

ОСВОБОДИ красавицу

5 КЛЮЧЕЙ

К ТОМУ, КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ ВНЕШНЕ
И ВНУТРЕННЕ



РИТА ТИНГИ

Рита Тинги

**Освободи красавицу.
Пять ключей к тому, как
изменить себя в лучшую
сторону внешне и внутренне**

«Автор»

2022

Тинги Р.

Освободи красавицу. Пять ключей к тому, как изменить себя в лучшую сторону внешне и внутренне / Р. Тинги — «Автор», 2022

Каждая женщина в любом возрасте может быть прекрасна, нужно лишь почувствовать в себе красавицу и приложить некоторые усилия для того, чтобы ее «освободить». Автор книги, сертифицированный процесс-ориентированный психолог, уверена, что это под силу любой из нас. Хочешь узнать, как изменить себя в лучшую сторону внешне и внутренне небольшими приятными шагами? В книге ты найдешь 5 ключей к изменениям, а также 5 гайдов, 5 маркеров, 7 практик, упражнения, рекомендации и вдохновляющие истории женщин, которые добились успеха в разных сферах. Эта книга — сборник практических советов, которые помогут каждой женщине стать красивой, жить в гармонии с окружающим миром, полюбить себя и научиться быть счастливой. Если тебе интересно, как это работает — прочти книгу и освободи свою красавицу. У тебя обязательно получится! Но что уж точно — «жизнь станет более наполненной и интересной».

© Тинги Р., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Вступление. Встреча	5
Об этой книге	7
Острые вопросы	8
Глава 1. Ключ первый: контролируемый хаос	10
Организуйся. Но не спеши	12
Создай свой день	13
Утренний гайд	14
Вечерний гайд	18
Практика «10 лучших»	19
Воскресенье для себя	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Рита Тинги

Освободи красавицу. Пять ключей к тому, как изменить себя в лучшую сторону внешне и внутренне

Вступление. Встреча

Однажды судьба забросила меня по работе в город детства. Бываю там редко. Ни родных, ни знакомых в этом городке не осталось почти никого. Часами я бродила по еще зеленым осенним улицам. Радовало, как они изменились к лучшему, обрели лоск – мой город становился краше. И все равно оставался моим. Необычное чувство: город – родной, а люди в нем – сплошь незнакомцы. И вдруг:

– Рита?! Рита!

Невзрачная женщина в жакете цвета жухлой травы вглядывалась в мое лицо с радостью узнавания. Поначалу она даже отдаленно не показалась мне знакомой.

– Привет... – я пошла ей навстречу, пытаюсь узнать незнакомку. Она поняла, подсказала:

– Софи. Ты меня не узнаешь?

Софи?! Подруга детства... почти подруга. Умница-красавица нашей улицы всегда находилась на недостижимой высоте. За ней бегали лучшие мальчики. Ей, сказочной блондинке, приезжий знаменитый певец однажды подарил цветы прямо со сцены. Ох, это ты?!

Не скрою, мне было интересно увидеть ее такой. Это так, словно ты, фанатка Риз Уизерспун, вдруг встречаешь ее на улице в непонятном жакете, невзрачную и восклицаешь внутренне: «Риз, что случилось? Личная трагедия, депрессия, упадок сил? Чем я могу тебе помочь?!»

Слово за слово, договорились с Софи о встрече. И потом не раз сидели в местных кафе, узнавая друг друга заново. Порою мне даже казалось, что это прежняя Софи, такая же необычная, яркая. Она и оставалась такой, но в глубине души. Словно что-то мешало ей появиться.

Знаете, самое удивительное – ведь не было за плечами Софи никакой трагедии. То есть такой, которая сломала бы ее и превратила в бледную тень бывшего. А была «просто жизнь», ежедневная рутина, не оставляющая сил на саму себя.

И еще один момент. В свои почти 40 Софи начала по собственному желанию стареть. «Не молоденькие мы с тобой», – говорила она в те дни. «Ты как хочешь», – отвечала я, – а мне стареть некогда и неинтересно».

