

Намик Азимов

И ВЫ СМОЖЕТЕ!

**Маленькие секреты
больших людей**



Покори свою вершину

Намик АЗИМОВ

**И вы сможете! Маленькие
секреты больших людей**

Издательство "Филинъ"

2019

УДК 159.9.01
ББК 88.3

Азимов Н. Г.

И вы сможете! Маленькие секреты больших людей /
Н. Г. Азимов — Издательство "Филинь", 2019

ISBN 978-5-4492-0068-6

Почему одним все, а другим ничего? Как же так получается? Кто-то здоров, путешествует по миру, сорит деньгами, занимается любимым делом, находится в гармоничных отношениях, а кто-то погряз в болезнях, ходит на ненавистную работу за «среднюю по стране зарплату», тащит на себе кредиты и каждый раз не хочет возвращаться домой, потому что там пилят и ругают. Эти люди с разных планет? Или из разного биологического материала? Нет! Просто одни знают секреты успеха и воплощают их в жизнь, а другие не догадываются, или даже в курсе, но все время откладывают счастье на потом. Если вы пока во второй категории, это книга для вас. Если вы уже перебрались в первую, эта книга вам также пригодится. В ней дана пошаговая инструкция, описан путь к успеху – маленькие несложные ежедневные действия, которые постепенно приведут к желаемому результату. А чтобы вы ощущали поддержку во всех своих начинаниях, в книге приведены истории успеха известных людей и их цитаты. Они смогли, и вы сможете!

УДК 159.9.01

ББК 88.3

ISBN 978-5-4492-0068-6

© Азимов Н. Г., 2019

© Издательство "Филинь", 2019

Содержание

Вместо предисловия	8
Глава 1	11
Глава 2	14
Аналитическое самопознание	17
Творческое самопознание	18
Духовное самопознание	19
Глава 3	21
Что такое любовь к себе?	24
Любовь к себе: шаг первый	25
Любовь к себе: шаг второй	26
Любовь к себе: шаг третий	27
Любовь к себе: шаг четвертый	28
Любовь к себе и эгоизм: одно и то же?	29
Глава 4	31
Основные правила эффективной утренней зарядки:	33
Вечерняя гимнастика: польза для организма	36
Глава 5	38
Еще одна вредная привычка	42
Глава 6	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Намик Азимов

И вы сможете! Маленькие секреты больших людей

Я совершенно обычный человек со способностями, скорее, ниже среднего. И у меня нет ни тени сомнения, что любой, будь то мужчина или женщина, смог бы добиться того же, что и я, если бы только правильно приложил усилия и имел надежду и веру в исполнение задуманного.

Махатма Ганди

«В наставлениях мы нуждаемся гораздо чаще, чем в наставлениях».

Г. К. Честертон.

Человека нельзя научить ничему, можно только помочь ему найти это в себе самом.

Галилей

Раньше мне казалось, что нужно родиться в состоятельной семье, или в красивом теле, или хотя бы иметь мозги, как у Эйнштейна, чтобы достичь успеха. Книга «И вы сможете!» перевернула мои представления с ног на голову. Оказывается, многие знаменитости в детстве бедствовали, росли в обычных семьях, средненько учились в школе. Просто эти люди не только хотели успеха, а что-то делали для его достижения. В книге даны практические советы. Я посмотрела – вроде несложно. Вдохновилась, хочу тоже начать менять свою жизнь. Спасибо!

Светлана Ивановна (Архангельск)

На самом деле, ничего нового, Америку не открыли. Почти все это я когда-то читал, встречал, знал. Но! Книга написана таким образом, что заставляет задуматься – а что мешает-то? А с чего начать? А как делать? Есть упражнения, есть советы и рекомендации. Нужно только брать и делать. В книге нет заманчивых обещаний – делайте так и станете миллионером. Зато есть четкий алгоритм пошаговых действий, как я люблю. Мне понравилось.

Дмитрий Калугин (Хабаровск)

Меня впечатлила история автора – простой мальчик из глухой деревни, который заканчивал национальную школу. Казалось бы, какая судьба его ждала? Мог ли он подумать, что станет успешным столичным адвокатом? Я знаю десятки таких историй, и они меня всегда вдохновляли. И в книге они тоже есть. Читаешь и думаешь – раз смогли они, эти бедные дети, то и я смогу. И как-то внутренне собираешься, начинаешь что-то делать, менять. Думаю, буду перечитывать если не всю книгу, то отдельные главы точно.

Наталья Маркова (Москва)

Очередная книга по личностному росту. Написана простым понятным языком без умничанья, поэтому читалась легко. Проглотил за пару дней,

отметил для себя некоторые практики. Вспомнил одну забытую – возобновлю. В целом нормальная книга.

Анна Юдина (Екатеринбург)

Мне иногда кажется, что я прочитала уже все книги про то, как добиться успеха. А потом раз и новая вышла. И я снова покупаю. Я не просто коплю знания. Я их использую. Это и правда работает. Если делаешь, а не сидишь и не ждешь чуда.

Сергей Захаров (Волгоград)

В книге «И вы сможете!» мне понравилась практика отпускания обид. Я чувствую, что никак не могу простить родителей и старшего брата – они обижали меня в детстве. Пойду в отпуск и займусь их прощением. И еще парочку практик я там присмотрела – спасибо, что напомнили про силу благодарности и про тайм-менеджмент. Давно хотела.

Людмила Сергеева (Кемерово)

Такие произведения обычно не дают ничего сверхнового людям, которые давно занимаются личностным ростом. Я думаю, их назначение – напоминать и бодрить. Исчезла мотивация – бери, читай, вдохновляйся историями успешных людей, делай. По крайней мере, у меня именно так и получилось. Очень вовремя прочитал!

Алексей Кононов (Москва)

Эта книга из тех, которые надо перечитывать. Информации много, вся она важная, поэтому сразу не усваивается. Поставил пока на полку, чуть позже вернусь и освежу память. А пока займусь достижением успеха, как там советовали.

Андрей Борисов (Новосибирск)

Давно подумывала о том, чтобы заняться своим здоровьем, но все откладывала. Ну как обычно – с понедельника, нет, лучше с нового года. А тут эта книга и ее глава про вредные привычки. Оказывается, мы все едим неправильно, поэтому болеем и спим на ходу. Попробовала следовать советам автора – стала соблюдать правила питания и, действительно, стала ощущать легкость в теле. Кажется, даже схуднула немного! Пожалуй, продолжу и брошу курить по схеме, которая приведена в книге.

