



Джолин Харт
велнес-эксперт

Год внимания к себе

365 практик,
которые сделают
хороший отдых
частью жизни

Перевод Ульяны Гончаровой

МИО

МИФ Психология

Джолин Харт

**Год внимания к себе. 365
практик, которые сделают
хороший отдых частью жизни**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0

Харт Д.

Год внимания к себе. 365 практик, которые сделают хороший отдых частью жизни / Д. Харт — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-378-8

365 идей, практик и ритуалов от сертифицированного велнес-эксперта, которые помогут восстановиться, расслабиться и привести в порядок свой организм. Идеальный подарок на начало года близкому человеку или самому себе. Мы много работаем и заботимся о других, но зачастую пропускаем сигналы своего тела о том, что пора сделать паузу и передохнуть. Мы не умеем вовремя расслабляться, и это приводит к эмоциональному истощению, выгоранию на работе, конфликтам в отношениях и ухудшению здоровья. Качественный отдых – основа хорошего самочувствия, настроения, способности быть в контакте с другими и заботиться о близких. Без него мы начинаем чаще болеть, испытываем неудовлетворенность жизнью, лишаемся творческой энергии. В этой книге велнес-эксперт, эксперт по здоровому образу жизни и основательница новаторской практики коучинга красоты Джолин Харт обучает интуитивному, основанному на ваших реальных эмоциональных и физических потребностях отдыху. Предлагает рекомендации по улучшению питания, сна и физической активности. А также делится мотивацией и вдохновением на каждый день. Книга содержит 365 идей на каждый день года о том, как: – помочь себе замедлиться; – наладить контакт со своим телом; – улучшить сон, физическую активность, питание, уход за собой; – восстановить энергию, даже если у вас есть лишь несколько минут; – разобраться с установками, которые мешают полноценно отдыхать; – поддержать и мотивировать себя на позитивные изменения. Эта книга проведет с вами целый год, который станет годом внимания к себе. Вы научитесь лучше заботиться о себе и заметно повысите качество жизни. Научитесь отдыхать интуитивно: вовремя, без чувства вины, ощущая свои реальные потребности и желания! Книга подготовлена в информационных

целях. Перед применением приведенных рекомендаций проконсультируйтесь с врачом. Для кого эта книга Для тех, кто хочет научиться лучше слышать свое тело и заботиться о себе. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.943.7+304.3

ББК 88.26+51.204.0

ISBN 978-5-00214-378-8

© Харт Д., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

Введение. Зачем мы отдыхаем	8
Как пользоваться книгой	9
Интуитивный отдых	10
Значение полноценного отдыха	12
Физиология стрессовой реакции	13
Счастливее (и здоровее) без суеты	15
365 дней отдыха	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Джолин Харт, велнес-эксперт

Год внимания к себе. 365 практик, которые сделают хороший отдых частью жизни

Все права защищены.

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

Text copyright © 2023 by Jolene Hart

Interior and cover illustrations copyright © 2023 by Kendra Binney

Cover copyright © 2023 by Hachette Book Group, Inc.

This edition published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. New York, NY, USA.

via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024



* * *

*Для тех, кто хочет научиться лучше слышать свое тело
и заботиться о себе.*

Пусть эта книга принесет вам новые идеи и поддержку.



Введение. Зачем мы отдыхаем

Мне проще наслаждаться жизнью, когда я чувствую себя отдохнувшей. Я замедляюсь. По-настоящему наслаждаюсь едой. Замечаю, как меняется листва деревьев за окном. Больше улыбаюсь, свободнее дышу. Я становлюсь более заботливой, творческой и эмпатичной. Я прислушиваюсь к своему телу и нахожусь в контакте с его потребностями, потому что ценю его мудрость. Я нахожу радость в настоящем моменте вместо постоянной погони за будущим. *Я больше нравлюсь себе*, когда чувствую, что как следует отдохнула.

Думаю, вы тоже больше любите отдохнувшую версию себя. Несмотря на то что дни взрослых людей невероятно длинные и насыщенные, зачастую они пролетают, как миг, – и неважно, успели ли вы насладиться первыми весенними нарциссами или объятиями близкого человека. У вас всегда будет оставаться очередное непрочитанное письмо, очередная стопка белья, ждущего стирки, очередная задача из списка дел. Однако нам под силу замедлиться и насладиться драгоценным моментом, давая отдых своему телу, разуму и душе. Именно так мы учимся чувствовать наполненность жизни и удовлетворение от нее. Путь к этому начинается с познания себя, знаний о работе тела и распознавания его сигналов – все это помогает нам выбрать именно тот вид отдыха, в котором мы нуждаемся в текущий момент. Приглашаю вас в путешествие длительностью в 365 дней, в котором мы замедлимся, чтобы вновь обрести связь с собой, и научимся выстраивать жизнь так, чтобы в ней было место полноценному отдыху.

