

АЙНУР КАПАРОВА

ОБЪЕДИНИ

СВОЮ

РАЗУМ



Айнур Капарова
Обгони свой разум

«Автор»

2023

Капарова А.

Обгони свой разум / А. Капарова — «Автор», 2023

Погрузившись в книгу, вы начнете изучать свои стратегии поведения. Выполняя, казалось бы, простые техники и наблюдая за собой, вы найдете ключи к решению давних проблем. Ваш путь к самонаблюдению начнется с обычной пробежки, которая, на самом деле, служит диагностикой ваших укоренившихся моделей поведения. Книга разъяснит вам эти инструменты на примерах из реальной жизни, в которых вы узнаете самих себя. Несмотря на новаторский подход в связи между физической активностью и мыслительными процессами, книга читается легко. Выполняя рекомендуемые упражнения, вы преобразите эту книгу в полноценную сессию коучинга, охватывающую не один запрос, а целый спектр задач. Это возможно потому, что вы будете работать не над отдельными действиями в одной сфере жизни, а над стратегиями поведения, охватывающими все аспекты вашей жизни.

© Капарова А., 2023

© Автор, 2023

Айнур Капарова

Обгони свой разум

О книге

Оригинальное название концепции, изложенной в этой книге, называется «RUN YOUR MIND». Тем не менее, фраза «Обгони свой разум» уже дает нам намек на необходимость перестать соперничать с мыслительными процессами и начать исследовать альтернативные пути, чтобы превзойти обычные образцы мышления. В этой книге бег и физическая активность предстанут перед вами как инструмент для раскрытия ваших укоренившихся стратегий поведения, которые вы применяете в повседневной жизни. Удивительно, но часто в обыденной жизни и в ходе бесед с психологами и коучами мы не можем увидеть наши автоматические модели поведения. Они выходят за пределы нашего внимания и становятся нашими бессознательными стратегиями. Автор книги пришла к выводу, что поведение и его проявления во время беговой тренировки могут наглядно показать вам ваши привычные стратегии. «Как эта стратегия проявляется в повседневной жизни? В каких обстоятельствах и каким образом она действует?» – задает вопрос Айнур Капарова. Так начинается интересное исследование с позиции наблюдателя своих собственных моделей поведения. Это становится отправной точкой для преобразования часто используемых, но неосознанных моделей поведения в новые привычки и шаблоны, которые могут привести вас к желаемым результатам. По мнению автора, укоренившиеся модели поведения редко ограничиваются только одной сферой жизни; они, как правило, влияют на все остальные аспекты. Однако распознать их бывает непросто.

«Я прочел множество книг о беге, включая научные труды и художественные произведения. Но когда я открыл эту книгу, я словно присутствовал на коучинге спортивного психолога, который помог мне разрешить многие вопросы, связанные с моей личной эффективностью. Эти вопросы действительно актуальны для каждого взрослого, кто стремится к развитию и самосовершенствованию. Чтение этой книги позволяет сэкономить средства, которые обычно уходят на консультации психологов.

Я хорошо знаком с Айнур и ее методами, поэтому начав читать ее книгу, я был полон ожиданий. Могу только посоветовать вам окунуться в этот новый мир, провести беседу с собой, так как в каждом разделе книги тонко проплетены упражнения, которые помогут решить задачи, накопившиеся за годы. Меня поразило, как Айнур, будучи психологом и журналистом, умело интегрировала свои методики в каждый аспект книги. И вы можете использовать их для глубокой самоработы. Фактически, читая эту книгу, вы начинаете диалог с самим собой.

Я занимаюсь бегом уже 25 лет и участвую в различных забегах и марафонах. Но даже если бы я никогда не занимался бегом, чтение этой книги заставило бы меня задуматься: «Почему я до сих пор не удовлетворял свои потребности в двигательной активности? Почему не рассматривал спорт как эффективное средство для личностного развития?»

Я настоятельно рекомендую вам пройти этот коучинг. Здесь вы будете работать сами с собой, а каждый инструмент описан так подробно, что останется с вами на долгие годы. Это и есть настоящая ценность этой книги».

Валихан Тен – казахстанский предприниматель, генеральный директор спортивного клуба World Class Almaty, мастер спорта по пауэрлифтингу и жиму лежа, автор книги «Дру-

гой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию», организатор марафонов «Смелость быть собой».

«Пару слов об авторе. Общеизвестно, что девушкам в нашем мужском мире непросто. Еще сложнее тем, кто правильно воспитан и выбирает экологичный способ проявления и самореализации. Если при этом у тебя еще и трое детей, то многие могут тебя вписать в списки «вечно выживающих». Но это правило дает сбой в случае с автором этой книги. Айнуру знаю всего пару лет, но до этого наблюдал за ней в сети – и это не пресловутая «железная девушка», как многие подумают, а настоящая ролевая модель для многих казахстанских и не только женщин. И дело не в том, что она мастерски овладела «колесом баланса» и умело жонглирует ролями матери, профессионала журналистики, блогера, сторителлера, нетворкера. Сама жизнь Айнуры – и есть открытая книга, которую очень интересно читать. И, если тебе по какой-либо okazji с ней по пути, то, возможно, и тебе посчастливится участвовать в написании некоторых ее глав. Вот почему книга «Обгони свой разум» – не просто кладезь самооткрытий или открытий сильной и развивающейся личности, а конкретная методичка для постановки и достижения целей и, безусловно, «беговая терапия». Могу предположить, что сама того не зная, автор открыла новую главу практической психологии и, возможно, вы держите в руках не очередную книгу про «осознанность», а настоящее пособие по овладению навыками счастливой и продолжительной жизни».

Арман Альжанов – казахстанский предприниматель, специалист по маркетингу и digital продвижению.

«Впервые, когда я присоединилась к тренировкам Айнуры в рамках программы «RUN YOUR MIND», мне было всего 18 лет. Этот опыт оказался чрезвычайно необычным и волнительным для меня, особенно учитывая, что я никогда особо не увлекалась бегом. Однако меня мотивировала возможность исследовать стратегии и наблюдать за реакциями.

Было счастьем одной из первых прочесть книгу «Обгони свой разум». Это было, как возвращение в то волнующее и душевное состояние, которое я испытывала ранее. Обычно я читаю книги за три дня, но здесь я растягивала процесс чтения, углубляясь в каждую главу и оставляя заметки, чтобы впоследствии вернуться к отдельным абзацам.

Проанализировав все аспекты своей жизни с помощью предложенных инструментов от Айнуры, я каждый день прокладывала путь к достижению своих целей, осознавала свои страхи и преодолевала страхи. Такая глубокая трансформация, которую предоставляет книга, действительно впечатляет. Девушка, начавшая читать эту книгу, и та, кто сейчас пишет эти строки, – два совершенно разных человека с разными взглядами на мир.

Кто мог подумать, что сила инерции, сопротивление и ожидания так сильно влияют на формирование моих ценностей, особенно в области здоровья? Воспитать в себе дисциплину для регулярных тренировок, улучшения питания и приобретения полезных привычек всегда казалось мучением. Но после прочтения первых глав книги я осознала, что «кнопка старта» для бега находится в ценности ясного ума и новых идей. Я снова пересмотрела свое отношение к бегу и физической активности, и это вдохновило меня.

Могу ли я считать «RUN YOUR MIND» комфортным путеводителем к достижению целей? Определенно, да! Вы, скорее всего, уже пришли к этому выводу сами».

Мадина Чарльз – предприниматель, практикующий психолог, игропрактик, участница программы RUN YOUR MIND.

«Для меня проект RUN YOUR MIND стал ключевым и судьбоносным, оказав влияние на каждый аспект моей жизни. Именно поэтому у меня есть так много, что я хочу рассказать о нем. Благодаря моему участию в проекте RUN YOUR MIND, я достигла ныне существующего равновесия между работой, физическим состоянием, мыслями, личной жизнью, самообладанием и личным ростом, а также улучшила отношения внутри семьи и в обществе. Айнура выявила и объединила ключевые категории в жизни: физическое благополучие, развитие интеллекта и эмоционального интеллекта, сфокусированные на физическом уровне. Поэтому я бы порекомендовала эту книгу всем, кто ценит свою жизнь и стремится к развитию для достижения баланса во всех ее аспектах. Вы натренируете способность переключаться между состояниями и ситуациями, так как в жизни часто случается, что одна сфера процветает, в то время как другая испытывает полный хаос. Научиться эффективно расставлять приоритеты и создавать гармонию между всеми важными аспектами жизни – все это включено в программу».

Ольга Дя – предприниматель, стратегический маркетолог, стратегический коуч, участница программы RUN YOUR MIND.

Желаем вам приятного прочтения и увлекательного путешествия в мир, где каждая новая тренировка будет приближать вас к достижению ваших целей!

Предисловие

Признаюсь честно, трудно писать книгу и держать в голове одну идею, если меняешься и развиваешься. Ведь взгляды на то, что когда-то казалось значимым, трудным и великим, трансформируются в осознание неизбежности опыта. А за потерей определенных ценностей, смыслы наполняются другой глубиной.

Начало 2022 года для города, в котором я живу, стало трагичным, страшным и пугающим. В Алматы мирные митинги превратились в террористический беспредел и мародерство. Когда я сидела дома с тремя детьми, отрезанная от связи с близкими, от новостей и интернета, в голову лезли разные мысли. В моем городе была перестрелка, убивали людей, поджигали здания, рестораны и кафе, грабили магазины и разбивали банкоматы. Привычное и ценное душевное спокойствие сменилось на тревожность и потерю смыслов всех моих предыдущих действий, всей моей работы, проектов и даже будущего. Тогда-то я вспомнила и взяла в руки книгу Виктора Франкла «Сказать жизни ДА!». С готовностью воспринять ее по-новому, и найти для себя ответ, я прочла книгу заново.

Виктор Франкл – психолог, прошедший все адские испытания в Освенциме, несмотря на которые сохранил состояние наблюдателя. А потому, Виктор единственный кто смог передать, что происходило с заключенными и какие этапы они проживали. Господин Франкл пришел к выводу, что характер заключенного в концлагере деформировался от его внутренней установки и возможности распознать свободу выбора между внешним воздействием и реакцией на него. Лагерная обстановка беспощадно влияла на изменения характера у тех заключенных, кто опускался духовно: без внутренней опоры, они реагировали лишь на внешние проявления, теряя внутренний стержень и возможность выбора реакции. «Мне нечего больше ждать от жизни» – так аргументировали заключенные своё желание покончить жизнь самоубийством. Но по мнению Франкла, изначально вопрос о смысле жизни был поставлен неправильно: дело не в том, чего МЫ ЖДЕМ от жизни, а в том, чего ОНА ЖДЕТ ОТ НАС. Эта мысль, которую я

прожила глубоко и очень эмоционально, изменила мой подход и к написанию книги, которую вы сейчас читаете.

Задав себе вопрос «А чего, Айнура, жизнь ждет от тебя?», я нашла свой ответ: «Мне нужно завершить книгу RUN YOUR MIND». Вместо меня это никто не сделает. И несмотря на то, что есть множество интересных и значимых книг из серии практической спортивной психологии, действительно гениальных и заслуживающих вашего внимания, я чувствую, что моё видение бега как способа наблюдать за собой, своими действиями, паттернами, мыслями и выборами, способно изменить подход к любым тренировкам. Отмечу, что во время осознанных, вместе с тем, простых рутинных тренировок, у вас появится возможность вывести в привычку те навыки, которые обычно даются с трудом. Я поделюсь с вами историями, как во время бегового процесса я обнаружила модели поведения, которые не замечала за собой в повседневной жизни. При помощи своего подхода, где задействованы мышление, тело в динамике и психика, я достигла результатов гораздо быстрее, чем на то ушли бы годы работы с психологами и психотерапевтами.

