

Одна привычка в неделю

Измени себя за год

**БРЕТТ
БЛЮМЕНТАЛЬ**

Улучшаем память — минимизируем стресс

Дарим себе счастье

Повышаем производительность

Бретт Блюменталь
Одна привычка в неделю.
Измени себя за год
Серия «Книги, которые
дополняют Джедайские техники»
Серия «МИФ Саморазвитие»
Серия «Счастливый год (МИФ)»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18695849
Бретт Блюменталь. Одна привычка в неделю. Измени себя за год:
Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001958079*

Аннотация

52 шага на пути к новым привычкам, здоровью, отличной памяти и высокой производительности.

Маленькие изменения работают. В своей практической книге Бретт Блюменталь, автор бестселлеров по здоровому образу жизни, рассказывает, как можно укрепить здоровье и благополучие, развивая мозг. Автор предлагает делать по одному небольшому, но важному изменению в неделю – от развития музыкального слуха до потребления полезной для

мозга пищи и отказа от мультизадачности. Вместе эти небольшие изменения приведут к большим результатам – вы сможете улучшить память, повысить продуктивность, меньше нервничать и стать счастливее.

Эта книга с конкретными указаниями, подкрепленными исследованиями экспертов, полезными графиками и упражнениями, станет вашей дорожной картой на пути к лучшей жизни. И это путешествие будет не менее приятным, чем результат.

От автора

Идея книги проста: на протяжении 52 недель каждую неделю добивайтесь одного маленького позитивного изменения в образе вашей жизни, и к концу года вы будете менее подвержены воздействию стрессов, станете более работоспособными, будете больше запоминать, защитите себя от болезней и процесса старения и будете ощущать вашу жизнь более наполненной и разнообразной. Изложенная в этой книге программа дает вам целый год на то, чтобы постепенно достигнуть изменений, которые со временем впишутся в ваш образ жизни и станут для вас привычными. Следовательно, повышаются шансы того, что позитивные изменения в вашей жизни будут носить долговременный и постоянный характер.

Каждый из описанных здесь маленьких шагов вперед сопровождается объяснением причин его важности. А разделы «Путь к успеху» снабдят вас советами и рекомендациями для успешной реализации каждого шага. Последовательно добиваясь успеха в достижении каждой перемены, вы будете воодушевлены на осуществление следующего шага, стремясь к тому, чтобы за 52 недели освоить всю программу.

Для того, чтобы поддержать вас на протяжении 52 недель, я предлагаю вам воспользоваться некоторыми инструментами, рабочими таблицами и другими материалами. Очень рекомендую вам воспользоваться ими, чтобы сохранить мотивацию и не сбиться в пути во время следования программе.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет много успевать, использовать возможности своего мозга на 100 % и избавиться от стресса.

Содержание

Введение	7
Часть I. Как работает программа	10
Часть II. 52 недели воспитания новых привычек	16
Неделя 1. Записывайте все	16
Неделя 2. Пусть играет музыка	23
Неделя 3. почаще демонстрируйте белизну своих зубов	33
Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами	42
Неделя 5. Составляйте списки своих дел	50
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Бретт Блюменталь

Одна привычка в неделю.

Измени себя за год

Издано с разрешения Chronicle Books

Все права защищены.

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

First published in English by Chronicle Books LLC,
San Francisco, California

© Brett Blumenthal, 2015.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

*Посвящается Александру, моей личной машине
счастья. Пусть жизнь принесет тебе столько же
радости, сколько ты приносишь мне.*

Введение

Методика «маленьких перемен» работает. Я знаю это, потому что воочию видела результаты ее действия на многих своих читателях и других людях, которые сумели отказаться от мысли «изменить себя сразу» в пользу тактики маленьких шагов, растянутых во времени. И это правильно: маленькие перемены менее болезненны и более реальны. Вдобавок вы быстрее видите результат. Независимо от того, что именно человек хочет изменить в себе, принципиальны три момента: любая значительная перемена подразумевает ряд последовательных небольших изменений; тактика «всё или ничего» зачастую не срабатывает; маленькие перемены в себе подстегивают желание двигаться дальше по пути к успеху.

В своей первой книге о «маленьких переменах» – «Год, прожитый правильно»¹ – я предлагаю маленькие шаги, которые вы должны предпринимать на протяжении 52 недель, чтобы к концу года стать счастливее и здоровее. Я описываю комплексный подход к здоровому образу жизни и подразделяю его на четыре основных направления: питание и продукты, фитнес, умственное здоровье и экология. Проводя исследования при подготовке первой книги, я поняла, что

¹ Издана на русском языке: *Блюменталь Б. Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни.* М.: Альпина Паблишер, 2015. *Прим. ред.*

могу предложить много небольших шагов для позитивных перемен в жизни по каждому из направлений.

Размышляя над тем, чем еще мне заняться, я поняла, что для меня наиболее интересна тема умственного здоровья человека. Для многих она еще более непонятная, чем поддержание физической формы. С овладением принципами правильного питания или выполнением упражнений все более-менее ясно: вы либо занимаетесь физкультурой, либо нет. И если вы в неудовлетворительном физическом состоянии, то симптомы проявляются сразу: вы набираете вес, становитесь вялыми, вам трудно справляться с ежедневными делами, и вообще вы чувствуете себя отвратительно.

Свое умственное и душевное состояние человеку оценить гораздо сложнее: здесь много так называемых серых зон. Обычно мы используем только один критерий оценки: ощущение счастья. Спору нет – умственное и душевное здоровье подразумевает ощущение счастливой и полной жизни. Но оно означает также нашу способность бороться со стрессами и позитивно смотреть на жизнь; умение при необходимости собираться и сосредотачиваться на главном, чтобы достигать максимальной производительности; способность легче запоминать информацию. Некоторые даже утверждают, что ясный ум и ощущение счастья – важнейшие показатели состояния здоровья.

В этой книге изложена методика постепенных небольших перемен, которые позволят за год улучшить умственное здо-

ровье. Как и в предыдущей книге, я использую комплексный подход, затрагивая важные темы: борьба со стрессами, сосредоточенность и производительность, память и борьба со старением. И конечно, я говорю в целом о счастливой и полной жизни.

Надеюсь, что в последующие 52 недели вы внедрите небольшие перемены, и это будет для вас несложно и в радость. К концу года вы начнете лучше справляться со стрессами, станете более работоспособными, будете запоминать больше информации, защитите себя от болезней и старения и в целом начнете чувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Часть I. Как работает программа

Изложенная в книге программа побуждает к достижению небольших, но значимых изменений в вашем образе жизни. Эти перемены в итоге приведут к серьезным позитивным изменениям, счастью и умственному здоровью. Здесь нет никаких уловок или ухищрений. Все понятно, и благодаря этим мерам вы станете счастливее.

