



**Советы на каждый день**  
**Том 7**



**Бурлаков Геннадий**

**Приемный**  
**покой**



# Геннадий Анатольевич Бурлаков Приемный покой. Советы на каждый день Том 7

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25577940](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25577940)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Живите и радуйтесь, будьте здоровы и счастливы. Читайте книги "Советы на каждый день". Это даст возможность каждому начать свой путь к здоровью. СВОЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ, ПРАВИЛЬНЫЙ.

## Любовь и голод

Если в любовные отношения вступает человек, которому досталось мало родительской любви, то это всегда чревато страданиями. Любовь – это всегда, в каком-то смысле, отражение первых объектных отношений. На этой арене разворачивается все, что когда-то происходило между ребенком, ныне половозрелым, и его первыми объектами любви: мамой и папой. И если чего-то важного и существенного в процессе взросления ребенок не получил, то этот голод он будет пытаться восполнить в своих отношениях с партнером.

А что такое голодный человек? Как ведет себя человек, когда сильно голоден? Будет ли он есть неподходящую, или даже, непригодную пищу, испорченную пищу? Почему бы и нет, смотря насколько голоден... А если он ничего слаще и не пробовал? Тем более.

И вот, если очень голодный ребенок вдруг чувствует в потенциальном партнере то, чего ему так не хватало от «идеального родителя» – считайте, что он обречен. Внезапно этот прекрасный человек становится чрезвычайно нужным, жизненно необходимым, вождленным. Так возникает зависимость. Тот, с кем так хорошо, а без него так плохо, кто заполняет пустоту – становится объектом «слепой любви». Ощущение пьянящего счастья, потерянного рая рядом с возлюбленным переживается настолько сильно, что все остальное уходит в глубокий фон. Тяжко влюбленный человек не замечает несовпадений, несоответствий, неудобств, склонен игно-

рировать тот факт, что его потребности в этом контакте не удовлетворяются. Голод притупляет чувствительность: «любимого» готовы скушать с потрохами. Даже реакция на отвержение, пренебрежение с его стороны, как будто затирается, сглаживается – все застит жажда. Ужас сепарации побеждает отвращение.

Чуть позже проступает чувство неудовлетворенности, начинает расти, но даже несмотря на это, по-прежнему страшно взглянуть на вещи трезво. Глубоко зависимый человек предпочитает находиться в некоем тумане, пребывать в иллюзиях, лишь бы не утратить источник суррогатного питания. «Голодный» смутно понимает, что ним что-то не так, страдает и даже может просить о помощи, но любые попытки со стороны навести ясность, снять розовые очки только вызывают агрессию в ответ. Помощью, в его понимании, может быть только в виде рецепта «как изменить вкус «пищи» – то есть, запросы типа «сделайте с ним что-нибудь», «как сделать так, чтобы он (она)...» – но так, чтобы оставить в покое этот объект и пойти искать другой, как вариант вообще не рассматривается.

Я полагаю, что многие узнают себя в этом описании: хотя бы раз в жизни, но почти все переживали «несчастную любовь». Но также, есть и такие, кто несет это знамя сквозь всю жизнь, крайне неразборчиво выбирая себе объекты привязанности. Безусловно, в тяжелых случаях психотерапия необходима, усилия которой будут, направлены, в первую

очередь, на восполнение внутренних пустот, пробелов в детско-родительских отношениях. Однако же, и сам человек может и должен помогать себе выйти из привычной модели поведения. Что можно для этого сделать?

В первую очередь, поставить правильный «фильтр». То есть, ориентироваться не на то, что привлекает и восхищает, а на то, что по-настоящему питает. Соответственно, и направлять свою либидинальную энергию следует на тех, кто делает для вас что-то хорошее, кто искренне вам предан, а не на тех, кто вас привлекает своими качествами. То есть, первично должно быть отношение к самому себе, а не к другому. Необходимо постоянно спрашивать себя: хорошо ли мне, комфортно ли, уютно ли мне в этом месте, с этим человеком, что он мне дает и чем я готов за это благодарить.

Во-вторых, замедлиться. Голодный человек ест очень жадно, и потому не в состоянии проконтролировать количество и качество поглощаемого. Если же каждый «кусочек» смаковать, тщательно принюхиваться и присматриваться – то и риска меньше, и удовольствия больше.

Ну и еще, пожалуй, не следует бояться голода. Сейчас чего-то нет – не беда, значит будет попозже. Не нужно хватать первое, что попадется, не суетитесь – все произойдет своевременно! И это вопрос не веры в судьбу, а веры в себя. Поле богато бесчисленным количеством вариантов, они окружают нас постоянно. Но встреча с потребностью, происходит тогда, когда человек к этому готов. Важно позволить себе это

иметь. Держите фокус на себе, своих желаниях и потребностях, и тогда, рано или поздно, вы обнаружите, что вы уже давно там, где когда-то мечтали, и с тем, кого на самом деле хотели видеть рядом!

## **Про интимность**

В большинстве случаев один из самых важных моментов в разладе между партнерами – отсутствие интимности. Вот вы про что сейчас подумали? Да, и секс тоже бывает, что отсутствует, либо его недостаточно. Но это только часть интимности. Дело в том, что понимание интимности слишком уж сузилось последнее время в головах многих людей чисто до секса. И даже именно до технической стороны секса. На самом деле, интимность, это близость и открытость партнеров. В целом она включает несколько основных параметров:

1. Знание о партнере.
2. Забота о партнере.
3. Взаимозависимость.
4. Доверие.
5. Взаимность чувств и эмоций.

Когда люди встречаются и у них начинается роман... то нужно осознавать, что роман этот происходит не между сфе-

рическими конями в вакууме, а между реальными людьми. Что такое человек? Это некоторое собрание плюсов и минусов, проблем, комплексов, ожиданий и чаяний. Роман и всякие конфетно-букетные этапы приходится на «окситоциновый период». С людьми в период развития отношений происходит приблизительно то же, что между матерью и ребенком. Как смотрят мать и ребенок друг на друга (если взять норму)? Видят только положительное, а отрицательное сглаживается. Окситоцин таким же образом поддерживает ощущение близости и понимания в паре. Под его воздействием люди готовы жертвовать чем-то личным, стараться быть лучше для партнера, сдерживать негатив и создавать друг другу праздник.

Длится это удовольствие у всех влюбленных по-разному, но где-то сильно усредненный вариант приближается к 6 месяцам. Дальше уровень окситоцина, если его не поддерживать, начинает постепенно падать. И что остается? Остаются те самые реальные люди, со всем своим прекрасным багажом. Конечно, в определенном плане они стараются восстановить себе удовольствие. Память хранит ситуации, что именно в паре родитель ребенок было много окситоцина и партнеры могут брать на себя детскую или родительскую роль в попытке восстановить окситоциновый уровень. Ну тут уж кому что близко Кто-то может читать нотации, чтобы показать свою заботу, кто-то «шалить» чтобы видеть что ему все прощается. Восстанавливает ли это интимность зависит

от того, насколько партнеры попадают в родительские роли друг друга. И насколько такая модель приемлема для конкретной личности.

Более того очень распространена ситуация, когда люди не то, чтобы теряют близость, они ее никогда и не имели. И не только не имели, но и боятся ее иметь. А так как человек не может вот без этой самой интимности жить, ибо существо общественное, находится ей замена. Это так называемые «фантазийные связи».

Что это такое? Вот, к примеру, встречаетесь вы с человеком. Он или она, к примеру, любит картошку. Вы недолго думая определяете, что картошку нужно есть с грибами и сметаной, а грибы собирать в лесу, а значит он/она заядлый грибник. И прикиньте, вы тоже грибник! Какое совпадение взглядов! Судьба! И вы начинаете воображать, как романтично вы ворошите листья в осеннем лесу, пьете горячий чай и термоса, сидя на пенечке спина к спине... Вашему мозгу все равно и, если вы четко представляете некую совместную деятельность в лесу достаточно ярко и отказываетесь включать другие отделы мозга, то окситоцин бьет фонтаном. Жениться/выходить замуж немедленно!

