

Александр Камрадов

МОЯ НАСЫЩЕННАЯ ЖИЗНЬ

КОНТЕНТ – ДИЕТА

Такого видео не существует.

Книга от первого цифрового
диетолога России

Александр Камрадов

Контент-Диета. Книга

от первого цифрового

диетолога России

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67257200

ISBN 9785005619150

Аннотация

Книга расскажет о новом концепте – «Цифровая Диетология». Отправит читателя в путешествие по трем важнейшим составляющим человеческой жизни: психология, питание, здоровье. Даст четкий метод достижения цели. Приведет к удовлетворению жизнью, ментальному благополучию, красивому телосложению. Откроет доступ к раскрепощению и открытости. Устранит: пассивность, апатию, невроз и иные ментальные инсинуации. Бонусом истории о том, как простоять час в планке и получать коргазмы (мужчинам и женщинам).

Содержание

И От автора	5
Цифровая Диетология	11
Здоровое предисловие. От питания до пищи для ума	11
Знакомство с Цифровой Диетологией	24
Как я дошел до жизни такой... Рождение Цифровой Диетологии	28
Структура, дисциплина и лимит	48
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Контент-Диета Книга от первого цифрового диетолога России

Александр Камрадов

ОБНОВЛЕННАЯ ВЕРСИЯ 2.0

Посвящается:

*первопроходцам КД – благодарю Вас
за вдохновенные истории и теплые пожелания.*

*критикам первоначальной версии – спасибо
что помогаете делать книгу лучше.*

© Александр Камрадов, 2023

ISBN 978-5-0056-1915-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 От автора

Являясь обладателем навыка скорочтения, я читаю по книге в день. Естественным образом было прочитано достаточно большое количество книг, преимущественно нехудожественной литературы – Нон-фикшн. Увы сугубо прикладных работ не много. По иронии, реально прикладной книгой можно назвать блистательную работу Эбби Маркс-Билл «Быстрое чтение за 10 дней». Ирония заключается в том, что благодаря этой (прикладной) книге я смог позволить себе читать такой большой объем (зачастую неприкладной) литературы.

Не поймите меня неправильно. В каждой книге, в каждом абзаце, в каждой строчке, можно найти нечто уникальное. Как гласит Буддийская мудрость – «Книга это фонарь, он освещает то что уже есть в нас». Невероятно эрудированный читатель, обладающий неимоверно острым умом и в простой детской сказке, найдет глубинный смысл, способный изменить представления о самой действительности. Но одно дело менять то что внутри: представления, мировоззрение... Смакую игру ума. Иное реально менять жизнь, используя комплексный подход, не только соглашаясь (или не соглашаясь) со словесностью автора, а также действуя.

Обычно книги в жанре нон-фикшн действуют на нас как аттракцион. Мы катаемся на этих словесных горках, получаем эмоции, закрываем книгу и продолжаем жить, как жили прежде. С тем же успехом можно взяться за художественную литературу. Впрочем от нее мы получим куда больше различных эмоций. На мой взгляд книги, вроде той, что вы начали читать, должны, нет... Обязаны быть прикладными, раз носят громоздкое название – «Прикладная нехудожественная литература», а иногда вовсе многообещающее – «Книги меняющие жизнь».

В данной работе присутствует любимая нами словесная игра. В противном случае она состояла бы из двух страниц и походила на инструкцию по сборке мебели из ИКЕИ. Но что куда более важно в ней есть весомая прикладная часть. Пожалуй это все что я хотел написать...

Ах, да! Если вы начнете листать данную книгу, дабы убедиться в резоне траты своего времени на мой труд. Откровенно напишу – Нередко в угоду маркетинга, редакторы перекраивают книгу, чтоб «самый сок» концентрировался в начале. Глядишь будет лучше продаваться. Поскольку читатель находясь в книжном магазине – сперва обращается к началу книги, и исходя из этого решает приобрести ее или оставить томиться на прилавке – в книжном чистилище.

Не говоря уже об онлайн магазинах. Там читателю предлагается ~10% от книги, в качестве бесплатного фрагмента. В эти десять процентов (условные тридцать страниц), автор и редактор, пытаются вложить лучшее – привлекающее внимание.

По аналогии с трейлером фильма. Ты смотришь превью, наслаждаешься, масса впечатлений, восторг. Приходишь на сеанс, смотришь фильм целиком... Две разные вещи. Полагаю у вас не раз бывало так, вы начинали читать книгу в жанре нехудожественной литературы. Сперва она чертовски захватывала, вы даже могли подумать – «Вот оно! То что я искал (а)...» Далее, ближе к середине интерес куда-то пропал, а вы то и дело читали повторяющиеся мысли автора. Фиксируя отсутствие столь стремительного развития идеи, что ожидалось исходя из внушающего начала... И вот книга подошла к концу – «Эй автор, а куда пропал энтузиазм которым ты фонтанировал в начале?..» Для нас максимум сделают мотивирующую концовку – попытаются оставить добротное послевкусие.

*Я сразу буду предельно откровенным. У меня так не выходит. **Я не люблю перекраивать книгу, в угоду манипуляциям над сознанием читателя.** Как пишу, поступательно, так книга и строится. В таком виде и доходит до читателя. Если вы генерируете мнение о книге, решае-*

те читать ее или нет, исходя из первых 10—20 страниц, сэкономив ваше время сообщу. На мой взгляд мне не очень удастся начало, в контексте «вау-эффекта» произведенного на потенциального читателя. Более того лично для меня самое интересное начинается где-то с середины повествования. При этом я не обделяю азартом и страстью – концовку.

В любом случае решать вам. Отвечая на вечный вопрос – «Читать или не читать?..» Изучив колоссальное количество книг, мне хотелось дать читателю наиболее ценное, что только может быть в нехудожественной литературе – прикладной характер. Считаю автор справился с поставленной задачей. Лично мне как читателю – книга понравилась.

Абсолютно искренне, с самыми теплыми пожеланиями – Александр Камрадов.

«Вся жизнь – эксперимент. Чем активнее вы экспериментировали, тем лучше» – Ральф Уолдо Эмерсон

Начнем без особой раскочки, книга постарается быть краткой и продуктивной...

Далее вам будут предоставлены три раздела:

1) Цифровая Диетология. Медиа аскетизм.

- 2) Контент-диета.
- 3) Список заменителей.

Первый раздел – Познакомит читателя с новым концептом, вдохнет свежее восприятие жизни. Речь пойдет о психологии, питании и здоровье.

Второй раздел – Практичный метод снижения цифрового потребления.

Третий раздел – Пространство для творчества, а также рекомендации касаются альтернативного времяпрепровождения.

Неполный перечень того, что придаст книга и описанная в ней практика:

- Четкую систему достижения целей**
- Привлекательное телосложение**
- Раскрепощение, открытость, снижение влияние псих. зажимов и различных комплексов (включая рудименты доставшиеся от предыдущих поколений)**
- Сделает среднестатистического человека в три**

раза богаче! (речь о самом дорогом, единственно-невосполнимом ресурсе – о времени)

– Энтузиазм, желание действовать

– Удовлетворение жизнью, созидание и положительный взгляд на окружающий мир

– Избавит от пассивности, негативного стресса, невроза, апатии, страха и трепета перед всем новым...

**– Зарядит творчеством. Не побоюсь поклясться!
К концу книги вы сами станете писателем, напишите
собственную книгу или сотворите рассказ.**

Для кого эта книга:

– Для всех!.. Пожалуй кроме тех, кто читает лишь для того чтобы заочно пожурить автора. Впрочем и подобным индивидам будет чем заняться на последующих страницах;)

**Благодарю за то что решили составить мне компанию
в этом удивительном путешествии по человеческой природе.**

Приятного чтения и шикарной жизни!

Цифровая Диетология МЕДИА АСКЕТИЗМ

Здоровое предисловие. От питания до пищи для ума

Все больше людей вникает в так называемое правильное питание. Пытаются сбалансировать рацион и воспользоваться каким-нибудь интервальным голоданием. А подсчет калорий стал весьма обыденным делом.

И если лет двадцать тому назад, когда человек громогласно заявлял – «Я вообще-то не пью и не курю!» На него могли посмотреть с пренебрежением, мол – «Совсем чудак...»

И если лет пятнадцать тому назад, когда человек приходил в гости, с порога громогласно заявляя – «Спасибо, но я не ем мясо!» Его могли посчитать едва-ли не членом секты...

И если лет пять тому назад, когда человек употреблял пищу в четырехчасовом промежутке при двадцатичасовом голодании, его пытались вразумить, отправить на принуди-

тельное лечение...

Сейчас все эти инсинуации канули в лету – под мощнейшим вихрем здорового и активного образа жизни.

Несомненных вистов здоровому образу жизни добавил рухнувший на человечество, оголтелый – его коварство COV-19. И вот как третий год мы пытаемся выбраться из под его завалов. Увы, многим этого так и не удастся, их жизни забрала сильнейшая – первая ударная волна.

