

МАРГАРИТА ЖЕЛНОВАКОВА

КАК ПОВЫСИТЬ КПД СВОЕЙ ЖИЗНИ

Руководство по осознанности



16+

Маргарита Желновакова

Как повысить КПД своей жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54975151

SelfPub; 2020

Аннотация

Миллионы людей каждый день сталкиваются со стрессами, беспокойством и нехваткой жизненной энергии. И есть только два варианта развития событий: можно и дальше героически тянуть лямку жизни, а можно выбрать путь осознанности и каждый день повышать свой КПД. Основная цель книги – разобраться, что же такое осознанность и почему это единственный ключ к высокоэффективной жизни. Ценность ее в том, что она охватывает не какую-то одну сферу, а говорит про образ жизни в целом. Включив эффект домино, вы сможете вовлечь в орбиту трансформации разные аспекты и достигнуть потрясающего эффекта синергии.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Осознанность как ключ к эффективности	7
Что такое осознанность?	9
Принципы осознанной жизни	12
Все начинается с основания	18
Баланс личности человека	22
Сила наших решений и слов	26
Курс на созидание	29
Благодарность как ресурс	32
Практика гармоничной жизни	35
Глава 2. Тайны нашего мозга	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Предисловие

Каждый день миллионы людей на практике узнают, что такое термодинамика и закон энтропии: с каждым годом все сложнее дается работа, тело напоминает, что у него есть нужды и потребности, часто не хватает энергии и желания просто встать утром с кровати.

Появляется искушение списать это на физиологию, психологию, на "не тех" близких или знакомых, ситуация в стране тоже подойдет, кстати, не хуже, чем глобальный кризис. Если ничего не изменить, то и дальше придется "тянуть лямку жизни", но есть и второй путь – это переход к осознанной жизни, с высоким качеством и КПД.

Основная цель этой книги – разобраться, что же такое осознанность и почему она является ключом к высокоэффективной жизни. Я покажу, что осознанность не ограничивается какой-то одной областью или гранью, но является образом жизни и мышления. Включив эффект домино, вы сможете вовлечь в орбиту трансформации разные аспекты и достигнуть потрясающего эффекта синергии.

Вы можете спросить, а зачем еще одна книга по личной эффективности и мотивации, если полки книжных магазинов ломятся от изданий по саморазвитию. Вопрос справедливый. В университете я занимаюсь научными исследованиями, и там самым важным является базис, то есть, основа-

ние, на котором, как дом, строится все исследование. Поэтому я всегда выступаю за то, чтобы в первую очередь найти правильное основание.

К сожалению, за последнее время мы не раз становились свидетелями различных кризисов, как экономических, так и политических, экологических, здравоохранения и многих других сфер, иногда одновременно с этим переживая сложности в личной жизни. Это приводит к пониманию, что “успешный успех” не работает сам по себе, нужно иметь твердое основание, чтобы преодолеть все сложности и получить истинную радость жизни. Именно этому и посвящена данная книга.

Здесь я делюсь теми инсайтами и рабочими практиками, которые накопились у меня более чем за двадцать лет педагогической, журналистской, волонтерской и писательской деятельности. Опыт научных исследований и степень кандидата наук помогает структурировать и всесторонне рассмотреть вопрос, а десятки реализованных общественных, благотворительных, просветительских проектов дают широту охвата и множество реальных ситуаций, в которых я увидела базовые принципы эффективности. Хочу отметить, что некоторые из этих идей я уже публиковала в своем блоге в Инстаграме (ссылка на него в конце книги), другими буду делиться впервые.

Чем еще будет интересна и полезна моя книга? Тем, что она написана, основываясь на постсоветских реалиях, а не

западном образе жизни, поэтому задевает те вопросы и проблемы, с которыми сталкиваются жители всего русскоязычного пространства.

Книга будет полезной всем, кто понимает, что хочет сделать свою жизнь эффективной не только сейчас, но и на долгие годы вперед. И последнее, что я просто обязана сказать, прежде чем вы откроете эту книгу – я не достигла всего, о чем пишу, скорее я делюсь дорожной картой, по которой иду сама. Иногда я иду медленно, устаю и теряю мотивацию – это правда. Но не вся! Даже если споткнулась и упала, я снова встаю и иду дальше. И приглашаю вас отправиться со мной в это увлекательное путешествие.

Глава 1. Осознанность как ключ к эффективности

Однажды, много лет назад, в моем лексиконе появилось новое слово – "осознанность". Я поняла, что если я не возьму ответственность за свою жизнь, то спустя десять лет я буду находиться в той же точке, где и была, обдумывать те же мысли, переживать те же чувства, ходить в те же места и делать ту же работу.

Страшно?

Вот и мне тоже стало страшно. Одним из первых моих шагов стала зарядка по утрам. Уже почти двенадцать лет я ее делаю каждое утро, потому что понимаю, что это нужно мне и только мне.

Потом я стала практиковать финансовое планирование, непрерывное обучение и саморазвитие, правильное питание и т.д. Какие-то вещи быстро стали моим образом жизни, другие с трудом внедряются, и я постоянно срываюсь, но продолжаю учиться.