Желаю вам здоровья и благополучия, *Джолин*

Как пользоваться книгой

Вы задумывались о том, как много наград предлагает нам общество за достижения? Кубки, медали, премии... А теперь постарайтесь вспомнить, когда вас хвалили за то, что вы хорошо отдохнули. Не помните? Что ж, вы не одиноки – это попросту не принято в нашей культуре. Стремление выстраивать личные границы и ставить в приоритет отдых вместо постоянного достигаторства – это все еще редкость. Однако мне кажется, что ситуация начинает меняться. Потребность в отдыхе больше не считается уделом слабаков: сегодня стало очевидно, как сильно он влияет на состояние ума и тела, зачастую полностью меняя и всю жизнь человека.

В этой книге приведены 365 рекомендаций, которые вдохновят вас сделать качественный отдых частью вашей повседневной жизни. Вам встретятся различные рецепты, практики, рекомендации по питанию, идеи для ведения дневника, научные данные, а также слова поддержки и мотивации, которые укрепят вас в следующем: если вы хотите, чтобы жизнь заиграла новыми красками, нужно изменить свой отдых.

365 рекомендаций разбиты на разделы. Каждый семидневный цикл начинается с раздела «[Фокус недели](#)». Раз в неделю вам будет предложено вводить в свою жизнь одну полезную привычку, связанную с отдыхом, чтобы постепенно сформировать более здоровый образ жизни.

В разделе «[Практики отдыха](#)» вам будут предложены идеи для отдыха и расслабления.

В разделе «[Покой и рефлексия](#)» я предложу вам визуализации, идеи для размышлений и ведения дневника, с помощью которых вы сможете проанализировать связанные с отдыхом убеждения, привычки и желания. Во время чтения держите под рукой блокнот, лист бумаги, телефон или ноутбук (если предпочитаете печатать), чтобы сразу делать записи.

В разделе «[Наука Отдыха](#)» мы обратимся к последним научным исследованиям про отдых и сон, счастье, здоровье мозга, активное долголетие и др.

В разделе «[Питание](#)» я расскажу, как помогать телу восполнять энергию с помощью пищи. Там вы найдете рецепты (простые, питательные, восполняющие дефицит полезных веществ, утраченных из-за стресса), советы по питанию и полезную информацию о том, как тесно оно связано с самочувствием.

В разделе «[Размышления об отдыхе](#)» мы будем исследовать значение отдыха в жизни современного человека. Там будут различные вопросы, которые помогут вам пересмотреть свои представления об отдыхе.

Наконец, информация из раздела «[Познай себя](#)» позволит лучше узнать собственное тело, изучить основные физиологические механизмы стресса и отдыха и научиться расшифровывать сигналы организма, которые раньше вы могли пропускать или истолковывать неверно.

Мои советы можно изучать по одной странице в день или прочитать всю книгу разом, – надеюсь, вы в любом случае найдете в ней вдохновляющие идеи, которые впишутся в ваш образ жизни и помогут вам полноценно отдыхать.

ИНТУИТИВНЫЙ ОТДЫХ

В выходные, во время отпуска или в праздники расслабиться обычно легко. Но попробуйте добиться этого, когда заняты важным проектом, переживаете эмоциональное истощение или вынуждены совмещать работу и воспитание детей. Как превратить качественный отдых из очередного пункта в списке дел в *образ жизни*? Как замедление помогает нам обрести радость жизни, не жертвуя при этом амбициями и новыми впечатлениями? Отдых – это не отсутствие действия. Это навык, который позволяет человеку жить здоровой, счастливой, наполненной жизнью и максимально раскрывать свой потенциал. Чтобы развить этот навык, необходима практика и, конечно, интуиция, ведь у большинства из нас нет перед глазами примера или ролевой модели, которые напоминали бы нам о безусловной ценности отдыха. Я считаю, чтобы отдых стал основой нашей суетливой жизни, он должен быть интуитивным. Эта книга поможет вам выстроить свою заботу о себе так, чтобы приоритетом в ней являлся именно *интуитивный отдых*.

Что же такое интуитивный отдых и чем он отличается от привычки рано ложиться спать и обещания себе не работать во время обеденного перерыва? Когда потребность в отдыхе удовлетворяется интуитивно, она становится удивительно гибкой. Вы учитесь обращать внимание на индивидуальные особенности вашего тела и сознания, среду, в которой вы находитесь, а также текущие обстоятельства вашей жизни. Вы начинаете лучше понимать, когда вам на самом деле требуется отдых и какой именно. Интуитивный отдых не имеет жесткого регламента. Он зависит от вашей способности определять момент, когда вы оказываетесь слишком перегружены работой, стрессом и требованиями к себе, а также когда в вашей жизни остается слишком мало радости, поддержки, желаний и чувства удовлетворения. Именно здесь и кроется проблема: большинство людей эту способность утратило. Жизнь современного человека выстроена так, чтобы еще больше отделить его от собственного тела и границ – вплоть до того, что он начинает сомневаться, что вообще нуждается в каких-либо границах! Мобильные приложения разрабатываются так, чтобы пользователь тратил на них как можно больше времени; стриминговые сервисы запускают серии сериалов одну за другой, чтобы зрители от них не отрывались; интернет предоставляет нам возможность работать онлайн и днем, и ночью (на сегодняшний день мы продуктивны, *как никогда раньше*, в том числе из-за того, что наши границы стали более размытыми); даже электрическое освещение способствует этой гонке: оно позволяет нам заниматься делами в любое время, игнорируя важнейшие природные циклы сна и бодрствования.