Помимо того, что я консультирую людей как коуч и психолог, ко мне часто обращаются за рекомендациями в сфере контента и медиа позиционирования. Мой опыт в сфере журналистики на протяжении долгих лет работы и ведения различных проектов, позволяют мне работать с людьми, заинтересованными в развитии личного бренда. Если и вы когда-либо интересовались вопросом позиционирования себя и своего продукта, то на этапе его формирования и адаптации вы задавались вопросом: «Кто ваша целевая аудитория?». Я углубила этот вопрос и задаю его по-другому: «Увидьте своего клиента после того, как он воспользовался вашей услугой или продуктом. Кто этот человек? Что для него стало результатом? Что для него стало важным и почему он к вам пришел?».

Отвечая на этот вопрос самой себе, я вижу, что люди, использующие метод RUN YOUR MIND – это личности, довольные своими проявлениями и результатами, которые энергично развиваются и добиваются успеха в деловой, личной и духовной сферах. Это люди, которые уже не хотят просто качать тело или ходить на психологические семинары. Они хотят пробовать, экспериментировать и внедрять новые инструменты. Они позволяют телу и мышлению работать вместе, что значительно усиливает эффект от тренировок, и как следствие, достигаются лучшие результаты в делах.

И вдруг случится чудо и мне удастся заразить вас безумной идеей – участвовать в забегах по всей планете, на разных континентах, на разные дистанции и в любое время года. И на каком-то из них мы обязательно с вами увидимся! Да я просто мечтаю об этом!

Размышляя о том, с какой истории следовало бы начать повествование о создании подхода к тренировкам «RUN YOUR MIND», я решила, что следует придать особое значение той самой пробежке, на которой меня...

1.

Осенило

«Я хочу, чтобы ты перестал искать что-то вне себя и прислушался к тому, что у тебя внутри. Люди боятся того, что внутри, а это единственное место, где они могут найти то, что им нужно».

– из кинофильма «Мирный Воин»

Это была уже далеко не первая пробежка, на которую я вышла. По своему качеству она ничем не отличалась от предыдущих таких же дилетантских пробежек. Опытные спортсмены знают, что прогресс в тренировках постепенно становится заметен, и это, несомненно радует и придает мотивации. У меня всё было не так. Я бегала в парке Президента, который выполнял функцию моего временного убежища от стрессов и передраг. Парк расположен в верхней части моего родного города Алматы, который в свою очередь раскинулся у подножия гор Заилийского Алатау. В связи с местоположением алматинцы делят город на «верх» и «низ». «Идти вверх по улице или вниз по улице» – это повседневное определение для каждого жителя. Есть шутка, что даже самый равнинный город коренной алматинец разделит по своему обыкновению. Если встретите моего земляка из Алматы, спросите его, и он сразу определит и покажет, где в вашем городе находится верх, а где низ.

К тому моменту, когда я впервые вышла на пробежку, я уже полтора года практиковала кроссфит, выходила на веса RX (рекомендованные комплексом) и укладывалась в заданное время. Участвовала в соревнованиях и имела хорошие показатели в силе, выносливости, скорости и технике упражнений. Но, как выяснилось, нагрузка в разных видах спорта отличается, потому бежать мне было крайне тяжело. Ко всему этому добавился весомый фактор – я ненавидела бег! Но я была настойчива. Передо мной не стояла цель освоить новый вид спорта, у меня была другая мотивация. Особый темп и рвение моему бегу придавал затянувшийся стресс. Он нарастал каждый день с пониманием того, что развод с супругом неизбежен. И что нужно собраться с мыслями, силой духа, и шагнуть в неизвестность после 10 лет предсказуемой, отлаженной семейной жизни. Напряженная обстановка в доме будто выталкивала меня на улицу, я так хотела чувствовать себя живой, хотела ощущать свое тело и себя в движении, и кроме как начать бегать, я больше ничего не придумала. Только спустя годы я поняла, что это было лучшим решением в моей жизни.

Было сложно взять на себя ответственность за развод, а мое мнение по этому поводу еще и подвергалось сомнениям со стороны окружающих. В голове было много шумов, которые голосами разных людей твердили, что «у нас двое детей и нужно смириться с тем, что есть», что «нужно терпеть», и что «все так живут, и ты так живи». Если и вы сталкивались с такими доводами, то наверняка поймете мою реакцию:

– Я – не все. И я хочу прожить свою жизнь, а не как «все», – отвечала я.

Когда говорят про «всех», то непонятно, кого имеют ввиду, ведь мой опыт и практика показали, что каждый человек стремится к счастью и радости. В данном ключе «все» звучит как укор со стороны большинства, что так не принято и так быть не должно.

Как же мне хотелось сбежать от этого шума в голове и жить не как «все», которые терпят. Это я и делала – надевала кроссовки и выбегала на улицу, в парк. Бежала от нависшего тяжелого настроения в доме, от своей нерешительности и страха перед тем, чтобы в полной мере взять на себя ответственность, и начать жить по-другому. «Накачанная» стрессом, злостью, адреналином, я выбегала на улицу и начинала бежать очень быстро, но недолго. Запыхавшись, так же быстро переходила на шаг, чтобы восстановить свой пульс. Так было во время всей дистанции – то ускорялась, то переходила на шаг, чтобы отдохнуть, затем снова разгонялась и снова переходила на шаг, чтобы отдышаться. Пробежка была похожа на перебежки, меня всё это устраивало, я не обращала внимание на то, как я бегала, важно было выплеснуть все эмоции и опустошить свою голову, обнулиться эмоционально.

Дистанция от моего дома до парка вместе с его окружностью и дорогой обратно домой составляла ровно 6 километров. Шесть километров из ускорений и замедлений. Месяц я убежала из дома и бежала от того, что мне было не по силам.

Та пробежка, о которой я хочу рассказать сейчас, ничем не отличалась от предыдущих таких же, когда я бежала и переходила на шаг, снова бежала и шла пешком. Так продолжалось длительное время, и я стала задумываться, почему же нет никакого прогресса в беге. В один вечер, когда я преодолела таким же образом круг в Парке Президента (а это 4 километра), я задала себе вопрос:

«А что, если дело не в физике, а всего лишь в моих привычках? Что, если я так бегу не потому что у меня не хватает физических данных, а просто потому что у меня такая модель поведения? Что, если бег сейчас показал не физическое состояние, а привычку проявляться таким образом и в других сферах своей жизни? Что, если бег – это всего лишь проекция того, как я глобально проявляюсь в жизни?»

Я задала себе этот вопрос и передо мной всплыли все мои проекты, все мои начинания и дела, все мои цели, в которых я достигла и не достигла результатов. Я поняла, что делала так ВСЕГДА! Меня, готовящуюся к запуску нового проекта, очень радовало предвкушение перед стартом проектов, и я была сильна в запуске новых, порой сложных и даже неожиданных мероприятий, программ, услуг. Я знала, где брать ресурсы, знала, каких людей подключить, для меня не было никаких ограничений. В таком паттерне поведения слишком много энергии и ресурсов я тратила в самом начале, не позаботившись о том, как пойдут дела дальше. Надо признаться, я не умела рассчитывать силы «до конца дистанции», если говорить на языке бегунов. Но полностью эту стратегию поведения я не отслеживала, я даже не подозревала о том, что она существует.

Если мы запускали телевизионную программу, за которую я отвечала в качестве продюсера, я собирала команду из лучших специалистов, разрабатывала проект, писала концепцию и план, находила интересных и порой сложных героев. Мы всегда очень хорошо стартовали и прогрессировали, но, когда мои силы шли на убыль, я начинала болеть или выгорать, брала вынужденную паузу, чтобы накопить силы, энергию и начать все заново. Та же модель поведения проявлялась в достижении любой цели: хотела ли я начать правильно питаться, регулярно тренироваться, практиковать ранние подъемы, вводить новые традиции в своей семье. Модель поведения, которую я использовала, была идентичной во всем. Так продолжалось снова и снова, но в своей повседневной жизни я этого не замечала. И никто из нас не замечает этого.

Наши дела и проекты, по сути, тоже являются дистанциями – короткими и длинными, краткосрочными и долгосрочными. И стоя в парке Президента, я впервые в жизни провела параллель и увидела прямую взаимосвязь между тем, как я бежала и тем, как я привыкла действовать по жизни – ускоряться на старте и лишаться сил на середине дистанции, либо ускоряться и сбавлять темп. Затем брать передышку и снова в бой до очередной паузы.

Возможно, сейчас вы узнаете и себя. Как часто вы, начиная новое дело или обозначив перед собой цель, готовы «порвать» всех и вся? Но хватает вас ровно настолько, насколько рассчитан ваш ресурс. Растратив всю энергию в самом начале, вы либо забрасывали это дело, либо вам хотелось сбежать, переложить ответственность на кого-то другого, начинали болеть (чтобы у организма было оправдание или он просто не выдерживал) или еще

хуже – не доводили дело до конца. Вспомните, сколько ваших целей остались не завершёнными только потому, что вы не смотрели на путь к ним как на стратегию поведения. В этой книге я хочу вам предложить новый способ посмотреть на свои паттерны поведения всего лишь как на привычки, которые можно тренировать. И тренировать их можно при помощи обычных спортивных занятий при помощи бега. У вас будет возможность не только увидеть свои модели поведения со стороны, но и шанс осознанно выработать и внедрить новые, более эффективные модели поведения. Каждый из нас на своем этапе развития, но все мы без исключения находимся в движении, вот почему я выбрала бег как способ изменить свое мышление. У нас будет возможность наблюдать и формировать новые модели поведения на уровне тела, мышления и эмоций. Затем новые сформированные паттерны поведения мы постепенно перенесем на модель поведения в жизни. Именно они сыграют ключевую роль в достижении важных целей, ведении дел, построении отношений, поддержании своего ресурсного, легкого и радостного состояния, а также умения восстановить себя и позаботиться о себе на протяжении многих и многих дистанций и марафонов, которые есть в вашей жизни.

Иногда мне хочется кричать «СПАСИБО!» моим профессиональным деформациям, потому что они позволяют на некоторые вещи взглянуть под другим углом. Когда я училась на психолога, то практиковала танцевально-двигательную терапию – это работа с телом в динамике. Абсолютно всё можно выразить через спонтанные движения тела, и часто тело показывает больше и масштабнее, чем интерпретирует наш ум. То, что не получалось выразить словами, можно выразить с помощью спонтанного движения в танце, усилить или освободиться, протанцевать, выплеснуть, либо, наоборот, наполниться и впустить через тело абсолютно другие эмоции и чувствование.

Стоя в парке после пробежки, я вдруг осознала, что:

Бег показал мне мои действия в жизни, которые я в повседневности не замечаю. Тогда я задалась вопросом: «Что будет, если я пойду от обратного и начну менять тактику бега, но при этом буду держать фокус на поведении и проявлениях в жизни, сверяясь с результатами? Постепенно я начну внедрять новые навыки из спорта в повседневность».

С 18 лет я стала работать на телевидении сначала журналистом, потом редактором, ведущей и продюсером. У меня была проектная работа с определенными задачами и сроком исполнения. Начиная любой проект, я чувствовала прилив сил и энергии, кураж и азарт, но со временем эти чувства исчезали и оставалась рутинная работа. А если проект затягивался, то работа выбивала меня из колеи и приходилось подключать СИЛУ ВОЛИ и дисциплину, в которой не было ни куража, ни азарта, только угнетающее состояние «должна». Соответственно, до своего «финиша» в проекте я уже не добежала с чувством, что я чемпион, а еле плелась с желанием поскорее довести дело до конца. Точно так же было во всём: когда я давала себе обещание начать правильно питаться, когда начинала изучать новые курсы или то, что определяла «началом нового этапа в моей жизни». Это осознание взаимодействия бега и стратегий, которыми я пользовалась в жизни, было мощным озарением и открытием, которые вызвали во мне невероятное чувство любопытства:

А что, если я поменяю стратегии в беге, изменятся ли они в жизни?