Надеемся – наиболее опасное связанное с вирусом позади. Благодарим врачей и всех, всех, всех, причастных к борьбе с напастью! Но как и у любой напасти, даже у этой имеются свои положительные моменты.

Люди начали активничать. Заниматься спортом. Стараться употреблять меньше спиртного или по крайней мере не курить в подъездах (бывает и такое). Даже те кто вел беспечный, с точки зрения здоровья, образ жизни.

Помните разговоры в духе – «Повышенный процент жира в организме способствует тяжелому течению болезни». Сюда же пугающие кадры из специальных отделений больниц, на которых тяжело больные ведут борьбу... Самую страшную – не на жизнь, а на смерть. Все это сыграло роль в мо-

тивации типа – «Не хочу так боже упаси! В худшем случае бессимптомно переболеть, короче надо худеть».

А сколько людей ринулось на спортивные площадки. Поэтому как:

Во первых – Карантин, на работу не попадешь, все кроме магазинов закрыто, да и те посещай по талону, предварительно указав точное время вылазки... Этакий «СССР на максималках»...

Во вторых – Запретный плод сладок, сказали «Сиди дома!» А дома – «В четырех стенах с ума сойти можно». Вот люди и выходили, хоть на детские площадки, а там всякие спортивные снаряды под рукой.

Лично знаю с десяток человек, все как один не занимались спортом с юношества, но именно на карантине вернулись к физкультуре, турникам и железу. Более того остались с ними после снятия локдауна. Привыкли уже раза 3—4 в неделю тренироваться, а сила привычки как известно...

Вдобавок люди как-то вдруг осознали свою – ломкость-хрустальность. Жил, жил, заболел непонятной штукавиной из Китая (допустим) и «добрый вечер».

Необычайная слабость. Боль рассредоточилась по всему телу. Отдает даже в те места, которые не должны болеть – в принципе. Сюда же последствия. Даже когда казалось уже выздоровел, могут беспокоить забытые травмы, хронические заболевания.

И совсем неприятное для массы людей. Пандемия вскрыла последствия сидячего, такого офисного образа жизни – кривого распределения нагрузок, а именно:

- Искривление позвоночника
- Всяческие межпозвоночные грыжи
- Защемление седалищного нерва

И так далее...

Итог боли в спине. А когда болит спина, все! Пиши пропало... Ты буквально превращаешься в инвалида. Максимум что можешь себе позволить – лежать и надеется на скорейшее действие: обезболивающих, уколов, мазей...

Здесь человек и заявляет – «Хватит это терпеть! Буду поддерживать тонус. Хоть зарядку по утрам!».

Таким образом мы с большей охотой начали следить за тем, чем питаемся, отсюда:

- Меньше сахара
- Подсчет калорий
- Низкоуглеводные диеты

С энтузиазмом принялись заниматься кардиотренировками и фиксировать активность, отсюда:

- Пробежки
- Походы в бассейн
- Фитнес и фитнес браслеты-10 тысяч шагов...

И тд. и тп.

Изначально – чтобы к этому прийти, нам потребовалось подтянуться на более высокий технологический и экономический уровень развития общества.

Т.к. понятно, – в условной стране четвертого мира, не может идти речи ни о каком балансе питания и определенных сегментах приема пищи. Жители подобной страны обязаны ежедневно проделывать путь в полдюжины километров лишь для утоления жажды. С едой у них вовсе могут возникнуть неопределенности – «А будет ли вообще сегодня прием пищи или снова нет...». Пища! Что говорить о каких-то далеких, неопознанных:

- Правильных распределениях нагрузки на мышцы

- Скандинавской ходьбе (прогулки с палочками)
- Кроссфите, трикинге, капоэйре...
- Мануальной терапии, посещении кинезиолога, пилатесе...

Плюс нам пришлось получить «по ушам» от ковида. Здесь вспоминаются слова моего друга/напарника по тренировкам, он же специалист по лечебно-оздоровительному массажу. Который любит раз за разом повторять:

– «Пытаешься помочь, объясняешь – занимайтесь зарядкой, растяжкой, поработайте с мячиком для тенниса в конце концов. Нет же... Пришел на сеанс получил массаж. Спину отпустило, можно снова ничего не делать пока опять не хватит...»

Как говорится «Пока петух не клюнет». Что ж за последние два года нас знатно «поклювала» и раз такое дело, надемся все эти: мучения, лечения, маски, дистанции, локдауны... Не пройдут даром. И если от подобных явлений никто не застрахован, как минимум нам решать – вести ли здоровый и активный образ жизни или ходить по кругу, от сеанса к сеансу... От боли до боли... Пока в конце концов снова не клюнет. Как те самые пациенты, что регулярно посещают моего чудесного товарища и не менее чудесного массажиста.

Теперь о том, ради чего мы все здесь собрались. С этой незабвенной фразы – «Пока петух не клюнет» начнется наша «прелюдия» с цифровой диетологией¹. Полагаю вы догадались – данная диетология связана с пищей для ума, конкретнее с цифровым потреблением.

Можно относиться к новому по обычаю – пренебрежительно, скептически. Отторгать само понятие, концепт, эту книгу...

Мол – «Это куда вообще?», «Какая еще цифровая диетология, чего только не придумают», «Давайте теперь к каждой отрасли приставим диетолога и будем заниматься ерундой. Что за бред!»

«Такова судьба всех новых истин – они начинают как ересь, а заканчивают как суеверия» – Томас Хаксли

Автор начал с примера. По мере социального развития та-

¹ Некоторые люди называют цифровой диетологией, обычную диетологию перенесенную в онлайн. Кто-то именуется цифровым диетологом, являясь стандартным диетологом – проводя консультации в онлайн формате. Но здесь не должно быть путаницы. Привычный диетолог рассказывающий гражданам как им правильно питаться, вместо рупора использующий мир социальных сетей – должен именоваться просто и ясно – «Онлайн диетолог». Мы ведь не называем «Цифровым психологом» – психолога практикующего онлайн консультации... Нет конечно мы вправе называть всех и вся и так и сяк, как только тому вздумается. Однако считая более продуктивным разделить два понятия. Отводя онлайн диетологию – диетологам. Оставляя за собой право именовать концепт связанный на цифровом потреблении – цифровая диетология.

кие вещи как:

- Абсолютный отказ от алкоголя и табака
- Отказ от мяса
- Интервальное голодание 20/4

Стали совершенно обыкновенными практиками. Никто за это «на костре вас не сожжет», максимум подтрунят – «Совсем правильный стал ешь зелень эту, так еще и по вечерам голодаешь! Отдыхать то надо, расслабляться!».

Но ведь так было отнюдь не всегда.

Трудно представить человека живущего в 20-ом веке, скажем в 1950 году, который кушает по восемь раз на дню, практикуя дробное питание.

Или человека выбрасывающего желтки от яиц, тем самым отдавая предпочтение белковой пищи...

Или человека что бегают в определенных пульсовых зонах².

² Если конечно это не какой-нибудь олимпиец. Хотя полагаю тогдашние олимпийцы вообще не знали про существование каких-то там зон связанных с пульсом. Однажды мне довелось пообщаться с профессиональным спортсменом, в свое время представляющим СССР на международных соревнованиях. Он поведал – «Тренировки были настолько изнуряющими... Что говорить в испраж-

А если мы переместимся еще на сто лет назад – в 1850 год.

Можно ли представить крепостного – который предпочитает не кушать после шести...

А купца – кой в попытках «масштабировать свой бизнес» нуждается в увеличении продолжительности дня, потому решает перейти на полифазный сон. Попутно отказываясь от сахара и чая, с целью стабилизировать настроение и не быть зависимым, от продуктов вызывающих привыкание.

Все это выглядело бы абсурдно и несусветно! Не правда ли?

Хотя кто-то вспомнит Леонардо Да Винчи – который якобы пользовался чем-то схожим, с тем, что в наши дни именуется полифазным сном.

Кто-то вовсе укажет на его святейшество – Будду, как на человека который еще две с половиной тысячи лет назад отказался от употребления мяса – «Ничего же норм».

нениях была самая настоящая кровь».

В этом весь фокус. Величайшие всегда были первыми³. И пока подавляющая часть населения земли вообще не могла себе представить, что можно спать как-то иначе. Кроме как «тогда когда стемнеет»... Да Винчи творил и отправлялся в сновидения когда считал нужным. Для него это представлялось куда более эффективным.

Впрочем этот пример служит лишь для акцента на моменте с людскими представлениями. Ведь все: учения, практики, диеты... Когда-то... Брала начало. Новый концепт необязательно должен быть поводом оттачивания пренебрежительных выпадов. Несмотря на традиционный скепсис, привычное отторжение. Сам полифазный сон оставим специалистам в области сомнологии⁴. Кстати – сомнологи еще недавно считались фриками от науки. Сейчас их услугами пользуются ведущие:

- Спортсмены
- Политики
- Актеры

Еще более корректный пример – диетология. Поговарива-

³ Автор ни в коем случае не назвал себя величайшим. Возможно вы об этом подумали, но я не назвал себя таковым. Это вы подумали, связали одно с другим, а я не называл, это все вы, не я :)

⁴ Сомнология – раздел медицины и нейробиологии, посвященный исследованиям сна

ют первая зарегистрированная рекомендация относительно питания была найдена в Вавилоне. Около двух с половиной тысяч лет назад.