Первый шаг, который нужно сделать, если есть желание повысить КПД своей жизни – это взять ответственность и избавиться от комплекса "жертвы". То есть, избавиться от установки, что моя жизнь определяется чем-то извне: неблагоприятными обстоятельствами, неудачным местом рожде-

ния, действиями правительства или глобальной политикой.

Такая позиция – это путь в никуда, она только разрушает и озлобляет, а также дает, как это ни парадоксально, чувство покоя и защищенности. Вот, мол, это “не мы такие, это жизнь такая”, и можно ничего не делать, ведь мировой порядок вещей не в нашей власти. Это правда, но такая же стоцентная правда и то, что мы ответственны за то, что происходит в наших мыслях, чувствах и нашем ощущении мира – это и есть ответственность и осознанность.

Хочу сразу отметить, что я не законченный материалист и не считаю, что все зависит от человека, потому что это не так, и последние события с пандемией и кризисом очень яркое тому подтверждение, но об этом я буду говорить в одной из следующих глав.

Итак, давайте начнем по порядку.

Что такое осознанность?

Я долго думала над определением осознанности, и во время одного из прямых эфиров в моем инстаграм-аккаунте родилась такая формула: осознанность – это про сознательную и сбалансированную жизнь, когда мы осмысливаем свое прошлое, думаем о своем будущем, но при этом живем здесь и сейчас.

Мне понравилась эта формула, поскольку она позволяет сбалансировать наш опыт, мечты и потребности, и заставить все это работать на созидание, при этом ничего не забыв и не выпустив из вида. Это и есть осознанная ответственность.

Сегодня одним из самых непопулярных слов, пожалуй, является зрелость. Все больше людей становятся "кидалтами" (от англ. слов kid -ребенок и adult – взрослый), то есть людьми немного за, но сохраняющими подростковые привычки и взгляды, особенно в сфере ответственности и решения проблем.

Нужно отметить, что сегодня этому способствует и экономика, и политика. Системе нужны взрослые люди с образованием и развитым интеллектом, но при этом не готовые брать на себя ответственность.

Ведь учиться нужно примерно лет десять в школе и четыре-шесть лет в университете, а при зрелом интеллекте и психике это очень сложно, поэтому лучше проходят этот период

люди с незрелой психикой.

И я не хочу сейчас начинать про то, что раньше было лучше, просто это факт, как бы мы к нему не относились. И основной вопрос, где мы в этой ситуации.

Так в какой момент начинается зрелость?

В момент, когда начинаешь осознавать, что тебе никто ничего не должен, благодаришь за каждый день, учишься осознанности и начинаешь нести с собой не разрушение и проблемы, а созидание и радость, когда берешь на себя ответственность за свои финансы, здоровье, отношения и все остальное.

А вот к проявлениям незрелости можно отнести обвинение во всех своих бедах экономику в стране или политику, обвинение родителей, что чего-то не сделали или, наоборот, делали не так, обстоятельства, маленький город или, наоборот, слишком большой и многое другое.

Но я не хочу, чтобы вы почувствовали, что я, как учительница младших классов, говорю, что надо взять себя в руки и просто стать зрелым, потому что вряд ли это приведет к какому-то результату, кроме чувства вины.

На самом деле, зрелость – это долгий процесс работы над собой и да, его могут сопровождать неудачи или откат назад. Главное, что нужно снова и снова пробовать, искать по-настоящему рабочие практики и наслаждаться процессом трансформации.

Если брать пример зрелости как роста растения, то ни од-

но растение не может жить без корня, но нуждается в том, чтобы брать живительные соки и питание из почвы через корень, и чем сильнее корни, тем больше питания. Растение не может просто приказать себе взять воду, для этого нужны инструменты, то есть корни. Но мы прекрасно понимаем, что разветвленная корневая система не появляется за один день – это результат длительного процесса.

Я очень люблю финики, и мне стало интересно, как растут финиковые пальмы в пустыне. Оказывается, что пальма “входит” в возраст плодоношения много лет, ей нужно сначала вырастить многометровую корневую систему, чтобы даже в пустынной земле дотянуться до грунтовых вод, и если в почве есть вода, то тогда пальма растет около 150 лет.

Это в равной степени справедливо и для жизни человека. Пока наша корневая система не окрепнет и не достигнет подземных вод, мы не сможем плодоносить. Все дело в корнях и основах, поэтому в своей книге именно на этом я и делаю основной упор.

Принципы осознанной жизни

Каждый человек желает, чтобы его жизнь была полна смысла, давала плоды, радовала и приносила внутреннее удовлетворение. И это все действительно прекрасно, однако между тем, что мы желаем и тем, как живем, огромная пропасть.

Именно поэтому каждый день приходится работать над собой и, шаг за шагом, идти к такой жизни, о которой мечтали. Ключевым словом для такой жизни становится осознанность. То есть, умение строить свою жизнь не хаотично, а согласно ценностям и убеждениям. Осознанность и становится той развитой корневой системой, которая питает нас и ведет к правильным целям.

Я собрала и структурировала свои основные мысли по осознанности и ее принципам.