Идея проста: каждую неделю добивайтесь одного маленького позитивного изменения в образе жизни, и к концу года вы будете менее подвержены стрессам, станете более работоспособными, начнете больше запоминать, защитите себя от болезней и старения и ощутите полноту и разнообразие жизни. Моя программа дает вам целый год на то, чтобы постепенно достичь перемен, которые со временем впишутся в ваш образ жизни и станут для вас привычными. Следовательно, повышаются шансы на то, что изменения сохранятся надолго.

Каждый из описанных здесь маленьких шагов сопровождается объяснением причин его важности. А в разделах «Путь к успеху» вы найдете советы и рекомендации для успешной реализации каждого шага. Последовательно добиваясь успеха на каждом этапе, вы получите заряд бодрости для следующего шага, стремясь к тому, чтобы за 52 недели освоить всю программу.

Чтобы поддержать вас в эти 52 недели, в [части III](#) я предлагаю инструменты, рабочие таблицы и другие материалы, которые помогут сохранить мотивацию и не сбиться с пути.

* * *

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Эта программа характеризуется комплексным подходом. В начале описания действий на каждую неделю вы увидите значок, символизирующий направление, которому посвящен шаг. Перемены сгруппированы так, что на протяжении 52 недель вы не будете подряд выполнять задания одного и того же направления. Направления меняются, чтобы вы сохраняли интерес к программе, ощущали мотивацию, а ваш прогресс был комплексным и гармоничным. Ниже описан смысл значков.



Стрессоустойчивость.



**Концентрация
работоспособность.**

и



Память и защита от старения.



Ощущение счастливой и полной жизни.

По окончании каждого квартала вам будет предложено подготовить список перемен, которых вы добились на данный момент. Так вы сможете контролировать прогресс в выполнении программы и обеспечить внедрение изменений в вашу повседневную жизнь.

*** * ***

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 52 НЕДЕЛЬ

Цель программы в том, чтобы по прошествии 52 недель вы стали менее подверженными воздействию стрессов, более работоспособными, больше запоминали и легче вспоминали, а ваша жизнь оказалась более полной и разнообразной.

Постоянно реализовывать те 52 изменения, которых вы достигнете в рамках программы, не всегда легко. Иногда этому будут препятствовать обстоятельства, а также привыч-

ный ритм вашей жизни. Не допускайте, чтобы маленькие неприятности расхолаживали вас в стремлении к позитиву. Жизнь – постоянный компромисс. Порой приходится чем-то жертвовать.

Преимущества здорового и счастливого ума

Внедрение изменений, которые улучшат ваше умственное и душевное здоровье, принесет вам большое удовлетворение. Когда вы неделю за неделей добиваетесь маленьких перемен в своей жизни, то можете рассчитывать на следующие конечные результаты.

- **Улучшение качества жизни.** Перемены позволят вам стать более стрессоустойчивыми, уменьшить волнения и тревоги и в полной мере наслаждаться жизнью.

- **Повышение способности справляться со стрессами и жизненными проблемами.** Вы сможете более эффективно справляться с трудностями. Вы будете более уверены в себе, начиная новые дела и сталкиваясь с новыми рисками.

- **Улучшение взаимоотношений с людьми.** Вы сможете на более глубоком содержательном и эмоциональном уровнях общаться с близкими, что даст вам радость от более здоровых и теплых отношений с ними.

- **Развитие интеллекта.** Вы почувствуете

улучшение своих интеллектуальных способностей, творческий потенциал и готовность к постижению нового.

- **Повышение работоспособности.** Вы научитесь лучше сосредотачиваться на решаемых задачах, что повысит вашу работоспособность и на работе, и дома.

- **Улучшение внешнего вида.** Вы будете выглядеть более счастливым и позитивным человеком, что положительно повлияет на все стороны вашей жизни.

- **Омоложение ума и духа.** При реализации программы вы омолодите свой ум и душу. Вы станете легче вспоминать информацию, защитите себя от умственного старения и болезней.

- **Самооценка.** Когда вы счастливы и психологически здоровы, у вас повышаются самооценка и уверенность в себе.

И если однажды вы поймаете себя на мысли, что сегодня чего-то не доделали для достижения умственного здоровья, то не забывайте, что завтра будет новый день. Начиная каждый день с новой решимостью и мотивацией. Внедрение предлагаемых изменений в вашу жизнь на как можно более длительный срок – это главное.

Почаще возвращайтесь к книге. Здесь вы найдете то, что позволит вам улучшать состояние вашего умственного здоровья, чтобы ваша жизнь была как можно более счастливой и содержательной. И попробуйте каждый год повторять эту программу.

* * *

ИДИТЕ СВОИМ ПУТЕМ

Я создавала книгу в расчете на годовичную программу, которую читатели проводили бы в определенной последовательности, но на деле это ваша личная «дорожная карта». Вы можете использовать программу так, как вам удобно. Рекомендую работать над каждым шагом не менее недели, чтобы привыкнуть к изменению, и только потом идти дальше. Но если какой-то шаг окажется для вас слишком легким или изменение уже стало частью вашей жизни, спокойно переходите к заданию следующей недели. Если вы не хотите выполнять рекомендации в указанной последовательности, а предпочитаете свой ритм, — пожалуйста. Но на двух моментах я настаиваю: не спешите, дайте новому прочно укорениться в вашей жизни; какую бы последовательность шагов вы ни выбрали, нужно внедрить все 52 перемены: они работают только в комплексе.

Часть II. 52 недели воспитания новых привычек

Неделя 1. Записывайте все

Самое замечательное в жизни – возможность записывать свои мысли и чувства. Иначе я бы задохнулась.

Анна Франк²



Один из самых простых путей к первой перемене в вашей жизни – начать вести дневник. Записи позволяют вам свободно и откровенно высказывать свои глубокие чувства без всякой цензуры или оглядок на суждения других. Дневник дает вам возможность остаться наедине с вашими сокровенными мыслями. Благодаря ему вы можете анализировать свою жизнь и все, что с вами происходит, на более глубоком

² «Дневник Анны Франк» – записи на нидерландском языке, которые вела еврейская девочка Анна Франк с 12 июня 1942-го по 1 августа 1944 года в период нацистской оккупации Нидерландов. *Прим. перев.*

и содержательном уровне.

Это интересно

История дневников началась еще во II веке до нашей эры, когда римский император Марк Аврелий писал философский дневник «Наедине с собой»³.

Когда вам тяжело, дневник помогает разобраться в проблемах, более ясно увидеть ситуацию. Он позволяет правильно обработать поступающую информацию, грамотно реагировать на нее и в итоге правильно решать проблемы. Когда возникают непонимание или несогласие с окружающими, дневник помогает глубже разобраться в мыслях и чувствах других. Мы вдумчиво анализируем свое окружение и получаем возможность более спокойно и рационально осмыслить возникающие проблемы. Записи побуждают к более свободному размышлению, в большей степени опирающемуся на правое полушарие головного мозга, которое отвечает за творчество и интуицию. В результате мы можем придумывать более инновационные решения⁴.