А например в том же 1950 году, диетология была достаточно развитой. Только опять же:

– Уровень жизни, развитие, не позволяли

– Отторжение и скептицизм – «А зачем все это нужно?», «Это вообще про что?..», «Чего? Сбалансированное питание??? Я питаюсь ровно также, как питался весь мой род на протяжении пяти веков!..»

В конце концов мы пришли к ее плодам десятилетия спустя, и то, лишь после стольких перипетий.

Но оставим прошлое, вместе с топорным скепсисом идущим рука об руку с первичным восприятием в отношении всего нового. Давайте о том, что происходит сейчас, о том, что такое эта цифровая диетология. Мы есть то, что мы – потребляем. Сюда относится:

– Потребление пищи

– Потребление информации

Как было описано выше, мы наконец-то дошли до более тщательного отношения к тому, что потребляем, в контексте питания. Но также ли мы скрупулезны касаясь той информации, что впитываем? Главное каким образом мы ее впитываем? И впитывается ли что-то там вообще?..

В отличие от жителей прошлого века, у нас есть возможность воспользоваться не только плодами науки о еде, но также плодами – знаний о мозге, психологии и прочими массивами полезной (главное прикладной) информации.

Только ни теми «плодами», которые просто накапливаются словно жир в организме. И если в каких-то разумных количествах он необходим, его переизбыток может сулить массу проблем.

С информацией абсолютно также. Ее столько-столько вокруг, а мы по природе своей жадные до нее – невероятно, донельзя! Так и хотим заграбастать всевозможные лайфхаки... На выходе вместо супер-одаренных индивидов, мы получаем: недовольных, стрессующих больных, с инфо зависимостью и соответствующим инфо (ментального характера) ожирением.

Но не будем себя костерить. Пускай у нас были какие-то наработки, на месте концепта и действующего метода значи-

лась пустота. Эта книга служит именно для этих целей.

В ней есть концепт – Цифровая диетология

В ней есть действенный метод – Контент-диета

Начнем с первого и познакомимся.

Знакомство с Цифровой Диетологией

*«Вы думаете, всё так просто? Да, всё просто.
Но совсем не так» – Альберт Эйнштейн*

Зачастую – самое захватывающее путешествие зарождается в откровенно дефицитном, ужасном, болезненном периоде. Человек предпринимает радикальные меры, именно после того как испытает сильное негативное переживание. Возможно – это первая хорошо усвоенная нами привычка.

Само появление на свет сопровождается мягко говоря неприятными ощущениями. Только затем спустя мгновения наступает успокоение. Мы постепенно начинаем вкушать самые сладостные плоды нового (для нас) мира. А уж когда удастся примкнуть к материнской груди... В этот момент вовсе познается плод настоящего, осязаемого человеческого удовольствия. Там, в утробе, было тепло, комфортно, но это вряд-ли можно назвать полноценной жизнью.

Для освоения первичных социальных навыков – требуется несколько лет. В этот период мы учимся отличать друг от друга окружающих нас людей, говорить и ходить – шагая широкой поступью к всецело сознательной жизни. Через слезы и жуткий дискомфорт мы обучаемся письму. По на-

чалу выводя каждую букровку – исписывая прописи⁵. Взрывающая мозг – постигаем азы арифметики, преумножая элементарные значения. Школа, колледж, университет... А дальше у кого как.

Немногие выбирают активный путь обучения длиною в жизнь. Сталкиваясь с дискомфортом, регулярно проверяя свой мозг на прочность, постигая, открывая новые горизонты. На деле, чаще выбирается комфортный – пассивный путь потребления. Тот что смахивает на пребывание в материнской утробе.

Любая дорога имеет право на жизнь. Каждому свое. Речь не о том как предстать – «Гениальным гением. Непрерывно заниматься наукой, спать по 2 часа в сутки, штудировать книгу за книгой...» Или поставить себе цель – «Накачать мышцы как у Арнольда Шварценеггера и стать мистером Олимпия».

Мы будем говорить о том, как, а главное зачем, следить за физическим и ментальным здоровьем.

С целью иметь возможность пробежать 5 км или подняться на пятый этаж без «смертеподобной» отдышки. Попутно

⁵ Ох как же сложно автору давалось это дело... Я ведь так хотел отправится на улицу погулять, а не вот это вот все. А еще эта дислексия...

избавив сердце, от опасности вызванной повышенным процентом жира в организме. В частности уберечь себя от другой крайности, в виде дистрофии мышц – если худой не значит что здоровый.

В этом нам помогут – здоровое питание, диетология, тренировки.

Речь о том как доводить начатое или вообще что-либо начинать... Испытывать удовольствие от жизни. Открыто общаться, знакомится с интересными людьми. Прогрессируя в своем деле. Познавая новое. А не сжиться с состоянием апатии, хроническим недосыпом, постоянной нехваткой времени или наоборот проблемой незнания куда его деть...

Мы поговорим о том, как забыть что такое: депрессия и раздражительность, тревожность и обиды, частые конфликты, потеря концентрации, фрустрация, прокрастинация...

Чтение этой книги и практика контент-диеты нам в помощь.

Цифровая диетология это концепт, изучающий влияние цифровой информации на человека, направленный на сокращение потребления контента,

и на обеспечение безопасности-здоровья мозга. Цифровая диетология способна улучшить качество жизни, снизить влияние негативного стресса и других деструктивных атрибутов человеческой психики, повысив общую активность индивида практикующего – Контент-диету.

Как я дошел до жизни такой...

Рождение Цифровой Диетологии

«Не пользоваться людьми, не выжимать из них все до последней капли, особенно из тех, кого любишь... Это значит, что ты не поддаешься голоду и отчаянию, как несчастный дегенерат, который боится, что не сможет поесть больше никогда в жизни, и потому пожирает без остатка все, что попадает на пути, всех пятерых перепелов!.. Тревога заставляет его в отчаянии цепляться за что попало, а зацепившись, ты уже обязан истощить либо себя, либо то, за что зацепился» – Дон Хуан Матус

Лето. Светлый день, на улице +25. Рядом с домом красуется огромный зеленый парк. Солнце напоминает о себе просачиваясь сквозь занавеску. Любезно предоставляя возможность пробудится ото сна – положив начало отличного дня. Я морщусь и лениво переворачиваюсь на другой бок. По сути демонстрируя зад – системе, вокруг которой вращается наша планета.

Если не желаешь жить, спать хочется подольше... Все же просыпаюсь, а жаль, хотелось – не проснуться, от слова совсем. Рука автоматически тянется к смартфону, он в свою очередь ехидно сообщает – время что я провел в кровати,

с тех пор как лег, составило около 18-ти часов. Дело близится к вечеру. Спать более не вмоготу, а значит встать все таки придется, увы!

Состояние хоть и плачевное, но где-то там глубоко внутри я верю – есть проблеск света, возможно не сейчас, не сегодня и не завтра... Там впереди случится нечто и меня переключит. Ментальный процесс перезапустится и я снова начну жить, а не прозябать, проводя в кровати большую часть суток. Ведь так бывало и не раз.

Апатия, панические атаки и нежелание что-либо делать, сформировались во мне после острой боли в области любовных дел. А откуда собственно еще берется безнадега? Отчаяние и этот вероломно поедающий мужское самолюбие – «внутренний червяк». Конечно всегда у всех проблем одно наименование – Женщины. Дамы так и знайте все из-за вас! Шутка...

«Женщины способны на все. Мужчины на все остальное» – Анри Ренье

Сейчас не об этом. И пусть в тот момент, автор действительно оказался ментально покорежен ее величеством – «любовью». В контексте данной книги важно другое. Проведя некое время в «пост-любовном коматозе», я начал (потти-

хоньку) возвращаться к обычной жизни. Но автор не особо потчевал энтузиазмом словосочетание «обычная жизнь». Только слово «рутина» вызывало большее отторжение. Я принялся размышлять – «Как разукрасить повседневность? Не зря ведь достиг ментального дна, так хоть оттолкнусь и ввысь. По крайней мере новизны какой добавлю».

Автор обратился к памяти. Вспоминал самые захватывающие моменты своей жизни. И зафиксировал внимание на следующем понимании – «Во всех этих моментах я не потреблял видеоконтент или потреблял, но очень мало. В иных случаях потребление было неотъемлемым атрибутом жизни».

Знаете даже когда чертовски плохо, нет-нет, да, на фоне идет какое-нибудь ток шоу или спортивное состязание. Таким образом ты как бы «отвлекаешься». Правда ты толком не погружен в просмотр. При этом не решаешь каких-либо вопросов со своими переживаниями.