- **посвященность;**
- **системность;**
- **настойчивость;**
- **обучаемость;**
- **увлеченность.**

Давайте разберем каждый из этих пунктов подробно.

Первым принципом я поставила **посвященность**. Если вы приняли решение навести порядок в своей жизни, то этому и надо следовать, в наших решениях заключена огромная

сила. Я дальше подробнее буду говорить о силе решений, как одной из самых сильных движущих сил в жизни человека.

Осознанная жизнь не приходит только от желания или набора простых действий или формул. Самое главное – это по-настоящему захотеть изменений в своей жизни.

Многие психологи и коучи жалуются, что когда люди к ним обращаются, то многие особо не хотят меняться и не вовлекаются в процесс, поэтому часто годами ходят на разные сеансы и тренинги, а результата нет. Почему?

Человек не принял решение меняться, а просто делает вид или имитирует для кого-то из близких или, что еще хуже, для себя. "Ну я же пытаюсь!" – как бы говорит. Вот как раз пытаться и не надо, надо решить, и только после этого все процессы и будут идти как надо.

Системность. Все в нашей жизни должно быть в системе, одно без другого невозможно, нельзя быть осмысленным в питании и беспорядочным в финансах, поэтому развиваем все в комплексе.

Суть этого пункта в том, что невозможно работать над одной сферой своей жизни и совершенно не думать о другой. Это как эффект домино: одно толкает другое. Если человек приобретет навык дисциплины в финансах или еде, то странно было бы его не применить в спорте или тайм-менеджменте.

Навыки осознанной жизни – это определенные решения, умноженные на опыт, знания, новые нейронные связи и т.д.

И приведение новой сферы к состоянию осознанности дается с каждым разом все проще.

Одной из моих любимых цитат являются слова Антона Павловича Чехова: *"В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли..."*. Эта цитата отлично отражает идею, что все в жизни человека взаимосвязано, и изменения приходят, чаще всего, именно в системе, постепенно затрагивая разные сферы жизни.

Третьим пунктом у нас идет **настойчивость**. С большим сожалением надо признать, что человек слаб и ленив, и это, увы, аксиома. Мы не любим напрягаться и готовы сдаться при первой же сложности, поэтому без настойчивости никак.

Половина тренингов и книг по личной эффективности посвящены мотивации, потому что каждый, абсолютно каждый человек испытывает разочарование, неуверенность, приходит апатия и лень. Это происходит со всеми.

Однако успешные люди, в самом высоком смысле этого слова, умеют брать свою лень, разочарование и апатию, как и другие эмоции под контроль. Нет, я не про роботов, я про развитый эмоциональный интеллект, этому будет посвящена отдельная глава.

Следующим пунктом в списке принципов осознанной жизни я поставила **обучаемость**. Снова повторяюсь (похоже, без этого никак в этой книге), но осознанная жизнь не появляется сама по себе, постоянно нужно искать информацию, учиться и пробовать новое.

Разных техник и практик, направленных на саморазвитие и повышение личной эффективности сегодня очень много. И каждый год выходят сотни разных книг и программ по этому вопросу. Однако из этого множества нужно найти то, что подходит для вашей ситуации, отвечает потребностям и внутренне комфортно применять.

Допустим, вы нашли рабочую практику и успешно ее применяете, но потом ситуация изменилась, вы, например, переехали, сменили работу, создали семью и т.д. И процесс обучения и поиска работающих формул нужно начинать сначала. Это нормально, и нет ничего страшного, что нужно менять одни подходы на другие.

Этот процесс действительно можно и нужно повторять раз за разом, так как мы часто даже и не знаем, сколько возможностей есть вокруг нас, но не потому что не хотим или боимся ими воспользоваться, а от элементарного незнания.

Более того, помимо нас меняется и внешняя среда, экономика может переживать взлеты и падения, появляются новые технологии, даже могут измениться социальные и культурные парадигмы. На все это нужно реагировать и постоянно находиться в поиске наиболее подходящего для вас.

Например, человек хочет улучшить свой материальный статус и обрести финансовую свободу, но сейчас находится в долгах и имеет не самую высокую зарплату. Обучение даст, во-первых, необходимую мотивацию, во-вторых, позволит разработать план погашения долгов, а затем перейти к

инвестированию, даст нужную информацию о работающих инструментах и т.д. Выглядит как несбыточный сценарий, однако, нужно понимать, что когда человек постоянно учится, следит за трендами, повышает свою квалификацию, то он начинает видеть открывающиеся возможности, то, что может "выстрелить" и позволит реализовать свою мечту.

Надеюсь, все помнят, что мы живем в информационном обществе, эпохе огромных скоростей, и нельзя замедлять темп, нужно уметь реагировать на происходящие изменения. Да, необходимость постоянного обучения оказывает сильное давление на нашу психику и может стать источником стресса. Увы, здесь я вас не смогу утешить и заверить, что станет легче. В изменяющемся мире глобальной информации придется постоянно учиться, и чем быстрее мы примем эту истину, тем легче мы адаптируемся.