А что потом? Потом оказывается, что ваш новоиспеченный законный супруг или супруга не только не грибники, но и не ягодники, и вообще от дикой природы не в восторге. И для чего нужны были эти все придумки с грибами и воображения ваших походов в лес? Может, стоило что-то во вни-

мание взять из реальности? Да, стоило, конечно, если ты не опасаясь, что ты как грибник можешь быть интересен кому-то. Или если ты ждешь принца, то в твоей сказке он должен появиться по любому. Т.е. «реальные качества» очень подходят, если ты не боишься строить близкие отношения с реальным человеком и предъявлять ему свои реальные качества, не боишься боли от того, что может что-то не получиться с кем-то, кого ты подпустил слишком близко.

И страх интимности сейчас настолько распространен, что вполне обычна ситуация, когда она думает, что он грибник и будет ходить по лесам в поисках груздей, а он думает, что она рыбак и будет с ним ловить лещей. Через некоторое время на волне спада окситоцина оказывается, что один не собирается идти в лес, другой не хочет идти на речку. И главное, что никогда не хотели. Да, на волне окситоцина могли появляться отрывочные желания пойти с любимым и на рыбалку и в лес, и по дрова. Но это из разряда клятвы пойти «и в огонь и в воду». Т.е. говорить люди говорят, но самоутопление и самосожжение не планируют. Другой вопрос, что противоположенная сторона будет реально воспринимать все эти воды и огни

Довольно характерно, что разрушение этих фантазийных связей люди воспринимают как обман со стороны партнера. Всем видом, сволочь показывала, что будет лещей ловить, а после свадьбы сняла свою лживую маску... Хотя мало кто задается вопросом, а чтобы было если бы она перед ЗАГСом

призналась, что рыбалку не любит. Не ужели бы все бросил и сбежал? Да некоторые так делают, но подавляющее большинство под окситоцином и с тягой к фантазиям подумает, что это такая мелочь! Ведь рыбалку можно всегда полюбить. А вот когда она полюбит рыбалку и лещей....

Что делать? По нормальному надо вздохнуть и начать строить отношения на том, что есть и искать точки соприкосновения, если вы все еще заинтересованы в партнере. При желании это возможно вполне. Но в реальности люди выбирают 3 основных пути. Они либо чувствуют себя несчастными, клянут судьбу, либо ищут новый окситоцин на стороне, либо продолжают фантазировать о чем-то еще иллюзорном совместном и поддерживают свой окситоцин на уровне. Комбинации в паре могут быть разные. Если говорить о том случае что семья не удалась, то один из пары может вполне нормально представлять, как обстоят дела, но вот фантазии партнёра могут сделать связь дисфункциональной.

Но в целом, для обоих или для одного из партнеров опять же на фоне низкого окситоцина другой становится менее физически привлекательным. На то, что казалось ранее не важным, начинает бросаться в глаза и раздражать. Ничего общего у них нет, не из чего получать важный для душевного комфорта окситоцин.

Только тут не надо идеализировать ситуацию для одного из партнёров в таких парах. Он\она «нищасный» не получал своего окситоцина и был вынужден ... просто таки его толк-

нули и он\она упал в чужие объятия. Откуда добывать окситоцин каждый решает для себя сам. И будучи человеком разумным, может регулировать и осознавать свои гормональные всплески, а так же прогнозировать, чем это все закончится.

Интимность всегда восстановить можно, если на это имеется желание обеих сторон. Если какая-то сторона не желает этого делать, насильно из нее не капли окситоцина не выбить. И вот так неожиданно он вдруг не зафонтанирует, если был некоторый период разлада и холодности. Это к вопросу о советах в гламурных журналах, «если вы заметили, что у вашего мужа появилась любовница и он охладел к вам, устройте романтический ужин при свечах, оденьтесь сексуально и т.п.» Секс может иметь место после ужина и сексуального наряда, но вот то что муж вернется и забудет всех любовниц раз и на всегда, маловероятно.

Да. Придется все строить снова. Но только теперь интимность, привязанность, близость и все, что еще между вами было, уже нужно будет поставить на реальную почву.

Что важно при новом строительстве:

Энтузиазм это неплохо, но это не тот вариант «выполним пятилетку в 3 года». Когда люди торопятся, то обычно они перестают слышать другого партнёра, т.е. упускают самое основное, к чему и нужно стремиться. Посмотрите на себя, есть ли у вас фантазийные связи с вашим партнером. Их очень часто не видно и они воспринимаются как реальность.

В этом и суть их защитной функции, они должны быть максимально похожи на реальность. Но если их у себя не поймать, то может получиться тоже самое, что вы уже проходили.

Не занимайте пассивную позицию, типа это она все устроила и пусть теперь разгребает. Помните, что если вы сами не строите свою жизнь, за вас ее построят, но не факт, что это окажется то, что вам надо.

Договаривайтесь на счет общих шагов и распределения обязанностей. Если у вас было непонимание и ложные ожидания, то это не значит, что они вдруг пропадут. Не пускайте на самотек отношения.

Озвучивайте свои ожидания и намерения. Дайте партнеру знания о себе, не ждите, что он «должен догадаться если любит».

Совместное времяпровождение и интересы связывают людей, создают тот самый окситоциновый фон, но это не значит, что пара должна проводить 100% времени совместно. «Скученность» и отсутствие свободы создает стресс. Кому и сколько чего надо – индивидуально и тоже требует притирки. Кстати иногда может оказаться, что потребность в свободе у одного из партнеров гораздо больше чем у другого. Никто никого терпеть не обязан и никто никому не обязан уступать. Отношения построенные не жертвах и благодарности к жертвам далеки от понятия «любовь».

Ищите удовольствие от общества друг друга. Если это будет только «выполнение долга» или «жертва во имя детей» интимность построить будет нелегко.

Ну и ищите вариации и баланс в отношениях. Люди уникальны и создают уникальные пары. Нет точных рецептов, которые все исправят за какой-то определенный срок. Надо учиться не только строить отношения, но и поддерживать их. Второе даже более сложно.

## **Где взять силы на перемены**

Известно, что все держится на энергии. Наш жизненный тонус, способность действовать и трезво мыслить – это уровень свободной энергии в организме. Так как влиять на этот уровень?

Классический ответ специалистов: вода, дыхание, питание и регулярные физические нагрузки.

От нас требуется правильно делать (больше пить, качественно питаться, глубоко дышать и заниматься спортом), и тело «прозреет», дав нам мощнейший прилив внутренней силы и желание свернуть горы.

Так вот, я ответственно заявляю, что практик н-е-д-о-с-т-а-т-о-ч-н-о. Это важная часть жизни, чтобы почувствовать

себя лучше и запустить процесс перемен. Это шаг к более здоровому уровню жизни, но ключ к источнику внутренней силы и драйва находится в другом.

В человеке скрыт колоссальный резерв внутренней мощи, но многие из нас никогда к нему даже не прикоснутся.

На протяжении уже длительного времени я так или иначе изучала разные подходы и практики в повышении энергетики. Не скажу, что многое перепробовала лично, но некоторый опыт есть. Плюс, что всегда меня отличает, так это активное наблюдение. Шаблоны в стиле год человек занимается практиками или двадцать, есть у него образование или нет, добился ли он чего-нибудь в общепринятом смысле или все еще впереди – мне все это интересно в меньшей степени, а что по-настоящему привлекает, так это блеск в глазах здесь и сейчас, внутренний драйв, заряженность изнутри. Есть люди, которые светятся. К ним тянешься. А можно быть в меру здоровым, хорошо выглядеть, но при этом оставаться абсолютно деревянным внутри. Ни мощи, ни силы, ни подъема из таких глаз не сквозит.