Ольга Иванова (Тверь)

Понравилась! Автор пишет не с позиции сверху, а как будто по-приятельски. Ведь он тоже этот путь прошел. И какой – из сложной ситуации выбрался, сам! Поэтому я поверила в его советы. На самом деле, не прилетит волшебник в голубом вертолете и не сделает нас успешными. Только мы сами можем это сделать. Пора это уже, наконец, понять.

Людмила Румянцева (Краснодар)

Я совершенно обычный челоЙеге со способностями, с/сорее, ниже среднего. 14, у меня нет ни тени сомнения, что любой, будь то мужнина или жемужина, смог бгя добиться того же, что и я, если бгя гпольсо правильно приложил усилия и имел надежду и йеру й исполнение раду манного.

Махатма Ганди

«Е напоминаниях, миг нуждаемся гораздо Чаус, гем й насгпайлениях».

Г. К. Честертон.

Яелойеха нелъуя научить ничему, можно гпольсо помочъ ему найми это й себе самом.

Галилей

Вместо предисловия

Бери и делай! Моя история успеха

Когда мне было двенадцать лет, мы с друзьями бегали на речку купаться. Обычно люди заходили в нее с пологого берега. Но мы, лихие деревенские мальчишки, легких путей не искали. Наша веселая компания располагалась там, где был высокий крутой обрыв. Тот, кто осмеливался прыгать с него в воду, считался смелым, получал одобрение и уважение сверстников. Это было своего рода посвящение в мужчины.

Я очень хорошо помню тот момент, когда впервые настал мой черед доказать свою смелость – стоишь на самом краю, смотришь вниз, аж дух захватывает, а сзади друзья подначивают. Отступишь – останешься в безопасности, но мальчишки засмеют, задразнят. Прыгнешь – можешь повредить себе что-нибудь, зато получишь привилегии и почет. Страшно! Но дико любопытно – а смогу ли, а что будет?

Все эти мысли пронеслись у меня в голове за секунду, времени размышлять не было. Именно тогда, в двенадцать лет, стоя на обрыве реки и готовясь стать настоящим мужчиной, я понял для себя одну простую вещь. Я вывел формулу успешной жизни, которая потом не раз помогала мне достигать самых, казалось бы, невероятных целей. Она звучит так: «Бери и делай!».

Я не стал долго раздумывать, жажда открытий и новых ощущений захватила меня – я просто взял и сделал, собрался с силами и прыгнул с того обрыва. Это было невероятное ощущение полета, пусть и короткое. Я удачно вошел в воду и выныривал уже победителем.

Я смог преодолеть свои страхи, свою неуверенность, свои попытки остаться на берегу, в зоне комфорта. Что я получил? Одобрение друзей, а в двенадцать лет для мальчишки это, поверьте, немало. Но на самом деле этот отчаянный прыжок дал мне гораздо больше.

Я уверен, моя жизнь с того знаменательного события разделилась на «до» и «после». До прыжка я был простым мальчишкой, школьником, сорванцом, а после – я стал мужчиной, храбрецом, солдатом, чуть позже – студентом вуза и в итоге – успешным столичным адвокатом, уважаемым человеком.

Всего этого я добился благодаря той формуле «Бери и делай!». Мой путь к успеху не был простым – приходилось преодолевать множество препятствий, отстаивать свое право жить так, как я хочу, принимать сложные решения, проявлять твердость и гибкость.

Описанные выше события происходили в Азербайджане. Там я родился и вырос, окончил среднюю школу. Долгое время, будучи школьником, я мечтал стать географом, но переехал в Баку, поступил в ПТУ и отучился на токаря.

Потом была работа на заводе и служба в армии под немецким Дрезденом. Армейская жизнь многому меня научила – вот где я прошел настоящее посвящение в мужчины! Более опытные военнослужащие постоянно издевались над нами, новичками. Мне приходилось проявлять всю твердость, на которую я только был способен, чтобы сохранить свое лицо и не унижаться, но в то же время я учился быть гибким и приспосабливаться к обстоятельствам, чтобы не злить «дедов». Я пытался сохранить этот баланс, и каждый раз мне это удавалось все лучше и лучше.

Эти навыки затем оченьгодились мне в жизни, ведь в ней не всегда приходится идти напролом. Иногда следует смириться с обстоятельствами, даже с самыми тяжелыми, отыскать в них плюсы и использовать их в свою пользу.

Уже тогда я понял, кем хочу стать. После службы в армии я вернулся в родной Азербайджан и работал овощеводом в совхозе – нет, это не было пределом моих мечтаний. Я грезил юридическим факультетом и не где-нибудь, а в самом МГУ имени М.В. Ломоносова!

У меня было направление от армейского командования для поступления в вуз и я являлся кандидатом в коммунистическую партию, но тогда я еще не слишком хорошо знал русский язык. Несмотря на это, у меня была твердая убежденность, что я буду учиться именно там – в главном учебном заведении Советского Союза.

Надо сказать, что в то время все обстоятельства были против меня и моей задумки, а главное – родной отец не пускал меня в Москву. У нас принято уважать старших и слушаться их, но мое желание стать адвокатом было настолько велико, что я посмел перечить родителю, идти против многовековых традиций. Так у нас дома разразилась настоящая война, которая длилась примерно полгода.

Все это время я убеждал отца, что смогу, что справлюсь, что это мой путь и моя жизнь, а он раз за разом наказывал меня за мою дерзость. Меня, 20-летнего мужчину, который в детстве прыгал с обрыва и смог отстоять себя в чужой стране на службе! Думаю, и тогда, в тех непростых обстоятельствах, оттачивался мой характер – те его черты, которые помогли мне в дальнейшей добиться успеха.

Мне повезло – мама была на моей стороне. Она хотела для меня лучшей жизни и мечтала, чтобы я уехал в Москву учиться.

Наконец, мы с ней победили – уговорили отца, собрали мне чемодан, и я отправился в неизвестность. На Курском вокзале меня должен был встретить двоюродный брат, живший в Москве. Но он не пришел в назначенное время, и его телефон не отвечал!

И вот я стою на вокзале, среди толпы людей, и понимаю, что сейчас решается моя судьба – если я поверну назад и сяду на поезд, второго шанса отец мне не даст. А если я останусь здесь, то мне будет очень трудно. Все как тогда, на обрыве перед прыжком в двенадцать лет... Снова доля секунды, снова «Бери и делай!». И я сделал!

Я просидел на вокзале до вечера, и все это время периодически набирал номер брата в телефонном автомате. Спустя 6 часов после прибытия моего поезда в Москву я, наконец, услышал в трубке его знакомый голос.