И последним принципом я выделила **увлеченность**. Я абсолютно уверена, и практика это подтверждает, что на одном рациональном решении далеко не уйдешь, нужно уметь эмоционально вовлекаться во все процессы (спойлер, управление эмоциями – это тоже часть процесса созидания).

Наши эмоции должны служить нам, а не мы должны быть их рабами. Этот тезис не очень популярен в нашем обществе, ведь часто у нас эмоции возводятся в абсолют. То есть, *"я прав, потому что так чувствую"*.

Это в корне неверный подход. Наша ответственность – не только управлять эмоциями, но и направлять их в русло со-

зидания и позитива, уметь радоваться событиям и эмоционально вовлекаться в них.

Больше об управлении эмоциями я буду рассказывать в главе, посвященной эмоциональному интеллекту. Однако, забегаю вперед, скажу, что управление эмоциями я вижу не как некое полумистическое действие, связанное с восточными практиками, а как процесс зрелости, ответственности и готовности слушать и слышать.

Все начинается с основания

В начале книги я начала говорить про основание, то есть то, что не видно сразу в человеке, но что определяет всю его жизнь.

В школе у меня была учительница литературы, человек невероятно сильно любящий русскую классику. Она много времени уделяла тому, чтобы мы обсуждали и анализировали не только поступки героев, но и пытались понять, а были ли у них внутренний стержень.

С тех пор мне очень нравится это определение. Ведь часто коучи и мотивационные спикеры дают множество полезных практик, которые, тем не менее, направлены только на внешние изменения, поэтому эффект от них очень кратковременный. Но очень сложно найти то, что по-настоящему изменит нас изнутри, сделает принципиально другими.

Очень легко показать кто мы, когда у нас все хорошо. Достаточно открыть любой профиль в инстаграм. А вот кто мы, когда почва уходит из-под ног, это куда более важно, особенно в такое время, когда мир одновременно захлестнул экономический и политический кризис, возникли серьезные проблемы в здравоохранении, резко повысился уровень безработицы и многое другое.

По этому поводу в Евангелии есть чудесная притча про два дома. В одном случае строитель захотел сократить время

и ресурсы, и быстро построил дом на песке. Другой подошел к этому основательнее и построил дом на камне, но потратил много времени и сил.

Однажды в тех краях произошел сильный шторм. Как вы думаете, какой дом устоял?

Не сложно догадаться, что это был дом с надежным основанием на скале. Без основания мы никто, любой шторм выбьет у нас почву из-под ног. Но если мы стоим на твердой скале веры, тогда какие бы ветра и цунами на нас не обрушивались, мы устоим. Работайте над основанием, даже если это кажется бессмысленным и непопулярным, особенно в “сытые” времена.

У меня лично есть одна претензия к книгам по саморазвитию и эффективности. В большинстве таких работ говорится, что стоит только захотеть, и ты станешь успешным, богатство будет литься рекой, и к тебе просто прибежит идеальный спутник жизни. Но они не учитывают то, что мы очень хрупкие существа, и мы бесконечно зависим от внешнего и так мало, на самом деле, можем контролировать происходящее вокруг нас.

Позвольте поделиться моим опытом и тем, как я пришла к важности основы.

Мне всего 37 лет, но я уже пережила развал своей страны на 15 частей, один дефолт и два экономических кризиса, недалеко от города, где я родилась, идет война, а мой регион (Иркутская область) регулярно сотрясают стихийные бед-

ствия. Все это находится вне моего контроля, и я могу принимать это просто как факт.

Более того, сейчас, когда я пишу эту книгу (апрель 2020 года), наша страна переведена на режим самоизоляции из-за развившейся пандемии коронавируса, границы закрыты, выйти из дома можно только за продуктами или вынести мусор.

К чему я рассказываю все эти истории?

Человек – это не мера вещей и не все зависит от него. И вот эта истина освобождает, когда ты осознаешь, что ты не хозяин своей судьбы и что есть Тот, кто над тобой.

Несколько тысячелетий назад мудрый царь Соломон в Библии написал: "если Господь не созиждет дом, то напрасно трудятся строящие его". Мне долго эта истина не давалась, мне так все хотелось самой контролировать, но однажды я ее все же приняла, и внутренне стало спокойно, хорошо. Все стало получаться, потому что ушел надрыв, суета, нервы, больше ни за что до боли не держишься. Становишься свободной, потому что признаешь истину.

Это я рассказывают к тому, что очень глупо полагать, что мы на самом деле можем что-то контролировать. Нет, не можем. Мы можем только взять ответственность за то, что в нашей власти и стать зрелыми, а все остальное – вне нашего контроля. Если решить, что все в моей жизни зависит от меня, то очень легко потерпеть крушение в сложные времена.

У каждого должен быть внутренний стержень, то, на чем

будут держаться внешние атрибуты: отношения, успех, дело жизни. Если нет основы, то любые трудности очень быстро разрушат то прекрасное, что удалось построить.

И этим стержнем является вера и воля. Вера позволяет понять, что ты под Богом ходишь и принять то, что сложно объяснить. А воля – это решения, которые ты принял, и которые определяют твой выбор в каждом дне. Если человек теряет веру, то становится циником и нет границ, которые его направляют, а если ломается воля – то невозможно следовать решениям, которые делают человека цельным.