Жизнь моя тогда (да и сейчас) была до краев наполненной. Я завершала сертификационную программу по психологии, приступала к курсу тренера тай-чи, работала в интересных проектах, много ездила по разным городам... И возраст не играл в этом никакой роли.

В то же время я чувствовала, как важно моей подруге все, что связано с возвращением себя прежней. По гороскопу Софи – Телец. Поэтому, зная ее упертый характер, я предложила такой спор. Мы переписываемся, созваниваемся, и я делюсь с ней собственными наработками в уходе за собой, питании, саморазвитии. В течение года она шаг за шагом воплощает эти рекомендации в жизнь. А через год мы встречаемся. И если я вижу реальные изменения, беру ее с собой в путешествие, за мой счет, понятно.

Все получилось! Наше путешествие в Италию было волшебным. Честно сказать, я чувствовала себя немножко в роли Феи-крестной из «Золушки». Волшебство случилось. Конечно, сама Софи постаралась, она смогла-таки себя расколдовать.

Разумеется, не обошлось без принца. Сегодня Софи объездила, пожалуй, весь мир со своим мужем – норвежским профессором. Замужем она третий год, познакомились они – да, так бывает! – на международном сайте знакомств. Теперь, в свои «за 40», Софи искренне считает, что с возрастом жизнь становится только прекраснее.

И именно она предложила мне идею этой книги. Хотя, честно сказать, не даром же я хранила самые содержательные электронные письма из нашей переписки. Они и легли в основу книги.

Правда, многое пришлось добавить. Ведь познания людей в сфере красоты, здоровья и психологии все время пополняются. Отмечу, что моя подруга также внесла свою лепту в ту систему самосовершенствования, которая каждый день дарит радость нам обеим.

Об этой книге

Эта книга, по сути – сборник практических советов, мой «маст хэв» красоты и здоровья. Здесь ты не найдешь теоретических обоснований, хотя я привожу данные некоторых научных исследований.

Воспринимай эту книгу как набор ключей, которые помогут собрать или дополнить твой собственный лайфстайл. Можешь взять один или два ключа для продвижения в направлении, наиболее тебе подходящем.

А можешь просто по порядку следовать правилам, изложенным в этой книге. Тогда ты тоже добьешься результата. Что уж точно – жизнь станет более наполненной и интересной.

Острые вопросы

Я давно сотрудничаю с женским интернет-журналом «Спелый фрукт». И там, в комментариях, нередко вижу одинаковые доводы. По-настоящему они о том, почему так важно... поставить крест на собственной внешности и на личностном росте.

Это странно, но так мы устроены: необходимость изменений обычно вызывает сопротивление. Вот самые частые из этих возражений с моими комментариями.

Красота и забота о себе – это только для избранных

Есть объективная причина, по которой многие женщины думают, будто забота о себе – удел избранных. Дело в том, что чаще всего в качестве икон привлекательности и стиля мы видим знаменитостей. Мы забываем, что неземную глянцевою красоту делают умелый стилист, визажист, фотограф и тонкости фотошопа. А в жизни намного важнее «динамика». Это наша походка, улыбка, голос и другие маркеры, о которых можно будет прочитать в этой книге.

И все же – сколько это будет стоить?

Этот вопрос уже на старте побуждает отказаться от любых попыток вынуть из себя красавицу. Как и мои письма подруге, эта книга написана для обычной женщины. По этой причине я не касаюсь темы косметологии, которая способна творить чудеса, особенно за хорошие деньги. Все изложенные в этой книге шаги к красоте и внутренней свободе требуют не столько материальных затрат, сколько творческого подхода.

Если ты готова инвестировать определенные средства в свой внешний вид и самочувствие – замечательно!

Если нет – выбирай те аспекты, которые не требуют вложений. Решение о том, сколько тратить на себя, принимать только тебе самой.

Уже слишком поздно, возраст не тот

Когда мне перевалило за 20, я чувствовала себя старпершей по сравнению с 17-летними первокурсницами. А после 30 уже отчетливо понимала – все лучшее позади, пора закупаться кремами от морщин.