С любопытством и удовольствием я активно наблюдала как за практикующими (йога, энергетические практики, сыроедение, вегетарианство, медитации, ничегонеделание на островах) и за творцами (бизнес, проекты, творчество, пре-

подавание (той же йоги, практик и т.п.), так и за самой собой в разные периоды жизни, и знаете, мне хочется прокричать этот вывод, чтобы вы наверняка расслышали:

## СИЛА ДАЕТСЯ НА ДЕЛО

Однажды этот простой, но не такой очевидный ответ буквально оглушил меня своим присутствием.

Пока вам не на что тратить силу – вы ее не обретете.

Мне даже кажется, это защитная функция организма. Куда вы будете прикладывать сильный заряд? На самосожжение от собственных сомнений? Силе (или более высокому уровню энергетики) нужен прикладной выход.

Чем больше масштаб видения себя и своего вклада в мир, тем больше энергии.

Есть люди вообще далекие от способов повышения энергетики и не растратившие жизненные энтузиазм и подъем, замечали? Суть не столько в практиках (которые очень хороши, но, повторюсь, недостаточны), а именно в регулярном использовании полученной энергии.

Давайте начистоту: зачем вам сила, тонус, энергия, драйв, энтузиазм?

Есть хорошая аналогия от индийских мудрецов:

Человек стоит перед жизнью, как перед безграничным океаном, но в руках у него только чайная ложка.

Энергии до фига, да вот только запросы у нас смехотворны. Сколько смогли, столько и унесли.

Еще раз.

Зачем вам силы? Куда вы будете их прикладывать? Как расходовать?

Наши цели определяют наши силы, хотим мы этого или нет.

Если вы хотите чувствовать себя бодрым и энергичным и для этого начинаете заниматься специальными практиками, но при этом толком не знаете, зачем вам все это, то и сил у вас будет ровно на то, чтобы заниматься этими практиками. Тоже неплохо. Но слова «мощь» и «драйв» из другой оперы. Я пишу это именно для тех, кто может почувствовать тонкую грань.

Если заниматься повышением энергии ради повышения

энергии – она будет держаться на посредственном уровне, достаточном для поддержания текущей жизнедеятельности (включая эти занятия). Прорывные силы, энтузиазм и жажда жизни появляются в тот момент, когда человек обретает свою цель и начинает к ней двигаться.

Сила дается на дело.

Иными словами, когда вы принимаете твердое решение свернуть горы, вы вдруг обнаруживаете, что способны на это. Не сначала сила, мощь и драйв с помощью практик, а потом «я подумаю, чем бы заняться с таким ресурсом», а с точностью до наоборот – сначала человек решает все изменить, принимает решение, в какую сторону двигаться и куда, и с каждым шагом, сделанным в выбранном направлении, он начинает чувствовать подъем изнутри.

Но речь не о поверхностных мечтаниях, которые в эпоху Интернета уже расплозились по сознанию как вирус: прочитал статью, загорелся и забыл в считанные минуты, а именно о серьезном намерении, плане действий и осознанном движении, включая терпение пройти этот путь до конца. Здесь и энергетические практики в помощь, как прекрасный инструмент дозарядки батарей, но основной источник энергии кроется все-таки в другом...

Давайте прямо: когда в жизни «все хорошо, но ничего хорошего», запустить этот процесс крайне сложно. Из ада вырваться куда легче, если вдруг вы в него залетели, как бы абсурдно это ни звучало. Необходимо очень серьезное намерение стать человеком, реализующим свой потенциал на полную мощь. Отсутствие страха ставить большие цели. Дерзость мечтать по-крупному, а главное надо перестать экономить силы и не бояться отдаться процессу движения с головой. И тогда есть шанс на практике узнать ответ на вопрос: «Кто я?»

Человек – это существо с безграничными возможностями и колоссальной силой, имеющий все необходимое для самовосстановления и самонаполнения, способное изменять любые обстоятельства и мастерски творить свой опыт, получая при этом огромное удовольствие и делясь им с окружающими.

Улыбок, осознанности и драйва!

**Ушная сера расскажет всё о твоём здоровье!** Обрати внимание на цвет

1.Потемнение серы

Потемнение серы само по себе не несет никакой угрозы и не указывает на конкретное заболевание. Но если к этому симптому добавляется носовое кровотечение, есть большая вероятность того, что это начальная стадия развития синдрома Рандю – Ослера. Это наследственное заболевание, которое лечится приемом препаратов с повышенным содержанием железа.

## 2. Жидкая молочно-желтая сера

Свидетельствует о начавшихся гнойных процессах в ушном проходе. При этом часто можно наблюдать такие сопутствующие симптомы: повышение температуры, увеличение лимфатических узлов, ослабленность организма. В таком случае первое, что должны сделать врачи, – определить возбудителя инфекции, а затем назначить антибиотики или противовирусные препараты.

## 3. Черная сера

Важно понимать, что однократное окрашивание серы в черный цвет не является поводом для беспокойства. Возможно, причиной этого явления стало обычное загрязнение. Если ты наблюдаешь подобную аномалию неоднократно, стоит немедленно обратиться в больницу. Причиной изменения цвета серы могут стать споры некоторых болезне-

творных грибков, именно они окрашивают ее в черный цвет. В таком случае пациентов часто беспокоит сильный зуд в ухе. При этом врачи назначают противогрибковые препараты.

#### 4.Серый цвет секрета

Причиной такого цветового изменения чаще всего становится обычная пыль. Серая сера чаще всего наблюдается у жителей больших городов. Если при этом нет никаких сопутствующих симптомов, беспокоиться не о чем!

#### 5.Белый цвет серы

Такое изменение свидетельствует о нехватке в организме определенных микроэлементов: железа или меди. Часто врачи назначают прием комплексных витаминных препаратов, учитывая все сопутствующие симптомы.

Эта статья лишь предупреждение о том, что нужно внимательнее относиться к сигналам собственного организма. Ведь многих болезней можно избежать, вовремя приняв необходимые меры!

**Что такое "зона комфорта"?**

Это твоя смерть. Твой уютный кокон, в котором ты заперт: тебе хорошо, тебе всё нравится, ты медленно покрываешься мхом, но это уже даже как-то не пугает. Это твоё кольцо повседневности: дом-работа-дом с бонусом "бухло по пятницам". Это твоя унылая ракушка беспомощности и бессилия – просто потому, что ты так привык. Ты никогда не найдёшь в себе силы что-то изменить: прекратить бессмысленный разговор, уволиться с ненавистной работы, уйти от надоевшего человека, попробовать сделать то, что по-настоящему нравится. Нет, ты не сможешь – ты боишься, ты устал, ты привык. Но самое жуткое – ты никогда не поймёшь, что это неправильно, убеждая себя в том, что так делают все.

Да, кораблю безопасней в порту.

Но он не для этого строился.



## О старости

«На днях одно юное существо спросило меня, каково быть старой.

Я несколько растерялась, поскольку не считаю себя старой. Увидев мою реакцию, существо страшно смутилось, но я сказала, что вопрос интересный, что я обдумаю его и сообщу свои выводы.

Старость, решила я, это дар. Сегодня я, пожалуй, впервые в жизни стала тем человеком, которым всегда хотела быть.

Нет, речь не о моем теле, конечно! Иногда это тело вызывает у меня отчаяние – морщины, мешки под глазами, пятна на коже, отвислый зад. Часто меня шокирует старуха, которая обосновалась в моем зеркале, – но переживаю я недолго.

Я бы никогда не согласилась обменять моих удивительных друзей, мою замечательную жизнь, мою обожаемую семью на меньшее количество седых волос и на плоский подтянутый живот.

