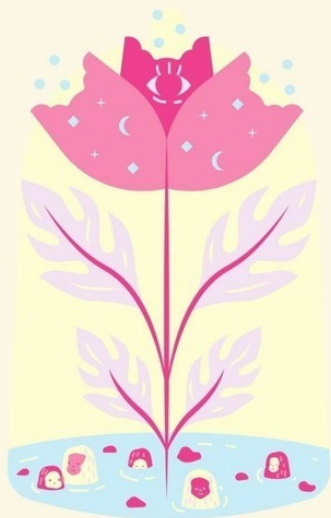


ВАЛЕНТИНА КРЮКОВА



Я И МОЕ ТЕЛО

ЗНАКОМСТВО, ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ

ОТ РАВНОДУШИЯ И НЕНАВИСТИ ДО
ДРУЖБЫ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ЛЮБВИ

Валентина Крюкова

Я и мое тело. Знакомство, дружба, любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58857314

ISBN 9785005145451

Аннотация

В этой книге я постаралась максимально понятно, просто и бережно рассказать о том, как взаимоотношения человека с собственным телом помогают (или мешают) ему жить легко и счастливо. Было непросто: книга рождалась в один из самых странных периодов в моей жизни – в первый год эмиграции. Но благодаря семье, и особенно мужу, который поддерживал и подбадривал меня на этом пути, она увидела свет. Я очень хочу, чтобы вы извлекли из нее максимум пользы и получили удовольствие от прочтения.

Содержание

1. Что между нами?	5
2. Мифы	9
3. Что дальше	23
4. Check up	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Я и мое тело Знакомство, дружба, любовь

Валентина Крюкова

Все права защищены.

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

Корректор Наталья Волкова

Иллюстратор Екатерина Кондрашова

© Валентина Крюкова, 2020

© Екатерина Кондрашова, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-4545-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Что между нами?

Единственное, что с нами с первого дня жизни до самого ее конца, – наше тело. Оно поддерживает нас, защищает, помогает добиваться успехов и выдерживает те сумасшедшие нагрузки, которым мы его подвергаем. Так сложилось, что большинство людей относится к своему телу как к инструменту, который обязан не болеть, не уставать, работать 24 часа в сутки 365 дней в году, ничего не требовать. Многим просто не приходит в голову, что о теле нужно заботиться, беречь его, вовремя проводить «техосмотр».

Для своего автомобиля человек покупает хорошее масло, возит на ТО, заливает качественный бензин. Нельзя, чтобы машина сломалась – она помощница. Человек помнит, что мобильный телефон нужно заряжать, покупает для этого внешний аккумулятор, носит с собой зарядное устройство. Компьютер регулярно возит на диагностику и ремонт. Но почему-то мало кто осознает, что тело важнее гаджетов. Сломается – и заменить будет нечем, ни за какие деньги.

Так происходит в том числе потому, что в детстве никто не воспитывал у большинства людей ответственного отношения к телу (также было в детстве у наших родителей и их родителей). Даже наоборот: поощрялось и воспитыва-

лось отношение к себе и своим потребностям, как о второстепенных. «Сначала думай о других, а потом уже о себе». Или даже: «Думать о себе – эгоизм, стыдно!». Поэтому получается, многие люди не обращают внимания на свой организм. И больше того: когда осознание его важности приходит, им очень трудно о себе заботиться из-за того, что глубоко внутри засело убеждение, что это стыдно, плохо и «ай-ай-ай»! Образуется гремучая смесь из потребности и противоречий. Но хорошая новость заключается в том, что с подобными установками можно работать, от них можно избавиться. Можно научиться распознавать всех своих «тараканов» и с кем-то договариваться, кому-то искать и находить полезное применение, а с кем-то – и попрощаться. Это сложная работа, которая требует помощи специалистов – психологов и коучей, – но новая, другая жизнь, другие результаты в ней того стоят.

