



# 22 ПРИВЫЧКИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

*ДЛЯ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И  
ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ*

**РАСЦВЕТАЙ!**

*Анна Тереза Коваль*

12+

Анна Тереза Коваль

**22 привычки вечной молодости.  
Для красоты, здоровья  
и хорошего настроения**

«Автор»

2020

**Коваль А.**

22 привычки вечной молодости. Для красоты, здоровья и хорошего настроения / А. Коваль — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-05128-7

Задумайтесь, как вы определяете возраст человека? Обычно все отвечают – по морщинам. Но дело в том, что возраст интуитивно определяется по четырем критериям. Вспомните сами - ведь и со спины, не видя лица человека, вы можете предположить его возраст. Кроме того, один и тот же человек может выглядеть то моложе (например, после отпуска), то старше. Из этой книги вы узнаете 4 компонента формулы молодости, а также научитесь при помощи 22 простых привычек, которые не занимают много времени, влиять на каждый из этих компонентов. Следуя рекомендациям автора, вы станете выглядеть моложе.

ISBN 978-5-532-05128-7

© Коваль А., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Формула молодости	5
Привычка № 1. Определите, что вам нравится делать, чем заниматься, и составьте свой список «неотложной помощи при плохом настроении»	6
Привычка № 2. Высыпайтесь! Хотя бы раз в неделю, а в остальные дни – организуйте качественный «сон красоты»	7
Привычка № 3. Поднимайтесь по лестнице пешком	8
Привычка № 4. Живите с предвкушением	9
Привычка № 5. Пейте больше воды	10
Привычка № 6. Оставляйте еду на тарелке	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Анна Тереза Коваль

## 22 привычки вечной молодости. Для красоты, здоровья и хорошего настроения

### ВВЕДЕНИЕ. Формула молодости

Давайте поразмышляем, что такое молодость? Как вы определяете, что люди молодо выглядят, если им больше 20?

Формула молодости такова:

Молодость = красота + здоровье + жизненная энергия + направленность на будущее.

Обычно все считают, что человек молод, если он:

– Красив. Это самый очевидный критерий, но важно помнить, что он не единственный и не всегда ключевой.

– Здоров. Летящая походка, гибкость, быстрота движений и жестов, прямая осанка характеризуют молодость, в противовес высказываниям «скрючился как старик», «ползет как старушка»)

– Полон жизненных сил. Улыбающиеся и пышущие энергией люди воспринимаются более молодыми.

– Увлечен настоящим и оптимистично смотрит в будущее. Всем известно выражение «не брюзжи как старая бабка». Молодые люди не ностальгируют о прошлом, не подмечают все негативные стороны настоящего. Они полны новых идей, строят планы на будущее, мечтают и умеют наслаждаться моментом.

Согласны? Если да, то эта книга – для вас. Она поможет вам улучшить каждый из компонентов формулы молодости при помощи простых привычек, которые не требуют вложения денег и занимают около 5-15 минут в день.

Я предлагаю вам попробовать добавить в свою жизнь 22 простые привычки, протестировать каждую, оценить ее эффект именно для вас и выбрать свой путь к вечной молодости – свои 5-7 привычек, которые, не требуя с вашей стороны особых усилий, заметно улучшат как ваш внешний вид, так и внутреннее состояние.

При прочтении привычки кажутся очень простыми, и некоторые из них могут быть вам даже знакомы. Потому что цель этой книги не просто рассказать и напомнить вам о них, но при помощи еженедельных заданий и советов помочь вам внедрить их в свою жизнь.

Готовы к комплиментам и просьбам друг подруг поделиться секретом преображения?

Тогда начинаем!

P.S. В конце книги вас ждет приятный бонус. Ежедневник-подсказка, в котором удобно отмечать те привычки, которые вы выбираете на эту неделю, записывать получаемые результаты и гордиться новыми достижениями.