Дневник позволяет нам глубже понять себя и свои эмо-

³ Издано на русском языке: *Сенека, Марк Аврелий. Наедине с собой*. Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Прим. ред.*

⁴ Briñol P. et al. Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation // *Psychological Science*, 2013. Vol. 24, № 1. P. 41–47 // doi:[10.1177/0956797612449176](https://doi.org/10.1177/0956797612449176).

ции, даже трудные или болезненные. Чем лучше мы осознаем свои чувства и мысли, тем более подготовлены к накоплению жизненного опыта и саморазвитию. Мы учимся лучше понимать свои мечты, увлечения и страхи, а также то, что нужно в себе изменить. Мы спокойнее воспринимаем свое место в жизни, что придает нам уверенности в себе и позволяет четче понимать свои взаимоотношения с людьми, ситуации и наши потребности. Эмоции, изложенные на бумаге, помогают активнее использовать предыдущий жизненный опыт и сохранять позитивное и конструктивное мышление.

Раскрытие глубинных эмоций: антидепрессант без лекарств

Проведенные в 2000 году амбулаторные исследования, объектом которых стали пациенты психотерапевтических клиник, выявили существенное смягчение у них депрессивных состояний и страхов, а также общее улучшение состояния, после того как их попросили письменно фиксировать свое эмоциональное состояние. Таких улучшений не отмечалось у пациентов, которые выполняли письменные задания, не связанные с эмоциональной сферой⁵.

⁵ Graf M. C. et al. Written Emotional Disclosure: A Controlled Study of the Benefits

Наконец, ведение дневника помогает нам справляться со стрессами и создает ощущение счастья. Чувства выходят на свободу, наша эмоциональная система разгружается. Это, в свою очередь, помогает сохранять спокойствие и удовлетворенность, более активно противостоять негативным проявлениям. Когда мы записываем что-то позитивное, происходящее вокруг нас, сам процесс фиксации помогает нам «притормозить» и глубже пережить положительные эмоции.

* * *

ПУТЬ К УСПЕХУ. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Записывание на бумаге (или в компьютере) – мощная терапевтическая методика, позволяющая добраться до самых глубинных и зачастую скрытых даже от вас мыслей, чувств и взглядов, относящихся к вашей жизни и накопленному опыту. Воспользуйтесь позитивным потенциалом, который дает вам ведение дневника, приняв во внимание следующие советы.

Начните с формулировки цели. Поначалу вам может показаться, что вы отчасти принуждаете себя вести записи, но в дальнейшем процесс должен стать для вас естественным

и простым. Если вы только начинаете вести дневник, определите для себя время, в течение которого вы над ним регулярно работаете. Это может быть 10 минут в день или за пару дней. Главное – выработать привычку вести дневник постоянно. Когда вы начнете делать записи регулярно, вы почувствуете, что ваши эмоции и мысли изливаются на бумагу свободнее. Возможно, очень скоро вам даже захочется превысить установленную ранее временную норму для ведения записей.

Пусть мысли текут свободно. В ведении дневника нет правильных и неправильных подходов. Это ваше личное достояние, ваш мир, ваши чувства, жизненный опыт и мысли. Постарайтесь, чтобы слова текли свободно, не зацкливайтесь на обдумывании записей. Не нужно следовать правилам. Не задумывайтесь о правописании, грамматике или объемах записей.

При необходимости выбирайте тему для записей. Если вы задумались и не знаете, о чем писать, опишите чувства, которые испытываете в данный момент. В дальнейшем вы можете выбрать для описания событий дня или недели какую-то тему. Подумайте о своих отношениях с окружающими, работе, мечтах и страхах. Втяните в разговор вашего внутреннего ребенка-«почемучку» – ведь дети, как правило, открыто говорят то, что думают. Задавайте себе самые простые вопросы о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, или ситуациях, в которых вы оказались.

Пусть ваш дневник будет недоступным для других.

Если когда-то в детстве или юности вы вели дневник и его прочли ваши родители, братья и сестры, друзья или кто-то еще, то не исключено, что на первом этапе на пути к переменам вас будут обуревать сомнения. Даже если предыдущий опыт с дневником был для вас неприятным, попробуйте иначе подойти к этому заданию во взрослой жизни. Взрослым, разумеется, гораздо легче хранить свои записи в секрете, чем детям. Если вы предпочитаете делать записи на компьютере, защитите файл паролем. Если вам нравится вести дневник на бумажных носителях, позаботьтесь о том, чтобы тетради или блокноты хранились в домашнем сейфе или хотя бы в ящике стола под замком.

Мультимедийные дневники. Если вы обладаете художественными способностями, то попробуйте вести дневник в мультимедийном формате. Вы можете создавать видео- и аудиозаписи, рисунки, картины, накапливать в дневнике информацию в любой другой художественной форме.

Записывайте происходящие в вашей жизни перемены. Поскольку вы собрались изменить свою жизнь, заведите отдельный дневник (или раздел в общем дневнике), где будете фиксировать процесс освоения предлагаемой методики: ваше движение к успеху, трудности на пути, ваши мысли и ощущения в связи с изменениями. Перенесите в свой дневник шаблоны и таблицы из части III, чтобы все, что касается вашей работы над собой, было сосредоточено в одном месте.

* * *

Неделя 2. Пусть играет музыка

Музыка – это моральный закон. Она дает душу вселенной, крылья уму, полет воображению; музыка придает очарование всему бытию.

Платон



Вероятно, музыка появилась на свет с появлением жизни. Ученые обнаружили, что первые сделанные разумным существом музыкальные инструменты, в основном полые кости животных, существовали уже 30–40 тысяч лет назад⁶. Птицы и млекопитающие на протяжении всего своего существования на Земле используют звуки и даже мелодии для общения.

Универсальный язык музыки будит в человеке страсти и эмоции. Когда по радио передают приятную песню, у нас сразу улучшается настроение. Мягкая мелодия помогает успокоить нервы. Медленная классическая музыка вызыва-

⁶ Wilford J. N. Flute's Revised Age Dates the Sound of Music Earlier // New York Times, 2012. May 29 / accessed July 12, 2012 // <http://www.nytimes.com/2012/05/29/science/oldest-musical-instruments-are-even-older-than-first-thought.html>.

ет задумчивость или грусть. Музыка может пробудить в нас творческую жилку и создать мотивацию для тех или иных поступков. Музыка физически воздействует на нас, заставляя отбивать такт ногами, хлопать в ладоши или танцевать, задействуя при этом все наше тело.