В некоторых странах отсутствуют федеральные законы, гарантирующие гражданину оплачиваемый больничный, отпуск по уходу за ребенком или отдых в государственные праздники. А в США даже при минимальной длительности отпуска у граждан остается в среднем девять неиспользованных выходных дней в год. Люди как будто боятся, что их застанут отдыхающими! Нас убедили, что раз мы имеем возможность быть доступными и продуктивными практически в любое время, то именно так и должны жить. В СМИ преобладает идея, что следует всегда стремиться к большему: нужно больше достижений, амбиций, действий, опыта, денег, материальных благ... Мы верим в это ровно до того момента, пока не вырываемся из замкнутого круга и не понимаем, что такая жизнь истощает нас, что, пытаясь выполнить бесконечный список дел, мы упускаем настоящие радости. Многие легко обменяли бы это «больше» на «меньшее»: на чувство удовлетворенности жизнью и наслаждение красотой настоящего момента.

Вместо подобного обмена я предлагаю вам выбрать наиболее подходящий образ жизни. Для этого необходимо поддерживать тесную связь с собой: уважать свое тело и его потребности, определять личные ценности и границы. Мы привыкли игнорировать физические и эмоци-

ональные сигналы своего тела, считая, что, больше работая, увеличиваем свою продуктивность и силу, однако такой подход не может работать вечно. Лишая себя отдыха, человек начинает чаще болеть, становится недовольным и беспокойным, испытывает выгорание и депрессию; ему не хватает творческой энергии, он легко отвлекается, нервничает, постоянно чувствует эмоциональное истощение и недовольство.

Как усилить интуицию, чтобы научиться практиковать интуитивный отдых? Возобновление контакта с телом начинается с внимания к своим физическим ощущениям, эмоциональным реакциям и уровню энергии. Современный человек привык постоянно что-то делать, демонстрировать, создавать, но при этом он часто забывает *слушать*, особенно себя. Помните: все ваши чувства и реакции имеют значение, они не случайны. Эмоции являются главными сигналами, которые передает человеческое тело. Внимание к ним способно стать вашей силой. На страницах этой книги вы найдете десятки способов устранить внешний шум, сохранить внутреннее равновесие и развить интуицию.

Значение полноценного отдыха

Что же это за отдых, которого нам так не хватает? Конечно, речь идет о качественном сне – лучшем для нашего организма лекарстве. Однако ночные часы покоя – это лишь один из способов дать себе полноценно отдохнуть. Отдыхом можно считать любое время, в которое мы наполняемся энергией. Это может быть физическая активность, общение, покой, прием пищи, игры, прогулки, исследование нового и многое другое. Отдых – это пространство, позволяющее нам выстраивать жизнь, к которой мы стремимся; это возможность забыть о личных проблемах и влиться в общество; это способность слышать то, о чем кричит наше тело. Благодаря ему у нас в жизни появляется место открытиям, творчеству, новой энергии, а еще ежедневным радостям, которые нас наполняют. Замедляясь, мы не только получаем больше (да, именно так!), мы еще и мечтаем, растем, повышаем стойкость и учимся испытывать удовлетворение от жизни. Теперь мы лучше, чем когда-либо, осознаем, что отдых – это биологическая потребность, а не эгоистичная прихоть. Нехватка покоя разрушает психику и тело. Отдых – не роскошь, это необходимая основа нашего благополучия, как и здоровое питание, мышление и умеренная физическая нагрузка.

Ниже перечислены ключевые симптомы, которые чаще всего проявляются при нехватке отдыха:

- боли и недомогания;
- затуманенность сознания и неспособность сосредоточиться;
- отсутствие творческой энергии;
- частые болезни;
- головные боли;
- проблемы со сном;
- пристрастие к сладкому, простым углеводам и кофеину;
- гормональные нарушения и проблемы с фертильностью;
- тревожность и депрессия;
- акне, псориаз, экзема и розацеа;
- лишний вес, особенно в области живота;
- проблемы с пищеварением;
- раздражительность и эмоциональная реактивность.

Отдых начинается не только в теле, но и в голове; некоторые даже считают, что отдых – это состояние ума. Спокойствие ума влияет на тело: помогает расслабить мышцы, освободиться от напряжения и облегчить боль. Спокойствие же телесное воздействует на ежедневное самочувствие человека, а в долгосрочной перспективе отдаляет процесс старения. В противовес симпатической нервной системе, активируемой при стрессе, оно активирует парасимпатическую, отвечающую за процессы восстановления. Со временем это меняет образ мышления, здоровье и степень реактивности человека – в целом переворачивает его жизнь.