По мере того как я старею, я стала к себе добрее, менее критичной. Я стала себе другом. Я себя не корю за то, что съела лишнее печенье, за то, что не убрала постель, за то, что купила эту идиотскую цементную ящерицу, в которой я абсолютно не нуждаюсь, но которая придает такой авангардный оттенок моему саду.

Я была свидетелем того, как многие – слишком многие –

дорогие друзья слишком рано покинули этот мир, еще не поняв, не испытав великую свободу, которую дарует старость.

Кому какое дело, если я читаю до четырех часов утра и сплю до полудня? Я сама с собой танцую, слушая замечательные мелодии пятидесятих годов, и, если мне иногда хочется поплакать над ушедшей любовью, что ж, поплачу.

Я пройду по пляжу в купальнике, который еле удерживает располневшее тело, если захочу, я кинусь в океанскую волну, несмотря на полные жалости взгляды со стороны юных существ, одетых (раздетых?) в бикини. Они тоже состарятся.

Иногда я бываю забывчивой, это правда. Впрочем, не все в жизни достойно запоминания – а о важном я вспомню.

Конечно, за эти годы мое сердце было разбито не раз. Как может не разбиться сердце, если ты потерял любимого, или когда страдает ребенок, или даже когда любимую собаку сбивает машина?

Но разбитые сердца и есть источник нашей силы, нашего понимания, нашего сострадания. Сердце, которое никогда не было разбито, стерильно и чисто, оно никогда не познает радости несовершенства.

Судьба благословила меня, дав мне дожить до седых волос, до времени, когда мой юный смех навсегда отпечатался глубокими бороздами на моем лице. Ведь сколько же людей никогда не смеялось, сколько умерло раньше, чем смог-

ли покрыться инеем их волосы?

Я могу сказать «нет» абсолютно искренне. Я могу сказать «да» абсолютно искренне. По мере того как ты стареешь, все легче быть искренним.

Ты меньше заботишься о том, что другие думают о тебе. Я больше не сомневаюсь в себе. Я даже заработала право ошибаться.

Итак, в ответ на твой вопрос, могу сказать: мне нравится быть старой. Старость освободила меня. Мне нравится тот человек, которым я стала. Я не буду жить вечно, но, пока я здесь, я не стану терять времени на переживания по поводу того, что могло случиться, но не случилось, я не стану переживать по поводу того, что может еще случиться.

И я буду есть сладкое на третье каждый божий день".

Из письма Владимиру Познеру от одной его давней знакомой Филлис Шлосберг из Америки.

## **Как уберечь ребенка от сексуального насилия**

даже самым равнодушным к этой теме людям стало понятно, что растление и сексуальное насилие над детьми в нашей стране – серьезная и очень распространенная проблема. Детский и семейный психолог и гештальт-терапевт Мария Мельник рассказывает, как распознать опасность и уберечь ребенка.

Согласно официальной статистике, до 15% детей подвергались сексуальному насилию или домогательствам. Это

большой процент, учитывая, насколько сильно сексуальное насилие травмирует ребенка и меняет его дальнейшую жизнь. Это только зафиксированные случаи, на деле их гораздо больше. Слишком уж это страшно и стыдно, потому об этом редко говорят и часто игнорируют.

В 85-90% случаев насильник или растлитель входит в близкий круг общения ребенка. Это может быть ближайший родственник или друг семьи, педагог детского сада или школы, репетитор или старший друг. Иногда это случается в лагерях или санаториях, где ребенок находится без присмотра непосредственно родителей.

Педофилия не просто распространена, но и часто ненаказуема. Во-первых, потому что это так страшно, что в это невозможно поверить. Поэтому родители часто уходят в отрицание или стараются как можно быстрее об этом забыть. Во-вторых, потому что дети редко рассказывают. Потому что в большинстве случаев педофил – не просто человек из близкого окружения, он создает с ребенком близкие, авторитетные отношения, в которых воля ребенка подавлена настолько, что ему и в голову не приходит попросить о помощи.

### **Как же уберечь ребенка от сексуального насилия?**

В первую очередь позаботьтесь о том, чтобы **ваши отношения с ребенком были близкими и доверительными**. Такими, в которых ребенка принимают, любят, всегда выслушают, с чем бы он ни пришел. Потому что чаще всего жертвами педофилов становятся эмоционально брошенные

дети вечно занятых родителей. Каждый раз, когда вы вечерами смотрите в телефон или планшет и отмахиваетесь от назойливых просьб ребенка поиграть, подумайте о том, что вы оставляете его с большой потребностью во внимании. И что, может быть, вы даете возможность чужому взрослому с плохими намерениями удовлетворить эту потребность ребенка вместо вас.

**Растите здоровые границы личности в семье.** Ребенок имеет право говорить «нет». Хорошо бы, чтобы у него еще и был наглядный ежедневный пример в лице его родителей о том, когда и как говорить «нет», чтобы защищать себя в неприятных и неудобных ситуациях.

**Ребенок должен понимать, что у него есть свои вещи, место и телесные границы, на которые никто не должен посягать.** Он не должен делиться игрушками и кроватью, если не хочет. Он не должен разрешать себя гладить или сажать на руки чужим и незнакомым людям. Если вы приучите ребенка к этому с раннего детства – у него значительно больше шансов в критический момент отличить добро от зла и начать сопротивляться.

**Соблюдайте правила элементарной безопасности.** Не оставляйте ребенка одного с другими не очень близкими ему взрослыми. С соседями, консьержками и друзьями семьи. Никаких поездок в лагеря, санатории и клиники, где не разрешают брать телефон или позвонить родителям при первой необходимости. Даже в очень проверенные и авто-

ритетные. Никаких осмотров врачами несовершеннолетнего ребенка за закрытой дверью. Если это репетитор или няня, и они у вас дома, дайте понять, что вы можете вернуться в любой момент, и пару раз вернитесь. Не слишком настойчиво, но регулярно спрашивайте ребенка о его отношениях с другими взрослыми. Лучше спрашивайте напрямую, не было ли никаких приставаний и запрещенных действий.

**Приучите ребенка, что нельзя ходить голым перед другими людьми,** и контролируйте выполнение этого правила. Не важно, семейный ли это праздник на даче и какая степень родства и доверия у вас с окружающими – ребенок всегда должен быть как минимум в трусах.

**Самое главное – не учите ребенка, что взрослых надо слушать.** Слушать надо маму и папу, а остальное – по ситуации и если это не приносит дискомфорта. И да, это нормально отказывать взрослому, особенно незнакомому.

**Ребенок должен знать минимальные анатомические особенности мальчиков и девочек** и откуда берутся дети примерно с трех лет (можно без погружения в детали). Он также должен понимать, что это никакие не запретные места, овеянные тайной, а части тела, которые есть у всех.

Поскольку интимные части тела – те, которые прячут в белье от посторонних глаз, нельзя трогать чужие и давать трогать свои, играть, показывать, стимулировать и так далее. Хорошо, если **вы найдете время и выпишете конкретный список запрещенных действий** и проговорите их с

ребенком несколько раз. И там должны быть не только действия с гениталиями, но и поцелуи в губы, попытки залезть под одежду и другие сексуализированные слова или жесты. Отдельным пунктом подчеркните, что никакого интереса у взрослого к детским интимным местам быть не может (и наоборот тоже), а если есть, то это плохо и опасно, и пора переходить к плану Б.

У вас обязательно должен быть план Б, прописанный до мельчайших деталей и зазубренный наизусть. Во-первых, список запрещенных действий со стороны взрослого. Во-вторых, что делать, если эти действия замечены. Например, орать, убегать, искать другого взрослого и просить о помощи, громко и уверенно говорить «Не трогай меня», немедленно рассказать маме или папе.

Если вы поговорили один раз, этого недостаточно. Примерно раз в месяц спросите у ребенка, помнит ли он, какие действия запрещенные и что надо делать. Пусть перескажет вам подробно по памяти. Чем больше вы напоминаете, тем больше шансов, что он вовремя распознает ситуацию и вспомнит, что делать.