Тело и психика тесно связаны и постоянно влияют друг на друга. Наше тело состоит из множества компонентов и систем, которые слаженно работают. Все процессы в нем регулируются командами мозга. Психологическое состояние находит отражение в теле в каждом своем проявлении. Любая эмоция вызывает определенную телесную реакцию: выделяются гормоны, реагируют мышцы, происходят сложные биохимические процессы. Именно поэтому так важно то, что мы думаем о самих себе, как мы относимся к себе, любим ли

себя или постоянно ругаем. Все, что происходит в нашей голове, отражается в теле, поведении и внешности; особенно это заметно с возрастом. Самые частые эмоции отпечатываются на лице, этого не скроешь: микронапряжения лицевых мышц мгновенно проявляются внешне. Постоянное напряжение заставляет сжимать живот и дышать только грудью, что приводит к застоям в брюшной полости и различным заболеваниям внутренних органов. Плечи подтягиваются к ушам, принося боли в шее. Пережатые сосуды вызывают головную боль. Зажатая диафрагма стягивает тело в комок, заставляя человека сутулиться и не давая возможности расправить плечи и идти с высоко поднятой головой. Из-за зажатого таза и отсутствия движений бедрами при ходьбе появляется застой кровообращения и лимфотока, возникают заболевания в органах малого таза.

Самое любопытное, что люди обычно не задумываются, что наше телесное напряжение, все наши зажимы вызваны эмоциями, которые мы не сумели прожить и отпустить! Подумайте – все, что мы чувствуем, все наши эмоции оставляют в нашем теле свой след. Организм выделяет нужные гормоны и прочие вещества, которые призваны помочь вам справиться с ситуацией, а также огромное количество энергии, чтобы действовать. Но иногда воспитание (мораль, законы, прочие правила) запрещает нам осуществить действие, которое требуется, по мнению мозга, для защиты, а прожи-

вать и отпускать эмоции человека не учили, то все это напряжение остается внутри, складывается в теле. Важно понимать: в этом нет нашей вины, просто у нас нет нужного навыка. Отсутствие навыка не делает человека плохим или неправильным. Но это похоже на чемодан без ручки, который и бросить не знаем как, и нести с каждым днем все тяжелее и тяжелее. Чемодан, который отъедает огромное количество ресурса. Но хорошая новость в том, что с этим тоже можно справиться: разобрать завал непрожитых эмоций, убрать заряд напряжения и освободить ресурс для чего-то более полезного.

В первую очередь важно научиться бережно относиться к себе. Для этого я предлагаю начать знакомство с собой и своим телом, узнать его поближе, подружиться с ним. А потом и полюбить. Главное помнить это не быстрый процесс. Займет он скорее всего несколько месяцев, возможно, год (а может и не один). Но результат того стоит: вы получите качественно совершенно другую жизнь. Постепенно будете замечать, как меняетесь вы, меняется пространство вокруг вас, будто луковая шелуха, снимается старое, обнажается новое – и появляются задачи, с которыми нужно справляться. С каждой новой задачей вы будете чувствовать себя все лучше и лучше.

2. Мифы

На своей странице в Facebook я устроила опрос: какие мифы про любовь к себе и собственному телу знают мои друзья и читатели? Получился отличный пост, из комментариев к которому я взяла примеры для этой части книги.

Миф 1: " Если я буду любить себя и принимать такой, какая я есть, то я перестану за собой ухаживать, распушусь, наберу 150 кг, перестану чистить зубы и причесываться " (с)

Давайте для начала определимся с самим понятием «любовь к себе». Я слышала много вариантов: от «выглядеть на миллион» (рекламный слоган «Ведь ты этого достойна!» укрепляет в женщинах эту мысль) до «забить на внешность и здоровье, наесть 150 кг и перестать причесываться». Забавно, что все это не имеет никакого отношения к любви к себе и своему телу, но прочно сидит в головах людей.