Исследования показывают, что мы попадаем под позитивное влияние музыки уже с рождения (а возможно, еще находясь во чреве матери)⁷. Доктор Ван де Карр из Перинатального центра в Хейварде еще в 1980-х открыл принципы пренатальной стимуляции. Оказалось, дородовое воздействие на мать и плод, в том числе при помощи музыки, очень положительно влияет на развитие ребенка. Он раньше начинает говорить и быстрее развивается физически. Пренатальная стимуляция укрепляет естественную связь между матерью и малышом, способствует успешному вскармливанию. Все это существенно отличает таких матерей и их детей от тех, кто не подвергался пренатальной стимуляции с помощью музыки⁸. Воздействие музыки на ребенка после его рождения улучшает настроение и сон малыша, позволяет ему легче справляться со стрессами, способствует более быстрому развитию памяти, мыслительных способностей и в целом функциони-

⁷ Chamberlain D. B. Prenatal Stimulation: Experimental Results // Birth Psychology / accessed June 20, 2012 // <http://birthpsychology.com/free-article/prenatal-stimulation-experimental-results>.

⁸ Van de Carr F. R., Lehrer M. Enhancing Early Speech, Parental Bonding, and Infant Physical Development Using Prenatal Intervention in a Standard Obstetrical Practice // Pre- & Perinatal Psychology Journal, 1986. Vol. 1, № 1. P. 20–30.

рованию мозга. Музыка способна положительно влиять на способность человека к сосредоточению, его работоспособность и производительность.

Это интересно

Некоторые исследователи считают, что горбатые киты сочиняют собственную музыку, применяя многие составные элементы – ритм, звуки и основы композиции, – которые используют и люди.

Музыка – очень полезное средство в лечении пациентов с различными психическими расстройствами: страхами, слабоумием и некоторыми другими. Она помогает при лечении и реабилитации пациентов после тяжелых операций и онкологических больных. В одном исследовании ученым удалось установить, что музыкальная терапия помогает добиться большего расслабления и снижения болевого синдрома у больных раком. Другое показало, что воздействие музыки повышает качество жизни больных⁹.

Когда мы слушаем музыку, в нашем мозге активизируется выработка нейромедиаторов, которые укрепляют наше ум-

⁹ Krout R. E. The Effects of Single-Session Music Therapy Interventions on the Observed and Self-Reported Levels of Pain Control, Physical Comfort, and Relaxation of Hospice Patients // American Journal of Hospice and Palliative Care, 2001. Vol. 18. P. 383–390; Hilliard R. E. The Effects of Music Therapy on the Quality and Length of Life of People Diagnosed with Terminal Cancer // Journal of Music Therapy, 2003. Vol. 40. P. 113–137.

ственное здоровье. Например, мелатонин способствует более здоровому сну. Дофамин¹⁰ активизирует центры вознаграждения и удовольствия в мозге. Когда же мы слушаем не нравящуюся нам или не подходящую обстановке музыку, у нас активизируется амигдала (миндалевидное тело), которая отвечает за наше поведение в стрессовой ситуации. Иногда ее называют независимым центром «спасения и защиты». Этот маленький отдел мозга обладает огромной властью над нами. При его возбуждении в организм выбрасывается большое количество адреналина.

Музыка может положительно повлиять на состояние нашего ума. Доктор Сюзанна Хансер, соавтор книги «Контроль над стрессами и болью с помощью музыки»¹¹ и основательница отделения музыкальной терапии в Колледже музыки при университете Беркли, поясняет: «Практически любая часть головного мозга человека так или иначе реагирует на музыку. Этот факт сам по себе очень значим: мы не знаем другого такого универсального стимулятора для нашего мозга, который действовал бы так же в режиме реального времени. Мы меняемся, когда слушаем музыку».

¹⁰ Мелатонин – гормон, регулирующий суточные ритмы; дофамин – нейромедиатор, биохимический предшественник норадреналина и адреналина. *Прим. ред.*

¹¹ Hanser S. B., Mandel S. E. Manage Your Stress and Pain Through Music. Berklee Press, 2010.



ПУТЬ К УСПЕХУ. НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МУЗЫКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Уделяйте музыке серьезное внимание. Она должна занять важное место в вашей жизни. Вот несколько советов.

Купите хорошую аудиотехнику. Есть много технических средств, позволяющих наслаждаться музыкой.

Смартфоны, mp3-плееры. Далеко в прошлом остались времена, когда для проигрывания музыки мы использовали громоздкие кассетные или CD-плееры. Сегодня можно воспользоваться гораздо более удобными и компактными смартфонами, mp3-плеерами или другими подобными устройствами.

Наушники. Не экономьте на наушниках, особенно если вы собираетесь использовать их в шумных местах, например в самолетах, поездах или местах массового скопления людей. Подберите наушники с хорошей защитой звука, чтобы вам не пришлось включать их на большую мощность. Работая на среднем уровне громкости и щадя ваши барабанные перепонки, они одновременно обеспечат вам приемлемое качество звука.

Домашние аудиосистемы. Обратите особое внимание на подбор качественных колонок для домашних аудиосистем. Выбирайте последние модели, но обращайтесь особое внимание на их совместимость с домашней звукоаппаратурой.

Грамотно организуйте свои музыкальные коллекции. Создавайте музыкальные библиотеки в компьютере. Такая библиотека будет для вас основным музыкальным фондом, с помощью которого вы можете создавать плей-листы под любое настроение. Регулярно обновляйте плей-листы в мобильных устройствах и слушайте музыку постоянно, в том числе в движении.

Совершенствуйте и расширяйте свои музыкальные вкусы. Даже если вы пристрастились к одному музыкальному жанру, знакомьтесь и с другими композициями. Разная музыка может вызывать разные эмоции. Установлено, что мозг активнее реагирует на новую для нас музыку, чем на мелодии, к которым мы уже привыкли. Например, если вы слушаете только рэп или хип-хоп, у вас формируется одно эмоциональное восприятие музыки. Если же вы расширите свой кругозор до джаза, классических или оперных произведений, то палитра эмоций существенно увеличится. Побойтесь о том, чтобы репертуар вашей музыкальной библиотеки постоянно обновлялся.

Сделайте музыку неотъемлемой частью вашей жизни. Постарайтесь, чтобы музыка вошла в вашу повседневную жизнь в качестве важной составляющей. Она должна

быть с вами везде — и дома, и на улице.

Приготовление пищи. Готовка станет приятнее, если вы будете сопровождать ее воспроизведением гитарных, свинговых или джазовых композиций.

Домашняя работа. Уборка дома, стирка белья и другие домашние дела будут даваться легче, если вы будете слушать легкую танцевальную музыку.

За пределами дома. Установите наружные колонки на веранде или лужайке перед домом, и пусть музыка сопровождает вашу работу в саду, семейные мероприятия на открытом воздухе и вечеринки.

Музыка в автомобиле. Приобретите устройства для подключения вашего mp3-плеера или смартфона к автомобильной аудиосистеме и слушайте свою музыкальную коллекцию в машине. Расширяйте репертуар. Может быть, стоит приобрести спутниковую радиосистему, чтобы иметь более богатый выбор.