Мой брат учился именно там – на юридическом факультете МГУ, куда мечтал поступить я. В то время он был моим кумиром, я надеялся, что он будет помогать мне во всем. Но в итоге я оказался предоставленным самому себе во всех вопросах.

Подготовка к экзаменам была сложной – на своем родном языке я знал все экзаменационные вопросы в совершенстве, а на русском мог тогда изъясняться с большим трудом. Вот почему на первом же экзамене по истории России я, вытянув легкий и знакомый мне билет, просто сдал его обратно и вышел из аудитории.

Я был обижен, расстроен, раздосадован, зол. Но у меня даже мысли не было о том, чтобы сдать и вернуться домой. Я должен был победить! Тогда я решил во что бы то ни стало добиться своей цели.

В ожидании следующих вступительных экзаменов мне пришлось устроиться на завод стройматериалов формовщиком. Работа была грязная и тяжелая. Пятеро моих напарников – взрослых мужчин – трудились только до обеда, после него они «отсутствовали», а я – юнец – отдувался за всех, потому что был воспитан ответственным и честным. При этом зарплату мы все получали одинаковую.

Именно на этом заводе, как никогда, окрепло мое решение получить высшее образование. Я больше не хотел так жить и так работать, боялся стать похожим на этих людей, поэтому подал заявление на подготовительный факультет Московского института культуры, а через год был зачислен в студенты вечернего отделения этого вуза.

Затем я получил еще одно высшее образование – в Московской юридической академии имени О.Е. Кутафина. Учился заочно, а параллельно работал уже не на заводе, а юристом. После окончания этого вуза я стал адвокатом.

С 2003 года я являюсь главой Московской коллегии адвокатов «Интер – Адвокат». Женат, у нас крепкая семья, двое взрослых детей, уже есть внук.

Но я не собираюсь останавливаться на достигнутом и почивать на лаврах. Вся наша жизнь – это путь, движение к поставленным целям, умение выделять главное и отмечать сомнения. Брать и делать!

Вот почему я осваиваю лайф-коучинг, постоянно занимаюсь самосовершенствованием, работаю над собой и очень хочу помочь в этом и другим. За годы своего движения к успеху я скопил ценную коллекцию различных техник и методов, которые можно применять в жизни и добиваться успеха.

Сегодня я делюсь ими с вами и предлагаю воспользоваться моей эффективной жизненной формулой, моим девизом «Бери и делай!», только с небольшим дополнением: «Я смог, сможете и вы!». – Согласны?

С уважением...

Глава 1

Что такое личностный рост и зачем он нужен?

*Я не хочу быть гением, у меня хватает проблем, я просто
пытаюсь быть человеком*
Альбер Камю

С момента своего появления здесь, на Земле, мы растем. Наше тело увеличивается в размерах – из микроскопического зародыша постепенно формируется почти двухметровая человеческая особь. Этот процесс завершается примерно к 21 году.

Получается, мы выросли и остановились? А что теперь? Давайте не будем забывать о том, что параллельно с физическим ростом все это время происходит рост личностный. И он не прекращается с наступлением совершеннолетия, наоборот, именно с указанного возраста он, по идее, должен идти наиболее интенсивными темпами. Ведь мы, наконец, становимся взрослыми.

Человек ищет себя, свое место в мире, пытается определить смысл своей жизни и стремится соответствовать ему. Растет ли он, задаваясь всеми этими вопросами, или просто топчется на месте?

Что такое личностный рост и для чего он нам нужен?

Это понятие в современном мире стало очень широким и многогранным, хотя изначально было строго научным и применялось исключительно в области психологии. Авторы термина «личностный рост» – психологи Карл Рэнсом Роджерс и Абрахам Маслоу, основоположники гуманистического направления в данной науке.

Эти ученые были уверены, что в каждом из нас есть некий внутренний потенциал, который раскрывается с помощью саморазвития. И Роджерс, и Маслоу считали такой процесс естественным, заложенным в человеке самой природой и утверждали, что учеба и культура не создают личность, а лишь предоставляют ей благоприятные условия для роста.

Со временем понятие личностного роста вышло далеко за рамки гуманистической психологии и приобрело несколько иной смысл. А для многих современных психологов, тренеров, авторов учений оно и вовсе стало модным брендом.

Сегодня в рамки личностного роста втискивают книги и тренинги про отношения между мужчиной и женщиной, про родительство, про финансовую деятельность и даже различные религиозные учения. Так или иначе, перечисленные сферы касаются роста личности. Но, если брать за основу изначальное его определение, то все-таки он больше про личное, про личностное – про то, что формирует наш внутренний мир и создает, таким образом, мир внешний.

Очень хорошее определение личностного роста дал известный советский и российский психотерапевт Владимир Львович Леви. Так как речь идет о процессе, то нужно наблюдать динамику развития человека:

если у него со временем расширяется круг интересов;

если у него появляется множество стимулов жить; если он умеет отслеживать взаимосвязь событий и явлений своей жизни;

если он ощущает внутреннюю свободу;

если он берет на себя ответственность за все происходящее в своей жизни;

если он при этом понимает, принимает и прощает людей;

если он испытывает благодарность к миру и любовь к нему, – значит, он растет личностно, духовно!

Это очень четкие критерии личностного роста, которые сразу же отсеивают все лишнее. Часто бывает так: человек активно посещает различные тренинги, читает умные книги, даже применяет полученные знания на практике.

И что происходит? Его финансовое благополучие улучшается, он становится хорошим специалистом в своей области, но вместе с тем растет его эго, раздувается его гордыня, портятся его отношения с окружающими людьми. Происходит ли в жизни такого индивидуума личностный рост? Вряд ли...

А, может, нам и не нужно расти? Денег же на жизнь хватает, работа есть нормальная, какие-никакие отношения, возможно, даже друзья и хобби имеются. Может, и не нужно, вот только не получится.

Есть очень популярное определение жизни, в рамках которого она сравнивается с эскалатором, едущим вниз. Мы все стоим на нем и ежесекундно решаем, спускаемся ли мы вместе с лестницей (плывем по течению), стараемся ли остаться в своей исходной точке или все же стремимся подняться выше.

Заметьте, усилия не нужно прилагать лишь для процесса деградации, а она непременно случится, если просто стоять на эскалаторе жизни и катиться вниз. В судьбе будут случаться такие события, которые просто будут вынуждать вас вставать и развиваться, иначе наступит крах.

Поэтому, согласитесь, лучше совершенствоваться добровольно. Даже чтобы остаться в своей насиженной точке, придется шевелиться – лестница вниз, вы вверх. А вот чтобы вырасти хоть немного, нужно упорно работать.