В жизни наш ум придумывает множество отговорок и причин, почему сложилось именно так, поэтому, чтобы изменить паттерны поведения, люди ходят к психологам, коучам, занимаются самоанализом по многу лет. Я решила пойти от обратного, мне стало любопытно – изме-

нятся ли мои проявления в жизни, действиях, если я буду менять тактику бега? Но не просто повышать выносливость, а держать при этом фокус на своих делах.

Меня настолько увлекла эта тема, что я начала свой эксперимент, который не заканчивается вот уже шестой год.

Идея заключалась в том, чтобы сформировать новые нейронные связи путем запоминания и тренировки новых стратегий в беге, а затем ассоциативно провести параллели с повседневным ведением дел. Ценность этого эксперимента заключалась не в том, чтобы заменить имеющиеся стратегии поведения, а в том, чтобы дополнить свой «набор инструментов», набор паттернов поведений, если можно так выразиться. Не нужно ничего уничтожать или вытеснять, потому как сложившаяся стратегия поведения появилась неспроста и вытаскивалась она долгие годы, но можно дополнить свои проявления новыми видами. Здесь не нужно хвататься за голову и винить себя со словами «Со мной что-то не так!», я всегда выбираю бережный подход, который приносит радость.

Хочу заострить на этом внимание, потому что считаю это ВАЖНЫМ. В процессе работы с людьми часто наблюдаю, как после распознавания себя и своих паттернов поведения следует чувство вины и полное обесценивание своего опыта. И я прошу этого не делать. Того, что вы увидите со стороны, будет достаточно, чтобы начать «загружать в свой процессор» возможности в виде новых моделей поведения. Без чувства вины и без обесценивания. Я не предлагаю что-то искоренять, уничтожать и избавляться, я предлагаю дополнять и экспериментировать, наблюдать, что будет меняться и к каким новым результатам приведут ваши новые сформированные модели поведения.

На свою следующую пробежку я вышла с полным пониманием того, что будет большой соблазн поступить как и всегда – разогнаться на старте и снова перейти на шаг. Но я решительно договорилась с собой:

«Айнура, ты сейчас делаешь свой первый шаг в формировании новых нейронных связей. И да, тебе будет непривычно бежать в одном темпе и не переходить на шаг. Но ты это сделаешь. И даже если тебе захочется остановиться, ты продолжишь бежать».

И побежала. Бежала и слушала, как в голову стучались мысли о том, что у меня высокий пульс, сбилось дыхание, пульсирует в ушах или колит бок – мало ли что еще мозг может выдумать, лишь бы пойти привычным путем. И именно на пути формирования новых паттернов необходимо проявить настойчивость, силу духа и характера. Мне несколько раз хотелось остановиться или перейти на шаг, но я преодолела это желание и добежала до финиша.

Боже, мне показалось, что я сделала что-то невероятное, непреодолимое, что я победила себя и все свои сомнения! У меня было чувство, будто я – чемпион мира. И почему никто не встречает меня на финише? Вместе с тем было понимание того, что это всего лишь – начало пути.

Удивительно, но это состояние не принесло мне облегчения, чувства покоя и удовлетворения, напротив, оно вызвало во мне еще больше любопытства и азарт. Ведь если я смогла это сделать с четырьмя километрами, я могу и больше!

Что, если это состояние победы закрепить на уровне тела, запомнить его и перенести в жизнь, когда ставишь перед собой большие ЦЕЛИ? Что будет тогда? Мной двигало желание познавать и проводить параллели всё больше и больше. Для меня в тот вечер открылась новая неизведанная Вселенная, которую я хотела изучать и познавать. Каким образом опыт, кото-

рый формируется на уровне тела, который мы можем сформировать на тренировках, способен отразиться на результатах в жизни? И к каким результатам он способен привести?

И я решила, что раз уж формировать новые нейронные связи, то почему бы каждую пробежку не использовать как достижение важной...

2.

Цели

«Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель – изменяйте свой план действий».

– Конфуций

Постановка целей – актуальная тема, особенно в наше время, когда все вокруг только об этом и твердят. Наш мозг – очень интересная и сложная структура. С одной стороны, мы гонимся за большим и глобальным, с другой – нередко чувствуем состояние нехватки и фиксируем внимание именно на нем. Однако открытие о нейропластичности доказало тот факт, что мы способны тренировать наши извилины, и это вселяет приятную надежду. Прежде чем мы перейдем к постановке цели, я бы хотела заострить ваше внимание на состоянии недостаточности, поскольку часто именно оно, провоцирует беспокойное желание достигать, добиваться целей и ставить себе почти нерешаемые задачи. Но беспокойный ум не в состоянии генерировать оптимальные решения, именно поэтому вначале необходимо разобраться, как прийти к внутреннему спокойствию и балансу.

Перед тем, как перейду к технике бега для активации целеполагания и запуска креативного мышления, расскажу – что значит для меня «состояние недостаточности». Это способ думать и соглашаться с тем, что ресурсов, которые есть сейчас, недостаточно для того, чтобы начать жить счастливо или для того, чтобы осуществить свою мечту. Всегда как будто чего-то не хватает, чтобы быть счастливым, радостным, и жить в благодарности прямо здесь и сейчас.

О состоянии недостаточности как о биче нашего времени очень подробно рассказывает известный гипнотерапевт Мариса Пир в своей книге «I Am Enough: Mark Your Mirror And Change Your Life», которая вышла в 2018 году. Автор предлагает очень простые, но действенные техники, которые уже сейчас создадут ощущение самодостаточности. Мариса придумала инструмент, который полюбили во всем мире. Всего-то нужно написать красной помадой на зеркалах в своей квартире фразу «Меня достаточно» как напоминание о вашем внутреннем ресурсе. Но проблема в том, что в разные периоды жизни каждый из нас скатывается к состоянию «меня НЕ достаточно», а это значит, что моих сил не хватит, моих денег не хватит, моих умений и возможностей тоже не хватит, чтобы справиться с какой-то задачей.

В первой главе я уже знакомила вас со своим состоянием, когда говорила о периоде развода, и это было психологически очень сложно для меня. Одновременно с этим решением меня ждала другая задача: найти или создать проекты, которые будут кормить меня и детей без потери привычного образа жизни и комфорта, а еще лучше – с повышением и того, и другого. Мной, как и многими другими, кто переживал переход от привычного и предсказуемого к неизвестному, овладело чувство страха, недостаточности, которое влекло за собой сомнения, неуверенность и чувство вины. Очень хотелось освободиться от этого груза.

Каждая пробежка и тренировка сопровождалась навязчивыми мыслями, которые делали весь беговой процесс еще более тяжелым. На одной из пробежек я решила поэкспериментиро-

вать и полностью довериться движению. Единственное и правильное, что я сделала – создала «запрос» перед тем, как начать. Если вы когда-либо были на консультации у коуча, то грамотный специалист в начале сессии снимает запрос и заключает с вами контракт: «Какой наилучший для себя результат вы хотите получить во время нашей сессии?». И только после этого начинается сама коуч-сессия.

В целом, этот проясняющий вопрос перед началом каждого действия уже благотворно влияет на любой процесс. Представьте, как если бы вы задавали его всякий раз, приступая к делу:

«Какого результата я хочу добиться от конкретного этого шага или от этого дня, или от этого разговора?»

Правильно сформулированный запрос и фокус на результате уже творит чудеса, а в нашем случае к этому процессу подключается не только мышление, но и тело. Именно оно высвобождает ненужные зажимы и начинает резонировать с вашими целями на одной волне.

О видении конечного результата до начала выполнения действия пишет Стивен Кови, когда знакомит нас со вторым навыком в книге «7 навыков высокоэффективных людей»:

«Начинайте, представляя конечную цель»

Кови утверждает, что результат ваших действий зависит в том числе и от первоначального запроса: «К какому результату я хочу прийти, делая то или это?» Полученный ответ сильно повлияет на результат, ведь вы сами определили свою цель. Философия автора глубока и многогранна, но если применить этот навык относительно каждой новой пробежки, то помимо отличной физической формы и состояния можно получить неожиданно приятный бонус. С этого момента я предлагаю вам во время прочтения этой книги автоматически при словах «пробежка, бег, тренировка» держать в уме цель, действие, проект, дело. Я буду писать о тренировках и о беге, а вы постарайтесь переводить эти же процессы на ведение своих дел, договорились?

Бег, тренировка, забег = цель, проект, дело

Только спустя время я узнала, что продолжительный бег в одном темпе можно использовать как медитацию, которая приведет к хорошему опустошению, перезагрузке и запуску креативного мышления. Но, слушая музыку во время своих пробежек, отвлекаясь на пульс и на темп, я не могла прожить этот опыт. В один день я отказалась от всех гаджетов и решила, что сегодня есть только мое движение, которым становлюсь сама, есть путь и есть мысли, которые хочу структурировать. Попробуйте и вы последовать моему примеру, даже если вы привыкли к своему плейлисту или не можете бегать без музыки. Попробуйте все выключить и не отвлекаться, и наблюдайте, что будет происходить.

На своей первой осознанной пробежке я создала запрос: «Хочу найти новые способы заработать деньги». И я побежала. Вначале беспокойный ум то и дело норовил все взять под свой контроль, подкидывая уже заезженные идеи или беспокойства о том, что недостаточно ресурсов, что все мои начинания обречены на провал. Но этот этап «мозговой жвачки» необходимо перетерпеть, переждать и просто отдаться движению. Это значит – продолжать шаг за шагом проходить путь, пока в голове не станет пусто, и вот там-то случаются настоящие чудеса.

Поначалу такая пустота в голове будет непривычной, но затем вам понравится, и вы будете обращаться к этому опыту снова и снова, чтобы перезапустить свой бесконечно генерирующий мысли «компьютер». По сей день я продолжаю использовать этот метод, который никогда меня не подводит, и рекомендую его всем своим друзьям, которым необходима перезагрузка, свежие незаурядные идеи, новый взгляд на привычные действия или просто собраться в сложный период времени.

А вот и алгоритм действий, как вашу длительную пробежку превратить в инструмент для решения задач:

1. Откажитесь от наушников и плейлистов с любимой музыкой.

Знакомые мелодии создают в вашей голове образы и ассоциации, а наша цель – опустошить голову от мыслей, чтобы создать пространство для новых решений. Можно включить музыку для концентрации внимания или обучения, если в вашем городе очень шумно. Но если вы бегае­те в парке или в городе ранним утром, пока весь город еще спит, прислушайтесь к звукам природы. К тому же в голове полно своих мыслей – вы знаете, скучно вам с ними точно не будет.

2. Создайте запрос.

Определите для себя – чего вы хотите в результате этой пробежки? Запрос может быть разным, к примеру, почувствовать радость и освободиться от негативных мыслей, найти решение в какой-то конкретной ситуации, придумать название проекта, выстроить план действий, развить компанию и так далее. Для меня пробежка – это часто порядок в голове и в действиях. Книгу, кстати, я мысленно пишу тоже во время пробежек. Возможно, и для вас этот запрос станет актуальным. Чем яснее запрос, тем лучше результат. Не стремитесь получить сразу все ответы за одну пробежку, смакуйте каждую новую идею.

3. Наблюдайте мысли, но не накручивайте их.

Первые пару-тройку километров вам может показаться невыносимо громко в голове – будто мысли переполняют вас, будто их слишком много, и вы хотите от них избавиться. Такое бывает, если выдался сложный и напряженный день или вас мучит какой-то вопрос. Будет соблазн бежать и думать о чем-то. Избавьтесь от этого, просто постарайтесь наблюдать за своими мыслями так, словно они живые, будто у них есть свой цикл жизни: «Вот появилась эта мысль, вот она достигла своего пика и тут же покидает вас». Просто наблюдайте. Иногда я представляю, будто каждая мысль или навязчивая идея выглядит как пружина, которая была сжата в моей голове, а когда она проявляется, то выстреливает и выпрыгивает из моей головы.