## **Привычка № 1. Определите, что вам нравится делать, чем заниматься, и составьте свой список «неотложной помощи при плохом настроении»**

Если взять двух близнецов и поместить их в разные комнаты – одного в хорошем настроении, а другого в плохом, и попросить случайных людей оценить возраст одного из них, но в среднем получится, что первый воспринимается моложе.

Действительно, вы замечали, что человек улыбающийся, с горящими глазами, увлеченный своим делом, заряженный энергией сразу кажется моложе?

Поэтому скажите, что вам нравится делать? Что повышает вам настроение, вызывает улыбку? Где, в какой деятельности кроется ваш источник энергии? Очень часто человек затрудняется ответить. А вот с возрастом о том, что ему не нравится и в чем его слабые стороны он может рассказывать все дольше и дольше.

На этой неделе ваша цель – детально ответить на эти три вопроса и составить для себя список дел, являющихся для вас "неотложной помощью при плохом настроении". Зачем это делать?

Как говорится, помощь утопающим – дело рук самих утопающих. И это очень справедливо именно для повышения собственного настроения. Никто так не страдает от собственного плохого настроения, как мы сами. Поэтому нужно ЗАРАНЕЕ обеспечить себя спасательным кругом.

Дело в том, что идеи для поднятия настроения хорошо приходят, когда ты УЖЕ находишься в хорошем настроении. То есть тогда, когда они, собственно, не очень нужны. А вот необходимы они тогда, когда чувствуешь себя утомленным, расстроенным и никому не нужным – именно в этот момент ты и представить себе не можешь, что же может тебя из этого состояния вытащить. И никто не знает тебя настолько хорошо, чтобы предложить то, что работает именно для тебя. Поэтому чужие советы типа "сходи в кино", "купи мороженого" и т.д. не помогают. А помогут свои собственные советы, созданные в хорошем настроении. Именно этим мы и займемся.

### **Задание на неделю:**

1 В первый день заведите лист или блокнот, где напишите максимально большое количество ответов на вопросы (на каждый вопрос создайте отдельный список ответов). Пишите все-все, что приходит вам в голову. Удалять неудачные мысли будете потом. Минимум по 5 вариантов на каждый вопрос.

Что вам нравится делать?

Что повышает вам настроение?

Какая деятельность дает вам энергию?

2 Далее в течение всей недели продолжайте размышлять над этими вопросами, держите свои списки под рукой в течение дня и, что самое важное, перед сном. Часто гениальные мысли приходят именно перед сном, и важно, чтобы было куда их записать.

Ваша цель – добавлять по три пункта каждый день в ответ на каждый вопрос

## **Привычка № 2. Высыпайтесь! Хотя бы раз в неделю, а в остальные дни – организуйте качественный «сон красоты»**

Хороший сон – путь к молодости. Все знают, что высыпаться полезно – сразу и чувствуешь себя лучше, и голова проясняется, и настроение улучшается. И хотя мы не всегда можем обеспечить себе 7-9 часов сна в день, мы можем добиться схожих результатов, улучшив качество сна.

Долго ли вы ворочаетесь перед тем, как заснуть? Крепко ли спите или периодически просыпаетесь? Хорошо ли просыпаетесь, удастся ли открыть глаза минут за 5 до будильника? Если нет, эта глава может вам помочь.

Для улучшения качества сна есть много правил, выберите из них минимум три, которые вам будет комфортно выполнить:

Если вы плохо засыпаете или просыпаетесь во время сна:

– не пейте чай и кофе после 18.00, найдите для себя другие вкусные напитки на вечернее время. Если вы кофеман, попробуйте кофе без кофеина, для любителей чая можно порекомендовать иван-чай. Многие говорят, что по вкусу он напоминает черный чай. Но лучше всего перейдите вечером на простую воду или травяные успокаивающие настои – ромашка, мята, Melissa. Выберите, что вам больше нравится и купите.

– придумайте, какими занятиями вы можете заменить работу с экраном за час до сна. И телефон, и планшет держат мозг в напряженном состоянии, из-за чего потом вам может быть сложно сразу заснуть.