Так что же на самом деле «любовь к себе»? Представьте себе любовь матери к своему ребенку (в идеальном мире). Как проявляется эта любовь? Посмотрим на несколько пунктов.

Мама следит за тем, чтобы ее ребенок своевременно,

вкусно и полезно питался. Не допускает длительные периоды голода, готовит и красиво сервирует пищу. Учит ребенка распознавать свои эмоции и чувства, например, не заедать тревогу пирожными, а справляться с ней другими бережными способами.

Радует ребенка поездками в парки, театры, музеи, прививает ему вкус, обучает и развивает его.

Следит за тем, чтобы ребенок вовремя ложился спать, спал на удобной, чистой постели при комфортной температуре, не утыкался перед сном в телефон и хорошо выспался. Делает ребенку «сонный массаж», чтобы он расслабился и крепко спал, проснулся, полный сил, и в хорошем настроении.

Заботится о психологическом комфорте ребенка: учит его коммуникации в разных ситуациях, умению распознавать свои чувства и справляться с эмоциями, навыку не поддаваться на манипуляции и отстаивать свои границы. Остается на его стороне в любых ситуациях. Да, ребенок может быть не прав, может поступить неправильно, совершить ошибку, но никогда его не будут корить и ругать при других. Сама бережно относится к границам ребенка, уважительно общается с ним и поможет найти способ исправить неприятную ситуацию.

Следит за физическим здоровьем ребенка: вовремя водит к врачу на плановые обследования, не запускает лечение зубов или простуды. Покупает хорошие витамины, следит за сбалансированностью питания, оплачивает выбранные ребенком секции и кружки.

Поддерживает ребенка в его интересах и хобби, возит отдыхать на море и в лес, поддерживает его идеи и помогает с их воплощением. Не ругает и не говорит: «Все фигня, не нужно тебе это, иди лучше выучись на юриста (врача, экономиста)».

Продолжите пункты дальше самостоятельно – может быть, есть что-то еще, что соответствует вашему представлению об идеальном родителе.

После этого представьте, что вы вдруг сами себе стали таким родителем: начали заботиться о себе и своем теле именно так, как представляете себе в идеальной модели «мать – ребенок». Какие чувства у вас вызывает эта мысль?

Кто-то из вас почувствует восторг: «Вау, как круто!», «А что, так можно было?!», «Супер, прямо завтра начну делать так!».

У кого-то появится грусть: идеальных родителей не бывает, они такие же люди, как и все остальные, со своими страхами, привычками и представлениями о том, как правильно. Может стать грустно от того, что у вас «идеального не случилось». Но есть еще одна хорошая новость: вы можете попробовать стать таким идеальным родителем для себя самого, можете обратиться за помощью к психологу, чтобы вместе с ним пройти непростой путь к себе. Быть самому себе идеальным родителем – одна из самых крепких внутренних опор, которые мы можем построить.

У кого-то мысль об этом может вызвать сопротивление и сильные эмоции, которые принято называть негативными. Страх и негодование, убежденность, что «так нельзя», «я не достойна», «не заслужила», «а за что?». Если вам трудно справиться с этими эмоциями, хорошей поддержкой может стать консультация у психолога, вместе с которым вы разберетесь, что именно вызывает бурю. Если вы на что-то сильно реагируете, скорее всего, в этом скрыто много энергии, которую можно высвободить и использовать для других, более важных и приятных вещей.

Какой мы можем сделать вывод? Понятие «любовь к себе» включает в себя бережное отношение к своему физическому и психологическому здоровью: удобная одежда по погоде, хорошее питание, своевременные мероприятия по восста-

новлению ресурсов (отдых, психолог, медицинские обследования).