4. Наслаждайтесь тишиной.

После того, как вас покинет большинство навязчивых идей и мыслей, в голове настанет непривычно пусто. Не пугайтесь этой тишины и не пытайтесь заполнить ее новыми мыслями, не старайтесь форсировать процесс ожиданием новых идей и решений. Просто будьте в этой тишине, слейтесь с движением и продолжайте держать свой комфортный темп. Поначалу это непривычно – научиться слышать тишину и взаимодействовать с ней. Но попробуйте ее на вкус, это состояние покоя ума. Йоги идут к этим ощущениям долгими часами медитаций, вы же придете через несколько подобных пробежек.

5. Доверьтесь процессу.

Постепенно одна за другой в голову начнут приходить какие-то ассоциации, образы и идеи. Вы почувствуете даже на уровне тела, что это будет новая волна ваших переживаний. От этих новых мыслей по телу будет разливаться тепло и ощущение радости. Просто продолжайте движение. Можете во время пробежки записывать свои мысли на диктофон, чтобы потом прослушать, структурировать их и внедрить в свои действия.

6. Финишируйте счастливыми.

Завершайте тренировку всегда только с ощущениями радости и наполненности – так вы будете формировать здоровую привычку бегать. В нашем случае не просто бегать, а сделать бег инструментом для более счастливой, успешной жизни. У вас все получится!

Начав практиковать такой метод бега, я даже и не догадывалась об открытии исследователей в области нейрофизиологии. Ученые установили, что ровно через 23 минуты монотонного действия запускается дефолт-система мозга. Система, которая отвечает за незаурядные решения, идеи, которые пришли не в рамках ваших парадигм и способов мышления, а за пределами ваших привычных сценариев.

Вот почему я обозначила, что первые 2-3 километра нужно просто перетерпеть, чтобы запустить сначала опустошение (или обнуление) в голове, а затем впустить новые решения, которые придумаете нет, не вы, находясь в обычном состоянии ума, а запустит их именно дефолт-система мозга. Иногда в голову приходят такие идеи, которые невозможно вообразить в повседневности. Остается только доверять пространству и всему происходящему и продолжать движение.

До сих пор бывает так, что с какой-то одной мыслью я пробегаю несколько тренировок, а потом, за вечер, сажусь и выдаю новые решения или новые идеи. Именно так и работает дефолт-система – не в напряжении, а через состояние обнуления. Это один из моих любимых подходов к бегу, когда во время одного действия достигается сразу многогранный результат.

Мне нравится «двойной эффект» от тренировок по системе RUN YOUR MIND тем, что информация о достигнутых результатах и победах остается не только в памяти, она закрепляется на уровне тела. Люди, которые знакомы с техниками НЛП, знают, что закрепление сильных эмоций на теле называются «якорением». Так вот, надев кроссовки, беговую форму и совершив пробежку, вы естественно, легко и без напряжения создаете свой ресурсный «якорь», который вам поможет в моменты, когда вы чувствуете усталость или отсутствие энергии. Потому что всегда можно...

3.

Обратиться к телу

«Доверяй телу, чтобы оно доверяло тебе...»

– из кинофильма «Аватар»

О том, что осознанная работа с телом усиливает процессы мышления, эмоций и духа, говорят многие специалисты. Но одно дело – знать об этом, читать и довериться чужой практике, другое – испытать на себе и познать на собственном опыте. Бег – самый доступный вид спорта: надел кроссовки, вышел на улицу и побежал. Используя методику RUN YOUR MIND, можно превратить этот инструмент в бесконечное познание себя, различных граней своей личности и взаимодействия с окружающим миром.

Я заметила, что большинство людей приходит на тренировки для того, чтобы тренировать свое тело, не задумываясь о том, как простые ежедневные занятия спортом могут повлиять на их жизнь. Наше внимание способно творить чудеса, и та сфера, куда мы его направляем, начинает активно развиваться. Если мы приходим в тренажерный зал для того, чтобы улучшить физическую форму, в конечном итоге, мы достигаем результата. А теперь я предложу

вам другой вариант: представьте, что вы будете приходить в спортзал или выходить на пробежку, держа в голове мысль, что именно эта тренировка – тот самый важный кирпич, который заложит основу для вашей новой личности, для вашей качественно новой жизни? Один только фокус внимания может повлиять на результат, и вы увидите, как автоматически начали подключаться и другие ресурсы: помимо хорошего физического самочувствия быстрее придет состояние уверенности, успешности, ценности себя, самодостаточности, а это повлечет за собой новую череду событий.

Но дело не только в фокусе внимания. Тренируясь осознанно, мы формируем новые нейронные связи, которые отвечают за другие действия, а они, в свою очередь, влекут за собой иной результат, тот, который вы желаете и к которому стремитесь. Да, метод, который я вам предлагаю, не состоит из одних визуализаций или концентрации на желаемом, он требует действий. И первым действием будут беговые тренировки. Но не простые, это будут тренировки с элементами диагностики и самоанализа.

Вначале, собираясь на пробежку, начните прислушиваться к своим чувствам, о чем они говорят? Хотите вы идти на тренировку или нет, а может, вы находите очередную причину, чтобы пропустить ее? Теперь задайте себе вопрос:

А в какой области своей жизни я поступаю точно так же?

Допустим, вы запланировали проснуться в 6 утра и выйти на пробежку, но звонит будильник, вы его автоматически отключаете и решаете, что совершите этот подвиг в другой раз. И вот важный вопрос для вас: «С какой своей целью вы поступаете точно так же?»

Я открою вам секрет, который на самом деле лежит на поверхности: мы проявляемся везде одинаково. И если вы поставили себе цель пробежать, но не сделали этого, то скорее всего, вы поступаете точно так же и с другими вашими желаниями и стремлениями. Когда я начну рассказывать вам о стратегиях поведения в беге, вы увидите точную копию, но сейчас хочу заострить ваше внимание на мелочах. Начинаются эти важные детали с отношения к запланированной пробежке: что вы чувствуете, есть ли у вас желание, вы ждете ее с нетерпением, или уже жалеете, что подписались на это?

Теперь вспомните цель, которая для вас важна, но вы ее откладываете на потом. Не важно, по какой причине вы не достигли ее. Скорее всего, ум «нарисует вам картину», что это какие-то обстоятельства, из-за которых вы не добились желаемого результата. Но это не так. Вы осознанно или бессознательно отвергаете движение к этой цели точно так же, как сейчас можете отторгнуть очередную пробежку. Если именно так и сложилось, то я за вас искренне рада, ведь теперь вы будете знать, что делать!

Если вы почувствовали отторжение и неприятное чувство перед тренировкой, и оно совпало с тем, что вы откладываете на потом свою важную цель, прямо сейчас надевайте кроссовки и представляйте, как вы замыкаете друг на друге эти два понятия:

Тренировка = Ваша цель

Наша задача – увидеть параллели между тренировочным процессом и достижением целей. И не просто параллели в действиях и способах достижения желаемого, но и в проявленном поведении, настрое, чувствах и даже мыслях. Отслеживайте то, как меняется ваше настроение перед пробежкой, во время нее и после. Что вы чувствуете, когда знаете, что тренировка

подходит к концу? Выкладываетесь вы вполсилы или занимаетесь с полной отдачей? Наблюдайте, а затем снова и снова задавайте себе вопрос: «А где еще я поступаю точно так же?»

Я уже знакомила вас с историей, когда мне было сложно пробежать один круг в Парке Президента и я решила сделать эту дистанцию своей нормой, привычным маршрутом, сохраняя при этом темп и не переходя на шаг. Дальше мне стало интересно увеличивать результат: «А что, если я смогу одолеть два круга, не переходя на шаг?» Я поменяла фокус с того, что это нагрузка – на то, что это интересный эксперимент, и побежала. У меня получилось пробежать 8 км, не переходя на шаг, несмотря на то, что в парке есть ощутимый набор высоты. Состояние легкости мне понравилось, но больше привлекли внимание процессы, которые стали происходить со мной во время тренировки. На втором круге в мою голову стали приходить незаурядные идеи и решения, которые в обычном состоянии ума были бы недостижимы или требовали бы намного больше времени. Пользуясь техникой создания намерения, я стала черпать из бега мысли, которые меня по-хорошему удивляли. Я начала бегать уже не один круг, а по два круга за одну пробежку. Это была самая комфортная тренировка, во время которой я не уставала, но хорошо тренировала мышцы, а еще получала заряд бодрости, легкость и свежие идеи. Раз за разом я фокусировала свое внимание на этих состояниях, повторяла их на каждой новой тренировке. И я стала бегать уже не за тонусом мышц и избавлением от стресса, а за новыми идеями.

Немного забегу вперед и поделюсь опытом 2019 года, через три года после начала эксперимента RUN YOUR MIND. Дело в том, что только спустя это время я осознала, насколько прочно формируются нейронные связи, которые работают в связке мышление=тело. Лето 2019-го года выдалось у меня насыщенным на разные мероприятия, и я была все время в разъездах. На регулярные пробежки оставалось мало времени, я перестала следовать своей привычной дисциплине. Но спустя два месяца такого «отпуска» мое тело потребовало тренировок и движения. Когда не соблюдаешь режим, восстанавливаться всегда сложно, любой тренирующийся человек меня поймет. Я понимала, что начать бегать заново будет не легко, но все равно вышла на пробежку.

Было очень сложно, будто я никогда не бегала раньше – ноги и зад были такими тяжелыми, дыхания не хватало, в ушах снова стучало, я задыхалась. Прислушавшись к своему телу, поняла, что оно требовало именно 2 круга в парке, не меньше. И несмотря на дискомфорт и тяжесть, я продолжила бег.

Преодоление первых километров было самым настоящим испытанием и борьбой, но завершая второй круг, тело стало активировать те же чувства легкости, бодрости, энергии, свежих идей и незаурядных мыслей, как и раньше. Я получила то, к чему я приучила свое тело за годы тренировок!

Это было для меня открытием! Сначала я тренировала тело, помогая ему спроецировать и запомнить новые и желаемые ощущения, а затем тело выдало их автоматически! Эмоции, которые я испытала, до сих пор сложно передать словами, и слов будет недостаточно. Поэтому я очень рекомендую вам прожить этот опыт самостоятельно. Позже я поняла, что путем регулярных тренировок я наработала силу инерции, которая сработала даже после продолжительного отсутствия бега.

Сначала мы тренируем тело, а затем оно отвечает благодарностью.

Заякорить на уровне тела можно не только состояния легкости, радости и сил, но и какие-то приятные события. На протяжении всей книги я буду делиться с вами историями людей, которые занимались по методу RUN YOUR MIND, меняя имена некоторых из участников.

Ольга уже запустила свою компанию, которая оказывала услуги стратегического маркетинга, но презентацию для своих действующих и потенциальных клиентов еще не проводила. Когда она пришла на курс программы «RUN YOUR MIND», то обозначила цель, как я и предложила, в двух плоскостях: тело и бизнес. Выбрав цель из тренировочного процесса, важно было к ней же прикрепить и вдохновляющую важную цель из бизнеса. Это выглядело так.

«Подготовиться к забегу в Каппадокии на дистанцию 38 км за 3 месяца»

«Успешно презентовать свою компанию в галерее самого престижного торгового центра города, пригласить на нее гостей и клиентов»

Мы разложили эти две цели, и у каждой из них был сложный план. К примеру, забег в Каппадокии включал не только регулярные тренировки, но и план питания, режим, план восстановления, и, что совсем немаловажно – финансовую составляющую. Насколько нужно было включиться и потрудиться, чтобы позволить себе за 2-3 месяца выделить из налаженного и привычного бюджета поездку в другую страну, имея семью. Насколько нужно было выложиться, чтобы увеличить свой доход за это время.