И подтверждение тому – высказывания великих людей о личностном росте и о жизни в целом:

*«Я не хочу быть гением, у меня хватает проблем, я просто пытаюсь быть человеком»
(Альбер Камю).*

*«Часто люди переворачивают подход к жизни с ног на голову; они пытаются нажить как можно больше имущества или денег, чтобы иметь возможность больше заниматься тем, чем хотят, и, как следствие, быть счастливее. Но все работает как раз наоборот. Прежде всего, вы должны быть тем, кем являетесь на самом деле, а затем уже делайте то, что нужно, чтобы у вас было то, что вы хотите»
(Маргарет Янг).*

*«Недовольство – движущая сила прогресса»
(Томас Эдисон).*

*«Жизнь преподнесет вам именно тот опыт, который необходим для эволюции вашего сознания»
(Экхарт Толле).*

*«Тот, у кого есть, зачем жить, может выдержать почти любое как»
(Фридрих Ницше).*

На самом деле, все не так страшно и сложно. Если делать все правильно и регулярно, то от личностного роста одни сплошные удовольствия и жизненные бонусы. Вот Владимир Львович Леви очень четко все описал.

Получается, если постоянно расти над собой, то жизнь будет яркой, интересной, насыщенной, наполненной значимыми событиями, вы будете окружены близкими людьми и едино-

мышленниками, будете заниматься любимым делом и нести в мир добро. Именно так живет большинство успешных людей, на которых хочется равняться. Они смогли, сможете и вы!

И для начала нужно сделать несколько основных шагов к самому себе, к своей собственной личности, а потом освоить ряд простых, но в то же время увлекательных техник, меняющих жизнь к лучшему и помогающих расти. Этим мы и займемся с вами прямо сейчас.

Глава 2

С чего начать? Самопознание

*Познав себя, человек уже не может оставаться таким, каким он
был раньше»*
Томас Манн

Мы рождаемся и начинаем усиленно познавать самих себя. Вспомните, как маленькие дети с удивлением узнают, что у них есть руки и ноги – они рассматривают их, пробуют на вкус, облизывают свои пальчики. Затем с не меньшим восторгом подросший ребенок обнаруживает себя в зеркале – кто этот неведомый малыш, которого я вижу там?

В три года происходит окончательное отделение дитя от матери, и именно в это время у человека наступает его первый в жизни кризис – он начинает познавать себя еще активнее, устанавливать свои личные границы, бунтовать против того, что ему не нравится, и сотни раз повторять те действия, которые ему по душе.

Если смотреть еще глубже, то, по сути, вся наша жизнь является одним сплошным самопознанием. Можно долго размышлять о ее смысле, пытаться отыскать что-то очень умное и философское в факте нашего существования, а можно просто принять самый простой его вариант – мы родились, чтобы узнать себя, собственную душу, собственное тело, собственные возможности.

Как проверить, что это действительно так? Если человек не знает себя, если он убегает от своего Я, если ему неведомы собственные симпатии и антипатии, у него в жизни появляется множество проблем.

Ведь это же логично. У тебя нет своих целей в жизни? Мы дадим их тебе! Ты не знаешь, что тебе нравится? Мы тебе расскажем! Ты не знаешь, как хочешь жить? Мы научим тебя!

Кто такие эти «мы»? Да кто угодно – родители, супруги, средства массовой информации, правительство, друзья, даже бабушки-соседки на лавочках. Если у человека нет внутренней опоры, нет понимания самого себя, он впитывает все, что происходит вокруг, не фильтруя. И, само собой, живя по чужой мерке, он страдает.

Вот почему так важно вспомнить свое детство и вновь с увлечением окунуться в тот удивительный процесс самопознания, который был в жизни каждого до тех пор, пока ему не навязали его собственный образ извне.

Да, все мы очень заняты, мало у кого есть время на общение с самим собой. Мы часами стоим в пробках, весь день просиживаем в офисах, а после этого носимся по магазинам и параллельно решаем жизненно важные задачи. Даже если мы остаемся в одиночестве, то все равно фоном слушаем музыку, телевизор, сериалы, копаемся в соцсетях, переписываемся с кем-то, говорим по телефону.

А когда же общаться с самым главным человеком в своей жизни – с собой? Ведь, если вы не будете делать это регулярно, вы так и не узнаете, кем именно вы были всю жизнь...

Да, у вас есть какие-то жизненные достижения – работа, возможно, даже успешная карьера, статус, недвижимость, машина, деньги на счете, красивые вещи, семья, дети, может быть, и внуки уже. И это все, безусловно, каким-то образом вас характеризует. Но это лишь часть вашей жизни – внешняя.

Существует еще и внутренняя жизнь, которая, собственно, и должна определять то, что снаружи. А действительно ли вам нужен мегаполис с его пробками и материальными достижениями или вы всю жизнь мечтали жить в деревне и выращивать цветы? А, на самом ли деле, вам нравится карьера политика или вас всю жизнь с детства тянет рисовать?

Практика показывает, что, чем ближе человек к себе, чем лучше он знает свои истинные, а не навязанные обществом потребности, тем гармоничнее его внутреннее состояние, тем он счастливее и даже здоровее.

Гай Валерий Диоклетиан был великим правителем. 20 ноября 284 года он взошел на престол и постепенно начал менять жизнь Рима к лучшему. Он провел ряд управленческих реформ, которые позволили этому государству просуществовать еще целых два века. Диоклетиан слыл мудрым императором – он не был самодуром, а являлся лидером в положительном смысле этого слова. Часть своей безграничной власти он сумел делегировать трем не менее знающим соправителям, каждый из которых отвечал за определенную сферу.

Но, несмотря на это, Гай Валерий Диоклетиан стал правителем Римской Империи, который принял на себя абсолютную монархию – перестал быть «первым среди равных», став просто первым. Характер у него был довольно жесткий, властный – император был как будто на своем месте.

Однако это было лишь внешнее видение. На самом деле, мечтал этот великий человек совсем о другой деятельности – он увлекался садоводством и хотел как можно больше времени посвящать своему любимому занятию. Ради этого Диоклетиан оставил свой трон, столицу и удалился на родину во дворец с садом, чтобы выращивать капусту.

Истории известна легенда о том, как его соправители пытались вернуть императора к власти, приезжали уговаривать его, на что экс-правитель ответил им: «Если бы вы видели, какую чудесную капусту я выращиваю, вы бы от меня отстали!».