На деле это как запивать проблемы алкоголем. Но из всех людей, с которыми мне довелось пообщаться на этот счет, ни один не сказал, что алкоголь действительно помогает в решении чего-либо. Даже в том, что называют не иначе как – «забыться» – он не всегда служит хоть сколько то эффективным помощником. Скорее наоборот. Алкоголь дает импульс

для еще большего самоедства. Однако буду откровенным, я знаю это лишь в теории. Сам **я ни разу в жизни не употреблял спиртного**. Но вернемся к главному, к тому что автор принялся практиковать и практикует по сей день.

Мысль о том, что в самые захватывающие моменты жизни я обходился без: скроллинга ленты новостей, просмотра телевизора, игры в консоль, залипаний в ютубе... Была отнюдь не гениальной. Вряд-ли бы мне дали за нее нобелевскую премию⁶. Ее ценность состояла в ином. Она была такой простой и воодушевляющей. Для меня открылись новые горизонты способные избавить, от столь тусклого бытия, от жизни которую мы кличем – обычной.

Ведь действительно. Когда просишь людей рассказать о самых прекрасных событиях жизни, они говорят следующее:

– «Поездка в Грецию в 2002»

– «Рождение дочери, я вдруг осознала что привнесла в этот мир жизнь, настоящую жизнь!»

⁶ За подобное «открытие» я не получил бы даже нобелевскую премию мира, а уж в этой номинации ее дают кому попала. В свое время ее удостоивался даже Барак Обама... Это была шутка №1 За подобное «открытие» я смог бы получить разве что премию Дарвина в номинации – «Банальность года»... Это была шутка №2

– «Свадебное путешествие, тогда мы еще не скандалили, а секс был таким... Ох хочу туда, хоть на минуточку»

– «Первые юношеские заезды на скоростном велосипеде, до того на таких я еще не гоняла»

– «Концерт Цоя. Он стоял буквально в пяти метрах от меня, и мы даже пару раз переглянулись...»

– «Коллективный прыжок с парашютом, невероятное единение и драйв»

– «Первый пройденный марафон, ели ноги доволлок до финиша, но никогда прежде я не испытывал такого приятного самоудовлетворения»

Мало кто скажет:

«Это был просмотр такого-то фильма», «Лицезрения такого-то выпуска, такого-то блогера» Пусть даже любимого.

Несомненно. Встречаются заядлые киноманы, для которых кинематограф является отождествлением личности. Как правило такие люди и связывают жизнь с данным явлением. Но это нечто другое. Они предстают творцами. Кино для них

и есть – «Рождение дочери, прыжок с парашютом, классный секс...». Я пишу именно про потребление.

И вот автор продолжает размышление – «Каким образом сокращать потребление или отказаться радикально, наотрез?». Отказаться не решаюсь, этого и не требуется. Ведь и в самом потреблении существует польза. Оно может быть как активным так и пассивным.

Некоторые нейропсихологи советуют играть в компьютерные игры по часу в день⁷. По их мнению таким образом можно развивать сосредоточенность. Загвоздка в другом. Человек (чаще ребенок) навряд-ли посветит этому лишь час, если засядет за ПК или игровую консоль, то надолго...

В итоге автор выбирает – путь постепенного сокращения. Памятуя про вышеуказанную загвоздку и о знаменитых научных исследованиях.

В рамках которых научные деятели открыли следующий факт:

⁷ В данном случае это можно назвать активным потреблением. При учете соблюдения ограничений во времени и с поправкой на суть деятельности. В момент игры происходит тактильный контакт с геймпадом, что положительным образом сказывается на моторике рук. Также имеется возможность задействовать какую-никакую коммуникацию с реальными людьми, при онлайн сессии соответственно.

– Люди проводя определенное количество времени за скроллингом ленты новостей, листая нескончаемый поток видео (как в тик-токе), по завершении сессии отвечая на вопрос – «Сколько по вашему вы провели времени за этим занятием?» Называли как правило в два раза меньшие цифры, чем было в действительности... Экспериментаторы дотошно фиксировали сессии посиделок в сети, их то не проведешь.

Вот вы решили так между делом, чуть-чуть полистать видео-ленту. Хотели быстренько минут на 10—15, а прошли все тридцать. По окончании. После того как оклемались, привычно недоумеваете – «Ох, что-то я совсем потерял (а) счет времени, так что там у меня с делами... Не успеваю!». Это притом, что на каждом смартфоне в правом⁸ верхнем углу установлены часы. ЧАСЫ!

Но когда мозг получает такой простой доступный дофамин⁹ в виде – нескончаемого потока всяко угодных развлекательных десятисекундных скетчей, ему нет дела до времени, задач, концентрации и созидания.

⁸ Или левом, в зависимости от модели.

⁹ Дофамин – гормон и нейромедиатор. Так называемый гормон радости. Вырабатывается в процессе предвкушения, получения желаемого продукта и при совершении желаемого действия.

Зная обо всем этом, автор прекрасно понимает, из простого словесного – «Надо сократить...» – Ничего не выйдет. Я начинаю прописывать то, что впоследствии назову «Контент-диета». Изначально именуя данную затею обычным экспериментом.

Сперва полностью устраняю скроллинг. Никогда не являлся его приверженцем. Конкретно для меня этот шаг оказался простейшим. Отписываюсь почти от всех пабликов и медиа персон в социальных сетях¹⁰. Оставляю место лишь прикладным, таким, что можно использовать в решении конкретных задач¹¹.

Первым делом сделал то, что виделось самым легким – тем самым положив начало. Хотелось скорее почувствовать азарт, вовлечься в процесс...

Словно начинающие минималисты. Они сперва избавляются от самого ненужного. Вещи которые совсем не эксплуатируются:

– Трафарет для заморозки льда. Идущий в комплекте

¹⁰ В моем случае на тот момент: «ВКонтакте» и «Твиттер»

¹¹ В моем случае на тот момент: полезные для тренировок – паблики с музыкой, и помогающие в изучении иностранного языка – сообщества фильмов на английском языке. Автор все намеревался приступить к его изучению.

с купленным десятью годами ранее холодильником. При этом сам трафарет совершенно не используется и пребывает в отделе для хранения яиц...

– Набор романтических свеч. Подаренный когда-то. С годами покрывшийся пылью и утративший весь романтизм...

– Пустой флакон из под духов. Потому как он якобы «Еще благоухает и его даже можно иногда понюхать»...¹²

И многое другое.

Часто подобные ненужные вещи, по словам их владельцев «Могут пригодиться в будущем». Любимая фраза – «Мало ли, вдруг мне это понадобится!...» – Безукоризненно встает на защиту любогохлама.

Тем временем львиная доля вещей так и прозябает в своем образном – чистилище. Ладно когда они просто прозябают. Чаще мешают уюту и комфорту. Создают неудобства и занимают чужие места (как в случае с трафаретом для льда).

Почему я вдруг стал писать про минималистов и вещи? Весомую роль во всем этом играет – наша тяга к накоплению. Более корректно – к потреблению... Пусть то будут:

¹² Все эти примеры взяты из реальной жизни. Автор наблюдал их лично.

– Бытовые вещи – «Нет, ну мало ли я начну воду со льдом пить, ну... Когда-нибудь...»

– Информация – «О! Прикольное название статьи, сохраню в заметки потом почитаю...»

Кульминация этого «накопительного эффекта» бесконечное пребывание в видеохостингах... Хочется набирать, набирать и еще раз набирать... Информацию – «Мало ли пригодиться...»

Такие гениальные вещи как Тик-ток и Инстаграм¹³ – для мозга все равно что бесплатный продуктовый магазин – для живота. Пускай в нашем мире не существует бесплатных продуктовых магазинов – нам это нисколько не мешает. Мы и без того живем в эпоху быстрых и доступных углеводов.

В памяти всплывает следующая история.

В период когда автор с упоительным восторгом просушивал тело. Сжигая подкожный жир, делая упор на работу с прессом. Меня позвали на пляж. И покуда ежедневно усиленно занимаешься физической активностью – частенько обращаешься к зеркалу, наблюдая за прогрессом. Таким об-

¹³ Здесь и далее. Организация, запрещенная на территории РФ.

разом смотреть на себя топлес доводилось регулярно. Тогда как лицезреть других людей, в этом самом топлес, понятно случалось отнюдь не часто. Да еще массово. А тут пляж, все перед тобой едва-ли не голышом.

Здесь моему взору открылась неожиданная картина:

- Целлюлит тут и там
- Так называемые пивные животы
- Откровенно выпученные пуза
- Жировые складки

При чем не только у мужчин и женщин, скажем так – готовящихся разменять пятый-шестой десяток. Но у достаточно молодых – девушек и парней... И самое «яркое впечатление», «вишенка на торте» (а тортов видимо съедается очень много) – дети! Дети с округленными животами...

Сию смотрю на все это и думаю – «Ладно мужчины, хорошо женщины. Допустим все понятно и с теми кто помоложе – в их руках алкоголь и чипсы. Время нынче инфантильное, тем кому еще нет 30-ти, могут считаться подростками – ну хочется им всякой гадости в себя влить... Но дети, дети то когда успели так отъестыся – что же с ними дальше будет...»