– уменьшите уровень шума и света во время сна. Достаточно ли темно и тихо в вашей комнате, где вы спите? Уберите или прикройте темной тканью все источники света. Для уменьшения шума можно использовать затычки в уши (беруши). Они совсем не дорогие.

**Если вы трудно просыпаетесь:**

Попробуйте просыпаться немного раньше будильника, чтобы ваш организм был готов к пробуждению. Для этого нужно «договориться» с мозгом, поставив ему мыслительную задачу: посмотрите на часы перед сном, мысленно проговорите, во сколько вам нужно встать и сколько часов вам осталось спать. Внутреннее проговаривание помогает мозгу «осознать» эту информацию.

Это кажется невозможным? Я знаю, я тоже сначала именно так и думала. Ведь не может же быть так просто. Но оказывается, может! Попробуйте, ведь вы ничего не теряете – это займет пол минуты перед сном. Результат появится не сразу, но уже через 5 дней вы заметите, что иногда стали просыпаться за пару минут до будильника и гораздо более бодрим, чем обычно.

**Задание на неделю:**

**0** помните, хороший сон – это путь к молодости.

1 Перед сном проговаривайте во сколько нужно встать и сколько осталось спать, смотря на циферблат часов

2 Проверьте шум и освещенность в вашей спальне. Затените все источники освещения, должно быть темно «хоть глаз выколи». При необходимости купите беруши.

3 За 2 часа до сна не пейте чай или кофе, ничего не ешьте. Не работайте с экранами – придумайте три варианта вечерних занятий без использования экранов.

### **Привычка № 3. Поднимайтесь по лестнице пешком**

Хотите порхать, как птичка? Легко вставать со стула, не испытывать головных болей при каждой смене погоды, а может ... красиво поднимать с пола упавшую ручку? Для этого нужна здоровая, полная сил кровеносная система, которая будет с легкостью снабжать каждую вашу клеточку всеми необходимыми витаминами (вы же их употребляете в виде фруктов или таблеток, да?) и минералами. И во главе всего этого процесса стоит сердце.

Подъем по лестнице – это отличная и доступная каждому тренировка сердца и общего тонуса организма. Если нет проблем с коленями, смело вычеркивайте лифт из своей жизни. Конечно, постепенно! Это не должен быть изнурительный подъем с тяжелыми сумками на 14ый этаж. Нет!

Эксперты говорят, что человек с достаточно здоровым сердцем может без передышек подняться в прогулочном темпе без остановок на третий этаж. Вы можете? Если да – поздравляю, не сбавляйте оборотов и переходите к следующей главе, эта привычка вам ни к чему, ваш образ жизни обеспечивает достаточную тренировку сердцу.

Если нет, сначала проведите эксперимент – попробуйте подняться без перил вверх по лестнице, пока вам не захочется передохнуть или взяться за перила. Это и будет ваш минимум, который стоит выполнять ежедневно, постепенно раз в неделю прибавляя по еще одному лестничному пролету.

#### **Задание:**

Определите, на сколько пролетов вы можете подняться без чувства значимой усталости

На следующей неделе ежедневно поднимайтесь на это расстояние + 1 пролет

Если вы можете дойти до квартиры или офиса без передышки, то откажитесь от лифта и при подъеме, и при спуске, если только вам не нужно подниматься с тяжестями (такой подъем может негативно сказаться на суставах).

## **Привычка № 4. Живите с предвкушением**

Ученые давно доказали, что ожидание приятного события дает человеку гораздо большее ощущения счастья, чем, собственно, само событие. Помните, как мы ожидаем Новый год, или письмо от любимого, или посылку с интернет-заказом? Конечно, в современном мире все чаще мы получаем все здесь и сейчас – уже нет бумажных писем, посылок от дальних родственников или ожиданий междугородних звонков. Жизнь не дает нам предвкушений, но мы можем сами их себе создать!