На фоне того, как обычно люди рвутся к власти, травя и казня своих предшественников, эта история выглядит нереальной и даже ироничной. А ведь она как раз о том, что важно слушать себя и следовать велению своего сердца. Наверняка Диоклетиан, выполнивший свой императорский долг перед римлянами, оставшуюся часть своей жизни прожил очень счастливо в уединении, занимаясь садоводством столько, сколько ему хотелось.

А вот что говорили о самопознании другие великие люди:

*«Познав себя, человек уже не может оставаться таким, каким он был раньше»
(Томас Манн).*

*«Хочешь узнать своего главного врага? Посмотри в зеркало, справишься с ним – остальные разбегутся!»
(Михаил Литвак).*

*«Только спустившись в ад самопознания, можно проложить путь к божественности»
(Иммануил Кант).*

Звучит пугающе, и, действительно, многие люди очень боятся заглянуть вглубь своей души – а вдруг там пустота? Вот и прячутся, как могут, от себя в различных гаджетах, развлечениях, делах, бурной деятельности, а еще иногда пытаются от себя сбежать. Увы, все это не работает!

И, на самом деле, самопознание – не такой уж страшный зверь, а очень даже увлекательный и полезный процесс. Главное – начать, главное – поверить в то, что он даст положительные результаты. И, конечно же, приступить к нему, не откладывая.

Именно самопознание обеспечивает нам личностный рост и все те бонусы, о которых шла речь в первой главе – и состояние счастья, и хорошее общение с людьми, и любимое дело, и достаток. В общем, ту самую успешность, от которой мало бы кто отказался.

С чего начать процесс познания себя? Есть несколько путей. Вы можете выбрать лишь один из них, а можете синтезировать их в некую индивидуальную систему (что чаще всего и бывает), лишь бы это приносило вам удовольствие.

Аналитическое самопознание

Аналитическое самопознание больше присуще людям с хорошо развитой логикой, с рациональным мышлением, предпочитающим практичность во всем. Вы относитесь к ним?

Если да, тогда хорошо узнать себя вам помогут различные анкеты, психологические тесты, а также ведение дневника и регулярное автоматическое письмо. Все эти методы самопознания активизируют ум и позволяют вам проникнуть в собственное подсознание.

Итак, отвечайте на вопросы, пишите о том, что происходит в вашей жизни, выплескивайте свои эмоции в слова, а затем анализируйте, как это вас характеризует. В этой книге, в главе 19 «Техники, меняющие», вы найдете подробное описание некоторых из указанных практик.

Творческое самопознание

А сейчас давайте поговорим о пути творческого познания собственного Я. Он понравится тем людям, у которых хорошо развито воображение, которые меньше думают, но больше чувствуют, которые воспринимают мир в большей степени не головой, а сердцем и душой.

Творчество – это не просто приятное занятие, а процесс, который помогает нам увидеть собственную внутреннюю жизнь. Через участие в любительских театральных постановках человек может примерить на себя различные роли и решить, что из этого ему подходит, а что нет. Рисуя, вышивая, занимаясь вязанием, строя дерево или даже просто раскрашивая картинки, можно расслабиться, погрузиться в процесс, войти в медитативное состояние и даже поймать озарение.

Когда вы делаете то, что любите, в этот момент вы настоящий, вы отпускаете все повседневные рутинные мысли и приближаетесь к своему истинному Я. Именно в такие минуты к вам могут приходить ответы на самые сложные жизненные вопросы. Главное – прочувствовать их и принять к сведению.

Духовное самопознание

Пожалуй, самый неоднозначный путь к себе. Все религии учат нас тому, что мы – частички Бога. И именно через нас этот верховный Абсолют познает самого себя. А мы, если будем следовать религиозным правилам, приблизимся и к нему, и к себе.

Методами духовного самопознания являются чтение молитв, песнопения, различные духовные практики, аскезы и религиозные обряды. Здесь важно очень четко отслеживать, что вам действительно нравится делать, а что вызывает у вас внутреннее отторжение, но вы занимаетесь этим просто потому, что так нужно по регламенту. Помните, что все должно быть в удовольствие, иначе можно скатиться в фанатизм и догматизм.

Самопознание и самокопание: как отличить?

Какой бы из этих трех путей вы ни выбрали, очень важно научиться отличать процесс самопознания от любимого многими самокопания, которое затем переходит в разрушительное самобичевание.

Вспомните, как часто вы после какого-то события или разговора прокручиваете его у себя в голове. Возможно, вы разговариваете с его участниками, придумываете длинные монологи, прикидываете, а что было бы, если бы вы тогда поступили иначе.

Знакомо? Это оно – копание в себе. Ничего полезного в этом процессе нет, и, более того, он деструктивен. Можно проанализировать событие, учесть свои ошибки, если они были, принять их к сведению, чтобы больше не повторять. И забыть! Тогда это будет аналитическое самопознание.

Если же постоянно заниматься самокопанием, то, скорее всего, оно перерастет в самобичевание: «И зачем только я это сказал/сказала? Надо было сделать иначе. Ну, что я за человек?». – Некоторые люди даже оскорблениями себя щедро посыпают, как будто от них может быть какая-то польза. Не будет!

Себя нужно оценивать объективно – да я не идеален, но достаточно хорош, чтобы себя любить. Кстати, любовь к себе – название следующей главы этой книги, из которой вы узнаете, что это за категория и всем ли она подвластна.

А пока еще несколько цитат известных людей о самопознании:

«Все-таки самый искренний разговор – это разговор с самим собой»
(Агния Барто).

«Немногие люди знают себя и владеют способностью к самоанализу»
(Альфред Адлер).

«Я – единственный на свете человек, которого мне бы хотелось узнать получше»
(Оскар Уайльд).

«Стараться быть самим собою – единственное средство иметь успех»
(Стендаль).

«Как и к другому, можно и к себе привыкнуть, так себя и не узнав»
(Григорий Ландау).

«Пусть каждый познает свои способности и пусть строго судит себя, свои достоинства и пороки»

(Цицерон).

«Нам надо не оглядываться вокруг, а заглянуть в себя»

(Бенедетто Кроче).

«От себя ты не уйдешь никуда. Ты – это ты. Нужно только верить в себя. Иначе тебя унесет во внешний, чужой мир, и ты не найдешь дорогу обратно до конца жизни»

(Харуки Мураками).

«Кто не изучил человека в самом себе, никогда не постигнет глубокого знания других людей»

(Николай Чернышевский).

«Важно не то, кем тебя считают, а кто ты на самом деле»

(Публий Сир).

Глава 3

Любовь к себе: как обрести?