**Что делать, если вы заподозрили, что это происходит?**

Например, ребенок вам сказал или намекнул. Или вы видите, что он в последнее время нервный, капризный и избегает конкретного взрослого: не хочет ехать к бабушке и оставаться у него без родителей, как-то особенно нервно реаги-

рует на предложение пойти поиграть со старшим кузенком в другую комнату или не хочет оставаться в саду на дневной сон без особых аргументов почему.

**Спросите напрямую.** Я знаю, что это сложно, но будьте готовы услышать любой ответ и остаться на стороне ребенка. Действительно страшно услышать, что насилие было, но важно помнить, что жертва – ребенок и ему очень нужна сейчас ваша поддержка.

**Первым делом заберите ребенка отовсюду и побудьте недельку дома в тишине и безопасности.** С максимальной внимательностью к нему и ежеминутной готовностью обнять и выслушать. После того как придете в себя, идите к врачу и психологу (а если хватит сил, то и в полицию). Ребенку нужна длительная терапия, родителям – минимум пару консультаций, чтобы примириться с тем, что это произошло, и научиться грамотно поддерживать ребенка.

**Важно понимать, что никто не застрахован, и вы не сможете обезопасить своего ребенка на 100 процентов.** Не сможете быть с ним 24 часа в сутки и предвидеть все опасности. Но вы можете дать ему опору, знания и возможности себя защитить, а это очень ценно. Потому что правильная подготовка значительно повышает шансы ребенка на благополучный исход ситуации с растлением. Более того, хорошо проинформированный ребенок еще и радостно поделится знаниями с друзьями во дворе и школе, и, возможно, это поможет кому-то из них избежать по-настоящему боль-

шой беды.

**Мужчины ,которые НЕ изменяют женам, более счастливы в сексе! Новое исследование.**

*Оказывается, все достижения либерального миропорядка не работают. По крайней мере, в семье и в любви.*

Сегодня у многих вошли в моду «открытые отношения». Это когда муж и жена «разрешают» изменять друг другу, потому что считают, что это поможет им справиться с ревностью или пережить отношения на расстоянии. Бывает и по-старинке: жена сидит дома с детьми, а муж пропадает в командировках и ночует в отелях бог знает где.

*Но, как показало последнее научное исследование на эту тему, это почти всегда приводит к неудовлетворительной сексуальной жизни и разочарованиям в целом.*

Чтобы это доказать, исследовательская группа в Берлине изучила личную жизнь 11 тыс. граждан Евросоюза. И выяснилась четкая зависимость: моногамные и семейные пары значительно счастливее в их сексуальной жизни, чем люди, состоящие в «открытых» отношениях. И чем те, кто живет «по-старинке», но при этом изменяет своей второй половине.

**Выводы такие: из моногамных пар счастливы в интимной жизни 82%, а среди людей «свободных» и «со-**

**временных» таких – только 71%.**

***И еще кое-что. Если вы старше 30 лет, искать секс на стороне – вообще глупая затея.***

Почему? На этот вопрос ответили специалисты из Мичиганского университета. Там выяснили, что у 95% людей лучший секс в жизни бывает в возрасте от 25 до 30 лет. Причем, как у мужчин, так и у женщин.

Так что если вы уже преодолели этот возрастной рубеж, «ловить» на стороне свежие впечатления 100% не стоит.

**Мужчины, женившиеся на пухлых женщинах, счастливее и дольше живут! Вот почему**

***Новое исследование.***

**Согласно**

**новому исследованию**

**, мужчинам «выгоднее» влюбляться в женщин с пухлыми формами. Как правило, такое решение заставляет их чаще улыбаться, иметь меньше проблем и реже болеть – в сравнении с мужчинами, которые живут с худенькими дамами.**

Исследование, о котором идет речь, провели в Аргентине, если точнее – в Национальной Академии Наук. Проводил его доктор Филемон Альварадо вместе со своей коллегой Эдгардо Моралесом.

***Их вывод категоричен: мужчины, которые состоят в браке с пухленькими женщинами, в десять (!!) раз более***

*счастливы, чем те, кто выбрал худышек.*

И, как все мы уже знаем, чем люди счастливее, тем, как правило, они дольше живут.

*Объясняется*

*это просто: пухлые женщины лучше в постели и лучше предвидят эмоциональные потребности своего партнера!*

Они более чутки, более гибки, они не страдают от завышенной самооценки.

*Так что, возможно, пара лишних килограммов – это не жир, а любовь и нежность!*

**90% людей выходит замуж в**

**НЕправильном**

**возрасте. Вот когда надо!**

*Ученые нашли ответ.*

Если вам 25, и вы переживаете, что умрете «старой девой», у нас для вас хорошие новости! Оказывается, большинство людей выходит замуж в неправильном возрасте! Ну, по крайней мере, так считают ученые.

Если кратко, то ученые из Университета штата Юта во главе с профессором Николасом Вулфингером, провели исследование и выяснили, в идеале связывать себя узами брака должны люди в возрасте между 28 и 32 годами.

Именно к концу своих 20-х гг. мы становимся по-настоящему зрелыми, спокойными, рассудительными и готовыми

к отцовству и материнству.

Кроме того, статистика показывает, что самыми долговечными оказываются как раз такие браки, которые были заключены в зрелом возрасте. Т.е. если вы женитесь или выходите замуж в период «около 30», у вас будут наименьшие шансы на развод относительно других социально-возрастных групп.

Вулфингер объясняет:

«Каждый «недостающий» до 28 год, равно как и каждый «лишний» после 32, увеличивают вероятность разводов на 5%. Почему так? У нас есть теория. Более молодые люди вынуждены заниматься строительством одновременно и карьеры, и брака, и большинство из них просто не выдерживают такого давления. Что касается людей после 32, то они, вероятно, уже обладают недостаточно гибким характером, чтобы иметь возможность адаптироваться под нужды партнера».

Исследование было опубликовано Институтом семейных исследований. Его эксперты называют еще одну важную причину, почему «зрелые» браки оказываются стабильнее прочих:

«Те, кто женится ближе к 30, имеют лучшие экономические условия. Не секрет, что значительная часть семей разваливается из-за финансовых разногласий».

**Если вы не высыпаетесь, ваш мозг начинает съедать СЕБЯ. Буквально!**

***Здоровый сон – не роскошь, а биологическая необходимость!***

Мы спим не только для того, чтобы каждые 12 часов пополнять запасы энергии: во сне наш мозг впадает в другое состояние, очищаясь от токсичных побочных продуктов нейронной активности, накопившихся за день.

Как ни странно, тот же самый процесс происходит в мозге при хроническом недосыпе – только в гипертрофированном виде.

***Учёные обнаружили, что постоянный недосып вынуждает мозг уничтожать большое количество нейронов и***

***синаптических***

***связей, причём этот процесс необратим.***

Группа учёных под руководством нейробиолога Мишель Беллеси из Политехнического университета Марче в Италии исследовала реакцию мозга млекопитающих на недостаток сна и обнаружила неожиданное сходство между выпавшими и бессонными мышами.

Как и другие клетки нашего организма, нейроны мозга постоянно освежаются двумя типами глиальных клеток – поддерживающих клеток, которые часто называют клеем нервной системы.

Клетки микроглии отвечают за вычищение старых и изношенных клеток посредством процесса, который называется фагоцитозом (от греческого «пожирать»).

Задача астроцитов – отсекают ненужные синапсы (связи) в мозге, чтобы освежать и перенастраивать его схему.

Нам было известно, что этот процесс происходит во сне, но теперь оказывается, что то же самое происходит и в отсутствие сна!

Но в отличие от нормальной чистки во сне, при недосыпе мозг вычищает слишком много, нанося самому себе вред.