Это легкое помешательство длилось до тех пор, пока не услышала от тогдашней моей ровесницы: «Я ведь еще слишком молода, мне только 35!» И тут все встало на свои места: мы молоды настолько, насколько чувствуем это сами.

Кстати, по классификации Всемирной организации здравоохранения, молодость длится с 18 до 44 лет. Средний возраст наступает в 45 и длится до 59 лет. А вот пожилым человека можно считать в 60–74 года. Старческий период подступает к 75 годам. И уже после 90 нас можно будет причислить к долгожителям, что тоже неплохо.

Не та фигура, не то лицо

Да, многие из нас с детства считают, что красавица – это идеальная внешность. К счастью, это уже давно не так. Ведь мы живем в интересное время, которое часто называют пост-модерном.

Этому времени присущи, в частности, абсолютно новые для нас представления о красоте. В моде – все, главное, суметь сочетать детали творчески. Гламур и кукольная красота уходят в прошлое. Интересны неправильные лица, на подиумах – модели с фигурами плюс-сайз, ценится «изюминка». И это замечательная тенденция, которую можно использовать с пользой для себя.

Глава 1. Ключ первый: контролируемый хаос

Я хочу, чтобы вы не рвались вперед, а подумали о том, как научиться ходить и довольствоваться Шажками! Торопясь увидеть картину в целом, вы упускаете самую важную часть системы – практику и укоренение маленьких обыденных привычек.

Марла Силли¹

Хаос в мыслях и делах – одна из примет нашего времени. Казалось бы, нам, женщинам, уже не приходится стирать вручную. Не озабочены мы и выпечкой хлеба на семью из девяти человек. Даже посудомоечную машину изобрели. Но задач не становится меньше! Убрать, посчитать, покрасить, уложить, найти, мотивировать, посмотреть, прочитать... и так далее.

Не беру счастливиц, обеспеченных домашней прислужкой или надежным клинингом, но для остальных даже обычная уборка становится квестом. А все оттого, что дел так много, а я одна! Потому не напрасно едят свой хлеб популярные основатели систем уборки – от Мари Кондо до флайледи. Последние придумали четкую систему борьбы с хаосом.

И именно ею я предлагаю воспользоваться, чтобы навести порядок не столько в квартире, сколько в собственном мире. Но вначале несколько слов об основательнице системы флайледи Марле Силли, ее пример вдохновляет.

Полюби себя, наконец-то!

Олень, который мечется в свете фар. Именно так ощущала себя к 1999 году Марла Силли, 43-летняя американка из Северной Каролины. Работа, дети и домашнее хозяйство. Вечный круговорот забот вызывал у Марлы непрерывное ощущение «олень в свете фар». Это когда не знаешь, за что хвататься. Меньше всего сил оставалось на уборку. При этом Марла очень боялась прослыть грязнулей. Именно этот страх заставил ее действовать.

В начале нового года Марла Силли приняла два, казалось бы, противоположных решения. Первое – поддерживать идеальную чистоту в доме (буквально: «чтобы моя кухонная раковина была блестящей»). Второе – беречь себя. Марла нашла единственный выход для реализации этих целей: «Организуйся!»

Она начала с того, что прочитала популярную книгу об уборке. Затем стала совершенствовать систему с помощью соратниц по несчастью. Для этого завела блог, который назвала Flylady, как свой любимый вид рыбалки. Позже флайледи придумали новую трактовку этого названия: «Полюби себя, наконец-то!» от английского Finally Love Yourself Lady.

Десять человек зарегистрировались подписчиками ее блога в первый день, еще пятнадцать – на следующий. А сегодня на рассылку флайледи подписаны сотни тысяч женщин из разных стран мира. Это огромное сообщество со своей системой наставничества. Они действительно смогли сделать уборку легкой и необременительной. Например, флайледи предлагают разделить квартиру или дом на пять разных зон. И делать уборку в каждой из зон одну неделю, уделяя этому всего 15 минут в день. Конечно, дело только уборкой не ограничивается. Как оказалось, принципы наведения порядка в доме волшебным образом действуют на порядок в мыслях и делах.