Самая сложная задача – быть собой в мире, где каждый пытается заставить вас быть кем-то другим
Эдвард Эстлин Каммингс

Если вы себя любите, то и весь мир реагирует на вас таким же образом – у вас легко складываются отношения с людьми, вы занимаетесь тем, что вам интересно, и это приносит деньги. Скорее всего, и здоровье у вас хорошее – ведь вы ухаживаете за своим телом с любовью.

Вот только много ли вы знаете таких людей? Часто ли вам встречаются личности, у которых все отлично во всех перечисленных сферах жизни?

Как правило, человек добивается чего-то одного, а то и вовсе несчастен по всем указанным параметрам. В чем же секрет богатых, счастливых и успешных уникалов? Просто они себя любят! Вот и все.

В этом отношении очень показательна история актрисы Кейт Хадсон. Помните, как она выглядит? Симпатичная харизматичная блондинка, которая многим нравится. Однако Кейт совершенно не вписывается в стандарты красоты по двум параметрам – у нее довольно крупные торчащие уши (лопоухость) и практически нулевой размер груди.

Что сделало бы большинство девушек на месте Хадсон? Ответ очевиден – располагая голливудскими связями (ее мама и отчим – известные и успешные американские актеры), а также немалыми средствами, можно сделать качественную пластическую операцию по уменьшению ушей и увеличению груди.

То, что Кейт до сих пор не пошла на это, говорит о ее принятии себя и о ее любви к себе. Она себе нравится и такой. Как следствие, она нравится и другим людям. Согласитесь, она действительно очень привлекательная, интересная и харизматичная актриса.

Стоит почитать психологические и эзотерические сайты, сходить на тренинг личностного роста, взять в руки книгу по саморазвитию или даже просто пролистать ленту в любой соцсети. Везде вы обязательно и не раз встретите упоминание об этой пресловутой любви к себе.

Что же это такое? Как это найти внутри себя? И возможно ли возродить?

Да, именно возродить, потому что все мы изначально рождаемся с этим чувством. Маленькие дети еще не знают, что можно самого себя ругать, бичевать, наказывать. Они очень любят себя, причем искренне – видели, как они целуют свое отражение в зеркале? А как они любят себя? И при этом они готовы обнимать каждого встречного, перецеловать всех животных на улице, ластятся к родителям.

Но ровно до тех пор, пока не начинают слышать со всех сторон упрёки:

*Не так сидишь!
Руки не оттуда растут!
Ты это не сможешь – упадешь!
Все дети, как дети, а ты...
И в кого ты у меня такой/такая?
Какой же ты эгоист!*

Так день за днем, год за годом взрослые люди постепенно разрушают в детях то, что заложено в них самой природой – базовое чувство доверия к миру и бережного отношения к

самому себе. Особенно горько, если такими критиками выступают родители – люди, которым в первые годы жизни малыш верит больше, чем себе.

Кроме того, со всех сторон на нас смотрят «идеалы» – люди с обложек глянцевого журналов, артисты и ведущие из телевизора. У них идеальная кожа, идеальная одежда, идеальные отношения, идеальные выступления. И это очень сильно бьет по и так низкой самооценке.

К подростковому возрасту большинство из нас уже чувствуют себя ничемными, ни на что не способными, кривыми и косыми. Многие взрослые люди всю жизнь таскают внутри себя обиды на маму и папу за то, что их не любили безусловно, ломали, критиковали, строили под себя. Такие люди еще не выросли (речь о личностном росте), ведь они перекладывают ответственность на свою жизнь на других.

«У меня в жизни ничего не получается, потому что со мной плохо обращались в детстве». – Да, это было, но это закончилось. Теперь вы – взрослый человек. А что вы сделали для того, чтобы наладить свою жизнь, чтобы все было иначе?

Самое важное – простить родителей, ведь они тоже себя не любят. Возможно, им не додали ласки, их воспитывали жестоко и часть этих методов общения с детьми они перенесли на вас. Времена были тяжелые, почти весь XX век – это череда катастроф и потрясений мирового масштаба. Мы до сих пор пожинаем плоды тех страшных лет.

Иногда кажется, что ничего изменить невозможно – детские травмы не дадут спокойно жить и добиваться успеха. Но, на самом деле, если осознать проблему, многое можно исправить самостоятельно. Это и есть личностный рост! А любовь к себе – то основное качество, которое ему способствует.

Девизом жизни каждого, кто хочет возродить его в себе, может стать цитата из Библии. И вовсе не важно, к какой религии вы себя относите. Значима суть этой фразы:

*«Возлюби ближнего твоего, как самого себя»
(Матф.22:39).*

Очень часто люди неверно ее толкуют – они начинают жить для других. Со стороны это выглядит героически, духовно, правильно. А что же на самом деле?

Если человек не умеет любить самого себя, то он не может любить и других. Такая забота не является искренней, настоящей, полезной. Скорее всего, тот, кто всего себя отдает людям – семье или пациентам, будет играть роль жертвы, да еще и ждать за это награды.

Если же мы безусловно принимаем себя, то способны эмпатично и заботливо относиться к другим людям. Итальянский нейробиолог Джакомо Ризцоллатти еще в XX веке открыл, что в головном мозге человека, приматов и некоторых птиц есть особые зеркальные нейроны. Они возбуждаются, когда особь наблюдает за действиями другой особи. Таким образом, люди способны сочувствовать тем, кто попал в беду, а дети учатся, глядя на родителей.

Часто встречается ситуация, когда мать-одиночка сама воспитывает ребенка. Она работает на трех работах, чтобы у сына или дочери было все самое лучшее, отказывает себе в личной жизни/в лишнем платье/в красивой прическе/в маникюре, чтобы у деточки были хорошие игрушки.

В итоге вырастает эгоист, который привык, что все в этом мире делается для него в ущерб другим, а самой несчастной маме остается только активно участвовать в жизни взрослого сына, вмешиваться в его семью, потому что по-другому жить она не умеет (своих интересов давно нет!) и вопрошать: «Я на тебя всю жизнь положила, а ты?». – А кто ее просил?

Если бы она любила себя, то смогла бы любить и других людей – наверняка вышла бы снова замуж, построила хорошие отношения с новым мужем, и у ее ребенка была бы полная семья. Фокус внимания женщины рассеялся бы и не давил бы так на сына или дочь.

Часть своего времени она уделяла бы мужу, меньше работала, возможно, родила бы еще детей, и ребенок от первого брака научился бы делиться, взаимодействовать с другими людьми.

Его зеркальные нейроны смогли бы «отзеркалить» любовь матери к самой себе. И она стала бы для него примером того, как нужно относиться к себе и другим.