Это можно представить следующим образом: в первом случае (во сне) вы выбрасываете из дома мусор; во втором (при хроническом недосыпе) кто-то приходит к вам домой и без разбора выкидывает на свалку телевизор, холодильник и собаку.

Беллеси говорит:

«Мы впервые продемонстрировали, что из-за потери сна части синапсов буквально пожираются астроцитами».

С этой целью учёные исследовали мозги 4-х групп мышей: одна группа спала 6–8 часов (выспавшиеся); вторую периодически будили (спонтанно проснувшиеся); третей не давали заснуть ещё 8 часов (лишённые сна); а последней не давали спать 5 дней подряд (хронически лишённые сна).

Когда учёные сравнили активность астроцитов во всех 4-х группах, они выявили её в 5,7% синапсов мозгов выспавшихся мышей и 7,3% – спонтанно проснувшихся.

Однако у лишённых сна и хронически лишённых сна мышей они заметили нечто иное: астроциты стали настолько ак-

тивными, что принялись пожирать части синапсов, как клетки микроглии пожирают отходы – это называется астроцитным фагоцитозом.

В мозгах лишённых сна мышей астроциты были активны в 8,4% синапсов, а в мозгах хронически лишённых сна астроцитная активность наблюдалась аж в 13,5% синапсов!

Причём активность клеток микроглии также была значительно выше у лишённых сна мышей.

Это тревожное открытие, потому что чрезмерная активность микроглии является причиной болезни Альцгеймера и прочих нейродегенеративных заболеваний.

Учёные отмечают:

«Мы обнаружили, что астроцитный фагоцитоз, преимущественно пресинаптических элементов в крупных синапсах, происходит после острой и хронической потери сна, но не после спонтанного пробуждения, то есть это способствует уничтожению и переработке изношенных компонентов часто используемых сильных синапсов».

Неизвестно, можно ли целиком перенести эти данные на людей и можно ли восстановить нанесённый урон, отоспавшись как следует.

Но тот факт, что с 1999 года заболеваемость Альцгеймером возросла на целых 50% и что многим из нас редко удаётся нормально выспаться, подталкивает нас к скорейшему поиску ответов на эти вопросы.

**Женщины поглощают и хранят в себе ДНК всех мужчин, с которыми они переспали**

*Шокирующее новое исследование.*

*По данным нового исследования Университета Сиэтла и Центра изучения рака им. Фреда Хатчинсона, женщины сохраняют и носят живую ДНК каждого мужчины, с которым они вступали в сексуальную связь, пишет YourNewsWire.com*

Эти неожиданные результаты были получены случайно: изначально исследователи хотели выяснить, не возникает ли у женщин, беременных сыном, большей предрасположенности к неврологическим заболеваниям, которые чаще встречаются у мужчин.

*Но по мере изучения женского мозга исследование резко сменило курс. Оказалось, что мозг женщины – ещё большая загадка, чем мы думали.*

Учёные обнаружили, что женский мозг часто содержит «мужской микрохимеризм» – присутствие мужской ДНК, происходящей от другого человека и генетически отличной от клеток самого женского организма.

В исследовании прямо говорится:

«63% осмотренных женщин (37–59 лет) имели в мозге мужской микрохимеризм. Мужской микрохимеризм присутствовал в нескольких отделах мозга».

*Итак, 63% женщин носят в мозгах клетки мужской*

*ДНК. Естественно, учёным стало интересно, откуда они там взялись.*

И как вы думаете? Откуда?

Нет; ДНК отца соединяется с ДНК матери, создавая уникальную ДНК ребёнка. Так откуда же?

Сначала исследователи решили, что, скорее всего, мужская ДНК в женских мозгах – результат беременности мальчиком. Это было безопасное, политкорректное предположение. Но оно было неверным.

Потому что когда они препарировали мозги женщин, которые вообще никогда не были беременными, в них всё равно обнаружили мужские клетки ДНК.

*Учёные не могли понять, что происходит. Они скрыли эти результаты, не в состоянии понять и объяснить их.*

Они спрятали их в куче подисследований и статей, но если покопаться в них, то можно найти один абзац, который проливает свет на происхождение загадочной ДНК.

Чего же они так боятся?

**«ВЫВОДЫ: Мужской микрохимеризм нередко встречался у женщин без сыновей. Помимо установленных беременностей, другие источники мужского микрохимеризма включают в себя неустановленный самопроизвольный аборт, исчезнувшего близнеца мужского пола, старшего брата, переданного через кровообращение матери, и половое сношение.**

Мужской микрохимеризм встречался существенно чаще и в большей степени у женщин, делавших аборт, чем у женщин с иной историей беременности. Требуются дополнительные исследования, чтобы определить точное происхождение мужского микрохимеризма у женщин».

***Итак, по словам учёных, есть 4 возможных источника мужской ДНК в женских мозгах:***

аборт, о котором женщина не знала;  
пропавший мальчик-близнец;  
старший брат, передавшийся через кровообращение матери;  
половые сношения.

Учитывая, что у 63% женщин в мозгах обнаружены клетки мужской ДНК, как вы думаете, какой вариант наиболее вероятен?

Первые три варианта относятся к очень небольшому проценту женщин. Они никак не могут объяснить показателя 63%.

А вот четвёртый вариант – совсем не редкость.

***Чаще всего все дело в сексе.***

Это имеет очень важное значение для женщин. Каждый мужчина, чьи сперматозоиды вы усваиваете, становится частью вашей жизни.

Женщины, чьи мозги были препарированы для исследования, были немолодыми. Некоторые носили в себе живую мужскую ДНК более 50 лет.

Сперма состоит из живых клеток. Когда она попадает в вас, сперматозоиды плывут и плывут, пока не врежутся в стену, после чего цепляются и зарываются в плоть.

Если они во рту, то заплывают и пробираются в носовые ходы, во внутреннее ухо и за глаза. Там они проникают глубже. Они попадают в кровь и собираются в головном и спинном мозге.

*Как в фантастическом фильме, они становятся частью вашей жизни, и вы не можете от них избавиться.*

Теперь вы понимаете смысл и значение полового акта?

**Те, кто поздно ложится спать, – лучшие из нас! Вот почему**

*Все четко!*

*Можно ли чувствовать себя хуже, когда просыпаешься поздно?*

Неважно: будит вас ваша кричащая мама или ваш iPhone разрывается от сообщений по работе – нет худшего способа начать день, чувствуя боль всего организма.

Хуже всего то, что вы никак не можете оправдать свои действия. Вы хотите сказать маме, что настолько устали, потому что не спали до 2 утра, читая самую интересную книгу в мире, а перед этим учились, как делать иллюстрации при помощи Adobe.

Но вы знаете, что она остановит вас после фразы "2 утра". Это все, что она услышит. Она отругает вас и пригрозит, что

заберет ваш компьютер, а также скажет, чтобы вы ложились спать раньше.

Так же будет и с вашим боссом. Вы не объясните свое опоздание в третий раз за месяц тем, что искали статьи о периоде жизни земляного червя. Люди не желают слышать ваши отговорки. Они хотят, чтобы вы собрались, и все!

**И так всю вашу жизнь. Тем не менее, вы продолжаете засиживаться допоздна.** Не важно, как плохо вы будете чувствовать себя с утра, или как много работ вы потеряете – вы продолжите наслаждаться лунным светом. Это ваша природа.

**Для вас нет ничего, что заставило бы вас просыпаться в 6 утра,** ведь так много всего интересного, чтобы подолгу засиживаться вечером. Именно тогда и появляются идеи, энергия бьет ключом, и вы полностью посвящены себе: вас никто не отвлекает, нет никаких планов или препятствий перед светом вашей мысли.

*Именно поэтому вы и умнее многих своих знакомых.*

Согласно исследованиям, опубликованным в The Huffington Post, люди, которые отклоняются от нормального режима сна, более сообразительные. Статья дополняется исследованиями, которые подтверждают, что люди, создающие новые эволюционные шаблоны (в сравнении с теми, кто придерживается шаблонов, созданных предками) более прогрессивны.