Баланс личности человека

Разговор об основе невозможен без понимания баланса личности человека. Сегодня много коучей и тренеров говорят о колесе баланса и т.д. Уверена, что это правильно, поскольку без верно расставленных приоритетов можно потратить всю свою жизнь на то, что совершенно ничего не значит.

Мне не раз на просторах интернета попадалась одна история, скорее всего, вы тоже с ней встречались, поэтому не буду оригинальна.

Однажды на занятие в колледже пришел пожилой профессор, в руках у него была большая стеклянная банка и несколько крупных камней. Он положил камни в банку, и они заняли почти все свободное пространство.

– Может ли сюда поместиться еще что-то? – спросил он студентов.

– Нет, – ответило большинство присутствующих.

Профессор достал из своей сумки мешок с галькой и высыпал ее в банку и немного потряс. Все вошло.

– Как вы думаете, а сейчас сюда еще что-нибудь поместиться? – снова спросил он.

– Нет, сейчас точно нет, – слышались голоса.

Профессор улыбнулся и снова открыл свою сумку. В руках у него были мешочек с песком, он высыпал его в банку и интенсивно ее потряс. Снова все вошло.

– А еще что-то можно сюда добавить? – обратился он к своей аудитории.

– Нет, – послышался ответ, но теперь уже с сомнением.

– Вы не правы, здесь еще достаточно места, – с торжеством в голосе заметил пожилой преподаватель.

Он открыл еще раз свою сумку и достал оттуда бутылку с водой и залил ее в банку. Он делал это медленно, поэтому вода постепенно заполнила все оставшееся свободное пространство.

Мне нравится эта история, потому что она очень хорошо иллюстрирует, как нужно выстраивать приоритеты. Если бы профессор первым делом залил в банку воду или засыпал песок, то никакие большие камни туда бы не поместились, также как и галька.

То есть, сначала мы должны заложить основу нашей жизни: вера, призвание, семья и другие фундаментальные ценности, потом мы добавляем гальку: забота о здоровье, карьера, социальные связи, бытовая устроенность, финансовая независимость и т.д. Когда заложено основание, то можно уже думать о путешествиях, творчестве, книгах и всем, что важно для вас. А вода – это удовольствия, они тоже важны, но если их вывести на первый план, то ни для чего другого места может уже не остаться.

И умение все это правильно сложить в одну единую устойчивую конструкцию – это навык, который не появляется за один день, но “прокачивается” постоянно.

Право быть собой

Однажды я провела интересный опрос в своем блоге в Инстаграме (в конце книги я дам на него ссылку, и вы сможете присоединиться ко мне) насчет того, что является самым большим страхом и одновременно самым большим желанием человека. Лидер среди ответов – "быть собой".

Я сама тоже очень долго думала над этим, и мой вариант – желание быть понятым и узанным, что тоже соответствует большинству ответов.

Недавно читала одну фэнтези-книгу, и там важную роль по сюжету занимала идея, что у каждого живущего есть свое истинное имя. Если герой узнавал свое имя, то перед ним открывались волшебные возможности, а если кто-то другой узнавал его истинное имя, то мог делать с героем все, что хотел. Имя было не одно слово, а набор черт характера, при том не только достоинств, но и недостатков, переживаний и убеждений.

Эта идея мне очень понравилась. Мне кажется, сегодня это проблема – знать себя настоящих, смотреть на себя через призму честности и внутренней обнаженности. Для многих это невыносимо, и намного проще сбежать от себя, чем честно найти и назвать себя своим истинным именем.

И когда человек бежит, не способный вынести правды о самом себе, то и многие другие сферы его жизни начинают рушиться, потому что нельзя строить прочные отношения, призвание или благосостояние под чужим именем, потому

что все время будет где-то проявляться мучительное несоответствие.

Кстати, это затрагивает не только большие сферы, такие как отношения или призвание, но и малые – например, стиль и внешность. Когда себя не знаешь, то любая одежда или прическа может выдать внутренний разлад.

И этот постоянный разлад заставляет человека балансировать между страхом, что окружающие узнают, кто он на самом деле, и не менее страстным желанием, чтобы они узнали его истинного, поняли и приняли, ведь это подводит к пониманию сути жизни, ее большого смысла. И это же заставляет человека совершать подчас странные и, казалось бы, непоследовательные поступки.

Сила наших решений и слов

Несколько лет назад наша творческая команда снимала документальный фильм с весьма пожилым человеком, который в советское время сидел в тюрьме за свою веру, а потом был оставлен на поселение в Сибири без права возвращения в родные края (если вам интересно, фильм называется “Вера вопреки репрессиям” и его легко можно найти на Youtube). Мы его спросили, что давало ему силы пройти через весь ужас заключения.

– Решение. Сначала человек решается, а потом приходит сила, – ответил он.

Для меня это было одним из самых больших открытий в жизни. Сначала мы решаемся следовать своему пути, призванию, мечте, посвящению, и только потом мы начинаем видеть возможности, приходит помощь, начинают складываться обстоятельства. А если нет решимости, то, наоборот, все будет складываться против, поскольку нет стержня, на котором будет держаться вся конструкция.