Для того, чтобы достойно презентовать свою компанию и услуги, Ольге надо было представить два успешных кейса. А это значило, что нужно было ускоряться и предпринимать только самые эффективные действия, которые непременно приведут к запланированному результату. И отбросить всё то, что не работало и не приносило результат.

И у нее получилось. После презентации стратегического маркетинга Ольги мы сели в самолет и рванули в Турцию на забег. У Ольги были интенсивные, непростые, но насыщенные и эффективные три месяца, в которые она выкладывалась в 3 раза больше привычного.

Празднованием, подведением итога этих вызовов и стал забег «Cappadoccia Ultra Trail 2019». Последний километр мы бежали рядом, и я взяла Ольгу за руку. Горячие слезы покапались по нашим щекам. Это были слезы победы, победы над своими страхами, сомнениями и победа в выборе твердого ДА в пользу того, что получится! К истории забега в Каппадокии я еще вернусь.

Сначала вы тренируете тело, одновременно фокусируя внимание на том, что для вас важно. Тренируете его изо дня в день, помогаете телу прожить и запомнить новый опыт. И через время тело станет благодарным помощником для достижения ваших целей. Это всегда работает как в одну, так и в другую сторону. В то время, когда вам кажется, что вы не справляетесь с трудностями, отправляйтесь на пробежку, тренируйте тело, нарабатывайте силу инерции. И тогда тело «вытащит», оно поможет справиться с тем, что казалось безнадежным или запущенным.

В RUN YOUR MIND мышление усиливает тело, а тело усиливает мышление. Потому что при таком подходе активно вступает в действие и нейрофизиология, и один из процессов, который неизбежно запускается во время длительной тренировки – это...

4.

Дефолт-система мозга

«Величайшие события в мире – это те, которые происходят в мозгу у человека».
– Оскар Уайльд

Я начала бегать, чтобы снизить уровень стресса во время бракоразводного процесса, и тогда даже не догадывалась о том, как мозг реагирует на физическую активность. Каждый раз перед пробежкой я представляла и чувствовала, будто каждый раз, когда мой кроссовок соприкасается с асфальтом, шумных мыслей в моей голове становилось всё меньше и меньше. В какой-то момент наступала тишина, за которой я просто наблюдала. Это было состояние невесомости, которое испытывает, пожалуй, каждый человек, который бежит продолжительные дистанции. У меня оно включалось через 20-30 минут. Состояние, когда тишину можно было услышать внутри себя. На смену тишине приходили свежие идеи, пути решения, озарение, и это явно было приятным бонусом к тому, что пробежки помогали мне снизить напряжение и стресс.

Но если бы это было единожды, то можно было бы воспринять такое ощущение как подарок и стремиться к этому состоянию в надежде заполучить его снова. Ведь ум запоминает то, что ему приятно и пытается воспроизвести это снова и снова. Но чувство невесомости в мыслях и поток свежих идей повторялись раз за разом, и это заставило задуматься о происходящем. Так, опытным путем я узнала, как работает дефолт-система мозга.

Принцип пассивного режима работы мозга, в английском языке *default mode network* была открыта в начале 2000-х годов группой нейрофизиологов под руководством американского профессора Маркуса Райхла. Они выяснили, что дефолт-система мозга – это нервная сеть взаимодействующих участков головного мозга, которая активируется, когда человек не занят выполнением какой-либо задачи, связанной с внешним миром, а, напротив, бездействует, отдыхает, грезит наяву или погружён в себя.

23 минуты монотонной работы запускают глубокую концентрацию, которая может сравниться с состоянием медитации. Вот почему важно при выполнении важных дел подальше отложить телефон, перестать отвлекаться на посторонние предметы и темы. Только после 23-й минуты вы по-настоящему можете погрузиться в процесс и быть эффективными в решении сложных задач и поиске новых идей.

В моем среднем темпе 23 минуты – это примерно 3-4 км, и именно после этой дистанции в голову начинали приходить самые интересные идеи. Когда я заметила эту тенденцию, я стала использовать свои беговые тренировки по назначению: «Разгрузиться и набрать новых идей». И это работает!

Бывает, что в течение дня происходит столько событий, что вы не успеваете их переварить и осознать. Обычно, когда я чувствую перегруженность или передо мной стоит выполнение нескольких сложных задач, я говорю:

«С этим нужно побегать!»

В разделе про цели я делилась с вами, как можно фокусировать свое внимание на важных достижениях. Хочу вернуться к этой теме и расширить ее, поделиться опытом, как это происходит у меня и чему я обучаю своих клиентов.

Сначала нужно определиться с тем, что вы хотите выгрузить. И это первые пара-тройка километров. Мысли будут лезть одна за другой, и лично мне в этом состоянии шумных мыслей бежать физически крайне тяжело. Но я знаю, что меня ждет дальше, поэтому не противлюсь и просто продолжаю свой путь. Приведу пример из жизни в один из непростых периодов.

Я помогала вести личный бренд одному из чиновников, и это был очень сложный человек – своенравный и часто грубый. Разговаривал он исключительно в повелительной форме и частенько повышал голос, звонил в любое время и требовал к себе очень много внимания. Мне, как специалисту, который привык работать с интеллигентными и тактичными людьми, было сложно перестроиться. Но договорились мы на месяц, и моей психической структуре нужно было просто выжить и приспособиться за этот месяц.

Я бегала. Вначале все мысли были только об этом человеке и о работе с ним. Дальше наступала приятная тишина. И после этого приходили идеи – а чем мне заняться для души или как выстроить план работы эффективнее.

Во время пробежек я все больше и больше осознавала, что хочу сама выбрать людей, с кем буду выстраивать коммуникации. Что хочу, чтобы о программе RUN YOUR MIND узнавали люди и думала, как сделать ее доступной, понятной и популярной. Ведь эти инструменты работают! О них должен узнать весь мир!

Как видите, начинала я не с самых приятных эмоций, но всегда заканчивала пробежку на ноте вдохновения от планов и идей. Однако хочу сразу заметить, что во время пробежки в голову приходят гениальные идеи, которые нужно сразу или воплощать, или записывать, а иначе они так и останутся мыслями. Я стала практиковать запись идей на диктофон. Мне даже не приходится останавливаться – достаю телефон, включаю диктофон и наговариваю свою мысль, а позже возвращаюсь к записям, что-то беру в обработку, что-то отбрасываю.

В обычном состоянии ума вы не сможете придумать такое, вы даже не сможете и близко подойти к такому решению. Но в состоянии работы дефолт-системы мозга вы как будто подключаетесь своей вилкой к розетке Вселенной и черпаете идеи, вдохновение и информацию оттуда, из общего мирового инфопола. Во время монотонной работы (а любой продолжительный бег и есть та самая монотонная работа) вы активируете дефолт-систему мозга и запускаете формирование мышечной памяти. То есть, тренируясь раз за разом, держа фокус на поиске новых идей во время бега, вы можете натренировать свое тело таким образом, что из пробежки в пробежку это состояние будет усиливаться и вы будете погружаться на какую-то новую глубину.

Тема нейрофизиологии очень интересна и увлекательна, в ней много сложных и взаимосвязанных процессов. Есть подозрения, что научные деятели примутся за изучение активности мозга различных спортсменов во время тренировок и соревнований. Мне же интересно играть роль переводчика спортивной психологии и процессов, которые происходят во время физических упражнений, на язык предпринимательства, достижения целей и эффективности. Поэтому я все еще продолжаю свой путь. Сейчас же хочу поделиться с вами беговым опытом, который наглядно продемонстрировал, что...

5.

Все ограничения в нашей голове

«Не верь глазам своим! Они видят только преграды. Смотреть – значит понимать, осознай то, что уже знаешь, и ты научишься летать».

– *Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»*

С каждой новой пробежкой в парке Президента я снова и снова проделывала знакомый путь в 4 километра до тех пор, пока не поняла, что дистанция стала привычной и комфортной для меня и моего тела. Пришло время расти, я увеличила нагрузку, перешла на 2 круга – это уже 8 километров. Былая эйфория сменилась на глубинное убеждение «Да, я знаю, что смогу». И это было больше похоже на постановку цели, нежели на исследование своего потенциала. Я зарегистрировалась на Алматинский марафон, где пробежала свои первые 10 километров и получила первую в жизни медаль. Представьте, первая в жизни медаль в 31 год! Но когда я бежала свои 10 км, встречала знакомых, которые бежали 21 километр и 42. Глядя на них, я думала, что это невозможно. Полумарафонщиков я назвала «монстрами», а тех, кто бежал 42 километра – людьми из космоса. Я ведь и понятия не имела тогда, что существуют еще и ультрамарафоны – это всё, что больше 42-х километров. Я наблюдала за людьми, которые бегают больше меня, быстрее, дольше, и этот вид спорта стал увлекать меня всё сильнее и сильнее.

Я стала бегать регулярно. Но просто бегать я не могла, поэтому делилась в социальных сетях со своими подписчиками селфи после пробежек, своими улучшающимися результатами, эмоциями и ощущениями. После активной серии постов про бег меня пригласили поддержать марафон, который проходил на озере Иссык-Куль на севере Кыргызстана. Забег организовывал мой хороший приятель, и я захотела поддержать его в освещении этого мероприятия и пробежать свои 10 километров. Поскольку я прибыла на место проведения марафона раньше, чем все остальные участники, то решила помочь и в качестве волонтера поучаствовать в организации. Пока я стояла и ждала, когда нам дадут задания, ко мне подошла знакомиться яркая рыжеволосая девушка, о которой мне рассказали много разных историй по пути в пансионат. И я поняла, что это была «та самая Олеся». Знала ли я, что решение поработать волонтером станет для меня судьбоносным? Мы стали работать в паре и выдавали стартовые пакеты прибывшим участникам.

Среди множества бегунов абсолютно разных возрастов в очередь к нашей с Олесей стойке подошел мужчина пожилого возраста. Он протянул свой американский паспорт. В любой стране можно встретить иностранцев, которые работают и живут там, поэтому я не удивилась и задала стандартный вопрос:

– *О, США! Вы живете и работаете здесь?*

– *Нет, я приехал на забег.*

– *Ну да, имею ввиду в Бишкеке работаете, а приехали на забег на Иссык-Куль?*

– *Нет, я приехал из Америки на марафон.*

Мои глаза сделались круглыми и большими:

– *То есть, вы прилетели из Америки, чтобы бежать марафон вот здесь? (мысленно считая, сколько часов ему пришлось добираться из другого континента) – я опешила.*

– *Да, нас трое друзей. Я живу в Штатах, один мой друг живет в Германии и еще один – в Японии, все мы бегаем. Каждый год мы выбираем страну, а если повезет, то несколько стран, где мы можем пробежать марафон, и это наша единственная возможность встретиться и провести время вместе. Сначала мы бежим, а потом вместе путешествуем. Это моя 62-я страна, в которой я бегаю.*

Мои глаза были похожи на эмоджи с сердечками или звездочками вместо глаз. Я загорелась этой идеей. Регистрируя данные участника и выдавая ему стартовый пакет, в мыслях я уже очень активно обдумывала эту идею:

Каково это – путешествовать и бегать?

Меня инфицировали на всю жизнь и теперь я с диагнозом «беганутая» тоже заражаю всех вокруг идеей совмещать путешествия вместе с забегами. Есть в этом что-то особенное, когда на крупных забегах встречаются твои единомышленники со всего мира, и ты чувствуешь, что вы – заодно. Когда все могут приехать как туристы, а ты приезжаешь за своей победой, и эти яркие воспоминания остаются с тобой на всю жизнь.