По принципу флайледи я выделила зоны работы над собой. Вот эти пять зон:

¹ Марла Силли “Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни”, Альпина Диджитал, 2002 г.

1. Восстановление душевного равновесия для того, чтобы найти силы и энергию.
2. Создание простой системы ухода за внешностью для лучшего самоощущения.
3. Переход к правильному питанию для улучшения самочувствия и настроения.
4. Подбор собственной системы тренировок для стройности и укрепления здоровья.
5. Общение и личностный рост для расширения своих возможностей.

В книге я расскажу о шагах, которые помогут начать движение в каждом из этих направлений. Итого – пять направлений, пять ключей к развитию.

Конечно, пятнадцати минут в день и одной недели на каждую зону может быть недостаточно. Но если ты сможешь уделять себе хотя бы один час в день плюс два часа в неделю на тренировки, уже хорошо.

Процесс наведения порядка должен быть управляемым, без стресса – это тоже принцип флайледи. Поэтому каждому из этих направлений-ключей отведи столько времени, сколько считаешь нужным, чтобы двигаться в комфортном темпе.

Организуйся. Но не спеша

С чего начать свой путь к красоте и совершенству? Многие начинают, например, с похудения. Возьму этот подход в качестве примера.

Сбросить килограммы путем героических усилий вполне возможно. Самое трудное начинается потом. И основная проблема – в перепадах настроения. Жизнь берет свое, и однажды наступает момент, когда хочется просто расслабиться, поесть вкусенького. Решительный настрой на правильное питание тает вместе с соблазнительным пирожным во рту и... Срывы делают свое черное дело. Они убеждают в собственной слабости, несостоятельности, неспособности изменить жизнь.

И как быть? Ответ – никаких резких движений и непримиримой борьбы с желаниями и настроениями. Начинать надо не с этого.

Ключ к изменениям в том, чтобы создать для них прочную основу. А именно – новые полезные привычки, которые помогут уберечь психику от лишних потрясений. И уже затем, постепенно, прислушиваясь к себе, можно добавлять другие нововведения. А срывы... ну что ж, они возможны. Главное – не корить себя после каждого выхода из графика. Переступи через эту ямку и иди своей дорогой дальше.

Смотри на срывы как на ценный опыт. Исследуй причины и делай выводы, как поступить в следующий раз. Или как включить свои срывы в график. Например, в правилах здорового питания можно использовать принцип 80% на 20%. То есть 80% твоего питания должны быть здоровыми, а на 20% можешь позволить себе все что угодно, от пиццы до конфет.

Создай свой день

Итак, новые полезные привычки. Начнем с простого, но важного: создадим себе утренний и вечерний распорядки (гайды). Да-да, речь идет о том самом распорядке, который есть в любом детском саду, летнем или спортивном лагере. Кто пробовал – тот знает, какой заряд бодрости дает жизнь по распорядку.

А все потому, что распорядок избавляет нас от лишних затрат энергии на решение рутинных задач. Поспать еще или уже вставать? Поставить чайник или сначала в душ? Такие микророзадачки мы вынуждены решать с самого утра постоянно, даже если не осознаем этого. И тем самым напрасно расходуем свои силы. Можно избавить себя от этих лишних трат. Недаром жизнь по распорядку создала множество счастливых карьер.

Но если ты, как и я, **не готова расписывать весь свой день по часам**, сделаем проще. Распишем только утро и вечер. Почему важны именно эти часы? Как выяснили ученые, многозадачность дается нам труднее всего ранним утром и поздним вечером². Например, исследования показывают, что рано утром ухудшаются водительские качества и возникает повышенный риск аварий.

От первых минут утра зависит наше самочувствие в течение дня. Недаром о плохом настроении говорим, мол, не с той ноги встала.

А правильно проведенный вечер даст заряд энергии на завтра. Так, день за днем, мы выстраиваем свою счастливую и полную энергии жизнь.