Я верю в силу решений, с этого начинается все по-настоящему важное.

Более того, сила появляется не только в момент принятия решения, но также когда мы облачаем наши мысли и решения в слова. "В начале было слово..." – такая цитата часто украшает вход на факультет филологии и журналистики. И

с этой фразы начинается одно из Евангелий.

Все это говорит об одной важной истине – слова имеют колоссальную силу. Когда человек произносит что-то, оно получает энергию и переходит из области мысли в реальность.

Я работаю в сфере педагогики, и часто вижу, что слова, сказанные родителями или учителями, определяют выбор и направление для детей. Также, когда студент сам говорит ограничивающие вещи в свою жизнь, они тоже начинают происходить.

Этот принцип работает в семье, школе, организациях и даже на уровне государства. Разные мифы, унижающие шутки, прекрасные мечты, все, что обрело форму слова, начинает работать уже само по себе, изменяя реальность.

Слова – это огромная сила, и чем больше человек вкладывает туда своих мыслей и чувств, тем они сильнее. Это работает как в позитивном, так и негативном ключе.

Думаю, у всех нас есть знакомые люди, которые в порыве эмоций дают страшные обещания, которые, конечно, даже не планируют исполнять, или просто любят пустые разговоры. К сожалению, чем больше слов и обещаний не исполнено, тем меньше возможностей для сильной и успешной жизни остается у человека, так как нельзя пренебрегать или расточать впустую эти великие ресурсы.

То есть, если мы хотим, чтобы наша жизнь “работала” и имела силу, то нужно понимать, что за этим стоят решения и слова, которые мы не пускаем на ветер, а которым следуем

несмотря ни на что.

Однако, поймите меня правильно, я не сторонник решений поспешных и глупых, решить что попало, лишь бы не разбираться, а потом будь что будет. В моей семье есть одна любимая поговорка: *"Когда не знаешь, что делать, ничего не делай"*. И мне она очень нравится.

Такая простая житейская мудрость не раз спасала от поспешно принятых решений, ведь импульсивность может завести в такие ситуации, последствия которых потом придется "разгрести" годами.

Во всех сложных ситуациях правильно сначала разобраться, что реально происходит, и что я по-настоящему чувствую, а что просто первая реакция или мнение других. Так что лучше обрести покой и действовать, чем действовать и пытаться успокоиться.

Курс на созидание

Мартину Лютеру Кингу, известному американскому проповеднику-евангелисту и гражданскому активисту, приписывают очень интересное высказывание: "Если бы мне сказали, что завтра наступит конец света, то еще сегодня я посадил бы дерево".

Мне очень нравится такая жизненная философия – созидание. Это позволяет видеть свою жизнь как процесс поиска своего призвания, миссии и места в мире.

Если мы понимаем, кто мы, зачем мы сотворены Богом, то даже в самых сложных обстоятельствах можно найти силы на то, чтобы созидать, творить, вкладывать себя и свое время во что-то правильное и достойное.

Это важно, даже если мы не видим, как это может изменить мир или ситуацию, потому что созидательное мышление – это не про внешнее, это про внутреннее, то как мы ощущаем себя.

Расскажу одну поучительную историю созидания. В Иркутске есть уникальный музей и расположен он (сейчас удивитесь) – на городской свалке! Директор этого полигона решил, что к любой работе нужно подходить с душой, поэтому в барабанах старых стиральных машин он увидел средневековых рыцарей, бракованные пиломатериалы превратились в пиратский корабль, а ненужные больше пузатые самовары,

бояны и радиоприемники пополнили ретромузей.

Более того, недавно был открыт полигон с военной техникой, где проходят ролевые игры времен Великой отечественной войны и даже снимаются сцены фильмов о той эпохе. Казалось бы, ну что можно сделать достойного, работая на мусорном полигоне? Но если принять философию созидания, то даже на свалке можно создать популярный музей, которые посещают тысячи людей ежегодно.

Также, имея такое созидательное мышление, можно в каждой проблеме видеть возможности или какой-то профит.

Вот согласитесь, в нашей жизни есть неизменные вещи, и это – проблемы. Большие, маленькие, разные. И если каждая из проблем могла бы быть переработана во что-то ценное, то большинство из нас стало бы ну очень состоятельными.

Но нет, увы. В материальные ценности проблемы не конвертируются. Тогда откуда профит? А он есть! Но для начала пойдем от обратного.

В основном, проблемы (бытовые, рабочие, медицинские, личностные) только забирают энергию, оставляя человека разбитым, обескровленным, с единственным желанием забиться в угол, и чтобы никто не трогал.

В идеале, проблема должна конвертироваться в опыт и вести нас к новым свершениям, как бы сложно это ни звучало. У одного из авторов Нового завета, апостола Иакова, есть отличный совет по этому поводу: "Братья мои, когда на вашу долю выпадают различные испытания, считайте это великой

радостью. Ведь вы знаете, что испытания, которым подвергается ваша вера, вырабатывают у вас стойкость. А стойкость должна привести к достижению цели, к тому, чтобы вы стали зрелыми и совершенными, и чтобы не было у вас никаких недостатков”.