Физиология стрессовой реакции

Что на самом деле происходит в теле, когда мы переживаем стресс (позитивный и негативный, мимолетный и продолжительный)? Гипоталамус, часть гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, запускает серию реакций, которые заставляют надпочечники выделять гормоны стресса – адреналин и кортизол. Они, в свою очередь, стимулируют симпатическую нервную систему, провоцируя реакцию «бей или беги». Затем тело готовится отразить угрозу: увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, расширяются зрачки, растет напряжение в мышцах; повышение в крови уровня глюкозы вызывает прилив энергии, сужается кровоток, замедляется или даже прекращается процесс выделения слюны и пищеварения. Когда вы в следующий раз попадете в стрессовую ситуацию, обратите внимание на то, как эти реакции влияют на ваше тело. Скорее всего, в такой момент вы почувствуете внезапный всплеск энергии, а затем готовность отразить возможную опасность. Однако чаще всего волнующие нас угрозы являются вполне безобидными: это может быть приближающийся дедлайн, программа или сообщение с плохими новостями – что-то, что не требует большого выброса энергии и затраты ресурсов. В результате наши ум и тело перевозбуждаются, ослабляя нас и делая нервными и гиперактивными из-за малозначимых источников опасности.

Слишком частое выделение гормонов стресса на протяжении многих недель, месяцев или лет приводит к глубокому истощению организма. Из-за избыточного процесса окисления и воспалений мы быстрее стареем; возрастает риск заболеваний пищеварительного тракта, а также повышения артериального давления и уровня сахара в крови; нас мучает бессонница и лунатизм. Повышается вероятность развития таких заболеваний, как рак и аутоиммунные заболевания. Регенерация клеток замедляется, а ускоренный воспалительный процесс заметно меняет внешность: появляются пятна на коже, ранние морщины и жир в области живота; кожа истончается, становится чувствительной и склонной к покраснениям, а также возникает *множество* других проблем. Длительный стресс влияет на все системы человеческого организма, даже на ДНК. Согласно исследованиям, все эти изменения напрямую связаны с развитием тревожности, депрессии и перепадов настроения.

Когда активируется симпатическая нервная система, все процессы, не связанные с выживанием здесь и сейчас, такие как пищеварение, выделение, регенерация и иммунная защита, перестают быть для нашего тела приоритетными. Со временем иммунитет и гормоны перестают нормально работать; снижается уровень энергии, портится настроение, истощаются надпочечники; человек медленнее восстанавливается от болезней и не может получать удовольствия от жизни. Со временем тело восстанавливает равновесие, однако из-за пережитой травмы или продолжительного стресса эта способность может значительно ухудшаться. Чрезмерная активность симпатической нервной системы называется *симпатическим доминированием*. В ряд его симптомов входят головные боли, проблемы с ЖКТ, сниженная температура конечностей, выпадение волос, тревожность и депрессия, чувствительность к свету и звукам, высокое артериальное давление, бессонница. Простыми словами, в таком состоянии мы затрачиваем слишком много ресурсов на сиюминутные потребности, и в результате нам становится нечем поддерживать здоровье в долгосрочной перспективе.

Однако этот сценарий вполне реально изменить. Вы можете повысить устойчивость к стрессу и даже научиться сохранять при этом покой. В книге приведены десятки приемов, которые вам в этом помогут! Практики расслабления снижают уровень кортизола и уменьшают воспаление, активируют парасимпатическую нервную систему (состояние покоя), которая замедляет процессы старения, улучшает пищеварение и даже позволяет менять мозговую активность и более успешно внедрять новые привычки. В идеале человек должен проводить в парасимпатическом состоянии большую часть жизни: оно сохраняет молодость и иммуни-

тет, способствует оптимальному усвоению питательных веществ, поддерживает гормональный баланс, высокий уровень энергии и внутреннего равновесия, а также продлевает жизнь.

В то время как физические проявления стресса у большинства людей в основном схожи, психологические реакции на стресс могут быть более индивидуальными. Ниже перечислены шесть моделей поведения в подобной ситуации. Какой шаблон (или шаблоны) напоминают вам собственную реакцию на стресс?

Когда я чувствую себя уставшей и перегруженной, то обычно ощущаю...

1. Потребность в уединении. Стресс заставляет вас уйти в себя, вам хочется побыть в тишине, покое и – что примечательно – избежать чужого сочувствия и соучастия.

2. Нездоровое стремление к разрядке. В стрессовые моменты вы замечаете, что вас тянет к тем формам разрядки, которые приносят удовлетворение в моменте, но разрушают здоровье в долгосрочной перспективе. К таким способам успокоения можно отнести переедание, употребление алкоголя, прием стимуляторов или поздний просмотр телевизора, мешающий восстановительному сну.

3. Желание строго ограничить себя. Когда вы испытываете стресс, то, ради того чтобы выполнить поставленную задачу, начинаете требовать от себя слишком много и игнорируете основные человеческие потребности: в еде, отдыхе, общении и многом другом.

4. Необходимость в поддержке и общении. В моменты стресса вы обращаетесь к семье и друзьям, делегируете часть задач и много общаетесь, чтобы переработать этот опыт.

5. Потребность отвлечься, прокрастинацию. Стресс заставляет вас откладывать дела на потом и заниматься чем угодно, кроме главной проблемы.