Те, кто ищут и стремятся к переменам, всегда считались

наиболее развитыми и умными в обществе. Согласно исследованиям Мадридского университета, те, кто ложится позже (естественно, позже и просыпается) получают более высокие баллы на тестах по индуктивному мышлению. Этот тест обычно ассоциируется с общим уровнем интеллекта.

*Они не отвергают моменты, когда у них начинается творческий прорыв.*

ABC Science рассказала про исследования Католического Университета Священного Сердца в Милане, во время которых было опрошено 120 женщин и мужчин разного возраста по поводу их режима сна.

Также участникам опросов было предложено пройти три теста, разработанных для определения креативности мышления. Исследуемые выполняли задания на оригинальность, творчество и сдавали кучу других разных тестов. Согласно полученным данным, "ночные" люди умнее (и более творческие) по всем критериям.

Главный автор исследований, Марина Гиампьетро, верит, что эта креативность выведена из нетрадиционных расписаний дня и из-за возможности находить альтернативные и более оригинальные решения.

Все зависит от того, что именно вы делаете в свободное время. Да, ранние пташки бывают более продуктивными, но те, кто позже просыпаются – более творческие.

Жаворонки пользуются утренними часами для выполнения рутинных заданий, как поход в тренажер, приготовление

кофе или поездка на работу пораньше. Но те, кто ложатся позже, намного больше пользы получают от ночных посиделок – это их особое время, чтобы узнать что-то новое и создать нечто интересное.

Просыпаясь в шесть утра, вы обычно ложитесь спать в девять вечера, а значит, усталость начинает проявляться около 17. День вы можете начать со всплеска энергии, но в полдень вы уже выдохлись.

***Жаворонки выжимают себя на полную и портят себе вторую часть дня.***

Исследователи из Льежского университета Бельгии проверили 15 «сов» и 15 «жаворонков». Они измерили их активность мозга после пробуждения и через 10,5 часов. Обе группы показали похожие результаты после пробуждения. Но спустя десять часов, у ранних пташек значительно уменьшилась активность мозга, в отличие от «сов».

Они наголову опережают остальных и подвержены меньшим стрессам.

Все зависит лишь от того, как вы относитесь к таким циклам. Вам может показаться, что позже проснувшись, пропускаешь утренние часы, но те, кто рано ложатся, пропускают целые ночи.

***«Совы» имеют гораздо лучшее настроение на протяжении всего дня.***

Как рассказывает BBC, команда исследователей из Вестминстера на протяжении 2 дней по 8 раз в сутки брала на

анализ слюну 42 волонтеров. После анализа образцов, они обнаружили, что люди, встающие раньше, имеют более высокий уровень кортизола, самого главного стрессового гормона.

В результате, «ранние пташки» чаще жалуются на мышечную боль, простуду и головные боли.

Люди, которые просыпаются раньше, имеют большую силу воли, больше заняты и испытывают гораздо больше стресса, из-за чего они накапливают больше злости и меньше энергии к концу дня. С другой стороны, просыпаясь поздно, можно делать работу не спеша и быть менее занятым.

Жизнь зависит от того, как мы воспринимаем ее, но на самом деле – она зависит также и от того, когда мы просыпаемся. Несмотря на всю шумиху и обвинения в их сторону, «сони» многие годы придерживаются своего личного расписания и не чувствуют угрызений совести из-за пропущенного будильника.

***В конце дня вы будете чувствовать себя просто прекрасно***

**6 очень, очень важных причин просыпаться в 6 утра**  
***Кто рано встает...***

Люди с давних времен связывают раннее пробуждение и жизненный успех. Все мы знаем, что сможем (вроде бы) добиться большего в жизни, если научим себя просыпаться пораньше.

Блогер Эгоза Эйхи в последние два года своей жизни просыпается в 6.00 утра. Он полагает, что эта привычка изменила его жизнь.

Вот озвученные им шесть причин, почему вы тоже должны сделать над собой усилие и стать жаворонком.

***1. У вас появится время для того, чтобы разобраться в себе.***

Многие люди не достигают своих целей только потому, что им не хватило сфокусированности. Если вы начинаете день не с того, чтобы разобраться, на чем вам стоит сосредоточиться в первую очередь, то вряд ли вспомните о своих больших целях в течение дня.

Как известно, именно в первой половине дня ваш мозг работает наиболее эффективно. Используйте это время для того, чтобы взять свою жизнь под контроль разума, а не эмоций.

***2. У вас появится время для того, чтобы распланировать свой день.***

Жаворонки имеют возможность распланировать свой сегодняшний день заранее, до того, как пойти на работу. Чем раньше составлен ваш план на день, тем более эффективно и продуктивно вы потратите свое время.

Планировать с вечера завтрашний день – контрпродуктивно. Глупо составлять планы, когда ваш мозг несвеж и хочет только одного – отдыха.

***3. Утро – отличное время для того, чтобы порабо-***

*тать над собой.*

Кто сказал, что вы должны мчаться в офис сразу после пробуждения? В то же время многие из нас жалуются на то, что им постоянно не хватает времени на семью, развлечения или спортзал.

Если вы начнете просыпаться в шесть утра, у вас будет еще несколько часов до начала рабочего дня, чтобы попасть в спортзал. Когда вы занимаетесь спортом по утрам, в это время ваш организм насыщается эндорфинами. Это такие гормоны, которые выделяются при активных физических нагрузках и дают нам ощущение радости и эйфории. Заряда эндорфинов, полученного утром, вполне может хватить для того, чтобы вы были энергичным и бодрым весь рабочий день.

#### ***4. Вы начнете завтракать.***

Вы всю свою жизнь слышите о том, что завтрак – это самый важный прием пищи за день. Если вы будете просыпаться за пару часов до начала рабочего дня, то точно не сможете его пропустить.

Исследование Школы Общественного здоровья Хопкинса-Блумберга показало, что привычка полноценно завтракать имеет чрезвычайно важное положительное значение для вашего здоровья. Так же, как ваш автомобиль нуждается в бензине, чтобы ехать, ваше тело нуждается в пище, чтобы функционировать должным образом. Особенно по утрам.

#### ***5. Так делают многие успешные люди!***

New York Magazine в своей статье про Джека Дорси, ос-

нователя Twitter, рассказывала читателям, что тот начинает свой день в 5.30 утра. Дорси использует время до начала рабочего дня для медитации и 10-километровой пробежки.

Тим Кук, генеральный директор Apple, начинает отвечать на электронные письма партнеров каждое утро в 4.30.

Ричард Брэнсон, основатель Virgin Group, тоже большой сторонник того, чтобы просыпаться пораньше. В одном из своих интервью изданию Business Insider он признавался, что просыпается в 5.45 и тут же принимается за работу.

Сначала он сидит за компьютером некоторое время, а уже только потом завтракает.

### ***6. Вы будете на два шага впереди всех.***

Привычка рано просыпаться, как показывают исследования, может помочь вам раскрыть свой творческий потенциал. Плюс ко всему, она развивает вашу уверенность в себе: вы начинаете работать еще тогда, когда все ваши конкуренты спят.

Все самые неприятные рабочие дела я научился решать до 8 утра. Эта привычка позволяет мне прожить весь последующий день с высоким уровнем энергии и чувством выполненного долга. Привычка выполнять самые неприятные дела рано утром снижает мои уровни стресса и тревоги.

И еще. Если вы сможете научить себя просыпаться на два с половиной часа раньше обычного, то получите преимущество в 150 рабочих минут в день. Это 17 с половиной часов в неделю, и более 70 часов – в месяц. 840 часов в год. Выбор

за вами

**Есть только 1 способ замедлить старение на 10 лет.  
Вот он!**

*Ну, наука знает только 1...*

Авторы сайта IFL Science не сомневаются, что среди людей найдётся немало желающих жить вечно.