² Association for Psychological Science. Multitasking Is Hardest In The Early Morning. ScienceDaily. ScienceDaily, May, 5, 2007

Утренний гайд

В том или ином виде привычные утренние действия у тебя уже есть. Как минимум чистка зубов, завтрак, душ... Но сейчас задача вовсе не в том, чтобы расписать по минутам душ-зарядку. Нам нужно сделать свое утро более полезным и вдохновляющим.

Когда я говорю об утреннем гайде, то имею в виду не обычный распорядок, а творческий. Такой подход хорошо известен, например, тем, кто занимался в художественной школе. Скажем, все рисуют натюрморт. На столе – небрежно брошенная салфетка, пузатый кувшин и пара желтых яблок. Каждый из художников работает в своем стиле. Кто-то воспроизводит предметы с фотографической точностью, кто-то увлечен игрой света. А есть такие, кто добавит в картину цветок – ведь он так и просится!

Творческий процесс увлекателен сам по себе. Из известного ты каждый раз создаешь, придумываешь новое. Так же и с гайдом. Твой распорядок – это основа, на которую ты сама накладываешь краски.

Что включить в утренний гайд? Вот пять важных пунктов.

1. Правильное пробуждение

Проснуться и потянуться – это так естественно! Так делают коты и малыши. И только мы, взрослые, почему-то редко потягиваемся спросонья, ну разве что в выходной. Почему? Это же так приятно и полезно. Проснувшись, «включить» мозг – это только полдела. Нам нужно «включить» тело, разогнать кровообращение, расправить суставы. Самое простое – потянуться.

Дальше привожу еще пять приятных и полезных упражнений. Их делают, не вставая, сразу после пробуждения. Выбери одно, два или делай все.

Упражнения после пробуждения

«Умываемся». Вялость с утра хорошо знакома тем, у кого низкое давление. Есть простой способ взбодриться. Прежде чем встать с постели, аккуратно прогладь лицо – так, словно умываешься. Не надо сильно давить, делай это нежно, поглаживая кожу.

Протряхивание. Проснувшись, начинаем болтать ступнями вправо-влево, как мы умели это делать в детстве. Не нужна большая амплитуда, делаем это так, чтобы было приятно. Постепенно «поднимаем» вибрацию дальше по ногам к бедрам, к корпусу, к рукам, к плечам, голове. Вибрируем, пока это доставляет удовольствие. Затем замедляемся и останавливаемся. Три секунды слушаем тишину в своем теле.

Дышим волной. Одну руку кладем на живот, другую – на грудную клетку. Дышим сначала животом, 5–8 раз медленно, чувствуя движение воздуха. Затем 5–8 раз дышим только грудной клеткой, живот неподвижен. И, наконец, дышим животом и грудной клеткой вместе, это похоже на волну. Так несколько раз. Останавливаемся и аккуратно, нежно растираем мочки ушей.

Скручивание. Не спеша подтягиваем обе стопы к ягодицам до комфортного положения, сгибая ноги в коленях. Руки можно раскинуть пошире. Обе согнутые ноги укладываем сначала налево, затем медленно возвращаем в центр. После точно так же скручиваем ноги направо и опять в центр. Так несколько раз – медленно, с удовольствием. Скользим ступнями по простыни и выпрямляем ноги.

Лимфодренаж «Жучок». В положении лежа поднимаем вверх руки и ноги. Поза напоминает жучка, который упал на спину лапками вверх. Трясем «лапками», делаем это настолько долго, насколько хватает сил. В идеале 5-7 минут.

Кстати, есть и приятный органичный способ подъема с постели – повернуться набок и затем медленно сесть.

2. стакан воды натощак

В свой утренний гайд ты можешь вписать одно из правил здорового питания – стакан воды натощак. Этому утреннему стакану воды я готова петь гимны. Его целительные свойства подтверждены многочисленными научными исследованиями. Стакан воды натощак:

- очищает кишечник после сна и помогает выводить шлаки;
- высвобождает токсины, улучшает функции печени и почек;
- повышает уровень энергии за счет увеличения концентрации в плазме крови органических соединений, которые снабжают мозг энергией;
- помогает снизить вес, создавая чувство наполненности желудка;
- улучшает обмен веществ.

