

Анна Яценко

Волшебные паузы



Книга, которая наведет в вашей жизни порядок раз и навсегда — дома, в здоровье, в новых привычках, в том, что вы хотите

12+

Анна Яценко

Волшебные паузы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67976433

SelfPub; 2022

Аннотация

Книга, которая наведет в вашей жизни порядок раз и навсегда – дома, в здоровье, в новых привычках, в том, что вы хотите, «волшебным образом». Эта книга – для тех, кто много времени проводит за компьютером, особенно дома. Для фрилансеров, бизнесменов, удаленных и офисных работников, мам в декрете и домохозяек, которые хотят делать что-то онлайн. Для тех, у кого уже начали уставать и болеть глаза, и кто еще с этим не столкнулся. Паузы при работе за компьютером нужны. Точка. Если вы не хотите столкнуться с серьезными проблемами с глазами, вы должны их себе организовать, и как можно раньше. Но что, если превратить эти паузы в нечто большее? В средство, которое "на автомате" улучшит вашу жизнь не только в плане здоровья, но и в том, в чем захотите. За несколько лет я подобрала ключики. Делюсь с вами лучшими практическими наработками. Эта книга – особенно для тех, кому за 35. А также для тех, кто переживает о детях, которые находится в еще более высоких рисках.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Предисловие. Как «волшебные паузы» появились в моей жизни | 6 |
| Здоровье – самая драгоценная сфера нашей жизни | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Анна Ященко

Волшебные паузы

Введение



Меня зовут Анна Ященко, я более 17 лет занимаюсь всем, что касается личностной трансформации и изменения жизни к лучшему. Первые годы я искала самое лучшее и рабочее для себя, последние 5+ лет много успешно работаю с людьми.

Ежедневно пишу интересное и полезное в Телеграм-канале, присоединяйтесь – <https://t.me/gettingclose>

Предисловие. Как «волшебные паузы» появились в моей жизни

Многие меня знают, как человека, который много всего исследует, тестирует, вводит в своей жизни, а также учит системе и лучшим фишкам на курсах, в клубе «Мастерская осознанной жизни».

До этого, в блоге «Приближаясь» я много лет вела отчеты о проводимых Стодневках. Я давала им какие-то названия, типа «Антидостигаторство» или «Курсы», «Зарядка» и так далее – держала фокус на главных нужных мне изменениях. Сейчас я продолжаю подобную практику в рамках моих малых групп – в «Супер Прорывах».

Меня очень увлекает мир трансформации человека, его жизни, его внутренних настроек, отношений с самим собой, с миром и людьми. Мне всегда интересно находить «узкие места» – те точки приложения усилий, через которые можно измениться быстро, сильно. Или находить привычки, которые могут потянуть за собой ощутимые изменения жизни, как это было с «волшебными паузами».

Я – «играющий тренер», и то, что даю в курсах о том, как улучшать свое здоровье и жизнь – проделываю в своей жизни.

Так я, например, убрала у себя несколько зависимостей,

проработала качественно структуру дня, убрала прокрастинацию, обиды, почти полностью избавилась от внутренних диалогов с людьми в своей голове, проработала стабильный ранний подъем в 4–5 утра, научилась работать в несколько раз продуктивнее и многое другое.

Я беру какие-то вещи и прорабатываю одну за другой.

И хорошо знаю на своем опыте и других людей, что многие лучшие изменения происходят в сложной ситуации – когда тебе очень тяжело, когда порушилось здоровье или кризис в работе, долги, когда ты один.

Это про то самое: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Если какую-то, пусть даже серьезную, но не самую непоправимую ситуацию мы берем в свои руки и меняем, то всегда получается лучше для дальнейшей жизни.

Вообще, когда тело подает намеки, надо прислушаться, как можно раньше.

«Волшебные паузы» родились в ситуации, когда у меня внезапно ухудшилось состояние глаз.

Я часто говорю про постоянную прокачку сфер жизни, особенно базовых – таких, как Здоровье, Работа и Финансы.

А также о том, что здесь нам вставляет палки в колеса незрелость личности – эгоцентризм и инфантилизм.

Как это проявляется в случае со здоровьем, например?

Инфантилизм – ничего не делать ЗАРАНЕЕ, не иметь предусмотрительности, считать, что все решится само, рассосется само, ответственность не наступит. Не понимать, на-

сколько вообще важно здоровье, и, если что-то испортится, тебе не нужны будут никакие деньги, ничего, только верните здоровье.

Эгоцентризм – считать, что ты особенный, именно вот тебя пронесет или ты потом как-нибудь «хакнешь систему», и вообще, это все не про тебя.

Это проживание в иллюзиях, в альтернативных параллельных мирах, не соответствующих реальности. Проблема в том, что в реальность все равно придется вернуться. Чаще всего – рухнуть.

Незрелость личности – это, когда ты ешь много вредной еды, пьешь алкоголь, не делаешь зарядку, много работаешь за компьютером, при этом искренне думаешь, что твое здоровье никогда тебя не подведет и останется таким же, как было.

Насколько все коварно, я как раз убедилась на этой ситуации.

В целом я много проработала у себя и незрелость, и много лет осознанно прокачиваю сферу жизни Здоровье.

Раньше у меня была одна Стодневка в году, посвященная чисто здоровью. Потом две за год. Сейчас уже круглый год я ввожу какие-то новые штуки по здоровью. Лет с 25 у меня в жизни есть регулярная, хоть и небольшая зарядка, много живого питания, пью БАДы. Я почти не болею. То есть, вроде как работала с этим. И думала, что этого достаточно для всего тела в целом, для всех его уголков.