Дети вырастут, будут жить отдельно, но человек, который себя любит, всегда найдет, чем заняться и без них. Он не будет активно устраивать жизнь своих взрослых детей, не станет вмешиваться в их семью, не захочет навязывать им свои убеждения и методы воспитания, а будет принимать их опыт и их ошибки безусловно, как и свои.

Видите, как много проблем можно решить одним лишь чувством любви к самому себе? То же касается и работы. Тот, кто искренне себя любит, не будет терпеть пренебрежительного отношения со стороны начальства, не станет работать от зари до зари за копейки, не захочет тратить жизнь на нелюбимое дело.

Да, ситуации бывают разными, но мы всегда вольны делать выбор – продолжать вставать по утрам с ненавистью к работе и ко всему миру или постараться найти то, что по душе, и сделать все возможное, чтобы это приносило доход.

И это тоже о любви к себе. Так что же это за явление такое? Как можно описать это чувство?

Что такое любовь к себе?

Любовь к себе – это полное принятие своих плохих и хороших качеств, как личностных, так и духовных, своей внешности, а еще – это ежедневная забота о себе и постоянное саморазвитие.

Это вовсе не означает, что нужно культивировать в себе негативные качества. «Да, я вспыльчивый, ну, я такой, что поделать!» – Любовь к себе – это кропотливая работа над улучшением себя, но с принятием того факта, что вы не идеальны.

Любовь к себе: шаг первый

Кстати, определение, данное выше – это еще и первый шаг на пути к обретению любви к себе, осознание того, что идеальных людей не существует. А значит, и вы никогда не достигнете идеала. Тут можно немного расслабиться и выдохнуть – позволить себе быть несовершенным.

Многие грешат тем, что откладывают свое счастье на завтра, они думают, что со временем станут лучше/ красивее/стройнее/богаче/здоровее, вот тогда и заживут, а сейчас это не жизнь, а лишь ее репетиция. Но, как правило, большинство судеб так и проходят – на черновик.

Если же принять как данность, что идеалов в этом мире не существует, можно начать жить счастливо уже сегодня. Хорошая новость? Да, я не совершенен (не совершенна), но достаточно хорош (хороша), чтобы начать наслаждаться жизнью прямо сейчас!

Любовь к себе: шаг второй

Вторым шагом на пути обретения любви к себе является самопознание, о котором говорилось в предыдущей главе. Согласитесь, сложно любить человека, которого вы совсем не знаете. Да, конечно, можно влюбиться в популярного артиста и совершенно не догадываться, каким человеком он является в жизни, но разве это истинная любовь? Скорее, фантазии.

Познание себя – очень увлекательный процесс. Каждая ситуация, каждое событие побуждают вас проявлять те или иные качества, и в них вы узнаете, какой/какая вы. Кстати, с этой точки зрения полезно рассматривать жизненные трудности и проблемы – не как досадные препятствия на пути к счастью, а как зоны роста.

Вы знали, что способны заработать крупную сумму денег за месяц, если бы вам срочно не пришлось отдавать большой долг?

Вы подозревали, что можете воспитывать ребенка или даже нескольких в одиночку?

Вы догадывались, что можете стоически пережить смерть близкого человека?

Можно познавать себя и не дожидаясь испытаний. Самый простой способ: написать на листке «Какой/какая я?» и перечислить все те качества, которые вы в себе ощущаете. Можно только хорошие, а можно и негативные, чтобы знать, над чем работать в дальнейшем. Когда вы увидите, сколько в вас всего интересного, то обязательно проникнетесь уважением к себе, поймете, что вы не так уж и плохи, а это уже большой шаг на пути к любви к себе.

Любовь к себе: шаг третий

Чтобы самопознание было качественным, обязательно выделяйте время на себя каждый день. Если его совсем нет, важно позаботиться о том, чтобы оно появилось. Ученые доказали, что периоды тишины и одиночества жизненно необходимы нам для психического здоровья. И для любви к себе, конечно же!

Если вы остаетесь дома одни, постарайтесь не забивать это драгоценное время телевизором, сериалом, музыкой, книгой, телефоном. Побудьте какое-то время наедине со своими мыслями, посмакуйте их, подумайте, чего бы вам хотелось именно сейчас.

Кстати, наши желания – это отражение нашей личности. Если человек чувствует себя счастливым только тогда, когда напивается в баре, стоит задуматься, а все ли хорошо в его жизни и что можно с этим сделать. Если барышня с большим количеством лишних килограммов покупает себе очередной жирный кремный торт и говорит при этом: «Я себе ни в чем не отказываю, ведь я же себя люблю!» – это вовсе не про любовь.

Родители любят своих детей, но они не разрешают им смотреть мультфильмы с утра до вечера и не кормят их одними лишь сладостями. Так нужно обращаться и собой! Истинная любовь – это еще и ограничения во благо. И здесь нужно постараться почувствовать эту тонкую грань между здоровым отказом от того, что может вам навредить, и самобичеванием, самоистязанием, жизнью ради других людей.

Если вы голодаете ради улучшения здоровья, это любовь к себе. Если вы голодаете, потому что вам не хочется работать, это лень. Если вы позволили себе дорогую хорошую вещь, о которой мечтали, это о любви. Если вы тратите почти все заработанные деньги на беспорядочный шопинг, это какая-то травма.

Любовь к себе: шаг четвертый

Как видите, любовь к себе – это еще и забота о самом себе. Да, каждый человек чистит зубы, купается, одевается, но когда все перечисленное делается без особого удовольствия, это самообслуживание, а не любовь.

Здесь снова можно привести пример с детьми – мы испытываем нежные чувства к ним, потому что изо дня в день о них заботимся. Этим объясняется феномен развития теплых чувств к приемным малышам – пара берет совершенно чужого незнакомого ребенка из детского дома и начинает ежедневно проявлять свою заботу о нем. Со временем этот маленький человек становится им родным, и они уже любят его, как своего.

Такие простые действия важно совершать каждый день по отношению к самому себе. Можно вставать утром перед зеркалом, разглядывать себя без прически, с щетиной или без макияжа и искренне улыбаться себе, а еще спрашивать себя: «Что я могу сделать для тебя сегодня? Чего бы тебе хотелось прямо сейчас?»

Ведь иногда доходит до абсурда – мы завтракаем бутербродами, потому что так привыкли, мы обедаем супом, потому что приучила мама. А, на самом деле, мы любим фрукты или плов, или стейк, или овощные салаты. Так почему бы не баловать себя своими любимыми блюдами (если они не вредят здоровью – помните!)?