Давно ли вы испытывали чувство предвкушения? Насколько вам хотелось бы его испытать? Хорошая новость – все в ваших руках. Возьмите карандаш и напишите, что бы вы хотели приятного сделать в будущем – посетить концерт любимого исполнителя или команды, сходить в театр на классическую постановку, посетить лекции по какому-то предмету, прыгнуть с парашютом, сходить в гости к старым друзьям? Составьте список из 3-7 пунктов.

Это должны быть события, которые нельзя реализовать здесь и сейчас, но можно со 100% вероятностью запланировать. То есть сделать их наступление неизбежным. Это не обещание себе, что «я обязательно схожу в кино», а покупка билета – все, пути назад нет, решение принято (это уже вызовет выплеск гормонов счастья), и теперь можно погрузиться в приятное ожидание. Предвкушать ....

Итак, составили список? А теперь выберите самое-самое желаемое событие и реализуйте его – купите билет, договоритесь о встрече, внесите предоплату.

Для усиления предвкушения сделайте себе какое-то напоминание о грядущем приятном событии – повесьте билет на стенку, обведите дату кружком на настенном календаре. Это прибавит вам приятных моментов в течение дня.

## Привычка № 5. Пейте больше воды

Казалось бы, все книги о здоровье и молодости начинаются с этой рекомендации. Я уверена, вы о ней знаете – врачи в один голос советуют выпивать минимум 2 литра воды в день. И я уверена, что вы не только знаете об этом, но и не следуете данной рекомендации.

Почему? Потому что жажда – это весьма сложно ощущаемая потребность, это не позыв в туалет, который нельзя проигнорировать. Желание выпить воды – не такое яркое, его легко может затмить увлеченность интернетом или работой.

Поэтому, чтобы использовать этот дешевый и доступный способ улучшить состояние кожи и внутренних органов, подготовьтесь заранее. Поставьте емкость с водой на расстоянии вытянутой руки, в зоне прямой видимости в том месте, где проводите больше всего времени. Отличное решение – поставить пластиковую бутылку прямо у компьютера или на столик перед телевизором.

Важно, чтобы из емкости сразу можно было пить, никуда ничего не переливая. Захотели – протянули руку, выпили. Между вами и водой не должно быть никаких препятствий или лишних действий.

Когда бутылка воды ВСЕГДА будет у вас перед глазами, то даже от нечего делать, при желании отвлечься и сделать небольшой перерыв, рука потянется к воде. Это проверено, и это работает.

### **Задание на неделю:**

- 1) Выберите емкость, из которой вам удобно пить воду – одну для дома и одну для работы
- 2) Найдите такое место, чтобы емкость была видна вам большую часть времени и находилась от вас на расстоянии не слишком вытянутой прямой руки
- 3) Наполните емкости водой и ... пейте, ваша кожа скажет вам спасибо!

Ваша цель – 2 литра в день. Как только вам удалось достигнуть этой цели, ставьте победную галочку в ежедневнике.

## **Привычка № 6. Оставляйте еду на тарелке**

Эту рекомендацию я даже однажды встретила в книге «как стать богатым». На первый взгляд она не очень понятна, но на самом деле она научит вас слышать свой собственный организм и его желания. При ее регулярном использовании отучит переедать, что избавит и от тяжести в животе, и от чувства вины за лишнее съеденное.

Как это работает? Задумайтесь, каким критерием вы руководствуетесь, чтобы закончить есть? Ощущением сытости или ... необходимостью доесть все до конца? Скорее всего вторым, так как большинство из нас с детства учили «пока не доешь – из-за стола не выйдешь» или «почему не доел – неужели не понравилось?». Во взрослой жизни этот опыт из детства приводит к тому, что мы зачастую переедаем, чтобы оставить тарелку чистой. Мы едим, не задумываясь – а хотим ли мы все еще есть? И это поведение настолько прочно вошло в нашу ежедневную жизнь что даже может казаться, что вы наедаетесь только с последней ложкой.

## **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.