Если так рассуждать, то и тот забег на Иссык-Куле стал первым среди моих международных. Я выбрала дистанцию 10 км, прислушавшись к рекомендациям своих тренеров. К более длительным дистанциям нужно готовиться, а бегала я около трех месяцев, и, по мнению тренеров, не была готова. Им я верила на слово, ведь своего опыта в исследовании возможностей в беге я еще не имела. Олеся, моя новая подруга, бежала полный марафон, и я была уверена, что она – бегунья с опытом, пока не узнала ее историю:

Забег на Иссык-Куле был организован в мае 2016 года, а в сентябре 2015 года Олеся попала в страшную автомобильную катастрофу. Её доставили в госпиталь с повреждением правой ноги – все связки на ноге были разорваны, а мениск – поврежден. Врачи наложили гипс и сказали не двигаться 14 недель, ей прогнозировали костыли на всю жизнь, сказали попрощаться с каблуками, танцами и спортом. «Если вообще сможешь ходить, считай, тебе крупно повезло», – говорили они.

Но Олеся не из тех, кто сдаётся. Будучи медиком по образованию, она рискнула и под свою ответственность перешла на домашнюю госпитализацию, приобрела резинки для упражнений и начала заниматься, преодолевая боль.

– Я плакала, до того мне было больно, но я понимала, что если сейчас этого не сделаю, то останусь без действующей ноги, – рассказала мне Олеся. – Я начала закачивать свои связки, тренировалась каждый день.

Спустя три месяца после аварии, 4 января 2016 года в свой день рождения Олеся впервые вышла на пробежку, несмотря на мороз и раннее, еще пока темное утро. Хрустящий снег под ногами и ощущение движения вперед – вот, что мотивировало Олеся бежать. Ощущение свободы движения – обжигающий лицо морозный ветер, выбор маршрута – она просто могла бежать! Подумать только, ведь еще несколько недель назад врачи сулили ей будущее без полноценного передвижения и уж точно без бега. Она стала тренироваться каждый день, постепенно увеличивая нагрузку.

Начав бегать каждый день, она своим примером стала мотивировать и других желающих побежать, так родился их проект #сДиванаНаМарафон – комьюнити ребят, которые прежде никогда не бегали, но поставили перед собой цель пробежать марафон в новом наступившем году.

На Иссык-Куле, когда я бежала 10 километров, Олеся, через полгода после операции пробежала полный марафон – 42,2 километра. Я ждала её на финише. После того, как я финишировала, прошло много времени. Я успела принять душ, поесть, проголодаться и снова поесть. Олеся всё не было, и я стала беспокоиться и спрашивать у финишёров – не видели ли они её на трассе. Спустя время вижу рыжеволосую девчонку с двумя косичками – бежит моя Олеся. Добегая до финиша, она и плачет, и смеётся, и танцует, и делает конфигурацию из среднего пальца со словами: «Вы в меня не верили! Вот вам! Я смогла!»

Мы подружались.

История Олеси до сих пор мотивирует меня и многих, кто о ней узнаёт. И чтобы уже совсем вас «привести в чувства», добавлю: Олеся была мамой троих сыновей и прежде она никогда не занималась спортом. Поэтому, когда мне говорят, что не хватает времени на спорт, потому что дома дети, а на работе завал, я вспоминаю себя и Олесю. Эта показательная история является прямым доказательством того, что все ограничения, в первую очередь, в нашей голове.

Сейчас предлагаю вам взять небольшую паузу и ответить на следующие вопросы:

- *Что меня сейчас по-настоящему останавливает и мешает сделать рывок вперед?*
- *Какие из этих причин – придуманы мной? А какие действительно являются сдерживающими факторами?*
- *Какие из этих сдерживающих факторов я могу решить? При помощи чего я могу это решить? К кому я могу обратиться за помощью?*
- *Выберите время для беговых тренировок и дайте себе обещание продержаться месяц, два, три.*

«Выбирай свои мысли так же, как выбираешь в шкафу одежду каждый день» – это цитата из моего любимого фильма «Ешь. Молись. Люби.» Ваше намерение на тренировочный процесс – такое же, как выбрать одежду из своего шкафа. Беговые тренировки – отличный тренажер для того, чтобы отследить, какие мысли и намерения выбираете вы, а какие из них являются автоматическими и неосознанными.

В своей жизни, а также в работе с людьми большое значение я придаю теме фокуса и концентрации внимания. В истории о своем первом полумарафоне я поделюсь с вами опытом, как однажды, выбрав неверное направление, я убедилась, насколько тело реагирует на выбранное намерение. Бегая, анализируя и экспериментируя, я стала находить всё больше инструментов, в которых объединяла бег, психологию и коучинг.

Однако помимо развития мышления мой подход к бегу раскрыл и другие грани, о которых я раньше не подозревала. Например, опыт того, что через любовь к тому, что ты делаешь, наступает...

6. Доверие процессу

*«Делай, что должно, и будь что будет»
– великий Римский мыслитель Марк Аврелий*

Возможно, эта глава не относится непосредственно к бегу и программе RUN YOUR MIND, но и она важна для полной картины того, что с вами начинает происходить, как только вы решаете довериться жизни и открываетесь ей. Я сделала такой шаг, когда приняла решение о разводе и выбрала узнать лучшую версию себя, с которой я еще никогда, по моему мнению, не встречалась. Участвуя в различных забегах, я испытывала яркие эмоции, которыми хотела делиться со своими друзьями и подписчиками. Мне нравилось выходить в прямые эфиры, снимать то, что происходило на самих забегах и монтировать фильмы-отчеты, которыми я делилась на своих аккаунтах.

На одном из забегов во мне включился критик-рационалист, который задался вопросом:

«Айнура, а зачем ты это делаешь?»

А действительно, мне ведь за это не платили, и кроме как свое удовольствие, тысячи просмотров и десятки комментариев, я ничего не получала. Это было просто вещание, как мне казалось, «в никуда». Я ничего не продавала, никак не монетизировала свои забеги и образ жизни, но щедро делилась эмоциями и многих вдохновила на то, чтобы начать бегать и регистрироваться на старты. Согласитесь, рациональное «зачем?», за которым должен последовать обоснованный ответ, делает вас разумнее, но вместе с этим тяжелее. Потому что в состоянии наполненности и щенячьего восторга нет никакого рационализма, я делаю это, потому что ХОЧУ, потому что ТАК ЧУВСТВУЮ! В то время, как вопрос «зачем?» и «для чего?» отрезвляет, заземляет и создает рамки ожидаемых результатов.

Признаюсь, этот вопрос немного ввел меня в ступор. Ведь сейчас модно зарабатывать на всем, монетизировать все и так не модно просто следовать велению сердца. Вы не представляете, сколько в свой адрес я услышала комментариев типа:

- *Зачем тебе это надо?*
- *Остановись уже, бесишь!*
- *Тебе больше заняться нечем?*
- *Мужика тебе надо, а то энергию некуда девать!*
- *Детьми бы лучше занялась, чем бегать!*
- *Ну и как ты собираешься этим зарабатывать?*
- *Ты вообще не думаешь как бизнесмен, не трать свою энергию впустую.*

Продолжать? Думаю, итак все понятно. Рациональная часть живет в каждом из нас, а иначе мы бы просто не выжили, рациональная часть важна. Но мне хотелось следовать велению сердца. Возможно, впервые за долгие годы я просто делала то, что я хотела. Это была весомая причина выбрать именно этот путь. Я изголодалась по удовлетворению простого истинного ХОЧУ!

Я не знаю, зачем я это делаю и не знаю, к чему это приведет. Но я это ХОЧУ!

Позволить себе хотеть и следовать этому, позволить себе принять то, что ты не знаешь, к чему тебя приведет этот путь – и есть доверие. О нем много говорят, его обсуждают, говорят: «Просто доверься». Но позволить делать то, что велит сердце – это и есть самый простой и понятный путь доверия. Ты не можешь прогнозировать, у тебя сейчас нет никаких стратегий, но ты продолжаешь идти по этому пути.

Я снова включила камеру на телефоне, выключила все критикующие голоса внутри меня, и продолжила свои репортажные съемки с очередного забега. Снимала каждый забег, выходила в прямые эфиры и делилась фотографиями с забегов. Грызла медальки на финише и была неприлично счастлива при этом.

Прошло полгода с первого официального забега. Был обычный пасмурный осенний день. Я как обычно отвезла детей в школу и сидела в машине, планировала дела на день.

Раздается звонок с незнакомого номера.

– *Здравствуйте, это Айнура?*

– *Да.*

– *Меня зовут Айгуль, я работаю в компании КазГео, Казахское Географическое Общество. Мы наблюдаем за вами уже полгода и нам нравится, что вы ведете активный спор-*

тивный образ жизни и пропагандируете его. Мы бы хотели с вами сотрудничать в рамках одной экспедиции. Скажите, вы готовы к командировкам?

– В принципе да, готова, – отвечаю я, немного ошалев.

– У нас планируется экспедиция, посвященная 25-летию Независимости Казахстана, и мы бы хотели отправить вас в Антарктиду. Как вы смотрите на это?

Я ошалела до предела. «Антарктида? Это, наверное, розыгрыш! Где здесь скрытая камера? Боже, в чем я туда поеду? В лыжном костюме? Там же пингвины! А я же замерзну! А детей, куда детей-то? Да почему я об этом думаю?!» – эти мысли пронеслись в доли секунды.

– Да! Я поеду!

– Спасибо за ответ! Нам нужны будут ваши документы, позже расскажу какие. А пока удачного вам дня!

В полутрансовом состоянии после разговора я даже не знала, с кем поделиться этой новостью, да и вообще, была ли она настоящей или всё же это был розыгрыш? Одновременно с этим я задумалась – они ведь сказали, что наблюдали за мной, и им нравилось, как я проявляюсь в социальных сетях, что я веду и пропагандирую здоровый и активный образ жизни. Что было бы, если бы я сдалась, и перестала делать то, что мне нравится, просто потому, что я не зарабатывала на этом, просто потому, что у меня не было плана – как на этом сделать деньги? Что было бы, если бы я всё это бросила?

Дальше начались сборы документов, подготовка к получению визы в Чили, но всё было так быстро и неожиданно, что кроме фотосессии для отчета перед стартом проекта, я ничего не запомнила. Реальность всего происходящего я ощутила только в аэропорту, когда подписывала договор с КазГео об освещении Экспедиции «Полюс Независимости» в 2016 году. Я в фирменной голубой флиске, на которой было написано моё имя, группа крови и вышиты красивые эмблемы спонсоров и Казахского географического общества. Держа в руках билет с паспортом, тихонько ущипнула себя, чтобы поверить, что это правда. Дети остались под присмотром мамы на три недели, а я всё ещё в легком шоке и предвкушении села в самолет.

До самого южного города Чили Пунта-Аренас, откуда летают самолеты в Антарктиду, мы добирались двое суток. Сначала Амстердам, потом Буэнос-Айрес, затем Сантьяго и только потом Пунта-Аренас. В нашей группе были два альпиниста, два ученых, видеограф, и мы, журналисты-блогеры, которые освещали экспедицию. До самой Антарктиды добрались только альпинисты, ученые и видеограф, мы отправились покорять Латинскую Америку.

Впервые за всю свою жизнь я вырвалась на свободу и почувствовала ее на вкус. Но это я поняла не сразу. Мне помог парень, с которым я встречалась. Каждый день, из-за 9-часовой разницы во времени, я ловила подходящий час, выходила в то место, где интернет ловил получше, и звонила ему. Писала каждый раз, когда была такая возможность, стараясь создать ощущение того, что я рядом, хоть и нахожусь на другом полушарии Земли. И в один наш разговор он задает мне вполне зрелый вопрос:

– А почему ты мне звонишь постоянно и отчитываешься, что ты делала и как прошел твой день? Я ведь тебя об этом не прошу.