6. Желание решить проблему. Во время стресса вы становитесь гиперактивной и концентрируетесь на задаче до тех пор, пока не справитесь с ней самостоятельно.

Счастливее (и здоровее) без суеты

Женщинам на протяжении истории редко удавалось замедлиться и выстроить здоровые границы, чтобы получить необходимый отдых. Поскольку наши матери и бабушки не имели возможности ставить отдых в приоритет, у нас перед глазами не было примера. Многие девушки до сих пор относятся к отдыху как к недостижимой роскоши, и это необходимо изменить: только так мы сможем защитить свое физическое и психическое здоровье и улучшить качество жизни. Ко мне очень часто обращаются люди, отчаянно нуждающиеся в отдыхе и восстановлении – физическом, умственном или эмоциональном, – и многие из них понятия не имеют, как начать внедрять отдых в свою повседневную жизнь. Снова и снова я вижу, как они доводят себя до выгорания, вместо того чтобы перестать истощать свой организм и признать, что причиной их проблем со здоровьем стал дефицит отдыха. Когда они наконец решаются создать себе пространство для отдыха и восстановления, им зачастую приходится признать горькую правду: момент уже упущен. Эта тенденция отмечается как у женщин, так и у мужчин. Время, которое мы могли бы заполнить чтением, размышлениями о своих мечтах или недолгим восстановительным сном, у нас крадут гаджеты, социальные сети и круглосуточная доступность.

Современным людям, живущим под девизом «активность с утра до ночи», не стоит ожидать ничего хорошего в плане физического и душевного здоровья. Дефицит отдыха негативно сказывается на здоровье любого человека независимо от его возраста. Когда тело еще развивается – в подростковом или двадцатилетнем возрасте, – оно оказывается особенно подвержено стрессу, возникающему из самых разных источников: это может быть давление в школе или университете, сомнения насчет будущей карьеры, социальные сети, конфликты со сверстниками и даже подавленность из-за выпуска вечерних новостей о ситуации в мире. Данная возрастная группа наиболее подвержена риску развития тревожности (почти каждый третий подросток в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет переживает тревожное расстройство) и депрессии; также подростки часто страдают угревой сыпью и проблемами с кишечником – и все это на фоне стресса. Некоторая конкуренция и стремление к успеху для этого возраста естественны, но сильный стресс может замедлить физическое развитие. У женщин детородного возраста стресс из-за постоянной спешки и зачастую отсутствия поддержки (вдобавок к огромной нагрузке, которой матери подвергаются на физическом, эмоциональном и умственном уровне) вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Женщины, оказавшиеся в подобных обстоятельствах, испытывают тревожность, подавленность, эмоциональное выгорание, гормональный дисбаланс, проблемы с кожей, кишечником и фертильностью. Непомерное количество задач и чрезмерная умственная нагрузка приводят к затуманенности сознания и возникновению чувства печали, перегрузке и неудовлетворенности, хроническому стрессу. Мужчины, как правило, переживают реакцию «бей или беги» более ярко, чем женщины, что сопровождается повышением уровня кортизола. Это, в свою очередь, снижает уровень тестостерона, болевой порог и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. У женщин, проходящих период перименопаузы и менопаузы, стресс ускоряет процессы старения и затрудняет гормональную перестройку. После наступления менопаузы надпочечники становятся основными производителями эстрогена, и управление стрессом становится жизненно необходимым навыком: с его помощью можно предотвратить такие проблемы, как усталость, приливы жара, бессонницу. Также у представителей обоих полов стресс вызывает раннее поседение волос и долгосрочные изменения в структуре мозга, влияющие на память, проявление эмоций и способность к обучению.

Однако есть и хорошая новость. Она заключается в том, что существуют практические способы противостоять вызываемым стрессом изменениям. В этой книге приведены 365 реко-

мендаций, которые продемонстрируют вам ценность отдыха. Может быть, вы хотите научиться полноценно отдыхать, чтобы сохранить здоровье, красоту и достигнуть долголетия? Или, может, решили узнать об отдыхе больше ради достижения чувства радости, самореализации и внутренней гармонии? Что бы ни послужило для вас толчком, вы на верном пути.

365 дней отдыха





День 1. Фокус недели. Утро и солнечный свет

Свет, как солнечный, так и любой другой, посылает вашему мозгу и телу мощные сигналы, которые влияют на качество сна и самочувствие. Один из самых простых способов улучшить свой сон – это регулярно принимать солнечные ванны в утреннем свете: он перезагружает циркадные ритмы и способствует выработке мелатонина, благодаря чему вам будет легче засыпать ночью. Небольшая корректировка утренней рутины может благотворно повлиять на время отхода ко сну. Попробуйте ввести солнечные ванны в привычку: посвящайте этому не меньше десяти минут каждый день до десяти часов утра. Идеально, если у вас есть возможность завтракать или делать зарядку на свежем воздухе. Не следует отказываться от этого и в пасмурные дни: регулярные утренние солнечные ванны помогут вам лучше отдыхать и наполнят вас энергией.