И хотя эта цитата применялась в контексте веры, смысл для всего един – если мы хотим профит, то проводим "работу над ошибками", а не погружаемся в пучину саможалости и боли. Нет опции "на ручки", а есть радость от того, что можно перейти к новым уровням, но для этого нужно практиковать благодарность.

Благодарность как ресурс

Сегодня самые разные знаменитости, блогеры и модные журналы говорят о том, что лучшая жизненная философия – это hygge.

Но что это и как его достигнуть?

Hygge в переводе с датского означает умение наслаждаться простыми вещами. Оно вошло в обиход сравнительно недавно, но уже прочно заняло позиции и нашло много последователей. Не скажу, что я последователь этой философии, но есть в ней много моментов, которые мне очень импонируют.

Ведь это так важно замечать то малое, что окружает тебя каждый день: вкусный кофе утром, милые интерьерные вещицы, которые ты собирала с такой любовью, запах утренней свежести, когда выходишь на работу, пение птиц. Все это и создает то самое повседневное счастье.

Но у этого есть один важный ключ – благодарное сердце. Без понимания, что все, что меня окружает – это дар, а не моя заслуга, однажды может показаться, что мне чего-то "недодали" и все, пиши пропало.

С одной стороны, действительно, это я ходила на работу, это я заработала деньги, это я пошла в магазина и выбрала тот кофе, который мне нравится. Все так. Но также важно помнить, что моя способность ходить, работать, а не лежать,

прикованной к постели – это дар.

Евангелие очень в этом радикально, там говорится: "За все благодарите".

Может сначала показаться, что жестко, как это за все? Но, на самом деле, без абсолютной благодарности червоточинка недовольства может отравить всю нашу жизнь.

Более того, у неблагодарности есть много весьма серьезных последствий.

Недавно в одном блоге разгорелась очень интересная дискуссия, где автор заявил, что в корне бедности – неблагодарность. Точек зрения на бедность и богатство как явления существует множество, но все больше психологов и финансистов склоняются к мнению, что корни этих двух состояний находятся совсем не в области материального.

Действительно, связь благодарности и достатка (не говорю про сверхбогатство) очень интересная.

Во-первых, если человек благодарен, то значит он понимает ценность денег, времени, вещей или помощи. И если он это понимает, то будет разумно распоряжаться как своими ресурсами, так и чужими, что, как правило, приводит к достатку.

А если нет глубинного уважения к имеющимся ресурсам, особенно времени, то они будут утекать, как сквозь пальцы.

Во-вторых, иногда люди неблагодарны, потому что считают, что им все должно просто по определению, поэтому если что-то приходит в их жизнь, то так и должно быть. По су-

ти, это безответственность и незрелость, и такое допустимо только для маленьких детей. Сами понимаете, дети не зарабатывают.

Недавно прочитала у одного волонтера, который помогает ликвидировать последствия паводков в Тулуне (Иркутская область, катастрофические паводки прошли летом 2019 года), что некоторые местные жители, пострадавшие от стихии, вместо того, чтобы с благодарностью включиться вместе с волонтерами в работу, просто ничего не делают, сидят и ждут, когда кто-то другой займется восстановлением их привычной жизни. То есть, была ситуация, когда люди приезжали из других регионов, бросая свою привычную жизнь, потому что хотели помочь, а те, кто был больше всего заинтересован, просто махнули на все рукой и отрешенно ждали, и многие волонтеры были этим разочарованы.

Это, конечно, далеко не все, что можно сказать о благодарности, поскольку это ключ не только к радостной и гармоничной жизни, но также и к достатку, теплым отношениям с окружающими, карьере и многому другому.

Практика гармоничной жизни

В этой главе я много говорила об основах, балансе и гармонии, сейчас хочу поделиться некоторыми советами, как на практике можно достигать этого правильного баланса.

Советую для различных заданий иметь отдельный дневник личной эффективности, где можно выполнять такие упражнения. Для начала составьте список всех сфер жизни, которые для вас имеют какое-то значение, пока без всякого ранжирования, по мере того, как они приходят вам на ум. Например, отношения с детьми, супругом, карьера, творчество, шоппинг, путешествия, волонтерство, работа на даче, спорт, общение с друзьями, посещение церкви, культурные мероприятия, чтение, молитвы, еда в ресторанах/кафе и т.д.

Потом поставьте возле каждого то количество времени, которое вы уделяете этому роду занятий, ведь время это лучший показатель нашего отношения. И только потом поставьте возле каждого из пунктов цифру, где 1 – это самое важное и фундаментальное в вашей идеальной жизни, т.е. той, которой бы вы хотели жить, а последняя цифра – менее важное. А теперь сравните ваши приоритеты и то время, которое вы им уделяете.

Если у вас получился баланс – поздравляю, вы гармоничная личность с грамотно выстроенными приоритетами, но если наименее приоритетными сферами занимают слишком

много вашего времени и внимания, то нужно пересмотреть сложившееся положение вещей, чтобы через 10 лет не обнаружить себя в той же точке, где вы находитесь сейчас.