Рекомендуется выпивать с утра 300-500 мл воды. Но не больше литра в час, так как это максимум, который могут переработать почки.

О том, как сделать свое питание более здоровым, мы поговорим в главе 3.

3. Разминка

Даже если в этот день у меня запланирована тренировка, я делаю утром комплекс «Приветствие солнцу». Этот комплекс, пожалуй, самый популярный из йоги. Хорош он тем, что вовлекает большое количество мышц и заметно тонизирует. Причем даже в самом упрощенном варианте, без постановки дыхания и с минимумом повторов (1–3 круга). По мере тренированности количество кругов можно увеличивать в комфортном темпе.

Этот комплекс в самых разных вариантах легко найти в интернете. Ниже привожу свою схему выполнения.

Упражнение «Приветствие солнцу» (12 поз) Выполняем позы непрерывно одну за другой.

1) Поза молитвы. Стоим на коврике, ноги вместе. Руки соединяем ладонями у груди, локти расставлены (выдох).

2) Поза поднятых рук. На вдохе поднимаем руки и тянемся вверх, немного прогибаемся назад.

3) Поза руки к ноге. На выдохе наклоняемся вперед от талии, руки постараться поставить на пол рядом со ступнями.

4) Поза наездника. На вдохе правую ногу отводим назад, смотрим вверх, не запрокидывая голову.

5) Поза палки (планка). На вдохе отводим левую ногу назад к правой, тело выпрямить как палку.

6) Поза «восемь частей тела». Плавно опускаем колени на пол. На выдохе скользим вперед, упираемся грудью и подбородком в пол. Должно получиться восемь точек соприкосновения с опорой: подбородок, грудь, две ладони, два колена, две стопы.

7) *Поза кобры. На вдохе сдвигаемся вперед. Нужно упереться ладонями и поднять верхнюю часть тела, как кобра. Локти можно согнуть.*

8) *Поза горы. На выдохе поднимаем ягодицы вверх, встаем в треугольник.*

9) *Возвращаемся в позу наездника (4). На вдохе правую ногу подтягиваем вперед, левая выпрямленная остается сзади.*

10) *На выдохе поднимаемся в позу руки к ноге.*

11) *На вдохе поднимаемся в позу поднятых рук (2).*

12) *На выдохе сначала выпрямляем корпус, потом опускаем руки.*

Затем повторяем те же 12 поз, только в позе наездника отводим сначала левую ногу, так же при возвращении подтягиваем левую. Так мы выполним один круг, с правой, затем с левой ноги.

Есть и более простой вариант утренней разминки – 20-минутная прогулка. Если у тебя есть собака, то и придумывать ничего не надо.

Что касается бега, мои рекомендации будут осторожны. Если ты уже бегаешь по утрам, освоила все тонкости правильного дыхания и знаешь меру своих нагрузок – вперед! Если нет, начни с пеших прогулок.

О физических нагрузках и тренировках более подробно расскажу в главе 4.

4. Ментальные занятия, медитация, саморазвитие

Самый «изюм» утреннего гайда – это те пункты, которые создают настроение. Сюда можно поставить вещи, на которые, как правило, не хватает времени в течение дня, а вечером уже нет на них сил. Например, чтение нескольких страниц полезной книги или голосовые упражнения. Здесь же можно «поместить» практику саморазвития или психопрактику, медитацию, аффирмацию, визуализацию, автописьмо, настрой и тому подобное.

5. Планирование 5+4

Не знаю, как ты, а я не люблю планировать. Все мои попытки начать жизнь по плану терпели неудачу по разным причинам. Самая частая – мне не хватало дня (недели, месяца) на воплощение всех пунктов плана.

Даже самый классный из всех пройденных мною курсов по тайм-менеджменту для ленивых не помог. Там тоже нужно было постоянно составлять и проверять списки, какая уж тут лень?

Как быть? Совсем без списков не обойтись, разве что ты находишься под пальмами у моря, вдали от ноутбука и смартфона.