В это время ко мне подходит красивая стройная девуш-

ка – с которой я посетил пляж (пardon, минутка хвостовства). Внимает мою задумчивость. Через секунду спрашивает – «О чем таком задумался интересном?». Я рассказываю ей то, о чем написал выше, она совершенно спокойно заявляет – «Сейчас время такое, эпоха быстрых углеводов». Без комментариев. Суть вместилась в одной фразе.

Остается заключить – каждому свое. Автор не из тех, кто занимаясь спортом, презирает чрезмерно полных или наоборот слишком худых людей. Вдобавок периодами меня можно смело причислить ко вторым. Для кого-то мои сушки тела (сжигание жира до 8—10%) покажутся совершенно ненужными занятиями.

Автор упомянул случай на пляже, только для того чтобы в очередной раз подчеркнуть устройство человека – его организма, мозга и психики. Каждый решит для себя сам. Я лишь напишу, за все приходится платить:

– Платой за чрезмерное поедание вкусняшек, доступных быстрых углеводов, сахара – Будет ожирение и различные болезни. Включая те, что связаны с сердцем.

– Платой за потребление столь доступного бесконечного контента, интернет «вкусняшек» (мемы, вайны, сторис...) –

Будет ментальное «ожирение»¹⁴. Вместе с ним психологические инсинуации. Да и в целом неудовлетворение жизнью. Она ведь не где-то там, по ту... Она всегда по эту сторону экрана!

Осознавая желание мозга складировать абсолютно все! Особенно то что подступнее и легче – Автор оставляет только реально нужные интернет подписки. Хотя откровенно без них бы не умер... Далее я приступаю к организации лимита.

По различным данным – взрослый человек должен употреблять не более 20—30 грамм сахара в сутки. Около пяти-семи чайных ложек. И все! – Больше никакого сахара.

Данная норма не просто семь чайных ложек столового сахара. Того который добавляется в чай, кофе и другие напитки. Может показаться комичным, многие действительно полагают, что отказ от сахара, это исключение из рациона именно такого рассыпчатого продукта.

Но в эти 20—30 грамм дневной нормы входит любой:

– Само собой тот что содержится в сладостях

¹⁴ Ознакомиться с конструктом значения ментального жира (включая ожирение) вы можете в разделе «Контент-диета». Глава «Норма % ментального жира»

- В кетчупах и соусах
 - В фастфуде
 - В различных полуфабрикатах
- Да что греха таить, почти во всем...

Исключение (помимо немногочисленных переработанных продуктов) составляют, разве что природные альтернативы:

- Фруктоза¹⁵
- Стевия¹⁶

В качестве наглядного примера. В одном сто граммовом шоколадном батончике «SNICKERS» – содержится 50 грамм сахара. Съел сникерс, следовательно превысил дневную норму сахара почти в два раза!

Можно заявить мол, – «Ерунда, нормы ни те, туфта какая-то... Никто повально не умирает. Хочу шоколадку макать в сгущенку и буду!» Это одна точка зрения.

Другая точка зрения – «А что если человек настолько при-

¹⁵ Природный сахар делающий фрукты такими сладкими. Но и с фруктозой надо быть по аккуратнее...

¹⁶ Растение из экстракта которого получается стевиозид. Используется в качестве сахарозаменителя. Добавляется в различные сладости и арахисовую пасту.

способлен к жизни, что даже регулярно превышая норму такого мощного наркотика как сахар¹⁷ – люди умудряются еще как-то функционировать... Даже куда-то там идти, к чему-то стремиться... Что-то делать и хоть сколько-то созидать...»

То есть откажись человек от сахара. Пускай заменив его на природный, скажем на фруктозу (не налегая, два-три фрукта в день) – какова же будет отдача, что будет с энергией, тонусом?

Могу ответить на этот вопрос исходя из своего опыта. После первого полноценного отказа от сладостей, при минимизации сахаросодержащих продуктов¹⁸ энергии прибавилось... Нет, это мягко написано – меня накрыло энергией, просто вштырило!

Но поначалу в гости пришла настоящая ломка... Помню как просматривал перед сном фотографии сладостей, у меня буквально текли слюни... Настроение сменялось всплесками необоснованной радости и не менее необоснованной

¹⁷ Сахар это настоящий наркотик, о чем свидетельствуют снимки с фМРТ сделанные после 1) Поедания сахара 2) Принятия дозы кокаина. Аналогичные задействованные участки коры. Специфика воздействия на мозг едва-ли разниться. Интересующиеся могут почитать диетологическую литературу и посмотреть документальные фильмы на данную тему.

¹⁸ В моем рационе фигурировали продукты с элементами сахара. Иногда вкушал морковку по корейски, уж очень я ее любил.

агрессии. «Дамы испытывающие все тяготы беременности, мне кажется я стал понимать вас чуточку лучше» – Примерно в таком ключе думал автор.

Далее автор втянулся. Получал удовольствие от колоссального заряда энергии и активности. Прогрессировал в тренировках, особенно в полюбившейся статике.

С течением времени при постоянном тренировочном процессе, **я простоял час в упражнении именуемой – планка**. Обычно людям тяжело простоять – две-три минуты.

До перехода на подобный рацион без сладостей¹⁹ (с минимум сахаросодержащих продуктов), моим личным рекордом значился результат в пять минут.

Однако дело не только в сахаре. Попутно автор перешел на интервальное голодание. По очереди перепробовав следующие вариации:

– 16/8; Первый прием пищи в 10:00 последний в 18:00. Классический вариант. Помог улучшить сон и облегчить подъем. Способствовал формированию устойчивого распорядка дня. Минусов не обнаружено. Регулярно практикую

¹⁹ Правда в конце концов пришлось найти с собой компромисс – один раз в неделю я устраивал себе читмил и вкушал чизкейки.

по сей день.

– 18/6; Завтракал в 10:00 ужинал в 16:00. Подход мало чем отличался от классического варианта, за исключением наименьшего удобства. При загруженности дня, бывало просто успевать поужинать в отведенное время. Однако это вызвано исключительно тем временным коридором, который выставил лично я. По желанию его можно сдвинуть, условно завтракать в 12 часов, ужиная в шесть вечера. Практиковал около двух месяцев.

– 20/4; Легкий завтрак в 8:00. Второй прием пищи в 9:00. Небольшой перекус в 10:30. Последний прием пищи в 12:00. Самый экстремальный вариант.

К плюсам можно отнести экономию времени. Отстрелялся до полудня и занимаешься своими делами. Неимоверный прилив энергии и абсолютно комфортное пробуждение.

Минусы. При моем питании, количество пищи что я съедал в четырех часовой коридор, было приличным. Большая нагрузка на организм. Живот так и пучило. Но это снова относится лишь к моему личному опыту и подходу. Так можно стараться питаться более умеренно и вероятно не испытывать данных неудобств. Практиковал два месяца.

В конечном счете автор остановился на стандартном 16/8. Я сократил количество быстрых углеводов, сконцентриро-

вавшись на белке. Выработал четкий режим дня – когда ты ежедневно, скрупулёзно просыпаешься и ложишься в одно и то же время.

В тот период автор чувствовал себя воистину прекрасно. А спустя час длиною в жизнь, в момент когда я вышел из планки, получил удивительные ощущения сродни коргазм²⁰.

Про полное – (absolutely complete!) удовлетворение говорить не приходится. Лишь практика открывает врата к новым ощущениям.

Знаете что наиболее интересно в контексте цифровой диетологии!? Здесь особо пытливый читатель спросит – «Да уж поясните. Все про еду и о еде. Даже самому кушать захотелось... Когда там речь пойдет о контенте?..». Как скажите. Краеугольным камнем нового для меня экспириенса стал именно минимализм в отношении потребляемого контента.

Ведь зачем вообще пробовать что-то новое? Если под рукой столько различных отвлекающих факторов сгенерированных:

²⁰ Коргазм – разновидность оргазма. Чаше испытывается во время физических тренировок. Подробнее о том что такое реальный коргазм, и как его испытать – поговорим чуть позже.

- в смартфоне
- на ПК, планшете
- в телевизоре

После того как вы ответили себе на вышезаданный вопрос. Вернемся к лимиту, что начал формировать автор. Быстренько вставив еще два слова про отказ от сахара.

Один из величайших спортсменов, футболист Криштиану Роналду напрочь не употребляет сахар. Такой же практики придерживался Брюс Ли, говорят он позволял себе максимум одно пирожное в год!

Безусловно отказ/минимизация сахарозы приведет к улучшению показателей – сразу по целому ряду аспектов жизнедеятельности. При этом не забываем. Сам подход должен быть комплексным. Одной минимизации сахара не хватит. Ровно так же как и не хватит – просто взять и сократить потребляемый контент.

В противном случае если вам нечем будет заняться, вы сразу протянете руку к смартфону или сунетесь в холодильник... Все должно быть планомерно, комплексно – структурно.