День 2. Практики отдыха. Мудрость ребенка

Позы в йоге (или, иначе говоря, асаны) питают тело и ум и наполняют нас мудростью. Всеми любимая поза ребенка, или Баласана, является физическим выражением эмоционального и душевного покоя, умиротворения и принятия. Чтобы принять позу ребенка, встаньте на колени, а затем опуститесь на пятки, сведя ноги вместе или немного раздвинув их в стороны, – как вам удобнее. Далее наклонитесь вперед, как бы ложась корпусом между ног, и коснитесь лбом пола. Руки можно вытянуть вперед, к голове (получится вытянутая поза ребенка), или отвести назад, к ногам, повернув ладони вверх. Пусть ваше тело как бы просочится в землю: прочувствуйте его безусловную поддержку, закрыв глаза и делая глубокие вдохи и выдохи. В этой позе бедра, икры, лодыжки и спина мягко растягиваются – приятная перемена, особенно если вы целый день провели на ногах; она хорошо успокаивает ум. Ощущение поддержки головы и корпуса в этом положении дарит чувство безопасности, спокойствия и защищенности, которые так необходимы нам, когда тело нуждается в глубоком эмоциональном и физическом расслаблении. Для принятия этой позы не требуется мышечное напряжение, поэтому, находясь в ней, наше тело не только расслабляется физически, но и высвобождает

дает давно сдерживаемые эмоции. Заметьте, какие чувства и воспоминания возникают, когда вы отдыхаете в позе ребенка?



День 3. Покой и рефлексия. Идеальное место для отдыха

Включите воображение и перенеситесь туда, где вы точно смогли бы отдохнуть, – неважно, что вы делаете и где находитесь в данный момент. *Визуализация* (будем считать, что это синоним слова *воображение*) – это процесс создания мысленного образа. Когда вы закрываете глаза и визуализируете, глубоко погружаясь в чувственные подробности образа (ароматы, прикосновения, звуки, вкусовые ощущения), ваш мозг не отличает все это от реальности. Визуализация активирует нейроны и развивает нейронные связи (в данном случае вызывающие чувства покоя, безопасности и блаженства). Таким образом, воображение становится секретным оружием, которое вы можете задействовать в любую минуту, когда почувствуете потребность в отдыхе.

Ну что ж, давайте попробуем! Устройтесь поудобнее прямо там, где вы сейчас находитесь. Прикройте глаза, чтобы убрать внешние стимулы. Сделайте глубокий вдох и представьте свое идеальное место для отдыха. Где оно расположено? Что вы чувствуете, оказавшись там? Погрузитесь в свои чувства и ощущения настолько, насколько сможете, – так вы продлите ценные минуты отдыха тела и ума.



День 4. Наука отдыха. Свободное дыхание

Вспомните, когда вы в последний раз мечтали свободно вздохнуть, но не могли этого сделать из-за узкого пояса, облегающего топа или «волшебного, придающего стройность» белья? Из-за тесной одежды и распространенной привычки держать мышцы живота в напряжении (как часто вы слышали во время занятий спортом слова «задействуйте пресс»?) мы часто блокируем свою естественную способность спокойно и расслабленно дышать, столь благотворно влияющую на сознание и тело. Возможно, вы удивитесь, но постоянное напряжение мышц

пресса лишь *отдаляет* нас от цели иметь подтянутый живот, так как лишает его отдыха и со временем ослабляет мышцы. Когда вы в следующий раз почувствуете, что без всякой причины зажали мышцы живота или не можете свободно вздохнуть из-за тесной одежды, вспомните: для того чтобы ваше тело находилось в состоянии покоя, нужно дышать глубоко и расслабленно. Делая вдох, расслабляйте мышцы нижней части живота, позволяя ему расширяться во всех направлениях. На выдохе пусть живот сжимается мягко и естественно, старайтесь не подтягивать мышцы намеренно.



День 5. Питание. Какие витамины мы теряем из-за стресса

Тот факт, что качественное питание помогает поддерживать тело здоровым даже в трудные времена, известен всем, но, возможно, вы не знали, что некоторые вещества из-за стресса мы теряем быстрее? К таким веществам относятся витамин С, витамины группы В (особенно В5 и В6), магний, железо и цинк, поэтому необходимо заботиться о том, чтобы вовремя восполнять их запасы, когда вы испытываете сильный стресс. Лучше всего восполнить запас необходимых элементов помогут такие продукты, как лосось, сырые орехи и семена, зелень, авокадо, бобы, а также фермерские яйца. Постарайтесь употреблять их чаще: они помогают организму восстанавливаться после сильных переживаний и повышают стрессоустойчивость.



День 6. Размышления об отдыхе. Очень занята

То, что мы говорим, влияет на наши решения, а решения формируют нашу жизнь – вот по крайней мере одна причина внимательно подбирать слова, говоря о своей жизни. Если на вопрос «Как дела?» вы обычно отвечаете «Очень занята, много дел», советую вам пересмотреть эту привычку. Вечная занятость – это не повод для гордости, особенно если при этом вы не чувствуете счастья и способности реализовать свой потенциал. Предлагаю вам найти другие слова, которыми вы сможете описать свой день, например: радостный, творческий, активный, наполненный. Помните о том, что, меняя свою речь, мы можем изменить привычные модели поведения. Тогда однажды, когда кто-то спросит у вас: «Как дела?», вы сможете с полной уверенностью ответить: «Я замечательно отдохнула».