После всех мучений я вернулась к проверенному методу. Его узнала давным-давно на семинаре. Кстати, обучение было совсем не по тайм-менеджменту, а по продажам. Метод простой. Раз в день, желательно утром, ты составляешь список из **пяти самых важных дел** на день. Ключ к успеху в словах «самые важные».

Поэтому для начала определись, что действительно важно для тебя именно в этот день, а что на втором, третьем местах. Дела семейные или бизнес? Творческие планы или создание домашнего уюта? Обучение или общение с детьми? Напиши пять самых важных дел, а потом расставь цифры – в каком порядке тебе удобнее всего их делать. Именно этим я занимаюсь 10 минут каждое утро.

Есть еще один способ определить самые важные дела. Задайся вопросом: что я могу предпринять, чтобы продвинуться в бизнесе (домашнем хозяйстве, хобби, воспитании детей)?

Какое дело, действие приближает меня к моей цели? Пусть в твоих планах будет хотя бы одно такое дело.

К пяти важным делам я дописываю еще четыре. Это то, что надо бы сделать, не важные, но срочные дела.

Вычеркивать выполненное можно в течение дня или вечером. В любом случае список нужно закрыть для своего подсознания.

Итак, утренний гайд – это творчески и с вдохновением составленный распорядок дел после пробуждения. Он составляется так, чтобы с утра не спешить, не суетиться и создать хороший настрой на день.

Ты можешь совершенствовать свой гайд, а также менять его в зависимости от обстоятельств, например, в поездке.

Если все невозможно учесть, сделай утренний распорядок гибким. У меня, например, он существует в виде блоков, внутри которых действия можно переставлять местами.

Вечерний гайд

С вечерним распорядком все немного не так, как с утренним. Вечерний гайд, прежде всего, помогает заботиться о полноценном сне. Ведь сон так важен для красоты и здоровья!

Что же влияет на качество сна? Ученые установили³, что хорошему сну способствуют физические нагрузки. Но не все. Например, выяснилось, что благоприятны многие виды активностей, кроме ... уборки по дому и ухода за детьми! Также бесполезно работать перед сном.

Вечерние прогулки оказались хороши, но еще лучше способствуют качеству сна аэробика, йога, пилатес и умеренные силовые тренировки, а также езда на велосипеде, садоводство и пробежки. То есть эффект сильнее от целенаправленных занятий.

Не способствуют хорошему сну вечерняя чашка кофе или, вопреки многим утверждениям, бокал вина. Да, алкоголь успокаивает, но только на время. Через 3–4 часа после засыпания он уже действует как стимулятор и дает неровный, беспокойный сон. Еще один вид «допинга» – поздний ужин. Если уж очень голодно, съешь йогурт или сухофрукт.

Что включить в вечерний гайд

В нем не так много пунктов. И все они – спокойные, приятные. Это может быть вечерняя прогулка с близким человеком или чтение интересного детектива. Может быть тренировка или массаж, теплая расслабляющая ванна.

Главное, постарайся соблюдать три важных условия:

1. **За три часа** до сна желательно завершить все отношения с едой, никаких перекусов или кусочничества. Это сложно поначалу, потом входит в привычку, а организм быстро откликается на заботу. Эффект ты оценишь наутро, встав с ощущением легкости. Да и для сна будет полезно, если желудку не придется переваривать «только одно яблочко».

2. **За два часа до сна** лучше прекратить все активные тренировки. Это время отведи завершению дня уходящего и подготовке к завтрашнему. А также гигиене, уходу за лицом и телом, подготовке на завтра одежды. Также неплохо заниматься творчеством или хобби, например, вязанием.

3. **За час до сна.** Это время – лучшее для погружения в свой внутренний мир. Для таких практик, как ведение личного дневника, размышления, визуализация, медитация. А минуты перед тем, как уснешь – самые ценные для того, чтобы создать настроение на следующее утро. Рекомендую простую и действенную практику «10 лучших».

