Надеемся, нам уже удалось убедить вас, что цель этой книги – научить читателя получать удовольствие от занятой и насыщенной жизни, чувствуя себя при этом как никогда хорошо. И она точно не про то, как достичь «равновесия в жизни».

На самом деле одна только мысль про это самое равновесие может стать для многих источником дополнительного и сурового стресса. К тому же равновесие – в некотором роде

просто миф, несмотря на всю популярность идеи. Погуглите «найти равновесие» и получите боле двух миллионов книг и статей по теме. Некоторые из них точно будут про финансы, микрофлору кишечника и умение стоять на одной ноге, зато абсолютное большинство – именно про обретение этого мифического равновесия.

Сложность в том, что это очень расплывчатое явление, и теорий о том, что оно собой представляет и как его достичь, вы найдете не меньше, чем самих гуглоссылок на него. Причина в том, что жизнь – не слишком-то сбалансированная штука. Нет, было бы ужасно здорово, если бы мы все чувствовали себя гармоничными, умиротворенными и устроили у себя в жизни полное равновесие и благолепие. Но на самом деле любого из нас то и дело донимают сложные отношения, дисфункциональные семьи – да хотя бы несварение после весело проведенных выходных! – и счастливы мы бываем только ограниченное количество времени. Мы сражаемся то с перепадами настроения, то с гормонами, то с отказывающимися делать домашнее задание детьми, то с теленовостями, то еще с какими-нибудь неприятностями и получаем в результате это докучливое и горькое чувство недовольства самими собой и всеми вокруг. Все это – на самом деле нормально. Более того, такие повседневные проблемы нередко и мотивируют нас что-то изменить в своей жизни.

Однако любые изменения требуют много работы и умения переживать эмоциональные качели между эйфорией и

фрустрацией, от которой впору зубами скрипеть. Современный человек, кажется, имеет тенденцию считать равновесие неким баснословным состоянием покоя и гармонии, которое будет длиться вечно, стоит его только один раз поймать. Увы, этого не произойдет никогда – во всяком случае, пока реальная жизнь будет дергать нас за ниточки. Хотя из этого правила стоит сделать одно исключение – для монахов дзен-буддийской традиции. Им удалось найти равновесие – полностью отсоединившись от этой самой реальной жизни. Если поселиться в тибетском монастыре, этот способ может отлично сработать, но когда вы сломя голову несетесь через полгорода, чтобы забрать ребенка из секции по футболу, вам он вряд ли поможет.

В целом наша жизнь изрядно похожа на качели в виде доски с двумя сиденьями на детской площадке: то вверх, то вниз, и так до бесконечности. Ну, или, по крайней мере, пока вы живы. Мы возьмем на себя смелость посоветовать вам даже не пытаться уравновесить качели – лучше покачайтесь на них от души. Положите на один конец доски все свои «мне нужно» и «я должен», все, что вы хотите делать и что вам приходится, а на другой – весь пакет практических приемов и техник восстановления перезагрузки. После этого вы сможете кататься на качелях сколько душе угодно – при условии, что они свободно ходят и в ту, и в другую сторону.

Имя: Аманда

Возраст: 38 лет

Профессия: продакшн-менеджер в агентстве по коммуникациям

«Увидев меня, мама вызвала “скорую”».

Аманда оказалась на новой работе, недавно рассталась с партнером... – кончилось тем, что она работала без преувеличения днями напролет. Времени прийти в себя и восстановиться в ее расписании не было по определению. В итоге ее увезли на «скорой».

К тридцати годам все стало уже совсем тяжело. После катастрофы в личной жизни Аманда пришла к мысли, что нормально способна разве что работать – во всем остальном она полная неудачница. Именно этим она и занялась: взялась за работу и прекратила отдыхать. В некоторые недели она умудрялась работать по сто часов. Ни на какое восстановление времени, разумеется, не было. На головные боли, плохой сон и нарушения сердечного ритма Аманда героически не обращала внимания. Все тревожные звоночки и прочие сигналы организма немедленно отправлялись в папку «Спам».

«Однажды утром я проснулась и поняла, что я на пределе. К вечеру я чувствовала себя уже настолько больной, что позвонила маме, и она ко мне сразу же приехала. Мне становилось все хуже и хуже, буквально на глазах, так что пришлось позвонить в «скорую». Оказалось, что у меня менин-

гит, вызванный вирусом герпеса, — а ведь у меня даже на губах никогда ничего не высыпало! Доктор сказал, что иммунная система просто взяла и выключилась из-за дикого стресса и недостатка отдыха».

Аманде пришлось взять больничный на два месяца, после чего она вернулась в свое рекламное агентство — но лишь на частичную занятость.

«На реабилитацию ушло много времени. Здоровье постепенно улучшалось. Я делила время между работой и прогулками в лесу, а еще работала на конюшне, занимаясь совершенно физическим трудом и выполняя чисто практические задачи. Я уже некоторое время делаю специальные практики осознанности, и могу сказать, что они правда действуют успокаивающе. А, да, и я всегда слежу за тем, чтобы как следует высыпаться».

Примерно через год такой жизни Аманда решила открыть собственный бизнес.

«Я поняла, что пора больше прислушиваться к себе. С тех пор я начала собственное дело, но стараюсь никогда не загружать себя под завязку. Я всегда выделяю себе дополнительное время на сон, когда чувствую, что нуждаюсь в этом, или проведу больше времени с лошадьми. Они для меня — настоящий источник силы. Конюшня потрясающе помогает снять напряжение. Когда я там, моя голова занята только тем, что я делаю в данный момент».

Все люди разные. Но Аманда реально научилась уважать

себя и свою потребность в регулярном восстановлении.

«Я на самом деле люблю работать – это весело и приносит массу удовольствия. Но параллельно я научилась слушать свой организм и относиться к тому, что он говорит, совершенно серьезно. Если я не буду к нему прислушиваться, все опять может пойти наперекосяк».

Итак, давайте, наконец, поговорим о стрессе и потом навсегда оставим эту тему

Эта книга – не о равновесии, и точно так же она определено не о стрессе. Нам десятилетиями внушали, что стресс – враг человеческого благополучия номер один. Многие коучи и терапевты построили целые карьеры, обучая нас, как его избежать. И да, то, что у переживания стресса есть серьезные последствия, – чистая правда. Если постоянно находиться в состоянии стресса, можно огрести много неприятностей как физического, так и ментального характера. Шведский фонд сердца и легких уже поднял тревогу по этому поводу: по данным последних исследований со всего мира, стресс ослабляет иммунную систему и делает нас более подверженными всяким инфекциям, что в свою очередь открывает дорогу сердечно-сосудистым заболеваниям. Из-за стресса страдает память, мы становимся раздражительными и склонными к циклическим негативным мыслям. Фонд сердца и легких не устает совершенно обоснованно напоми-

нать, что утомление и нервное выгорание плохо отражаются на деятельности мозга.

А между тем правильный, дозированный стресс – невероятный источник мотивации. Некоторые исследователи даже полагают, что иногда стресс служит признаком здорового образа жизни. Да, это не всегда приятно, но зачастую мы начинаем шевелиться, только когда нас клюнет жареный петух. Спортивная команда проигрывает несколько очков, чувствует, что с этим надо что-то делать, находит в себе силы и перелаживает счет. Катарина и Хенрик оба могут положить руку на сердце подтвердить, что стресс сурового (но не слишком сурового!) дедлайна очень здорово помогает собраться с силами и закончить книгу вовремя. Например, эту.

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.