И хотя науке известны отдельные формы жизни, способные восстанавливать свои клетки так, что формально их можно считать бессмертными, человеческим существам это пока недоступно.

*Однако новое исследование вселяет определённые надежды. В журнале*

«

**Preventative  
Medicine**

»

*опубликован*

*а работа*

*группы учёных из Университета*

*Бригама*

*Янга, в которой описывается необычный способ замедлить старение – правда, он подойдёт не всем.*

В разговорном смысле возрастом называется количество оборотов вокруг Солнца, которое совершил человек, но наши клетки не обязательно стареют так же. При нездоровом

образе жизни клетки портятся быстрее, чем при здоровом; обидно, но факт.

Поэтому неудивительно, что данное исследование обнаружило: занятия физкультурой значительно замедляют естественное старение клеток. А конкретно, у взрослых, которые интенсивно занимаются спортом, – например, бегают по 30–40 минут 5 дней в неделю – клетки выглядят на 9 лет моложе, чем можно предположить по дате рождения.

*Всё дело в  
теломерах*

*– белковых шапках, венчающих наши хромосомы. При каждом делении клетки эта шапка становится короче. Чем она меньше, тем мы старше.*

Учёные изучили показатели 5823 взрослых, принимавших участие в Национальном исследовании здоровья и питания населения. Среди прочих данных там были сведения о длине теломер участников.

*Оказалось, что самые короткие  
теломеры*

*(и соответственно, максимальные признаки клеточного старения) были у людей с сидячим образом жизни. У тех, кто был наиболее активен,  
теломеры*

*были самые длинные и молодые.*

К сожалению, такой эффект оказывают только тяжёлые физические нагрузки. Если вы надеетесь замедлить старение

на 9 лет, прогулявшись пешком в магазин или даже прокатившись на велосипеде, забудьте – учёные не обнаружили разницы в длине теломер между людьми с умеренными физическими нагрузками и лежебоками.

Механизм сохранения молодости теломер неизвестен, но предположительно дело в том, что физкультура борется с воспалениями и вредными дисбалансами веществ, которые могут повреждать хромосомные шапки.

*Так что всё просто: хотите прожить дольше? Придётся попотеть!*

**Наука подтвердила: левши действительно умнее, чем правши**

*Теперь это официально.*

Леонардо да Винчи, Аристотель, Дэвид Боуи, Никола Тесла, Джими Хендрикс, Билл Гейтс, Альберт Эйнштейн, Нил Армстронг, Уинстон Черчилль, Пеле, Пол Маккартни... продолжать можно бесконечно, пишет LADbible.

*Что общего между этими людьми?*

На самом деле не так уж и много, кроме того, что все они очень талантливы и все они – левши.

Совпадение? Исследование *IFL Science* говорит, что нет.

Исследователи изучили связь между доминированием одной из рук и математическими способностями, чтобы проверить, есть ли какая-то доля истины в старой мифе о превосходстве левшей.

Учёные исходили из того, что доминирование одной из рук связано с когнитивными способностями, поскольку управляется функцией мозга. Они докладывают:

«В среднем у левшей более развито правое полушарие мозга, которое специализируется на пространственном мышлении и трёхмерном воображении».

***Но это ещё не всё.***

У левшей нервный узел, связывающий мозговые полушария (так называемое мозолистое тело), как правило, больше, чем у правшей. А более крепкая связь позволяет им лучше обрабатывать информацию.

Однако учёные пока не понимают, почему происходит такое улучшение связи. Некоторые считают, что необходимость левшей приспособливаться к миру, преимущественно построенному для удобства правшей, приводит к развитию связей между двумя частями мозга.

***Если эта теория верна, то любой может улучшить свои способности к обработке информации, научившись амбидекстрии (использованию обеих рук).***

Также исследователи измеряли корреляцию между доминированием одной руки и математическими способностями – что проверялось уже неоднократно, но всегда с разными результатами.

Для получения надёжных результатов учёные провели ряд

экспериментов на 2300 студентах. Эксперименты различались по сложности и типам математических заданий.

Для анализа результатов студентов попросили заполнить специальную анкету, оценивавшую, в какой степени они пользуются каждой из рук для разных видов деятельности: рисования, еды, бросания и т. п.

Анкета основывалась на шкале измерения предпочтений в использовании одной из рук, что позволило получить надёжную статистическую модель.

*Результаты оказались неутешительными для праворуких:*

*леворукие*

*превозмогли их в сложных задачах и справились одинаково с задачами попроще.*

Иными словами, если вам нужно решить сложную математическую задачку – зовите левшу!

А вот означает ли это, что все левши – гении, неясно.

**Я похудел на 100 кило без единой диеты! Вот 7 шагов, которые я сделал!**

*Подойдите к вопросу системно.*

Еще в 2001 году я весил почти 200 кг. Я перепробовал все диеты и не думал, что когда-нибудь смогу похудеть. История Джона Гэбриэла, брокера с Уолл-Стрит.

Моим личным консультантом по похудению был легендарный доктор Аткинс. Два месяца общения с ним в интернете

стоили мне тысячи долларов. Лучшее, что он сделал за эти деньги, – наорал на меня за мой жир.

Каждая диета, которую я пробовал, заканчивалась для меня одинаково. Всегда был целый список продуктов, которые мне нельзя есть. Я следовал диете, сбрасывал несколько килограммов, благодаря невероятным усилиям и силе воли.

Но всегда приходил момент, когда я снова ударялся в гастро-разгул и набирал еще больше, чем до диеты. Диеты – это именно такой замкнутый круг. Сколько бы я не сбрасывал за время диеты, через время я весил на 2-3 кг больше, чем до ее начала. Так продолжалось с 1990 года, пока в сентябре 2001 года я не достиг своего пика – 186 кг.

Тогда у меня случился переломный момент.

Я едва не сел на тот самый борт, который врезался в одну из башен-близнецов 11 сентября. Этот опыт заставил меня все переосмыслить. Я понял, что убиваю себя на работе в одном из офисов на Уолл-Стрит. Я ненавижу свою работу и свою жизнь. И Вселенная именно в тот день дала мне второй шанс.

*Поэтому я решил все изменить. И больше никогда не садиться на диету.*

Я не хотел повторять эти американские горки. Вместо этого я попытался выяснить, почему мое тело так упорно и так стремительно набирает вес. Для этого я пошел на курсы в области биохимии Университета Пенсильвании. Я проводил в библиотеках по 12 часов в день, изучая на эту тему все,

что только возможно. Я узнал, что такое гормоны, ферменты, нейромедиаторы и химические массажеры, вызывающие увеличение веса.

Я узнал, что для того, чтобы сбросить вес, нужно не калории подсчитывать, а стабилизировать собственный гормональный фон. Поскольку колоссальное влияние на него оказывает стресс, единственный способ решить проблему лишнего веса – это разобраться в том, что происходит в вашей голове. Вам нужен целостный подход, который гарантирует ваше стабильное психологическое и эмоциональное состояние. И это уже повлияет на то, что и как мы едим.

За следующие два с половиной года я потерял 99,8 кг веса без всяких изнуряющих диет. И мне удастся поддерживать свой вес стабильным уже более десяти лет. И я до сих пор не сижу ни на одной диете. Я ем что хочу и когда хочу.

***Вот семь ключей к трансформации, которую мне удалось пережить.***

***1. Забудьте о диетах. Разберитесь с питательными веществами.***

В результате своего собственного исследования я понял, что моему телу хронически не хватало важных питательных веществ – жирных кислот омега-3, высококачественных белков, витаминов.

Я изменил свой рацион так, чтобы наверняка знать: я получаю достаточное количество всех нужных мне веществ. Конфеты, чипсы и пиццу я заменил на высококачественные

продукты.

# 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.