³ University of Pennsylvania School of Medicine. Study maps types of physical activity associated with better sleep. June, 4, 2015

Практика «10 лучших»

Для ощущения баланса и уравновешенности важно, на чем именно мы концентрируем внимание. Счастье – это не столько обстоятельства, в которых мы оказались, а то, КАК мы переживаем эти обстоятельства.

Простыми словами, счастливый момент может ускользнуть, если не обращать на него внимания!

Разве это возможно? Еще как! Например, ребенок подбежал к тебе с радостной вестью об успешно сданном выпускном экзамене, и ты обняла его. Вспомни – не продумывала ли ты в тот момент меню праздничного стола или варианты подарков учителям?

Крупномасштабное исследование⁴ с участием более 5000 человек из 83 стран показало, что в среднем люди проводят около 47% своей бодрствующей жизни в состоянии отвлечения внимания.

Практика «10 лучших» научит не упускать счастливые моменты и проживать их хотя бы мысленно. Эта простая практика похожа на популярные сейчас техники благодарения. Но, в отличие от них, не потребует моральных усилий и стараний найти хорошее даже в неприятных вещах.

Суть ее в том, что каждый вечер, как только голова прикоснется к подушке, ты начинаешь вспоминать уходящий день с одной-единственной целью. Твоя задача – перечислить для себя 10 лучших моментов этого дня. И все.

Это полезное занятие позволит тебе полюбоваться лучшими моментами, оценить их по-настоящему. А еще – завершить день на приятной ноте.

Благотворное действие этой практики на психику ты оценишь с течением времени. Она поможет снизить тревожность в сложные периоды и обратит внимание на светлую сторону бытия. Она изменит твой взгляд на мир и на то, что есть у тебя в этом мире, научит это ценить.

Итак, вечерний гайд поможет гармонично перейти от треволнений дня к приятному сну. Этот распорядок включает спокойные занятия, творческие и духовные практики. Гайд поможет тебе правильно завершить сегодняшний день и настроиться на завтра.

⁴ “The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing”, PNAS, December 7, 2020

Воскресенье для себя

Можно сколько угодно думать о любви к себе, но на деле нужно просто выделить для этого время!

Это как с детьми – никакие игрушки, покупки и развлечения не заменят драгоценных минут общения с родителем.

Мне нравится идея «Воскресенье для себя», которая становится все более популярной во всем мире. Она проста: один день в неделю ты ничего не делаешь вообще! Убираешь из этого дня все рабочие нагрузки, домашние хлопоты, а родным говоришь: все, меня в этот день нет.

Поверь, чаще всего родные пойдут тебе навстречу. Одна моя знакомая – мама двух креативных подростков – каких только ухищрений не предпринимала, чтобы выкроить воскресенье для себя! Были «семинар в другом городе» с арендой номера в отеле. Изоляция на целый день с книжкой в своей комнате под предлогом «срочного проекта». Покупка сертификата в дорожный спа-салон и другие придумки. Пока, наконец, не состоялся откровенный разговор с детьми о том, что мама – тоже человек. Теперь воскресенье в семье – мамин день, подростки самоорганизуются, все довольны.

Но на самом деле воплотить все это в жизнь, конечно, будет непросто. А проблема чаще всего заключается не в родных, а в собственных отговорках и ограничениях. Но ты не сдавайся, попробуй! Благодаря этому дню ты сможешь так плодотворно трудиться в последующие шесть дней, что чувство вины за себя «бездельницу» быстро пройдет.

Не поддавайся порывам поставить стирку или сварить борщ! Подготовка и уборка должны быть завершены в субботу. Поставь телефон на режим «В самолете» или отключи. Поначалу будет трудно, но потом, обещаю, втянешься! Воскресенье для себя – это так приятно и интересно.

Есть хорошее высказывание о том, что *любовь к себе не нужно путать с заботой о себе*. Забота – это улучшение себя, а любовь – это принятие. Воскресенье для себя – это не про маникюр, ванну, массаж. Хотя, возможно, и про это тоже, если душа просит. Ведь это день следования себе, и куда он приведет – загадка. Я, например, однажды обнаружила себя в упоении кружащей на древнем Колесе обозрения в старом парке соседнего городка.

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.