Как вы думаете, какая была моя реакция? Я обиделась. Сильно обиделась, ведь мне казалось, что я совершаю чуть ли не героический поступок, когда удается поймать интернет, подгадать время и позвонить своему бойфренду. А потом я задумалась: «А что в действительности мной движет, когда я ему звоню каждый день? Ведь я не успеваю соскучиться за несколько часов, тогда зачем я это делаю? Что, если это и вправду, моя привычка отчитываться перед

кем-то?» Иногда настоящая любовь причиняет боль, но порой только таким образом мы трансформируемся и растем. Тот диалог стал поворотным в моей жизни.

Проанализировав все действия и мотивы, я призналась себе, что в свои 21 год из контроля мамы я попала под контроль супруга. И перед мамой, и перед бывшим супругом я всегда отчитывалась за проделанные действия, за свою продуктивность, как будто в поисках одобрения: «Смотрите какая я хорошая! Погладьте меня по головке!», абсолютно не имея понятия,

Кто же я такая на самом деле?

Выходит, и в новые отношения я перенесла это же свое проявление – отчитываться и «быть хорошей девочкой», что на самом деле меня раздражало и от чего я очень хотела избавиться. Парадоксально, правда? Порой мы привыкаем даже к разрушающим нас действиям и сами себя ограничиваем в свободе, как слон, привязанный к колышку, который не понимает своей истинной силы и могущества. И только в 31 год, уже после развода и будучи мамой двоих детей, у меня появилась такая возможность – по-настоящему познакомиться с собой и миром. Вместе с этим глубоким осознанием пришла благодарность парню, который мне сказал именно эту фразу. На смену выученной модели одобрения стало приходить всё больше и больше свободы. Я стала знакомиться с миром, и он стал знакомиться со мной – через события, счастливые стечения обстоятельств, через людей, их отзывчивость и доброту. Я познакомилась со своими земляками, которые 20 лет живут в Аргентине, и мы подружились и поддерживаем связь до сих пор. Познакомилась с капитаном огромного торгового судна, и он организовал нам обзорную экспедицию по судну. Познакомилась с собой – свободной, легкой, удачливой, любящей, спонтанной, ЖИВОЙ.

В одно прохладное утро в Пунта-Аренас я надела кроссовки и вышла на пробежку. По набережной вдоль Магелланова пролива. Подумать только, свежее южноамериканское утро! Ветер дует в лицо, и он имеет какой-то свой неповторимый запах, который пахнет свободой. Этот ветер как будто говорил со мной: «Проявляйся! В движении есть жизнь! Беги! Твори! Вещай!»

И только там я поняла, что всё было не зря. Что мы не всегда знаем, к чему приведут наши действия, но, когда ты делаешь что-то от сердца, с любовью и искренне, мир начинает отвечать тебе взаимностью. Южноамериканский ветер пел мне о свободе, возможностях, об этом огромном и прекрасном мире!

После того, как в Пунта-Аренас мы проводили наших альпинистов, научных сотрудников и видеографа в экспедицию в Антарктиду, делегация блогеров-журналистов поехала в сторону города Эль-Калафате в Аргентине. Это место известно своим ледником-заповедником Перито Морено. Огромная ледяная глыба, которая образуется в ущелье и выходит в озеро мощной ярко-голубой стеной, захватывающей дух. Когда часть этой стены оттаивает, она с треском и грохотом падает в озеро. В высоту ледник составляет примерно 60 м., и в глубину около 170 м. Подъезжая к нему на катере, чувствуешь себя маленькой песчинкой в этом огромном мире, и все твои проблемы кажутся и не проблемами вовсе. И единственно верный путь – это просто всё делать наилучшим образом, – в индуистской философии это называется «дхарма», универсальный закон бытия. Во всем проявляется Божественное начало, и оно всегда проявляется через тебя, и когда ты об этом помнишь, все происходит наилучшим и естественным образом. Ты видишь и замечаешь Божественное повсюду. Поэтому просто выполняя свою работу, творишь ее с осознанием, что в этом уже заложено проявление Бога.

Стоило сменить фокус внимания с того, что мне нужно позвонить своему парню и рассказать, что я сегодня делала, на нахождение в моменте, как всё вокруг стало меняться и раскрываться по-новому. Отматывая эту пленку назад, я бы себе не простила, если бы все три недели провела в поисках интернета! Каждый день, каждый час в этой экспедиции был наполнен событиями и впечатлениями, я и сейчас могу вспомнить всё до мельчайших подробностей. Но в каждом путешествии для меня особенно важны ЛЮДИ.

Семья, с которой мы познакомилась в городе Росарио, стала для меня родной. Мои алма-тинские аргентинцы, которых я очень полюбила. Весь вечер мы проболтали у набережной как старые друзья, давно соскучившиеся по друг другу. Я тогда и не могла предположить, что те долгие душевные разговоры у реки повлияют на начало осуществления моей мечты – объединить забеги с путешествиями. Но ведь и не всегда обо всем нужно знать. Это история про Санкт-Петербург, и к ней мы еще вернемся, а я продолжила свой путь. Меня ждал дом, мои дела и пробежки, во время которых я и исследовала, как работает...

7.

Реакция тела

Привычка. Вот проблема. Всё, что тебе нужно, – это быть осозанным в своём выборе и ответственным за свои действия.

– из кинофильма «Мирный Воин»

Бегать по 10 километров мне уже опостылело, и я решила расти – увеличить дистанцию до 21 километра. Помните, мне казалось, что 21 километр – это непосильная дистанция и требует серьезной физической подготовки, а полумарафонщиков я называла «монстрами»? Моё мнение к моменту принятия решения участвовать в полумарафоне не изменилось, и от этого осознания становилось еще более волнительно. Когда мы придаем слишком большое значение чему-то или кому-то, какому-то событию или решению в нашей жизни, мы сами добавляем груза в свою корзину с летающим шаром. На моём примере вы в этом убедитесь.

С Олесей мы зарегистрировались на забег в Астане, столице Казахстана. Я получила свой слот и дала себе установку:

Бегу впервые, буду прислушиваться к своему телу!

Вполне логично – я ведь не знала, что такое 21 километр для моего организма, поэтому разумным мне показалось сделать именно так – бежать и прислушиваться к ощущениям. О том, что это была глупая ошибка и психологическая уловка, я поняла только на девятнадцатом километре. А уже на втором километре я почувствовала биение своего сердца, циркуляцию крови, каждую мышцу и связку. Я бегала и прежде, но, чтобы до такой степени быть сосредоточенной на процессах, которые происходили в теле – испытала впервые. Бежать становилось всё тяжелее и тяжелее. И только за два километра до финиша я осознала истинную причину такого самочувствия – я изначально выбрала неверный настрой. Я настроила свой фокус внимания на то, что я буду слышать свое тело и мое внимание будет сконцентрировано на нем. Предлагаю вспомнить самое начало повествования моей истории, где я рассказывала о важности первоначального запроса и концентрации на нем перед началом любого действия.

Если провести параллели с нашими целями, то можно увидеть взаимосвязь, ведь точно так же бывает и с ними – на что настраиваемся, то и получаем. Говорим себе: «Это будет ценный опыт», на выходе не всегда достигаем цели, но зато обретаем опыт. Твердим себе: «Я

попробую, не знаю, что из этого выйдет» – так и получается, на авось. Но в обычной жизни не всегда можно отчетливо увидеть и распознать те стратегии и способ мышления, которые мы выбираем, ведь наш ум очень хитрый и изворотливый. Он никогда не признается в том, что мы сами так настроили себя, любой полученный нами результат ум выдаст как самый лучший, потому что НА ТО БЫЛА ПРИЧИНА. А вот ходить за причинами наш изобретательный ум очень любит!

Вспомните – вы поставили себе какую-то важную цель, но в конечном итоге вы ее не достигаете. Почему? Как только вы зададите себе этот вопрос, перед вами всплывет ряд причин, это будет целая армия, которая оправдывает ваше очередное НЕ завершение дела, НЕ достижение поставленной цели. И в этот самый момент мы даже и представить себе не можем, что за всем этим может стоять стратегия, которой мы пользуемся на протяжении долгого времени, которая работает на автоматическом режиме и не замечается нами. Но из-за того, что мы не смотрим в эту сторону, стратегия и не видна.

Конечно, ум начнет отрицать: «О какой стратегии может идти речь, если я этого хочу, но у меня не получается»? Да, это так и выглядит. Так мы и привыкли на это смотреть. Но за что я особенно люблю RUN YOUR MIND, так это за то, что через осознанный бег мы начинаем видеть стратегии достижения цели (или НЕ достижения цели).

Тело во время тренировок показывает намного больше, чем способен интерпретировать ум. А тем более мы всегда максимально лояльны к себе. И мы присваиваем себе определенные качества, считая, что такова наша натура. Ничего плохого в этом нет, но зачем играть одну и ту же роль по одному и тому же сценарию в этой огромной и интересной жизни?

Поведение тела часто демонстрирует и отражает намного больше, чем мы о себе думаем. Я ведь и не подозревала о том, что проявляюсь в жизни по стратегии «То всплеск, то пауза». Не замечала этого в жизни, и уж точно сопротивлялась бы, если бы мне кто-то сказал: «Айнура, твоя стратегия не эффективна, тебе нужно научиться играть в долгую». На уровне мышления я бы поняла сказанные мне слова, но вот как взрастить в себе новые стратегии? Это уже совсем другое.

Можно пойти долгим путем через осознание, наблюдение и исправление своих поведенческих навыков. А можно попробовать подключить своё тело и исследовать свой собственный метод RUN YOUR MIND. А инструментами и своими открытиями я буду делиться с вами на протяжении всей книги.

Я буду вас окунать то в физический опыт и практики, то снова возвращать к работе мышления и планирования. В этом и заключается эффективность метода – мы задействуем оба канала. Исследуем сложившиеся паттерны поведения через тело, наблюдаем за ними, принимаем решение, что мы хотим изменить. И снова обращаемся к телу для того, чтобы укоренить новые модели поведения на физиологическом уровне, чтобы прочувствовать и запомнить это телом. А после снова в повседневной жизни практикуем новые навыки, которые натренировали на физическом уровне. Вот такое интересное взаимодействие, в котором мы включаем и тело, и мышление. Формируем мышечную память, память тела и обращаемся к мышлению.

В ходе своих экспериментов я подошла к мысли, что если обращаться к памяти тела (а её существование доказано многими исследованиями), то можно сформировать память желаемого событийного ряда сначала в теле, а потом уже перенести этот опыт в реализацию: проекты, зарабатывание денег, отношения, путешествия, развитие.

У меня возникла теория:

Если сформировать память в теле на желаемое событие, то его можно будет внедрить в жизнь!

Давно уже не секрет, что тело имеет способность запоминать и хранить то, что оно запомнило, отражая нам это психосоматикой. Специалисты по телесно-ориентированной терапии утверждают, что тело древнее чем человеческий мозг. Если обратиться к нейрофизиологии, то самая древняя область мозга – мозжечок как раз-таки и отвечает за функционирование тела. Мозжечок есть у рептилий и отвечает за основные инстинкты: убежать или сражаться, опасно или безопасно. Позже уже развился мозг млекопитающих, по-другому лимбическая система, которая отвечает за чувства и эмоции. И самым новым является неокортекс – это кора, отвечающая за логическое мышление, причинно-следственные связи, умение анализировать, собирать информацию и делать соответствующие выводы. Теоретически и без углублений в нейрофизиологию можно таким образом объяснить, почему ваше тело знает ответы раньше, чем вы смогли проанализировать, сделать заключение и принять решение, основываясь на причинно-следственных связях.