Прогулки с собакой и поездки на работу в общественном транспорте. Пусть с музыкой время течет для вас быстрее, когда вы прогуливаете своего четвероногого друга или едете на работу в автобусе либо электричке.

Занятия спортом. Для занятий спортом в зале и на открытом воздухе выбирайте энергичную музыку, которая побуждает к интенсивным упражнениям. Она будет способствовать сжиганию лишних калорий.

Примеры музыкальных подборок для разных эмоциональных состояний

Физические упражнения	Электронная/танцевальная музыка
Отдых	Легкая музыка для отдыха
Концентрация внимания	Музыка кино/классическая музыка
Игры	Первые 40 композиций недели
Творческие занятия	Музыка кино/позитивная музыка нью-эйдж
Минуты развлечения	Джаз/латино/классическая музыка
Минуты ностальгии	Хиты 80-х

Вместо телевизора. Долгие часы у телевизора высасывают из человека энергию, а музыка, наоборот, заряжает и активизирует работу головного мозга. Попробуйте заменить вечер наедине с телевизором вечером наедине с музыкой. Ищите новые композиции, составляйте новые плейлисты, делитесь ими с друзьями, членами семьи и любимыми.

Музыкальная терапия. В своей книге доктор Хансер посвящает целую главу описанию того, как музыка влияет на человека и его настроение. Изучите раздел «Музыка и настроение» в части III моей книги. Там есть указания на эмоциональное и психологическое воздействие музыки на человека. Используйте их для составления плей-листов, кото-

рые лучше способствуют достижению оптимального эмоционального настроения при различных видах деятельности.

Создайте свой гимн. Саундтреки к известным фильмам создают запоминающееся эмоциональное сопровождение происходящего на экране. Музыка из «Звездных войн», «Миссия невыполнима» и кинофильмов о Джеймсе Бонде уже стала канонической. Попробуйте создать свой саундтрек, подобрав для него мелодии, которые вызывают у вас глубокий эмоциональный отклик. Выберите главную мелодию, заряжающую вас энергией. Вы хотите почувствовать себя могущественным? Воодушевленным на великие дела? Сексуальным? Загадочным? Умным? Подберите композиции, которые позволяют вам ощутить себя таким, каким вы хотите быть. Проигрывайте и слушайте эти мелодии, когда вам нужны вдохновение или высокая личная мотивация для того или иного дела.

Сочиняйте музыку сами. Научные исследования показывают, что сочинение музыки может принести человеку даже больше пользы, чем прослушивание чужих произведений. Вот что говорит доктор Хансер: «Когда вы пытаетесь создавать мелодию, вы задействуете различные отделы головного мозга, развиваете моторику разных частей тела и получаете очень полезный опыт. Это особенно касается ситуаций, когда вы импровизируете, создаете новую или подгоняете под свой вкус уже существующую мелодию». Если вы, например, умеете петь или играть на музыкальных инстру-

ментах, постарайтесь заниматься музыкальными импровизациями регулярно – раз в день или неделю. Если музыкальными инструментами вы не владеете, запишитесь на курсы, не стесняйтесь петь в душе или поупражняйтесь вечером с друзьями в караоке.

Организируйте музыкальную вечеринку. Пригласите членов семьи и друзей на музыкальную вечеринку и попросите их принести свои любимые музыкальные композиции, особенно те, которые, по их мнению, другим участникам мероприятия неизвестны. Устройте дискуссию, дайте каждому рассказать, почему ему нравится та или иная мелодия, обсудите чувства, которые она пробуждает. Вы можете придумывать темы для каждой такой вечеринки. Это даст вам возможность познакомиться с разными музыкальными жанрами и побудить друзей и родственников к расширению их музыкального кругозора.

* * *

Неделя 3. Почаще демонстрируйте белизну своих зубов

Улыбайтесь! Ведь улыбка – это бесплатная терапия.

Дуглас Хортон¹²



Когда стрессовая нагрузка зашкаливает или дела идут из рук вон плохо, легко забыть, что даже в такой ситуации у нас сохраняется способность улыбаться и мы можем получать от этого радость и пользу. И не важно, каковы трудности, с которыми вы боретесь: поджимающие сроки окончания работы, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, пережитая вами душевная травма или просто неудачный день. Во всех этих ситуациях вам не до улыбок. И все же имеет смысл сделать над собой усилие. Улыбка стоит того.

Старая поговорка «терпи и улыбайся» иногда звучит на-

¹² Дуглас Хортон (1891–1968) – американский священник и ученый, одна из важнейших религиозных фигур своей эпохи. Особое внимание уделял объединяющей роли религии и попытке найти общий язык для людей разных национальностей и вероисповеданий. *Прим. перев.*

тянуто: трудно это делать в ситуациях, когда вы находитесь под воздействием мощного стресса или сильно расстроены. Но исследования ученых показывают, что улыбка всегда полезна для душевного здоровья, состояния духа и ума, да и для внешнего вида. Она обычно снижает частоту сокращений сердца и стрессовую нагрузку. Эксперименты Тары Крафт и Сары Прессман из Канзасского университета показали, что даже при выполнении сложных заданий улыбка помогала людям снижать частоту сердечных сокращений (ЧСС) и быстрее восстанавливаться после стрессов¹³.

Улыбка заметно влияет на наше настроение. В нашем мозге активно продуцируются эндорфины, которые с током крови поступают в мозг, а затем разносятся по всему организму. Ученые считают, что это «нейромодераторы радости». Они способны снижать ощущение физической боли или эмоционального дискомфорта.

Это интересно

Прогресс в ультразвуковой медицинской технике позволил ученым установить, что человеческий плод начинает улыбаться еще в утробе матери; возможно, это проявление инстинкта подготовки к жизни после

¹³ Kraft T. L., Pressman S. D. Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Facial Expression on the Stress Response // Psychological Science, 2012. Vol. 23, № 11. P. 1372–1378 // <http://pss.sagepub.com/content/early/2012/09/23/0956797612445312>.

рождения.

Теория взаимосвязи между выражением лица человека и его эмоциональным состоянием¹⁴ утверждает: когда мы улыбаемся, улучшается наше эмоциональное состояние и повышается настроение, даже если улыбка вынужденная¹⁵. Чем больше вы улыбаетесь, тем больше радости приобретаете. И чем активнее вы подавляете в себе пессимистический настрой и проявления раздражения на лице, тем лучше справляетесь с негативными эмоциями и раздражением. В ходе одного эксперимента, который был проведен доктором Майклом Льюисом из Кардиффского университета в Уэльсе, участникам вводили ботокс в те мышцы лица, которые отвечают за выражение недовольства. После этого люди не могли выражать на лице негативных эмоций. При этом в целом у них было намного менее негативное настроение, чем у тех, кому инъекции не вводились¹⁶.