Но а теперь о самой структуре.

Структура, дисциплина и лимит

«Осознай кто ты и для чего пришёл в этот мир, познай законы этого мира и избавься от разрушительных мыслей, – тогда ты будешь здоров» – Лао Цзы

После прозаичного отказа от ненужных интернет подписок и рассылок. Пришло время урезать просмотры.

Если с потреблением сахара плюс-минус все понятно – масса книг по диетологии, статьи, лайфхаки, разжевывающие что и как делать. С потреблением информации не все так очевидно.

Благодаря врачам мы знаем ~30 грамм сахара в день, это норма. Но кто назовет нам норму потребления контента? Пусть то будут: гигабайты или время проведенное за гаджетом.

Можно попробовать реализовать привычный паттерн поведения, присущий подобной ситуации. Что мы обычно делаем, когда чего-то не знаем?.. Задаем прямой вопрос его всезнайству – Google. Но здесь даже он не поможет. Не может или «намеренно не хочет сдавать своих». По итогу дает разрозненную информацию. На деле какой быто ни было

вразумительной информации на сей счет не существует.

Имеются некие общие рекомендации. Как в случае с игрой в онлайн игры, мол – «Больше часа ни-ни»... В сухом остатке все настолько расплывчато, несвязно, бесструктурно, что деятельная информация относительно цифрового лимита, до обычных людей попросту не доходит.

Про пресловутые 30 грамм сахара автор слышал и не раз. При чем даже от людей далеких от ЗОЖ. Но никогда, ни разу я не слышал чтобы кто-то сказал, что-то вроде:

– «Скролить больше 30 минут в день нельзя»

– «Дневная норма один просмотренный ролик на ютубе...»

Звучит как абсурд ей богу. Не правда ли? Справедливости ради отметим следующее. Родители часто повторяют своим детям – «В компьютер много не играй! Глаза будут болеть...» и тд. Но и это очень расплывчато, а значит не действенно. Эти же родители говорят ребенку – «Не ешь много сладкого!». Ребенок кивает и продолжает уплетать за обе щеки... Зарабатывая панкреатит, гастрит, и тот самый – округлый живот – что автор лицезрел на пляже.

Ребенок по сути не желает обманывать родителей. Он кивает взаправду соглашаясь – «Да много есть не буду». Здесь в игру вступает одно, но, в его понимании «много» это комната забитая киндер сюрпризами и всякими углеводными радостями. А плитка шоколада, кусок торта и какао с пятью ложками сахара – вместо обеда, это для него отнюдь немного, так, чуть вштыриться. Прошу заметить весьма не по-детски...

Без конкретики от ребенка навряд-ли стоит ожидать иного поведения. Что говорить, без оной и взрослый обычно терпит фиаско.

Мне часто задавали вопросы в духе – «Как похудеть?», «Как сделать кубики пресса как у тебя?», «Как отказаться от сладкого? Просто не могу есть творог без варенья, что делать?»...

Автор отвечал так – «Если тебе это действительно нужно. Определи задачу. Отталкиваясь от нее: пропиши, чем конкретно, сколько раз, и в какое время будешь питаться. Запиши, от чего ты отказываешься, на какой период ты от этого отказываешься, что будешь вместо этого делать и употреблять. В ином случае надолго тебя не хватит. Чего уж там, будет удивительным, просто героическим – если ты вообще начнешь!»

На моей памяти самый прекрасный пример приобщения ребенка к здоровой пищи, когда родители вместо того чтобы употреблять абстрактное «Не ешь много сладкого», использовали конкретное «Один шоколадный батончик в день». Кто-то возразит – «Да если ставить детей в такие рамки, они наоборот начнут еще больше объедаться, есть втихаря, или того хуже начнут тащить сладкое из магазинов, станут ворами...».

Здесь в игру вступает важнейший фактор – собственный пример. Обычно дети начинают баловаться сигаретами даже несмотря на строжайший запрет от родителей. Но что им слова, если тот, кто запрещает курить, например отец, сам не прочь подымить. Ребенок негодует – «А мне что нельзя? Чего-это, я тоже хочу как взрослый!»

Другое дело когда оба родителя придерживаются тому, о чем просят чадо. При этом ведут активный, здоровый образ жизни, излучая позитив и открытость. В этом случае ребенок не станет упрячиться – незачем. Теперь вопрос – Много ли вы знаете подобных семей? Подозреваю вопрос скорее риторический...

Люди интересовались, узнавая у автора про кубики на прессе, про отказ от сладостей... – Не потому что я «хо-

дил с табличкой»:

– «Сделай себе крутой пресс и перестань жрать всякую дрянь» Агитируя к здоровому образу жизни. Нет.

Они проявляли неподдельное любопытство, лишь потому что автор выглядел достаточно привлекательно – по крайней мере они это подмечали и не скупались на комплименты. Вдобавок я был: заряжен, свеж, открыт и позитивен.

Более того автор вообще никому ничего не насаждал. Я просто работал над своим телом, занимаясь исключительно собой.

И даже в книге, что вы сейчас читаете, не может быть и речи про какое-либо одностороннее принуждение – «Делай так и все будет гуд, а не сделаешь, все так и останется бэд»...

Мир слишком многогранен. Кому то хочется посвятить свою жизнь богатым кулинарным изыскам, просмотру нескончаемого реалити-шоу... Да будет так! Мой посыл несет в себе – максимум легкую пропаганду ЗОЖ и попытку рассказать о прелестях цифровой диеты.

Ну а если вдруг захотите занять рельефный пресс. Помимо упражнений/нагрузки на мышцы кора. Вам придет-

ся сжечь подкожный жир. Такова основа. Как говорил один мудрый тренер – «Лучше выпить чашку зеленого чая, чем сделать дополнительный подход в 50 скручиваний»...²¹

Так или иначе. Без структуры и рамок навряд-ли получится сдвинуться с мертвой точки. А если и получится (скорее вопреки) будет архисложно отследить прогресс – изменения. Все сведется к голому энтузиазму, который в свою очередь не имеет привычку по долгу задерживаться в гостях у разума. Поэтому многие люди приступая к практике той или иной диеты, срываются спустя день, два, ну может по прошествии недели...

Что до сокращения контента. Тут наши дела выглядели еще более туманно. Мало того отсутствовала структура. Даже диету – которую если вдруг что можно загуглить и попытаться «начать с понедельника»... Невозможно было отыскать – банально за неимением в природе.

Не переживайте. Забегая немного вперед радостно заявляю – теперь она есть!

Автор берется прописывать ограничения. Полагая для начала хватит урезать потребление до одного интернет ролика

²¹ Зеленый чай повышает уровень метаболизма и ускоряет процесс окисления (сжигания) жиров.

в день. «А что делать с телевизором? Ничего если он будет на фоне?..»

Далее автору вспоминается знакомство с одним из самых приятных и интеллигентных индивидов. С которым мне когда-либо довелось пообщаться. Аэропорт. Место действие зал ожидания. Он поинтересовался на счет времени или возможной задержки рейса, не суть. Завязалась длинная дискуссия. Настолько длинная и увлекательная, что мы едва не опоздали на рейс. Нас даже вызывали по громкой связи. Очухались мы примерно с третьего объявления, наконец рванув в железную птицу.

Говорили о всяком. Этот человек оказался весьма известным в международных масштабах инженером. Он работал на один достаточно популярный международный тв. канал. В ходе беседы мой визави рассказывал про свою жизнь. Про взлеты и падения. Но как он сам обозначил – жизненный прорыв случился в тот момент, когда он в прямом смысле выбросил телевизор. То есть взял и выбросил его из окна.

Прорыв не заставил себя ждать. Даже не столько в карьерном плане. Хотя не отвлекаясь на инфо-шум (зачастую мусор) доносящийся из тв. приемника, полностью переключившись на свою жизнь – мой новый товарищ явно увеличил шансы, достигнуть более ощутимых результатов в карьере.

При этом он раз за разом подчеркивал, это был общий ментальный прогресс.

– «Мир сразу же стал чище и радостнее» Эту фразу из его уст, я запомнил особенно, надолго.

На момент когда его телевизор отправился в незамысловатое путешествие маршрутом: окно – асфальт. Будущий инженер с международной славой, справил 30-ый день рождения. То была эпоха до явления миру – социальных сетей. Их даже «не зачали». Этому человеку посчастливилось прочувствовать настоящую свободу: когда есть – ты, твоя профессия и активное хобби.

Но я вспомнил про это знакомство, не столько в контексте – «Как классно отказаться от потребления и совершить прорыв», сколько подмечая интересный кордебалет мышления. Дело вот в чем.

В период нашего знакомства, у моего визави имелась ярко выраженная привычка посидеть-позалипать листая в айфоне ленту новостей. Инженер по-прежнему был активен, созидателен и просто интересен. Тем не менее его мозг так и желал урвать по больше инфы., даже той, что как известно к делу не относится.

К чему я веду. Знаете есть масса людей, особенно молодых, которые неистово ругают телевизор.