И очень важно помнить, любовь – это не механические действия, потому что «надо», а действия, которые происходят из-за желания позаботиться, сделать приятное. Не по инструкции, а прислушиваясь к тому, чего на самом деле хочет ваш организм. Получая удовольствие от того, что вы видите в зеркале вне зависимости от вашего размера одежды. Видеть себя привлекательным человеком – это не про внешность и вес, это про внутреннее самоощущение. Покупать себе дорогие продукты ухода и косметики: здорово и здорово, если только при этом вы не ходите зимой в постоянно промокших ботинках и без шапки по морозу.

Любовь – это не про отсутствие границ, вседозволенность и «забить на внешность». Это про заботу о комфорте и здоровье. Про то, что даже если вы сейчас весите 150 кг, вы не ненавидите свое тело и саму себя, не ругаете себя. Вы можете хотеть быть легче, а можете и не хотеть – это ваше право! Да-да, даже если вы не носите размер одежды, «одобряемый обществом», это не значит, что вы должны мечтать стать легче и вписаться в стандарты. Самое главное – ваше самоощущение. И если вам хорошо, всех остальных ваш размер не должен волновать. И точно так же: если вы хотите снизить вес и что-то для этого делаете, вам не должно быть стыдно

перед теми, кто считает это «неправильным», «нелюбовью к себе». Вы вправе выбирать, какой вы хотите быть. Главное – делать это с заботой и любовью, не испытывая ненависти к себе и своему телу. Вы точно не должны ни перед кем отчитываться за это. Ваше тело – ваше дело.

К сожалению, многие люди не готовы пока уважительно относиться друг к другу, признавать право другого на собственное тело и внешность, поэтому важно, чтобы вы сами себе это право присвоили, выстроили крепкие границы и научились не реагировать на тех, кто из-за своей внутренней тревоги пытается учить жизни всех подряд (кроме себя самих, разумеется).

Если вы хотите снизить вес, если что-то для этого делаете – это не издевательство над собой посредством голодовки и изнурительных упражнений, не гонка на выживание. Это адекватная программа питания и физической нагрузки, подобранная вместе со специалистами, приносящая удовольствие и идущая на пользу. Когда вы занимаетесь спортом, то вас мотивируют не слова «Давай, работай, ленивая жопа!» (таких слов в свой адрес при любви к себе вы в принципе никогда не говорите), а «Как здорово, что у меня есть силы и возможность делать это для своего тела, чтобы оно стало сильным, здоровым и выносливым». Да, к сожалению, привычка большинства – ругать и корить себя. Но, к счастью, мы можем выбирать. Со временем появится другая привычка

ка – если менять отношение к себе, вместе с психологом разбирая завалы в голове на эту тему. Сегодня личная психотерапия стала восприниматься как дело такой же важности и необходимости, как посещение зубного врача раз в полгода. Обычная процедура ради здоровья и соблюдения психологической гигиены.

Если у вас болят ноги, вы не носите шпильки каждый день, хотя это «сексуально» с точки зрения многих. Ничего не мешает вам надевать их время от времени и выходит в свет, но вы не мучаетесь на туфлях со шпильками ради того, чтобы «вписаться в общество» и понравиться кому-либо. Вы понимаете, что при использовании подобной обуви, у вас смещаются точки опоры, геометрия тела. Оно уродуется, изменяется внутри – и в будущем это может стоить вам сильных болей в ногах и спине.

Вы не переносите простуду на ногах, а даете себе хотя бы пару дней покоя и лечения. Не берете на себя слишком много работы и не пренебрегаете регулярно выходными. Во время выходных вы действительно отдыхаете, восполняете запасы собственных сил, а не бегаєте по городу, решая чужие проблемы. Вы достаточно спите, не зависая до поздней ночи с сериалом или в соцсетях. Чтобы ночью не добирать такой «дешевый» дофамин, вы стараетесь получить удовольствие в течение дня и в достаточном количестве. Все, что вы де-

лаете, вы делаете из любви к себе. И если сомневаетесь, обращаетесь к своему внутреннему голосу, прислушиваетесь к своему телу и делаете так, как будет лучше для вас.