Ваша улыбка способна помочь вам в борьбе со стрессом и

¹⁴ Теория, основы которой заложены Чарльзом Дарвином и американским философом и психологом Уильямом Джеймсом. Подразумевает связь между выражением лица и внутренним эмоциональным состоянием. Например, если человек улыбается (даже вынужденно), то его эмоциональное состояние улучшается.
Прим. перев.

¹⁵ Kleinke C. L. et al. Effects of Self-Generated Facial Expressions on Mood // Journal of Personality and Social Psychology, 1998. Vol. 74. P. 272–279.

¹⁶ Lewis M. B., Bowler P. J. Botulinum Toxin Cosmetic Therapy Correlates with a More Positive Mood // Journal of Cosmetic Dermatology, 2009. Vol. 8. P. 24–26; Gutman R. The Hidden Power of Smiling. TED 2011, March 2011 // http://www.ted.com/talks/ron_gutman_the_hidden_power_of_smiling.html.

в создании хорошего настроения, а также приносит радость окружающим, вызывая ответные улыбки. Она становится заразительной, делая счастливее не только вас, но и тех, кто рядом. Когда вы улыбаетесь, то получаете и другой ощутимый положительный результат: люди начинают воспринимать вас как привлекательную личность, легкую в общении. Частые улыбки создают вокруг наших глаз морщинки, которые, по мнению окружающих, свидетельствуют об удовлетворенности жизнью и воспринимаются ими позитивно.

Улыбка – естественное «лекарство» комплексного действия. Она позволяет нам лучше себя чувствовать, лучше выглядеть и красивее стареть.

* * *

ПУТЬ К УСПЕХУ. УЛЫБАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Многое в жизни может само по себе заставить нас улыбаться и смеяться. Но если мы не очень-то склонны улыбаться или находимся под гнетом повседневных забот, приходится приложить усилия. Вот что я хочу вам посоветовать.

Изображайте улыбку – и она станет естественной. У вас может не быть желания улыбаться, но попытайтесь улыб-

ку хотя бы изобразить. Поначалу вы ощутите ее неестественность, но по крайней мере получите положительные результаты, о которых сказано выше. Чем больше вы стараетесь улыбаться, тем естественней ваша улыбка.

Это интересно

В одном из своих выступлений на конференции TED¹⁷, названном «Скрытая сила улыбки», Рон Гутман¹⁸ рассказывал, что ребенок в среднем улыбается 400 раз в день и всего треть взрослых улыбается чаще 20 раз за день.

Проводите больше времени с детьми и домашними животными. Они всегда вызывают невольную улыбку. Их игривость, естественность и любознательность доставляют радость и удовольствие. Если у вас есть дети или домашние животные, проводите с ними как можно больше времени. Если у вас их нет, постарайтесь знакомиться и общаться с ними вне дома. Например, можете предложить друзьям помощь в уходе за ребенком или животным, стать волонте-

¹⁷ TED (аббревиатура от англ. Technology, Entertainment & Design – технологии, развлечения, дизайн) – частный некоммерческий фонд в США, известный своими ежегодными конференциями с целью распространения уникальных идей из разных областей, проводившимися с 1984 года в Монтерее. С 2009 года проходят в Лонг-Бич. *Прим. перев.*

¹⁸ Рон Гутман – известный американский предприниматель и писатель, автор ряда психологических книг. *Прим. перев.*

ром в школе, приюте для бездомных животных или ветеринарной клинике.

Вообразите, что вы – телеведущий(-ая). Если вы смотрите популярные телепередачи, то знаете, что большинство телеведущих и дикторов практически постоянно улыбаются. Представьте себе, что вы сегодня такой телеведущий, и постарайтесь говорить то, что обычно говорите, с улыбкой (конечно, за исключением совсем уж плохих новостей).

Используйте подсказки, чтобы улыбаться. Разместите в своей комнате или кабинете предметы, которые вызывают у вас улыбку. Например: окружите себя фотографиями детей и внуков, напишите на стикерах и развесьте повсюду смешные высказывания или шутки, установите необычные и веселые сигналы на компьютере, подпишитесь на ежедневную рассылку воодушевляющих изречений из социальных сетей или с веб-порталов и т. д. Выберите средства, которые подходят лично вам. Доктор Дэвид Солли, профессор университета Рокис, который специализируется на постуниверситетском образовании в области психологии и социальных наук, предлагает каждому создать в голове «мысленный файл» и собрать в нем все прожитые нами моменты, приносящие радость и умиротворение. Это могут быть воспоминания о понравившихся нам местах, хобби и любимые занятия, личные достижения или победы над собой. Распределите по дому или на рабочем месте предметы или знаки, которые «включают» такие воспоминания, записывают их в ваш

«мысленный файл» и заставляют вас все время улыбаться.

Трансформируйте негативные мысли в позитивные. Если вами овладевают негативные мысли, постарайтесь улыбнуться и посмотреть на ситуацию позитивно. Например, опоздав на один автобус, подумайте о том, что за время ожидания следующего вы можете с кем-то познакомиться, встретить старого друга или несколько лишних минут побыть наедине с собой перед началом суеты нового делового дня.

Найдите позитивные отвлекающие моменты. Если вас донимает стресс или вы серьезно расстроены, попытайтесь найти веселый и простой отвлекающий момент. Может, стоит порыться в интернете или в книге в поисках «шутки дня». Посмотрите на YouTube или другом сайте смешное видео. Изучите свои фотографии, где вы запечатлены в счастливые моменты.

Улыбайтесь незнакомцам. Конечно, иногда неуместно улыбаться незнакомым людям. Но если вам это все-таки удастся, то повышается ваша уверенность в себе, поднимается настроение, вы как будто подзаряжаетесь энергией другого. Поначалу улыбка в адрес незнакомца будет казаться вам неестественной, но со временем чувство неудобства пройдет и это станет для вас легко.

Совершенствуйте свою улыбку. Улыбки человека подразделяются на два типа. Естественная улыбка появляется, когда напрягаются мышцы в уголках глаз и рта (так назы-

ваемая улыбка Дюшена, названная так по имени известного французского невролога Гийома Дюшена). Другие улыбки воспринимаются как искусственные. Большинство людей хорошо видят разницу между естественной и искусственной улыбками. Тренируйте улыбку так, чтобы она была по возможности более естественной, широкой и открытой. Когда вы улыбаетесь, люди должны видеть вашу искренность. Для начала рассмотрите в зеркале отражение своего лица с нейтральным выражением. Отметьте, как вы выглядите. Потом улыбнитесь так, как вы улыбаетесь, когда вас фотографируют. Снова отметьте, как вы выглядите. Затем улыбнитесь самой широкой улыбкой, чтобы в уголках ваших глаз появились морщинки, называемые «вороньими лапками». Еще раз отметьте про себя изменения в своем внешнем виде. Осознание того, как вы выглядите с разными выражениями лица, поможет вам со временем выработать широкую и естественную улыбку.