– «Это все для бабушек и дедушек. Там одно вранье! И вообще как можно смотреть эту штуковину? Когда есть такие классные альтернативы». При этом эти же люди, в противовес «плохому, олдскульному» телевизору, ставят «хороший, продвинутый» ютуб (и иже с ним).

Но правда такова. По сути ютуб с годами набрал такие обороты! Это больше не хостинг где любой желающий снявший видео «на коленке», повесивший на фон мамину простыню вместо хромакея, имел реальную возможность набрать миллионы просмотров. Теперь это площадка для профессиональных телевизионщиков.

Правы были те люди, что на вопрос – «Кто выиграет войну за потребителя, тв. или интернет?», отвечали – «Никто. Одно синхронизируется с другим, произойдет спайка и все будет ок»...

Выходит что хаять телевиденье, регулярно юзая ютуб. Это все равно что выкуривать по две пачки сигарет в день, в то же время говорить о вреде глютена, покупая исключительно те продукты в которых его нет, призывая к разумному и здоровому образу жизни.

Ведь это так модно – хаять телевизор, ой то есть не есть глютен, ой то есть... Ладно, в модных течениях запутаться можно, они слишком быстро сменяют друг друга – проехали.

Автор вспоминает ту встречу. Думает об этом, и понимает, – «Нельзя пытаться сократить одно, оставляя другое не менее пагубное». Заключаю – «Никакого телевизора, точка».

Люблю кино. Потому помимо ролика в день, разрешаю себе смотреть – пару-тройку фильмов в неделю.

Есть подвижки. В меня вселяется Томас Джефферсон и я прописываю свою интерпретацию декларации независимости. Корректнее – декларацию свободы от цифрового узурпаторства.

Автор делал так:

– Когда отказывался от шоколада на пару месяцев (ох, как же я любил шоколад). По итогу обходился без него полгода.

– Когда начал ходить в фитнес и ставил задачу набрать +10 кг. Достигнув цель за месяц. Аналогично когда сжигал

5 кг жира! Всего 8.5 кг за две недели.

– Когда решил наладить режим дня и просыпался в четыре часа утра. Ежедневно выходя на утреннюю пробежку.

– Я делал это когда мне нужно было найти ту, в которую я влюбился, ту, которую бесследно потерял... Спасибо сыщику... Нашлась²². И эта цель оказалась не такой уж недостижимой.

Естественно и в этом случае – я написал себе декларацию²³.

Но сперва осуществляю то, что привык делать перед стартом практик/диет/ограничений. Я вдоволь «обжирюсь»!

В данном случае сажусь за контент, который давно хотел потребить. При чем делаю это очень жадно, перекрестно. Пока компьютер показывает фильм, я смотрю на телефоне что-то коротенькое.

Так делают и при обычных раскладах – выглядит надо сказать комично. Изначально человек выбирает фильм. Часто выбор производится дольше, чем сам смотр. Затем когда

²² Подробнее об этом в книге «Хомо не Сапиенс тренд-порно-еда» 2018 г.

²³ Пример декларации в разделе «Контент-Диета»

фильм наконец выбран²⁴ и поставлен на play. По прошествии минут пяти – мозг не желая концентрироваться на этой «тягомотине» пытается развлечься «на стороне» забавляясь коротенькими сторис. Здесь и любимый скроллинг и так далее по списку. В итоге внимание человека присутствует:

– ни там ни сям.

Моя ментальная обжираловка длилась дня два. Покуда на календаре значилось 28-ое число. Автор планировал начать по красоте – с первого дня наступающего месяца.

– «Начну со следующего месяца... А-а-а нет, хотя все так с понедельника... а нет, пожалуй...» Знакомые для многих измышления мне не грозили. Ведь декларация уже красивенько украшала холодильник к которому она удачно приклеилась – нарочно.

А если вдруг что, она продублировалась и на телефон. Он точно всегда здесь... Под рукой... В любом случае не время отступать, на горизонте маячил единственный путь – положить начало здоровому ментальному образу жизни.

²⁴ В конце концов выбор падает на тот, что хотелось посмотреть первоначально. Но вмешалось богатства выбора и спутало все карты. Ведь мозг жаждет рассмотреть все предложенные варианты (или почти все). Мало ли не дай бог упустит «Мало ли пригодиться»... Как в фольклоре «Приходишь к куртизанкам и непременно задаешь вопрос – А можно всех посмотреть?..»

Какой бы новой практикой мы не занимались. Первые дни всегда самые сложные. Далее по мере формирования привычки все становится гораздо проще.

Автора спрашивают – «Да как вообще можно простоять один час в планке?»

Ответ – «Самые сложные 5—8 минут. Затем происходит переключение. Чувство похожее на то, когда у вас открывается второе дыхание. После того как я впервые простоял 8 минут, пришло осознание – Я могу куда больше»

Не зря мировые рекорды постоянно обновляются. На данный момент и не разберешь, кто именно является рекордсменом в удержании планки. Одно знаю точно, речь идет о цифре, превышающий десять часов.

Потенциальные возможности человека поистине граничат с безграничными (ну почти). Как только я простоял час, тут же захотелось простоять два... Правда автор не стал этого делать. У меня была одна задача час в планке. Ради интереса, ради новых ощущений. Но в голове отложилось – человек куда сильнее, чем он может себе, о себе вообразить и рассказать:

– «Черт я простоял час! В планке! В той, что еще полгода назад едва мог простоять 5 минут»

Первые дни самые сложные, еще и потому, что это только начало пути.

Когда я приступил к забегам на длинные дистанции. Таковыми для меня считались любые превышающие пять километров. Было чертовски тяжело. Далее я пробежал первую в жизни 10-ку. После: 12.5 км., 15 км., 20 км., и наконец заветные тридцать километров.

Во время забега на тридцать километров. Если точнее после 25-ого км., физическое состояние мягко говоря желает лучшего. Ноги яростно жаждут отдыха. Во рту сухо как в пустыне. Я бы даже написал – «тело в отчаянии».

Перед этим автор испытывал схожую отчаянную усталость лишь раз. Когда проводил эксперимент в рамках которого жил на улице три дня – без денег, в другом городе. Так не спавши почти двое суток, я прошел в общей сложности свыше 50-ти км., а единственным желанием моих ступней было просто вытянуться на скамейке в парке и исчезнуть...

Даже несмотря на шаткое физическое состояние. Ментально бежишь на подъеме. Ведь ты уже проделал такой вну-

шительный путь. Ты не можешь просто так остановиться и пойти домой. Поскольку это обесценит весь проделанный труд.

Чего нельзя сказать о первых 2—5 км. Когда ты только-только, на деле начинаешь понимать, тебе еще предстоит хапнуть этого... Удивительного опыта. Твоя физическая форма в порядке. Ведь ты едва начал забег. Другое дело происходящее в голове. Внутренний голос может предательски нашептывать:

– «Да зачем тебе это надо, пробеги ты пятерку и айда домой смотреть кинчик, попивая пуэр»

В такие моменты с особой ясностью осознаешь фразу – Все в голове! Тот же предательский голос, что призывает сдаться, потом и будет первым тебя хаять – называя мягкотелым слабаком.

Наш мозг обманывает нас. Включая свой предохранитель. Стараясь во что бы то ни стало сэкономить энергию. С одной стороны это вроде оправданно. Беда в том. Он настолько в этом злоупотребляет, порой все скатывается к минимальным усилиям или вовсе к сплошному бездействию. А там и никакой энергии. Прележал целый день, а почему-то устал, так еще и ментально – чувствуешь себя неважно, день-то

прошел зря... На деле энергия генерирует энергию. Движение к движению.

Когда человек заявляет – «Ох я сегодня итак целый день на ногах, какой мне спорт, хобби... Приду лягу посмотрю кино...». Он не отдает отчет, в нем скрыта огромная сила, безграничный потенциал.

Кстати про часто использованный речевой оборот – «Целый день на ногах». Однажды автор в буквальном смысле провел эксперимент – **я не присаживался на протяжении 20-ти часов**. После чего отправился в кровать, заснув через секунду. Никогда прежде я не отрубался столь быстро. Вот что такое действительно провести целый день на ногах. Более того автор весь день активничал, встречался с людьми, провел две тренировки, читал (правда находясь в вертикальном положении, такое себе удовольствие). Что говорить – подобным методом производили пытки в концлагерях.

Автор никого не призывает проводить данный эксперимент. Но помнить об этом, и осознавать человеческий потенциал нам следовало бы. Согласны?

Я пробежал 30 километров, а по итогу в голове играла уже знакомая, между тем приятная мелодия – «Черт да я осилил 30-ку, еще полгода назад я максимум пробегал ки-

лометров 6—7».

Было время когда автор совершенно не питал какой бы то ни было любви к пробежкам. Есть мнение – «Зачем бегать? Тем более какие-то там большие дистанции». В юности автор думал схожим образом. Но когда начинаешь регулярно бегать, подобные мысли отпадают сами собой. Бег это:

- Эндорфины и супер настроение
- Заряд, тонус
- Сжигание жира
- Польза для мозга
- Уход от негативного мышления и зарождения интересных дум, непосредственно во время забега.