Но, что интересно, меня это не спасло.

Почему?

Во-первых, внутри того же Здоровья у нас могут СЛЕПЫЕ ПЯТНА – что-то, о чем мы просто не знаем, как все устроено, что об этом нужно заботиться. Например, я ничего не знала про глаза.

Во-вторых, эгоцентризм коварен, и может проявить себя там, где ты его не ждешь.

В-третьих, ты можешь быть так занят работой, авралами, проектами, проблемами, семьей, чем-то еще, что задвинешь какие-то важные вещи «на время». А это «на время» растянется, например, на пару лет. Многое успеет разрушиться.

На тот момент, когда все изменилось, я уже 20 лет плотно работала за компьютером и гордилась своим 100 % зрением, которое меня никогда не подводило. Генетика помогла, или еще что, но меня это обходило стороной. Ни одного случая уставших глаз, сухости, рези в глазах, кроме недосыпа, я не помню. Всегда все хорошо и четко.

И я думала, что так будет всегда. Ну вот такая я особенная, да, ничего меня не берет. Вы все, как хотите. А лично я могу ломать все привычные установки, что за компьютером долго работать нельзя, надо делать паузы, упражнения для глаз, и все такое.

Я это, конечно, не говорила такими словами, но на подсознании установка была примерно такая.

Свою текущую онлайн-школу «Энергия и время» я под-

нимала лет с 37–38, при этом продолжая работать и по старому направлению тоже. Нагрузка была очень высокой. За 2 года я создала десяток тренингов очень быстро, один за другим, проверила 3 тысячи домашних заданий, а сколько еще переписок было, постов в соцсети, и многого другого.

При этом я вроде как бы пыталась слегка заботиться о глазах.

Например, целый год из этих двух я почти ежедневно работала в кафе на море, то есть на улице, на дневном свете, брала себе сок с морковкой и оливковым маслом, пропивала БАДы для глаз, смотрела вдаль, моргала. Что-то делала. А оказалось – нет, недостаточно, не то, очень мало.

Я убивала свои глаза, и не замечала этого.

Я находилась внутри более важных и срочных процессов (работа, другое), не успевала даже сканировать, мониторить состояние глаз, что-то для себя отмечать.

Также искренне считала, что уж я то могу доверять своим глазам, опереться на них. Они меня раньше не подводили, с чего бы тут? Ведь раньше я и по ночам сидела, и чего только не было, сейчас еще очень щадящий режим.

А также у меня было много слепых пятен, о том, как все устроено, и о том, что в районе 40 лет почти у всех начинаются возрастные ухудшения зрения. И что о глазах надо заботиться так же, как об остальных частях тела. Регулярно, хоть понемногу.

То есть, все 3 причины, которые я перечислила выше. Вы

можете наложить их на любую другую ситуацию в вашей жизни, и сделать выводы.

Это случилось внезапно.

В какой-то момент глаза уже заболели от усталости. Им перестали помогать даже долгие паузы по несколько часов, стало очевидно, что все сильно плохо. Да еще и вдали все стало ощутимо расплываться – само зрение тоже начало портиться. Стало страшно.

Я взяла несколько выходных в работе, отправилась в хорошую глазную русско-вьетнамскую клинику в Хошимин (я живу во Вьетнаме). Там все проверили, и сказали – обычные возрастные изменения, глаза переутомлены, вот вам капли, очки с диоптриями для работы за компьютером, через месяц-два все пройдет.

Да, действительно, постепенно все стало гораздо лучше. Моим глазам сейчас чаще всего хорошо и легко в течение дня.

Прошло 2 года с начала тех событий. Я могу работать дольше в целом и находиться за компьютером непрерывно. А то поначалу даже 20–30 минут вызывали ощутимую усталость, а просидеть часовой видео-созвон целиком, смотря в экран, означало испортить глаза в этот день. Я научилась жить без усталости в глазах в целом (если соблюдаю все правила). Само зрение тоже стало четче, и меня устраивает, хотя я и работаю над его улучшением. За компьютером работаю без специальных очков (только с компьютерными – с желты-

ми стеклами), вдаль вижу нормально.

Это все – результат двухлетней проработки.

Да, стало лучше. Но пришло понимание, что, с моей стороны уже не может быть тех попустительств к здоровью, которые были раньше.

Я не стала меньше заботиться о глазах после того, как стало лучше.

Наоборот, пытаюсь делать это еще больше и чаще, а также стала больше заботиться о здоровье в целом и других частях тела.

Здоровье – самая драгоценная сфера нашей жизни

Если у вас проблемы в работе или финансах – это решемо.

Если проблема с отношениями – вы в целом можете жить и без них.

Но если у вас рушится здоровье, и если его не спасти никакими деньгами, то вам не надо ничего, никаких отношений, никаких денег, только вот верните, пожалуйста, как было.

Мне было реально страшно. В какой-то момент я начала бояться, что у меня глаукома, катарката, что-то посерьезнее. Я ругала себя, что довела себя до этого. Страшно остаться без зрения. Страшно иметь БОЛЕЕ серьезные проблемы.

Поэтому я и пишу эту книгу, чтобы предупредить всех, кто пока еще не в курсе, как все устроено с теми же глазами.

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.