В заключение главы хочу отметить, что осознанная и гармоничная жизнь – это не миф, это реальность, которая может стать нашей. Но для этого нужно две вещи: взять на себя ответственность и по-настоящему захотеть перемен. Пока внутри что-то не перещелкнет, изменения не произойдут. Можно сотни раз о чем-то слышать, прочитать массу книг, поговорить с компетентными людьми, но все это бессмысленно, пока нет внутреннего запроса на изменения.

Но когда внутри появляется этот самый запрос, то появляются и ресурсы, находится нужная информация, единомышленники и т.д. Будет ли процесс перемен быстрым? Нет, не будет, здесь хочу быть честной с вами. И хотя я много лет об этом думаю и работаю над этим, мне иногда кажется, что я все еще в начале пути.

Глава 2. Тайны нашего мозга

В первой главе мы много говорили об осознанности и о том, как практика более глубокого и серьезного отношения к смыслу и основанию жизни может привести нас к повышению ее качества и радости.

Однако мы понимаем, что человек многогранен, и можно достичь значительных результатов, если уделять внимание не только своему духовному, но также и интеллектуальному, эмоциональному и физическому развитию, то есть мы снова возвращаемся к идее баланса. В этой главе мы углубимся в тайны нашего мозга и попробуем понять, что мы можем сделать для его лучшей работы. В следующих главах рассмотрим наше эмоциональное развитие, взаимоотношения со своим телом, ресурсами и страхами.

Чудо нейронных связей

Наш мозг – невероятно сложный и удивительный орган. От того, как он работает, зависит очень многое, поэтому важно поддерживать его в функциональном состоянии.

Одним из показателей эффективной работы мозга является возможность создания новых нейронных связей.

Что это такое?

Если не уходить в нейробиологию, то это новые знания и навыки. Но, говоря о знаниях, не имеется в виду набор бесполезных кусочков информации, а именно осмысленные

знания, которые можно применить и связать с другими. То есть, механическое запоминание – это еще не нейронные связи, хотя это тоже полезно.

В организме человека функционирует, по некоторым подсчетам, около 100 млрд. нейронов, однако, их деятельность с годами затихает и требуются огромные усилия, чтобы поддерживать их активность.

Чем чаще человек выходит из зоны комфорта своей привычной мозговой деятельности, чем чаще он получает новые знания, навыки и опыт, тем больше нейронных связей он может создать. И, возвращаясь к началу главы, чем больше нейронных связей, тем дольше продолжается активная жизнь человека.

“Человек молод до тех пор, пока молод его мозг”, – утверждают нейробиологи.

Есть несколько обязательных условий для эффективной работы мозга:

1. Физическая активность – как это ни странно, но это один из первых ключей. Неактивное тело замедляет и работу мыслей, потому что нет интенсивного кровоснабжения, а также снабжения кислородом и питательными веществами. Но чем больше мы двигаемся, тем лучше работает мозг.

Существует очень много исследований, которые это подтверждают, и сегодня среди ученых не встретишь тех, кто против физической активности. Однако идет много споров, какая же активность лучше всего помогает поддерживать

мозг, да и все остальное тело в должном состоянии. Из того, что я читала, чаще всего указывают на пешие прогулки, но и об их интенсивности и длительности тоже спорят. В любом случае, все сходится на том, что они должно быть и притом регулярно.

2. Питание – не менее важный параметр для работы мозга, как и физическая нагрузка. Здесь можно выделить два аспекта: количество и качество.

Во-первых, избыток еды замедляет мозг, так как организм нацелен на переваривание полученного, вместо активной работы мозга. Также важно и качество, избыток сладкого и жирного никого еще не сделал моложе. Не буду долго останавливаться на этом пункте, так как требуется профессиональное образование, чтобы всерьез давать рекомендации по питанию, но согласимся с тем, что без внимательного отношения к этому пункту, многие другие окажутся бессмысленными.

3. Свежий воздух – тут, думаю, понятно, кислород критически важен для активной работы мозга, а также кровоснабжения, правильной доставки всех нужных питательных веществ и т.д. Так что нужно не забывать регулярно гулять и проветривать комнаты.

Я находила много исследований о том, что во время сна также желательна пониженная температура помещений за счет более интенсивного проветривания. Однако эта рекомендация не является общепринятой. Но многие замечали,

что в чрезмерно душных помещениях голова становится тяжелой, появляется ощущение усталости.

4. Запоминание больших массивов информации – емкость памяти важно постоянно расширять, это возможно только если запоминать что-то новое, и стихи считаются идеальными для этой цели.

Мои друзья, переехавшие в США, поделились наблюдением, что там школьная программа не предполагает такого интенсивного запоминания, даже зубрежки, как в России, но это отражается на том, что молодые люди там, уже после школы, способны запомнить меньше информации, чем их сверстники у нас. Так ли это, или это субъективное восприятие, утверждать не могу, но очевидно, что если мышцы постоянно нуждаются в тренировке для укрепления, то и память тоже развивается через тренировку-запоминание.

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.