Все это значит, что вы не перестанете ухаживать за собой – скорее наоборот! В большое удовольствие превратятся процедуры ухода: и массаж, и уход за кожей, и спорт, и выбор одежды, и приготовление еды, и завтраки, обеды, ужины – все это будет в кайф, будет происходить для того, чтобы вы чувствовали себя потрясающе. Когда мы делаем что-то хорошее для близких, это приносит удовольствие нам тоже. И это обязательно находятся и силы, и время.

То же самое с килограммами: вы не начнете питаться «тортиками», потому что «заедание» совсем не про любовь, а иногда даже вовсе про наказание. Если я себя люблю – это не значит, что мне нельзя худеть и за собой ухаживать. Я хочу и могу сделать лучшее для своего тела из любви к нему, а не для того, чтобы вписаться в какие-то «стандарты».



Ответьте себе на вопросы:

1) Вы едите вкусную и питательную пищу, когда голодны? Или вы часто забываете поесть, а потом мучаетесь головной болью или накидываетесь на еду, переедаете и мучаетесь больным животом? Заботитесь о том, что едите, или питаетесь тем, что под руку попадет? Спрашиваете ли себя «Что на самом деле я сейчас хочу съесть?» или едите на автомате? Едите, наслаждаясь процессом и вкусом еды, или читаете новости (книгу, ленту социальной сети)?

2) Вы ложитесь спать вовремя? В вашей спальне свежий воздух, полная темнота, и вы легко просыпаетесь отдохнувшими? Или же светите себе телефоном в лицо (смотрите сериал) до глубокой ночи, читаете «очень интересную книгу» или серфите в соцсетях в попытках добыть «дешевый дофамин»?

3) С вашим здоровьем все в относительном порядке: вы ходите к врачу и регулярно обследуетесь, все знаете о своих хронических заболеваниях (если они есть) и поддерживаете здоровье витаминами и физкультурой? Или у вас давно побаливает зуб и болит живот, но к врачу вы «обязательно сходите как-нибудь», потому что нужно срочно сделать что-то для других, а прогулке на свежем воздухе вы предпочитаете еду и сериалы?

4) У вас теплая зимняя куртка и удобные ботинки? Или, подчиняясь условной моде, вы ходите по льду на шпильках, а ботинки каждый вечер сушите на батарее, потому что они промокают?

5) Вас не задевает чужое высказывание в вашу сторону, вы легко видите попытки манипулировать вами и пресекаете это, ваши границы крепки, и вы не остаетесь там, где вам некомфортно? Не позволяете плохо с собой обращаться? Или взрываетесь несколько раз в день по любому поводу?

Ответы на эти вопросы смогут немного сориентировать вас в том, где вы на на шкале «любовь к себе».

Миф 2: «Если я буду любить себя и принимать такой, какая я есть, хвалить, баловать и поддерживать себя просто так, то перестану развиваться и идти вперед, достигать целей – ведь и так себя люблю, зачем?!» (с)

С этим убеждением дело обстоит так же, как и с первым мифом: любить себя и принимать себя – не значит махнуть на себя рукой. Это значит, развитие и целеполагание исходит не из посыла «Работай, лентяйка!» или «Мама сказала, так надо», а из «Что мне интересно и важно? Чего бы я хотела получить в жизни, чем заниматься, что знать? Надо пойти учиться туда, сюда и здесь здорово, мне нравится! А еще хочу такой проект создать! Что для этого нужно сделать? Что приносит мне удовольствие и зажигает взгляд?». Умеете ли вы вообще хотеть или живете исходя из «надо» и «должна»?

Любить себя любой – это значит в том числе принимать свои слабости, не ругать себя за них, жалеть себя, поддерживать, даже если трудно, даже если «не за что», давать много любви и заботы и из этого состояния делать дальше то, что хотелось бы. Все делается из позиции любви, а не ненависти. И это принципиальная разница. Тогда все встает на свои места и уже не страшно, что если «начну любить себя, то махну на себя рукой».