Наверняка вам знакомы случаи, когда вы физически чувствовали тот или иной исход событий, например, тело не хотело идти на какую-то встречу, хотя мозг говорил об обратном. А на выходе вы получали не совсем приятный результат и думали про себя: «Вот я же знал! И все равно пошел, не послушал себя!» Много таких примеров можно вспомнить из своей жизни. Вот еще одно доказательство того, что тело знает очень много. Хочу поделиться с вами простым, но эффективным упражнением, которое поможет найти ответ, если вы сомневаетесь и находитесь в поиске верного решения. Если вам нужна помощь в определении вариантов выборов, эта техника тоже поможет. К примеру, сегодня перед вами стоит выбор между двумя мероприятиями, и вы не знаете, куда пойти.

Возьмите два небольших листка и на одном напишите одно мероприятие, на втором – другое. Переверните их, положите на диван или на стулья так, чтобы вы не знали, где какой листок. А теперь внимание! С желанием найти самый лучший для вас ответ, садитесь сначала на один листок, но при этом не гадаете – что же там написано, а полностью сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Начинаете слушать своё тело: комфортно ли ему? Что хочется сделать? Приятно ли ему? Замечаете все ощущения и запоминаете их. Нужно посидеть на первом листке 1-2 минуты, чтобы точно понять, что это за чувства. После этого делаете вдох-выдох и присаживаетесь на второй листок, выполняете всё то же самое – прислушиваетесь к своим ощущениям. После того, как вы распознали свои чувства, зафиксировали их, встаете и смотрите на листки. На моей практике происходит следующее – человек достаёт листочки и вскрикивает: «Я так и знал!»

Когда будете выполнять эту технику, пожалуйста, не торопитесь, постарайтесь освободиться от мыслей и любопытства узнать, на чем же вы сейчас сидите. Просто расслабьтесь и дайте себе время ощутить написанное на листке с помощью тела.

Мой первый опыт проведения этой техники был связан с дилеммой: остаться на старой работе и продолжать получать свою зарплату или уволиться и начать реализовывать свои идеи? На первом листке я написала «Остаюсь на прежнем рабочем месте», на втором «Занимаюсь своими проектами, ухожу во фриланс». Перемешала листки и не знала, где что находится. Села на первый и почувствовала окутывающее меня расслабление, мне было так хорошо и не хотелось никуда уходить. Но через какие-то доли секунд я стала ощущать, как будто это расслабление начинает меня душить и моё тело всё сковало. Я зафиксировала эти

ощущения, встала, перенастроилась и села на другой листок. Я почувствовала, будто ветер начал обдуть мои ноги, затем он стал подниматься выше и выше, и я почувствовала энергию стремления, скорость, неизведанность и любопытство граничащее с азартом. Запомнила эти ощущения, встала и перевернула листочки. На первом было решение остаться на прежнем рабочем месте, к которому я привыкла и где было надежно и прогнозируемо. Но причина сомнений и заключалась в том, что мне становилось душно в рамках одного рабочего места, и тело это показало. На втором листочке было решение уйти с работы и дерзнуть продвигать свои идеи и рассчитывать только на себя, не на работодателя – это было очень смелое для меня решение, непредсказуемое в последующем развороте событий. Но та энергия, которую ощутило мое тело, была очень привлекательной, новой, в ней было раскрытие внутреннего потенциала и новые, еще неизведанные возможности.

Опыт с ощущениями от первого листка показал, что нужно дать своему телу время, для того чтобы раскрыть полный спектр своих переживаний. Помните, как приятное расслабление стало перетекать в удушье и сковывание? Если бы я торопилась и зафиксировала только расслабление на начальном этапе, то, скорее всего, имела бы не полную картину восприятия. Поэтому дайте себе время, расслабьтесь, не торопитесь, постарайтесь ни о чем не думать, сядьте и просто начните чувствовать. Будет очень ценно, если вы поделитесь своим опытом со мной.

Это было небольшое отступление в пользу того, чтобы вы самостоятельно ощутили, как ваше тело реагирует на события из жизни, на решения, на людей, на возникшие идеи. Думаю, этот опыт позволил вам эмпирическим путем удостовериться в том, что у тела есть свой разум. И продолжая участвовать в забегах, тренируясь, я еще больше начала проводить аналогии в работе с телом и ведением дел, построением отношений и собственной эффективности в жизни. Каждая новая тренировка становилась исследованием и возможностью провести параллель: «А в какой сфере своей жизни я поступаю точно так же, как сейчас на этой тренировке?» В программе, которую я создала, мы обращаемся к телу и его движению как к ИСТОЧНИКУ ИНФОРМАЦИИ наших паттернов поведения.

И если применить к этим знаниям принцип поведенческой психологии, то можно утверждать, что, поменяв привычки и паттерны, которые мы перезапишем на уровне тела, можно ожидать новых сценарных событий в жизни. Это была та точка отсчета, с которой я начала исследование и создание программы «RUN YOUR MIND».

Предлагаю вернуться к моему опыту первого полумарафона, на котором я бежала и прислушивалась к своему телу. Восстановление после полумарафона было достаточно длительным, и я долго не хотела бегать, а тем более такие дистанции.

Спустя пару месяцев ко мне обратился спортивный клуб за помощью в продвижении и усилении личного бренда тренера и бренда компании. Для того чтобы понимать продукт изнутри, я начала тренироваться в этом клубе. Занятия в нем длились не час, а полтора часа. И я вместе с действующей группой стала увеличивать нагрузку на свой организм, воспитывая в себе выносливость и умение рассчитать силы до конца тренировки. Это было нелегко, потому что я привыкла к часовой тренировке, не больше. Перестройка сознания и постепенно меняющиеся привычки потребовали времени и усердия – организму было тяжело привыкать к новым нагрузкам и к продолжительности тренировок.

Но находясь в процессе исследования и изучения – как реагирует мое тело и мой мозг на новые действия, вводить новые привычки становилось легче. Когда мы находимся в наблю-

дении за своими процессами, происходит уникальный опыт проживать действия не внутри, а наблюдая за ними. В таком состоянии наступает разотождествление со своим устоявшимся образом «Я», на который нанизаны словно бусины на нитку опыт и знания. «Но ведь это делает нас уникальными!» – скажете вы и будете правы. Я не призываю вас обесценивать тот опыт, что есть. Но рекомендую попробовать понаблюдать за этим образом. Приведу пример на себе. Я, как Айнура, имела опыт занятий спортом с 30 лет, продолжительность тренировок 1 час и не больше, пробегать 10 километров, 21 километр – не самым лучшим образом и один раз, привыкла к силовым нагрузкам на кроссфите и меньше – к чистому кардио. Весь этот путь сформировал во мне привычки и соответствующие ожидания. Поэтому в полном отождествлении со своим опытом было бы трудно переключиться на что-то другое, необходимо было бы включить силу воли, дисциплину, научиться заставлять себя и идти через «не хочу», через усилие и боль. Но когда я стала наблюдать, то во мне проснулось любопытство и желание экспериментировать:

А как может быть по-другому?

Именно этот вопрос с чистым любопытством высвобождает большое количество энергии. Кто-то называет это игрой, игривостью, легкостью, – так и есть, потому что в этом состоянии пробуждается детская непосредственность, остается только желание познавать и исследовать. Если бы маленький ребенок, который только учится ходить, при первой же попытке сделать шаг – упал, и решил, – «ходить – это не мое, я уже пробовал, ничего не получилось», и перестал бы пробовать и учиться. Можете представить такую ситуацию? Так почему мы со своим опытом перекрываем новые возможности в своей жизни?

Начните наблюдать за собой вне образа себя

И вы увидите свои старые привычки, поймете, что вас тормозит, когда включаются механизмы, которые тянут вас вниз или не дают раскрыться вашему истинному потенциалу. Вы увидите тот образ себя, который будет говорить: «Я так привык» – да это же смешно! Этот застывший образ был актуален до того, как вы начали наблюдать за ним, а сегодня это уже совсем другое.

В наблюдении я заметила, что мной руководили всего лишь привычки и старые убеждения, которые мешали легко и в полной мере ворваться новым возможностям. В состоянии любопытства и желания познать новый опыт я начала тренироваться с группой, занятия которой начинались в 5 утра. Ставила будильник на 4:00, чтобы попить воды, перекусить чем-то легким и в 5:00 уже была в зале и искренне восхищалась женщинами (это был женский клуб), которые точно так же тренировались ни свет, ни заря. Вы думаете, было так легко себя перестроить?

Первая трудность, с которой я столкнулась – это убеждение, что нужно высыпаться по 8 часов в сутки. И я увидела страх, который вещал мне: «Ты проспишь менее 8 часов сегодня, начнешь день с тренировки, у тебя не будет сил, ты будешь не эффективна, ты не сможешь работать, это небезопасно для тебя!» Как хорошо, что я начала за ним наблюдать и научилась договариваться: «Я ведь раньше не пробовала ничего подобного, а что, если я попробую и пойму какво это?» – с таким настроем гораздо легче начинать любые новые эксперименты в своей жизни: начинаете ли вы тренироваться, вводить незнакомое питание, вступаете в отношения или запускаете новый бизнес. Я стала тренироваться 5 раз в неделю в 5:00 утра. Первые две недели я чувствовала подъем и мне показалось что всё, я взломала код старой привычки

и убеждений, которые не позволяли мне начинать что-то абсолютно новое. Но по истечении двух недель я столкнулась со второй проблемой.

Отсутствие мотивации. Как только я начала ощущать чувство триумфа и ликования за свои маленькие победы, которые могут привести к большим результатам, я вдруг резко почувствовала, что мне не хочется больше просыпаться в 4, чтобы в 5 начинать тренироваться. Мозг как будто в своем чек-листе пометил:

#ЗадачаВыполнена

мы с ней справились, больше не надо напрягаться, можно и отдохнуть. Это было обманчивое чувство в состоянии отождествления с устоявшимся образом «Я». Можно было остановиться на этом и переключиться на другую задачу. Но, помните, я очень люблю поведенческую психологию, потому как она наглядно объясняет последовательность действий и результата. И люблю экспериментировать. Поэтому спросила себя:

- *Что даёт тебе ранний подъём и тренировки в такое время дня?*
- *Энергию, уверенность в себе, рост самоуважения, готовность к любым другим задачам, ведь если я утром смогла пересилить свою лень и прийти на тренировку, то теперь готова ко всему!*
- *Это действие могло бы эффективно повлиять на твою жизнь?*
- *Однозначно! Пожалуй, на все сферы моей жизни ДА!*
- *Это стало твоей привычкой?*
- *Нет, я сейчас пытаюсь слиться и прекратить это делать.*

И в этом ответе я нашла, что работа со старыми привычками – это отдельная тема, и работа эта происходит без мотивации, вдохновения или подъема. На данном этапе просто подключаются действия и многократное их повторение, и только спустя продолжительное время можно увидеть результат, который будет отличаться от предыдущих. Я решила идти дальше и полученный новый опыт трансформировать в привычку, и внедрить её в свою жизнь. Это был очень ценный опыт, который позволил мне увидеть – на каком этапе люди, вдохновленные новыми идеями, начинают от них отказываться.

Именно в этот период будто всё начинает складываться таким образом, чтобы не допустить закрепление нового полученного опыта.

На помощь к наблюдению приходит дисциплина и осознание того, что сейчас формируется новая привычка путем повторений новых, непривычных действий. И я снова стала ставить будильник на 4 утра и начинать свой день с ранних тренировок, пока весь город еще спал.

Точно такой же этап проходят почти все участники программы «RUN YOUR MIND», когда видят первый результат и сталкиваются со старыми привычками. На этапе формирования новых привычек возникает отторжение и внутреннее сопротивление. Если не заметить их вовремя, то большой риск автоматически продолжить привычные действия, которые уже были прописаны в наших старых сценариях. А как вы помните, одни и те же действия приводят к одному и тому же результату. Поэтому как коуч и автор программы, прошедший этот опыт на себе, я спрашиваю:

- *Как часто ты, пробуя что-то новое и достигнув первых результатов, всё бросаешь?*

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.