День 7. Познай себя. Почистить щеткой, зубной нитью и прополоскать?

Возможно, один из важнейших способов успокоиться – это воздействие на блуждающий нерв, самый длинный нерв в человеческом организме, имеющий многочисленные ответвления, которые проходят через сердце и ведут от мозга к шее, корпусу и кишечнику. При стимуляции блуждающего нерва в организме выделяется ацетилхолин, благодаря чему после стрессовой реакции у человека сокращается гладкая мускулатура, успокаивается нервная система, а также замедляется частота сердечных сокращений. Стимуляция блуждающего нерва (для нее существует множество техник) – один из способов активировать парасимпатическую нервную систему.

Один из необычных и, возможно, забавных вариантов такой стимуляции – это полоскание рта, активизирующее парасимпатическую нервную систему через вибрацию голосовых связок. Конечно, вы вряд ли станете применять этот способ избавления от стресса в разгар рабочего дня, но его вполне можно практиковать утром и вечером. Со временем эта привычка окажет благотворное влияние на состояние вашего блуждающего нерва, поддерживающего эмоциональную регуляцию и общее состояние здоровья. Чтобы этого достичь, почистив зубы, полощите рот водой или специальным раствором не менее тридцати секунд. Если вам нравятся подобные процедуры и вы не прочь иногда подурочиться, можно пойти дальше: добавить «мычание» голосом и полоскать рот как можно громче – это поможет усилить стимуляцию и вибрацию нерва в области горла.



День 8. Фокус недели. Путь наименьшего сопротивления

Вам на почту приходит письмо от начальника – и ваша челюсть тут же напрягается. Ребенок кричит из соседней комнаты: «Мама, мне нужно!..» – и вы вздыхаете. В вашем списке дел появляется новый пункт, и вы начинаете тихонько ворчать себе под нос. Когда наше тело истощено, даже небольшой источник стресса кажется нам сокрушительным. Суровая правда заключается в том, что энергия, которую мы затрачиваем на физическое и психологическое сопротивление, истощает нас еще сильнее, укореняя при этом модели поведения и автома-

тические реакции, привыкать к которым мы, скорее всего, вовсе не хотим. На этой неделе постарайтесь научиться принимать неожиданные трудности с благодарностью, а еще лучше – встречайте их с улыбкой (даже натянутая улыбка со временем тоже даст эффект). Откажитесь от сопротивления и контроля, позволив жизни идти своим чередом. Помните, что в ней *всегда* будут трудности. Начиная испытывать стресс, обращайте внимание на то, какие факторы вызывают у вас наибольшее сопротивление, и пробуйте найти поддержку или даже делегировать те или иные задачи. Также старайтесь подмечать, как отказ от физического и психологического сопротивления влияет на качество вашей энергии – так вы сможете с легкостью проживать даже самые сумбурные дни.



День 9. Практики отдыха. Чайная церемония

Приготовленный осознанно и церемонно, чай становится больше чем просто напитком. Ритуал чаепития – очень древняя практика, которая напоминает нам, как важно иногда замедлиться и отдаться чувствам. Самый простой способ адаптировать довольно сложный ритуал чайной церемонии для современной жизни – это готовить чай самостоятельно. Для этого постарайтесь отгородиться от окружающего мира и заварите чашку или чайник горячего напитка, отдавшись аромату, звукам и ощущениям. Вместо того чтобы быстро бросить в чашку чайный пакетик, приготовьте листовый чай: так вы ощутите его текстуру кончиками пальцев, увидите его цвет и форму чаинок или сушеной травы, насладитесь ароматом и выкроите время подумать о том, что лучше всего поможет вам восстановить силы. Понаблюдайте за тем, как раскрываются чаинки, как постепенно меняется цвет напитка, как из чашки струятся колечки пара. Насладитесь каждым глотком чая, как наслаждались бы бокалом вина или кусочком шоколада, и визуализируя, как он благотворно воздействует на ваше тело и разум.



День 10. Покой и рефлексия. Собрать кусочки пазла

Чтобы выстроить жизнь, в которой есть место отдыху, вам придется кардинально пересмотреть свой распорядок дня, скорректировать ожидания и честно разобраться в том, *почему*

все обстоит именно так. Для начала детально распишите свой день: ваши действия и дела от пробуждения до отхода ко сну. Затем изучите этот список, останавливаясь на каждом пункте и спрашивая себя: «Зачем? Действительно ли это необходимо и полезно? Соответствует ли это той жизни, которую я хочу?» Если какие-то пункты вызывают у вас сомнения, раздражение и подавленность или заставляют нервничать, знайте: вы нашли главные сферы, которые вам следует изменить. Вы можете обнаружить, что давно переросли некоторые привычки, забыв скорректировать их так, чтобы они отражали ваш рост и новые приоритеты. Отметьте все, что больше вам не подходит, – это станет первым уверенным шагом к жизни, в которой есть место полноценному отдыху.