Миф 3: «Если я не вешу .../не добилась .../не такая как ...

(подставьте свое), значит нельзя себя любить и поддерживать, давать заботу – не за что, незаслуженно это и т. д. Любовь и поддержку, заботу – надо заслужить!» (с)

Тут очень важно отделить свое убеждение от себя. И посмотреть, когда и где любой человек достоин поддержки, заботы и любви своих близких. Вне зависимости от достижений! Близкие люди (а мы сами себе в первую очередь самые-самые близкие и родные), семья – это про поддержку, про заботу и любовь. И даже если вы не выполнили некий «план», который для вас наметили родственники или вы сами, вам совершенно точно нужны не ругань и издевки, а принятие, уверенность в своих силах, крепкие внутренние и внешние опоры. Все это без любви не строится. Вы совершенно точно достойны и заслужили любовь, принятие, заботу и поддержку как минимум от самого главного человека в вашей жизни – от себя. Просто потому что вы у себя есть. Напоминайте себе об этом в самые трудные моменты.

Тело очень честное. Честное и благодарное. Даже когда тело болеет или набирает вес, оно выполняет какие-то функции по спасению вас, выживание – его главная цель. Но иногда болезнь говорит о пустоте в резервуаре ресурса. Когда нет сил справляться, тело сдается. Хотя бы на какое-то время. Если дать ему возможность спокойно восстановиться, оно, скорее всего, ею воспользуется.

Миф 4: «Любить себя – значит тяжело работать в зале над своим телом и вести его к совершенным, по твоему мнению, формам» (с)

Тяжелая работа в спортивном зале и фокус на совершенных формах – это не про любовь. Поддержание здоровья и тонуса – вот что про любовь и заботу, когда вам важно, чтобы тело было сильным, крепким, не болело и позволяло вам жить легко и долго. А тяжелая работа, тяжелый спорт – это не только не про любовь, а еще и не про здоровье.

Миф 5: «Я начну любить себя, когда похудею»

К сожалению, это иллюзия. Чаще всего, когда женщина говорит, что ненавидит себя такой и будет любить себя другой, это значит, что она говорит не о себе и своем теле, а исключительно об отражении в зеркале, на которое она смотрит сквозь призму общественного мнения. Когда тело все же начнет ее удовлетворять своей формой, найдется еще что-то, за что она будет себя ругать: идеальной стать просто невозможно. Всегда есть, за что себя возненавидеть.

Вырабатывать любовь к себе и заботиться о себе стоит вне зависимости от того, какой размер одежды вы носите сейчас. Старайтесь не привязывать внешние параметры к ощущению любви к телу, в котором вы живете.

Миф 6: «Люби себя, чихай на всех – и в жизни ждет тебя успех!» (с)

Эта фраза из советского мультика давно убеждает людей в том, что любить себя – эгоизм и плохо! Нельзя! Надо думать о других и ни в коем случае не о себе! На самом деле, это одна из крайностей, на другом конце: все людям и ничего себе. Тоже плохо кончается.

Любить себя – это значит заботиться о своем комфорте, о своем моральном состоянии, не делать чего-то в ущерб себе. При этом человек, который любит себя, будет помогать другим, заниматься благотворительностью. Все это именно из любви. Одно другому никак не противоречит, а фраза из мультика – утрированная.

3. Что дальше

Итак, мы разобрались с тем, что любить себя – не страшно, не плохо, не стыдно, а полезно и увлекательно. Это дает нам силы и возможность жить радостно и в удовольствие, а не в страдании и чувстве вины. Дальше я предлагаю чуть пристальнее посмотреть на то, как работает мозг, что такое автоматические реакции, зачем нашему телу это нужно, к чему это приводит и как изменить то, в чем уже нет необходимости и что мешает вам идти вперед.