Учитесь смеяться. Улыбка дает положительные результаты. Но смех – гораздо более сильное проявление эмоций. Он помогает справиться с переживаниями и страхом, улучшает настроение и внешний вид и позволяет легче переживать сложные ситуации и разочарования. Смех дает возможность переключиться с негативных эмоций, таких как злоба, обида и беспокойство, на более позитивные ощущения.

* * *

Неделя 4. Ставьте цели перед собой сами

Если вы хотите жить счастливой жизнью, привяжите ее к цели, а не к людям или вещам.
Альберт Эйнштейн



Независимо от возраста постановка цели приносит человеку исключительную пользу. Определение и достижение целей наполняют жизнь смыслом, делают человека счастливее и создают систему координат для принятия решений и определения приоритетов.

Постановка целей, больших или малых, развивает у человека независимое мышление – важнейшую составляющую счастливой жизни. Чтобы добиться желаемых результатов, необходимо, чтобы ваши цели соответствовали вашей природе. Доктор Эдвин Локке, почетный профессор психологии Школы бизнеса Мэрилендского университета, утверждает: «Люди, которые выбирают себе цели, копируя цели других, никогда не могут быть по-настоящему счастливы. Они

уже не хозяева своей жизни»¹⁹. А определение целей в соответствии с вашими жизненными ценностями, интересами и желаниями помогает мыслить свободно и независимо и позволяет стать таким, каким вы хотите быть. Вы приобретаете полное ощущение ответственности за свою жизнь, свои успехи и неудачи.

Постановка собственных целей позволяет повысить самооценку – еще один важный компонент счастья. Каждый раз, когда вы добиваетесь очередной цели и прибавляете ее к списку ваших личных побед, вы доказываете себе способность достигать того, к чему стремитесь. Это укрепляет вашу веру в себя. Вы узнаете свои новые сильные стороны и осознаете новые навыки, что позволяет вам с чувством удовлетворения браться за новые задачи. Такая уверенность в себе помогает искоренять в себе пессимизм, сомнения и страхи, придавая вам оптимизма и уверенности в том, что вы еще многого добьетесь.

Процесс постановки новых целей важен в борьбе со старением. Становясь старше, мы можем терять ощущение смысла жизни, особенно к моменту выхода на пенсию и к тому времени, когда наши дети покидают отчий дом. Новые цели вытаскивают нас из зоны самоуспокоения. Они заставляют стремиться к большему, ощущать новизну задач, приобре-

¹⁹ Study Backs Up Strategies for Achieving Goals // http://www.goalband.co.uk/uploads/1/0/6/5/10653372/strategies_for_achieving_goals_gail_matthews_dominican_university_of_california.pdf

тать новые навыки и способности, мысли и взгляды на жизнь. Они естественным путем побуждают нас к постижению нового. Стремление к саморазвитию заставляет нас ощущать мотивацию к жизни и удовлетворение от нее, делает наш ум более активным, открытым и гибким. Все это крайне важно для предотвращения преждевременного старения и сохранения памяти.

Наконец, когда мы сами устанавливаем для себя цели, то сами расставляем акценты. Для достижения своих целей мы должны сосредоточить на них свои усилия, мысли и энергию.

* * *

ПУТЬ К УСПЕХУ. РАБОТА НАД ДОСТИЖЕНИЕМ СВОИХ ЦЕЛЕЙ

Когда вы ощущаете неуверенность в себе и не понимаете, в каком направлении развивается ваша жизнь, постановка целей поможет вам вернуться на свой путь. Ниже приведены несколько советов по поводу того, как определить для себя значимые цели, которые воодушевят вас и дадут вам ощущение счастья в жизни.

Выбирайте самые актуальные для себя цели. Не ставьте такие цели, в которых отражаются выгоды или цен-

ности других. Например, если вы становитесь врачом только потому, что этого захотели ваши родители, то вы выбираете цель, актуальную для них. Старайтесь формулировать свои цели с учетом того, чего хотите именно вы и что подсказывают вам ваши собственные ценности.

Думайте и над крупными, и над небольшими целями. К сожалению, большие цели иногда подавляют нас своей огромностью и сложностью. Для их достижения зачастую необходимо гораздо больше времени и усилий, чем в случае небольших тактических целей. Поэтому старайтесь разбивать стратегические цели на несколько достижимых и реальных частей. Добиваясь частных целей, вы ощутите воодушевление и мотивацию, чтобы решать небольшие задачи, имея в виду конечное достижение большой цели. Каждый небольшой успех будет приносить вам чувство удовлетворения от достигнутого и ощущение счастья. Может, вы ставите перед собой цель побольше общаться с друзьями. Или хотите посвящать больше времени своим хобби. Или желаете больше заниматься медитацией и йогой. Все эти желания кажутся небольшими, но на самом деле вполне достойны и заслуживают реализации. Иногда мелочи приносят больше всего радости!

Пусть ваши цели будут для вас желанными. Многие психологи советуют, чтобы цели, которые мы перед собой ставим, были четкими, с заметными промежуточными результатами, соответствовали вашим истинным интересам и

силам и имели четкие временные рамки. Я бы добавила еще одну характеристику: эти цели должны быть связаны с вашей эмоциональной сферой. В случае с любой целью, которую вы перед собой ставите, независимо от ее важности, вы должны быть уверены в том, что *страстно хотите* ее достижения. Используйте [специальную таблицу для определения ваших целей, приведенную в части III](#).

Ведите записи о достижении поставленных целей. И не важно, насколько серьезна конкретная цель. Формулирование целей в письменном виде, описание результатов вашей работы и возможных трудностей на пути позволит вам всегда решать поставленные задачи.

Правильные цели: более подробный взгляд

Выбирайте цели правильно. Это повысит ваши шансы на успех.

Цель должна быть ясной и точной.

Задайте себе вопросы.

- Чего я хочу добиться?
- Почему эта цель важна для меня?
- Кто может помочь мне в ее достижении?
- Что именно укажет мне на то, что я достиг своей цели?
- Какие конкретные шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

На пути движения к цели должны быть

установлены промежуточные вехи. Они помогают понять, есть ли прогресс и в правильном ли направлении вы идете.

Цель должна соответствовать вашим силам.

Задайте себе вопросы.

- Могу ли я предпринять действия, необходимые для достижения данной цели?

- Хватит ли у меня сил для ее достижения?

Цель должна отвечать вашим истинным интересам.

Задайте себе вопросы.

- Действительно ли эта цель значима для меня?

- Соответствует ли она моим нуждам и ценностям?

Цель должна иметь четкие временные рамки.

Задайте себе вопросы.

- Когда я хочу достичь этой цели?

- Что я могу сделать для ее достижения сегодня, в ближайшие дни, недели, месяцы, год?