Аналогичное могу написать в отношении планки. Вам необязательно стоять по часу. Но если вы дойдете хотя бы до 10 минут, то навряд-ли захотите изъять это занятие. Когда стоишь в планке, пусть даже 10 минут, отчетливо понимаешь – большая часть проблем, все эти напускные отрицательные мысли, самокопание... Такой бред! Плюсом возрастает уверенность в себе и своих силах. Не говоря уже о пользе для тела и прокачки силы воли.

Главное начать и простоять самые трудные первые минуты. Пробежать самые свирепые начальные километры.

Первые дни в новой парадигме с лимитом на контент естественно не исключение. Они оказались самыми сложными. Но спустя два с половиной года, я по обычаю заявлю:

– «Черт да я... На сей раз «прожил полгода без потребления контента и это были отличные, насыщенные месяцы, а ведь когда-то я начинал с лимита – один ролик в день, мне было так трудно, а теперь это...»

За первую неделю после введения лимита, автор потратил на потребление около 18-ти часов.

ВОСЕМНАДЦАТЬ! – «Это почти сутки, по крайне мере чистое время отведенное бодрствованию. Ничего себе, и на что я их потратил?.. Как-то обидно...». В голове крутились подобные мысли.

Даже несмотря на установленное ограничение и ментальное очищение, так например улучшились:

- Настроение
- Концентрация
- Память

Мне все равно казалась чудовищной цифра потребления,

что вышла по итогу. Это придало большей решимости – продолжать!

Забавно. В первую неделю автор старался выбирать как можно более продолжительный ролик на ютубе. Более продолжительный фильм. Пусть лимитировано количество, но время просмотра я не регламентировал. Вот старые привычки никак не унимались.

Зато я наконец-то добрался до:

- Изучения английского языка
- Практики игры на флейте²⁵.

Я начал разучивать ноты. Принялся заниматься иностранной речью. А как еще? Теперь только так. Сам себе «режиссер»... Сам себя развлекаю. Суррогат – именуемый интернет контентом, лимитирован. Ничего не поделать.

Практика контент-диеты впечатлила. В ходе второй недели время потребления сократилось до 13-ти часов. В неделе напомним 168 часов. Далее я вхожу во вкус. Сокращаю количество роликов в неделю: сперва до пяти, потом до четырех. Выхожу из 10 часов по недельному – потребительскому хро-

²⁵ Флейту автор купил за полтора года до этого. Все эти полтора года она отдыхала где-то на просторах тумбочки.

нометражу²⁶. Ощущаю себя абсолютно продуктивно. Когда диета превращается в игру, в вызов, это чарует и захватывает. Ты предвкушаешь:

– «Интересно что будет на следующей неделе, когда мне будут доступны всего три ролика, это ж надо подходить к выбору более осознанно!..»

За два месяца практики автор сократил потребление видеоконтента в три раза – с 18-ти до 6-ти часов в неделю. Я уж не говорю о том, сколько времени тратилось на интернет серфинг, до того как я полностью исключил его из ментального рациона. Пускай автор не являлся заядлым потребителем контента. Подозреваю при наличии серфинга, фигурировали еще более внушительные цифры.

В следующей главе мы рассмотрим среднее значение времени, расходуемое человеком на онлайн посиделки.

Что до меня – я пришел к потреблению одного интернет ролика и одного просмотренного фильма в неделю. Немного погода – потреблять стало совсем неинтересно.

Автор решил обнулить ютуб до заводских настроек, убрав

²⁶ Здесь и далее. Потребительский хронометраж – сумма временного эквивалента потребляемого контента по итогу: дня, недели, месяца...

в папку с ненужными приложениями. В тот момент я перешел на фильмы на английском языке с субтитрами. С целью слушать и внимать английскую речь для прогресса в его изучении.

Тогда же пришло осознание:

– «Моя жизнь для меня, куда интереснее, чем жизни незнакомых мне людей из интернета и тем более жизнь вымышленного персонажа кинематографа»

Вдобавок автор закончил работу над своей первой книгой, что предавало вистов активному созидательному образу жизни. У меня выработалась привычка – реализовывать мысли, задумки.

Допустим вы идете по улице и видите как навстречу вам шагает симпатичная девушка. Вам захотелось познакомиться с ней, сделать это каким-нибудь нетривиальным образом. Мозг дает импульс:

– «Было бы прикольно подойти, закинуть шарф через плечо и „сыграть в Хемингуэя“. Обольстить даму поэзией. Я как раз тут прослушивал стихи Бродского переделанные на новый лад под современный минус».

Но импульс как пришел так и ушел. Прекрасная дама прошла мимо... Да и вы, немного пофантазируя отправились дальше. Пришли домой и развлеклись короткими видео. Среди которых наверняка попались такие, где люди – и подходят к чудесным дамам, и «играют в Хемингуэев», и веселятся, короче живут, своей активной жизнью...

У каждого есть нереализованные задумки и желания. Бывает они приходят к нам перед сном, но а на утро разбиваются об привычную пассивность (об выученную беспомощность). И вот то, что еще вчера воодушевляло, сейчас кажется неосуществимым или нелепым. Девушка в данном случае это аллюзия на жизнь, которая все также, увы, проходит мимо.

После того как я слез с иглы потребления, она же, игла пассивного времяпрепровождения. Моментов подобных тому что описан выше у меня попросту не было. Если я вдруг шел по улице, и мне приходила такая мысль, я тут же ее реализовывал.

С вашего позволения приведу еще одну характерную историю из жизни. Более конкретную чем предыдущий умоглядный пример.

Как то раз я встретился с одним близким другом за чаш-

кой чая. Мы (ох уж эта ирония) обсуждали реализацию желаний. Говорили про «злодейку» фрустрацию... Место действия кофейня. В какой-то момент дискуссии мой товарищ поменялся в лице и с удивлением заметил:

– «Смотри, справа в трех столиках от нас, это она...»

Я смотрю направо, вижу совершенно обыкновенную девушку лет двадцати. Рядом с ней сидит такая же неприметная молодая особа. Они попивают кофе и о чем-то спокойно разговаривают.

Не понимая в чем дело, я задаю логичные вопросы:

– «Кто она? Ты про что?»

Друг поясняет. Оказывается. Это одна из самых модных-популярных музыкальных исполнительниц. Прорыв года, все дела... Я говорю – «Окей, но я честно говоря такую не знаю, слушаю в основном музыку – зарубежную». Потому лично для меня, тот факт, что она сидит в трех метрах и попивает кофе, не играет никакого значения. Сидит и сидит, как говорится «приятного кофепития»...

Но моему товарищу она нравится. При чем как визуально так и с точки зрения вокальных данных. Он все никак не мо-

жет угомониться, продолжая о ней рассказывать:

– «Какая она молодец, рано раскрылась, сама себе пишет песни, и такая что называется от народа»

«Откуда ты все это знаешь?» – Вставляю я, поддерживая беседу

– «Недавно смотрел интервью с ее участием» – Получаю ответ и думаю – «Да, действительно. Наше время, время – интервью и подкастов. Можно было догадаться...»

«Сам хотел бы взять у нее интервью?»

– «Да было бы интересно»

«Так вперед!» – Радостно восклицаю. Мой друг сыграет в активность, шикарно!

В голове моего доброго друга созревает импульс. Он заявляет, – «Действительно будет супер интересным пообщаться со звездой, вот так – вживую». Да еще и предложить ей дать небольшое интервью, для его блога. По совпадению – он недавно создал видеоблог и собирался его развивать.

Казалось все сложилось как нельзя удачно. Но... Он все

никак не может решиться подойти... Сидит жметесь, суетится, вероятно думая:

– «Может ну его»

Я пытаюсь рассудить этот эпизод в привычной манере, не насаждая:

– «Лучше конечно сделать, а то потом возможно гнетущее сожаление об упущенном. С другой стороны только тебе решать как поступить»

Друг решает не подходить. Ссылаясь на нежелание покушаться на личностное пространство:

– «Она пришла спокойно попить кофе с подругой, а тут я такой нарисовался»

«Да но у тебя благие цели» – Справедливости ради отмечая я, наблюдая за тревожностями товарища.

Он сидит, пытаюсь набраться мужества и наконец отправится к ней. Далее ее подруга уходит в уборную. Она остается одна и по выражению ее лица, можно сказать скучает. Друг пристально наблюдая за всем этим понимает:

– «Вот он отличный шанс. Прямо сейчас!»

Но ноги не идут... Знаете такие ситуации когда хочется, но чего-то не можетя. В эти моменты человек испытывает такую потерянность, такой дискомфорт... Просто бросив на него взгляд, невольно начинаешь испытывать нечто схожее²⁷

²⁷ Наука, точнее нейробиолог Джакомо Риццолатти назвал бы подобный процесс действием зеркальных нейронов.

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.