Мозг любит автоматизмы, потому что ему не надо напрягаться и тратить силы на то, чтобы принять решение и придумать новый ответ. Практически во всех ситуациях он быстро смотрит в завалах памяти, случалось ли когда-то такое же, находит прошлую картинку и подставляет ее. Это условно, конечно. Любая ситуация в нашей жизни выглядит как схема «триггер – эмоция – действие – результат». Мы сталкиваемся с триггером (той или иной ситуацией), возникает эмоция, мозг строит предположение и выдает автоматическое действие (как уже когда-то поступал и остался жив, а значит это «правильно»), мы получаем тот или иной результат. Каждый из нас, по большому счету, биологическая единица, поэтому нашему мозгу не так важно, что мы думаем о полученном результате, какой размер попы мы хотим,

какие у нас творческие планы и прочее. У него есть основные задачи: выжить, дать потомство, приближаться к приятному и избегать неприятного. Именно этими принципами он руководствуется. Мы можем думать об этом что угодно – это задача неокортекса, более молодой части нашего мозга. Но рептильная часть мозга и лимбическая система (инстинкты и эмоции) старше, действуют быстрее (и сильнее), поэтому вы обычно на автомате выдаете реакцию и остаетесь живы – задача выполнена. Уже потом мы думаем, что «хотелось бы поступить по-другому». Тут хорошая новость состоит в том, что у нас есть некий люфт времени между триггером, эмоцией и реакцией, в который мы можем научиться «впрыгивать» и выбирать (!) свою реакцию, научится «включать» думающую часть мозга и осознанно выбрать, как мы хотели бы поступить, чтобы получить другой (!) результат. Для этого требуется навык осознанности и концентрации внимания, которые не даются нам при рождении, но которые мы можем развивать самостоятельно, улучшая и облегчая нашу жизнь.

Есть много прекрасных упражнений, которые направлены на то, чтобы развить у себя навык осознанных действий, научиться обращать внимание на то, что с вами происходит, и познакомиться поближе с самым главным человеком в вашей жизни – самим собой. Они точно не заменят вам работы с психологом или коучем, но помогут немного понять,

как устроена система и понять себя. Но для качественных изменений на уровне действий, для того, чтобы разобраться со своими глубинными убеждениями и стратегиями, необходима помощь специалиста. Мы, люди, просто не в состоянии увидеть это, мозг не даст это сделать, ведь он любые изменения в устоявшемся (лет с 3—6 и по сегодняшний день) видении мира воспринимает как «небезопасные». Опишу некоторые из упражнений ниже. Самое главное для всех упражнений – их надо делать. Ежедневно, регулярно. Именно тогда навык выработается, а вы сможете получить некоторую власть над своими реакциями и понимание себя.

4. Check up

Для начала я предлагаю немного понаблюдать за собой. Особенно это важно для тех, кто вообще никогда не задумывался о том, что происходит с ним, его психикой и его телом. Поставьте напоминания на телефоне, а лучше на фитнес-браслете, который тихонько вибрирует, не издавая громких звуков: это не привлекает внимание окружающих, если вы в офисе, и вы никого, включая себя, не напугаете резким звонком будильника. Предлагаю не торопиться и ставить напоминания в первые два дня каждые 3 часа. Дальше еще три дня – каждые 2 часа. И еще два дня прислушиваться к себе каждый час. Это займет буквально 1—2 минуты, но даст вам относительно полную информацию о вашем нынешнем состоянии, о том, что с вами происходит.

Итак, вы получили сигнал.

Переведите внимание на себя, внутрь своего тела. Пройдитесь вниманием по телу сверху вниз. Почувствуйте каждую часть тела сначала в отдельности, потом все тело целиком.

Голова расслаблена, или вы ощущаете много напряжения, и она болит? Если да, можете сделать себе легкий самомас-

сая, расслабить мышцы головы и шеи, улучшить приток крови и отток лимфы.