Цель должна отвечать вашему эмоциональному настрою. При мысли о данной цели вас должны захлестывать буря чувств, страстное желание двигаться вперед. Задайте себе такие вопросы.

- Ощущаю ли я воодушевление, думая об этой цели?

- Хватит ли у меня мотивации и силы духа, чтобы добиться ее?

- Смогу ли поддерживать в себе высокое стремление к этой цели до момента ее достижения?

Записи повысят чувство ответственности за успех. Они

также заставят вас более серьезно относиться к собственным целям. Если вы ограничите себя простым повторением своей цели про себя, не предпринимая дальнейших усилий по фиксации процесса ее достижения, то вскоре можете утратить серьезность в ее реализации, а то и вовсе забыть про нее.

Это интересно

В ходе экспериментов, проведенных доктором Гэллом Мэтьюзом из католического Доминиканского университета, участники, которые записывали результаты продвижения по пути к намеченным целям, добивались успеха на 33 % чаще, чем те, кто свои результаты не фиксировал.

Воспитывайте в себе ответственность за ваши усилия по достижению целей. Когда мы рассказываем о своих целях другим, мы ощущаем повышенную ответственность за их достижение. Например, если вы хотите похудеть и того же хотят ваши друзья или члены вашей семьи, то вы получите прямую пользу для себя, если поделитесь с ними своими намерениями. Вы сможете морально поддерживать друг друга и укреплять друг в друге мотивацию, чтобы преодолевать неизбежные трудности в достижении вашей общей цели. Но старайтесь выбирать в попутчики людей, которые так же страстно желают этого и привержены своим це-

лям.

Умейте находить время для достижения своих целей. Это обязательно для того, чтобы добиться успеха. Правильно организуйте свое время, чтобы добиться желаемого тогда, когда это вам наиболее необходимо. Но реалистично подходите к временным потребностям в достижении своих целей.

Вознаграждайте себя. Когда вы успешно достигаете поставленной цели, давайте правильную оценку своему труду и вознаграждайте себя за усилия.

Разнообразьте свои цели. Применяйте диверсифицированный подход к определению своих целей. Не зацикливайтесь на одном аспекте своей жизни, например на карьере. Чем больше сфер вашей жизни и деятельности будут характеризоваться четкими и понятными целями, тем более удовлетворенным и разносторонне развитым вы будете себя ощущать. Особое внимание уделяйте постановке важных и актуальных для вас целей в области взаимоотношений с окружающими. Старайтесь, чтобы реализация этих целей способствовала улучшению отношений в духовном, интеллектуальном, физическом и других планах. Составьте таблицу целей, над которыми вы хотите работать. По мере достижения одной цели переходите к следующей таблице.

* * *

Неделя 5. Составляйте списки своих дел

*Один из секретов того, как успеть сделать
больше, – составлять список дел на каждый день,
иметь его перед глазами и руководствоваться им.*

Жан де Лафонтен²⁰



Перемена этой недели может показаться чересчур простой. Но составление списков дел, которые вы собираетесь завершить сегодня, на этой неделе, в этом году, чрезвычайно полезно, чтобы избежать стресса, повысить производительность и ощутить счастье.

Когда мы пытаемся запомнить все дела, которые нам предстоит переделать в обозримое время, это зачастую превращается в дополнительную стрессовую нагрузку. Но если мы переносим список дел на бумагу, то снимаем с себя бремя опасений, что можем что-то забыть и заплатить за это высокую цену. Как утверждает Соня Любомирски, доктор фи-

²⁰ Жан де Лафонтен (1621–1695) – французский поэт, писатель, прославленный баснописец, член Французской академии. *Прим. перев.*

лософии и автор бестселлера «Психология счастья»²¹, человек способен одновременно удерживать в памяти 7–9 предстоящих дел. Составление списка позволяет высвободить мыслительные ресурсы для анализа, расстановки акцентов и даже привлечения внешних возможностей, чтобы достичь максимального результата²².

Составление и выполнение списков дел дает нам видимую картину того, что необходимо сделать. При этом мы получаем возможность рассортировать и структурировать кажущуюся неподъемной гору стоящих перед нами задач. При использовании списков мы можем не брать на себя ответственность за одновременное решение нескольких задач (из следующей главы вы узнаете, что попытки выполнять одновременно несколько задач могут негативно влиять на производительность), сосредоточиться на самой актуальной из них и добиться максимальной эффективности. Если мы еще и грамотно распределяем свои задачи по времени, то можем сосредоточиться на первоочередных проблемах.

Когда мы завершаем дело и вычеркиваем его из списка как выполненное, то испытываем чувство вознаграждения. Мы ощущаем себя успешными, способными и компетентными, и это поднимает нашу уверенность в себе и повышает

²¹ Издана на русском языке: Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. *Прим. ред.*

²² Kalish N. Health Lessons from Your To-Do List // Prevention, 2009. Vol. 61, № 7. P. 76–78.

самооценку. И все это приносит нам ощущение счастья.

* * *

ПУТЬ К УСПЕХУ. СОСТАВЛЯЕМ СПИСКИ ДЕЛ

Список дел похож на внешний жесткий диск, поддерживающий вашу память. Он позволяет полностью сосредоточиться на самих делах, а не удержании их названий в памяти. То, что казалось ужасно трудным, становится выполнимым. Но когда такие списки используются неправильно, они могут стать дополнительными источниками стресса. Рекомендую следовать простым правилам.

Выбирайте подходящий вам формат списков. Если вы привыкли к письменному фиксированию своих планов и дел, то для вас естественным будет использование блокнотов или дневника. Если же вам больше нравится работа с современной техникой, воспользуйтесь мобильным телефоном и другими портативными устройствами. При этом вы можете получить определенные преимущества: синхронизировать ваш список с календарем, составить заметки-напоминания на важные даты и легко обновлять эту информацию. Есть различные приложения и онлайн-ресурсы, значительно

упрощающие работу по планированию ваших дел и контролю их выполнения. Помните, что списки должны облегчать вам жизнь, а не наоборот. Так что выбирайте любой формат, который больше всего соответствует вашему ритму жизни и характеру.

Пусть списки будут простыми и выполнимыми. Чем более сложными окажутся списки ваших дел, тем с меньшей вероятностью вы будете строго придерживаться их и тем труднее вам покажутся задачи. Усложнение и перегрузка списков ненужной информацией обернутся дополнительной стрессовой нагрузкой и даже могут помешать выполнению задач. Дополнительным стрессом может стать и попытка достижения слишком большой цели. Пункты списка должны быть простыми и понятными. Вместо того чтобы пытаться одним махом решить огромную задачу, попробуйте разбить ее на мелкие части и решайте их по очереди. По мере продвижения у вас будет сохраняться мотивация к тому, чтобы добиться и поставленной вами большой цели.

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.