День 11. Наука отдыха. Темный шоколад и кортизол

Если вам кажется, что нежно тающий во рту сладкий квадратик шоколада – подходящее лакомство в конце напряженного дня, то... вы абсолютно правы.

Исследования показывают, что темный шоколад снижает уровень содержания в человеческом организме гормона стресса кортизола на несколько часов. В темном шоколаде (в составе должно быть не менее 70 % какао или больше) содержатся флавоноиды. Эти вещества обладают противовоспалительным эффектом, улучшают память и концентрацию, способствуют выработке эндорфинов, или, иначе говоря, гормонов счастья. Также известно, что темный шоколад стимулирует выработку дофамина – нейромедиатора, который является для мозга своеобразным поощрением. Это объясняет, почему шоколад имеет репутацию лакомства, вызывающего привыкание: продукты, которые провоцируют всплеск дофамина, хочется есть еще и еще, ведь они оказывают положительное влияние на человеческое здоровье.



День 12. Питание. Успокоительные травы

Некоторые травы воздействуют на нервную и лимбическую систему человека, снижая стрессовую реакцию и помогая ему вернуться в спокойное парасимпатическое состоя-

ние. Успокоительные травы действуют мягко; их влияние, как правило, имеет накопительный эффект, поскольку помогает телу восстановить здоровую реакцию нервной системы и вернуться в состояние баланса. Одни из самых известных успокаивающих растений – это ромашка, лаванда и мелисса лимонная. Чтобы задержать в теле ощущение спокойствия, можно вдыхать их восхитительные эфирные масла или пить заваренный из них чай. Некоторые другие успокоительные, такие как пассифлора, шлемник, валериана и овес молочной спелости, чаще всего принимают в качестве настойки (концентрированного травяного экстракта) или тоника – это помогает справиться с тревогой и легче засыпать. Если вы ищете способ сбалансировать свою реакцию на стресс и еще не пробовали использовать эти нежные, но действенные травы, сейчас самое время попробовать.



День 13. Размышления об отдыхе. Вне зоны доступа

Приветливость, дружелюбность, готовность прийти на помощь... Все это положительные черты характера, лишиться которых нам не хотелось бы. Или все же нет? Ища в своей жизни место отдыху, стоит подумать о том, чтобы стать для окружающих чуть *менее* доступной – такая перемена окажет крайне благотворное влияние. Для этого не нужно полностью обрывать с кем-то отношения – просто не отвечайте на сообщения по окончании рабочего дня; закрывайте дверь кабинета, когда не хотите, чтобы вас беспокоили; иногда берите паузу от социальных сетей; вместо того чтобы оставлять в ежедневнике окошки для очередных дел, отметьте в нем время, которое потратите на отдых; перестаньте стесняться говорить другим, что какое-то время будете недоступны. Выстроив для себя минимальные границы, вы сэкономите энергию и будете уверены, что располагаете достаточным количеством времени, чтобы позаботиться о своих насущных потребностях. Нам не всегда хочется оставаться на связи, и это абсолютно нормально: когда человек начинает отдыхать более интуитивно, он находит подходящий для себя ритм.



День 14. Познай себя. Парасимпатическая пауза

Мы постоянно забываем о существовании невероятно простого способа поддерживать хорошее пищеварение. Скорее всего, потому, что он предполагает отдых. Он заключается

в том, чтобы, прежде чем положить в рот первый кусочек, сделать паузу для включения парасимпатической системы, – иными словами, для запуска процесса расслабления и пищеварения. Для этого следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (выдох должен быть длиннее вдоха), отдалиться настоящему моменту, возможно, уделив минутку выражению благодарности или молитве, а также привести в действие органы чувств: сосредоточиться на том, как выглядит и пахнет стоящая перед вами еда и какое блюдо вызывает у вас наибольший аппетит. Я называю это парасимпатической паузой. Она может качественно изменить процессы пищеварения и усвоения питательных веществ, чтобы каждый прием пищи оказывал на уровень вашей энергии и общее состояние здоровья максимально положительное влияние. Во время начальной фазы пищеварения, а именно в момент, когда вы готовитесь поднести ко рту первый кусочек блюда, с нетерпением предвкушая его вкус, в желудке вырабатывается 20 % соляной кислоты и 30 % ферментов поджелудочной железы, необходимых для оптимального пищеварения. Не запустив парасимпатическую систему, вы рискуете пропустить эту важную фазу. Практикуя же простой вышеописанный ритуал, вы напоминаете себе, как важно полноценно включаться в процесс принятия пищи и получать от него удовольствие.



День 15. Фокус недели. Ненужные извинения

Мы не обязаны извиняться перед другими людьми за то, что терпим определенные нужды: поспать, перекусить, подышать свежим воздухом или провести время в обнимку с любимым человеком. Сегодня многие по какой-то причине стали испытывать неловкость и даже вину за то, что имеют естественные *потребности*

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.