Шея свободно двигается, расслаблена или зажата и болит, а плечи подтянуты к ушам? Если зажата, помассируйте ее тоже.

Руки расслабленно делают ту или иную работу или напряжены и сжаты? Расслабьте их, пусть рука будет легкой, что бы вы ни делали.

Грудная клетка расслаблена, плечи расправлены или выгнорбились? Распрямитесь.

Живот расслаблен, двигается при дыхании свободно и легко, позволяя легким наполняться полностью, а диафрагме опускаться вниз, или он зажат, а вы волнуетесь? Расслабьте его, дайте ему двигаться в такт дыханию.

Таз расслаблен? Можете ли представить, что вы растеклись по стулу, на котором сейчас сидите? Разожмитесь.

Если вы идете, обратите внимание, двигаются ли бедра. Поясница «танцует» или таз сжат, а движение ног практически от коленей, попа неподвижна? Идите «от бедра», отпустите таз и ноги. Дайте им свободу.

Если сидите, ноги спокойно стоят на полу, скрещены, вытянуты или зажаты? Расположите их так, как вам удобно.

После того, как вы просмотрели свое тело, расслабили те места, где было напряжение, обратите внимание, комфортно ли вы вам сейчас? Если вы идете, удобная ли у вас обувь и одежда, если вы сидите, удобное ли кресло (стул), комфортная ли высота рабочего стола, достаточно ли освещения? Возможно, имеет смысл положить подушку под попу или поясницу, поставить дополнительную лампу или передвинуть стол к окну. Создайте себе комфорт, пусть вам будет удобно и легко.

Обратите внимание на свои физиологические потребности: хотите ли вы есть, пить или в туалет? Очень часто многие люди не замечают потребностей своего тела до тех пор, пока «из ушей не польется», или замечают, но не торопятся их удовлетворить по тем или иным причинам (кто-то даже «воспитывает» в себе таким образом терпение и усидчивость, но это иллюзия, конечно).

И наконец прислушайтесь к своему психологическому состоянию: что вы сейчас чувствуете, какие эмоции испытываете? Вам спокойно и хорошо? Или вы в приятном возбуждении делаете какую-то интересную работу? Или вы взвол-

нованы и тревожитесь о чем-то? Прислушайтесь к себе, отметьте эти эмоции, дайте им место и внимание, не отмахивайтесь от них и не запикивайте поглубже в себя.

Я очень долго это описываю, но на самом деле сканирование занимает одну минуту, а затем еще несколько, чтобы исправить состояние. Все, что вы обнаружите, проведя исследование, нужно зафиксировать. Проще всего голосовым сообщением самому себе отправить или записать в блокнот. Если вы не отметите результаты, скорее всего, забудете о них к вечеру, а тем более, к концу недели, когда появится время и смысл провести анализ. Рекомендую не пропускать этот важный пункт. Через 7 дней вы сможете увидеть во всей полноте, что чаще всего с вами происходит, какие эмоции с вами рядом чаще всего. Обращая внимание на себя в пространстве, расслабляя мышцы и создавая себе комфорт, вы сможете увидеть, как изменится ваше состояние через 2—3 недели такого бережного обращения с собой. Делая это упражнение регулярно, вы сможете изменить свое состояние в лучшую сторону. У кого-то проходит боль в пояснице, потому что с комфортом обустроенное рабочее место позволяет не перенапрягать ее. Кто-то обнаруживает, что часто испытывал жажду и начинает вовремя утолять эту потребность, и тело становится немного здоровее. Кто-то стал лучше спать, потому что вечером обустроил себе комфортное спальное место и вместо залипания в телефоне принимает горячий душ и ло-

жится в постель вовремя. Кто-то обнаружил, что его все время фоново беспокоила некая проблема, смог решить ее самостоятельно или обратился к психологу за помощью, и теперь не тратит ресурс на это. У каждого будут свои результаты, главное – делать упражнение, и тогда все получится.

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.