Любовь к себе и эгоизм: одно и то же?

Человек, который любит себя, совершенно естественным образом становится уверенным в себе. Он больше не оглядывается на окружающих, а поступает так, как ему нужно. Да, здесь очень тонкая грань, именно поэтому любовь так часто путают с эгоизмом.

Наши родители очень боялись вырастить нас эгоистичными, хотя эгоизм – это как раз попытки заставить других людей жить по своим меркам. Эгоисты не останавливаются ни перед чем в стремлении заполучить желаемое, часто они действуют в ущерб другим людям и не способны заботиться о ком-то, кроме себя.

А любовь к себе – это жить так, как хочется именно вам, а не кому-то, слушать свои желания, удовлетворять свои потребности. При этом человек, любящий себя, естественным образом дарит любовь и другим.

Неважно, что подумают люди, если вы вдруг захотите бросить успешную карьеру и уехать выращивать овощи. Главное, чтобы вы делали это по желанию, а не ради моды на экопоселения или за компанию с кем-то.

Помните историю про римского императора Диоклетиана, которая была подробно описана в главе о самопознании? Никакие увещания не смогли заставить царственного садовода вернуться. «Видели бы вы, какая у меня выросла капуста!» Это любовь к себе – следование за своими желаниями, а не за ожиданиями окружающих.

Прислушайтесь к себе. Чего бы вам хотелось? Возможно, вы с детства мечтали научиться играть на скрипке – можно обратиться к педагогу или поискать видео-уроки в сети. А, может, родители всегда отказывали вам в желании завести собаку? Теперь вы выросли и можете купить ее сами.

Станьте дедом Морозом для самого себя, запишите список всех своих мечтаний (и реальных, и фантастических – любых!), а затем в течение года постарайтесь исполнить хотя бы часть из них.

Вот такими маленькими шагами вы постепенно придете к тому, что все с вами в порядке, вы не идеальны, но хороши и в таком виде, что вы нужны миру таким/такой, какой/какая вы есть, что вам не обязательно угождать всем вокруг и что вы можете ежедневно делать большие и маленькие приятные вещи для самого себя, не считая это эгоизмом.

А эти цитаты великих людей вас обязательно поддержат:

*«Самая сложная задача – быть собой в мире, где каждый пытается заставить вас быть кем-то другим»
(Эдвард Эстлин Каммингс).*

*«Самые сильные отношения, которые у вас когда-либо будут, – это отношения с самим собой»
(Стив Мараболи).*

*«Вся наша жизнь в конечном итоге заключается в том, чтобы принимать себя такими, какие мы есть»
(Жан Анжю).*

*«Ваша проблема в том, что вы слишком заняты, удерживая свое достоинство»
(Рам Дасс).*

*«Ваша задача не в том, чтобы искать любовь, а просто искать и находить все препятствия внутри себя, которые вы создали против нее»
(Руми).*

*«Любить себя – не означает быть поглощенным собой или нарциссическим, или игнорировать других. Скорее это означает приветствовать себя как самого почетного гостя в своем сердце, гостя, достойного уважения, симпатичного компаньона»
(Марго Ананд).*

*«Если вы не любите себя любить, вам будет тяжело любить любого, потому что вы будете возмущаться тем временем и энергией, которые вы даете другому человеку, которого вы даже не отдаете себе»
(Барбара де Анджелис).*

*«Я люблю себя за то, что я – любимое дитя Вселенной, и Вселенная любовно заботится обо мне сейчас»
(Луиза Хей).*

*«Что бы вы ни делали, любите себя за это. Что бы вы ни чувствовали, любите себя, чувствуя это»
(Таддеус Голас).*

Глава 4

Забота о теле: физические упражнения

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь
Гораций

Вы, конечно же, знаете о том, что в здоровом теле здоровый дух. Для кого-то это скучный советский лозунг, кому-то эта фраза представляется прописной истиной, а кто-то взял и сделал ее девизом своей жизни не просто в теории, но и на практике.

На самом деле, это меткое выражение уходит корнями в далекое прошлое – во времена, которые были до наступления нашей эры. Авторство исследователи приписывают древнеримскому сатирику Дециму Юнию Ювеналу. Тот кусочек, который известен нам сегодня, был вырван из контекста. В полном объеме размышления мыслителя о здоровье выглядят так (в переводе Д. Недовича и Ф. Петровского с латинского языка):

*«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,
Что почитает за дар природы предел своей жизни,
Что в состоянии терпеть затрудненья какие угодно, —
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает,
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса
Чувству любви, и пирам, и роскоши Сарданапала».*

Какое емкое стихотворение: в нем и про здоровый образ жизни, и про духовное развитие, и про личностный рост в целом. Уже в те далекие времена люди задумывались о том, как поддерживать свое тело в хорошем состоянии. Ведь если нет здоровья, то никакие материальные и духовные блага радовать не будут.

Дециму вторили и другие великие умы человечества. Многие выдающиеся люди писали о пользе физических упражнений:

«Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы прирожденную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни»
(Авиценна).

«Ваш день должен быть спланирован так, чтобы оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна»
(Поль Брэгг).

«Время от времени надо расслабляться: побыть одному, поразмышлять о чем-то отвлеченном, вспомнить былое, помечтать, почитать стихи, книгу, послушать музыку. Разумеется, бег, плавание, да и любые другие физические упражнения – лучший отдых для нервной системы»
(Стив Шенкман).

«Все то, что обладает жизнью, должно двигаться»
(Евангелие мира Иисуса Христа от ученика Иоанна).

*«Движение, будь то в душе или в теле, благо, а покой – наоборот»
(Платон).*

*«Если хотите жить – двигайтесь!»
(Галина Шаталова).*

*«Жизнь только в движении: в покое – смерть»
(Виссарион Белинский).*

*«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»
(Лев Толстой).*

Развивая свое тело, мы, по сути, совершенствуем свое сознание. Если человека не отвлекает боль, если у него хорошее самочувствие, если у него достаточно энергии, он с удовольствием будет познавать себя и улучшать свои личностные качества.

Вот почему во все времена так активно пропагандировалась польза утренней зарядки. А в советский период был настоящий культ здоровья – комплексы упражнений транслировались по радио, массово выполнялись в детских садах и школьных лагерях.

Не так давно канадские ученые выяснили, что физические нагрузки по утрам могут быть опасными для здоровья. Но не стоит пугаться: исследователи разграничили понятия «легкая утренняя гимнастика» и «полноценная спортивная тренировка в первой половине дня».

Если сразу после пробуждения начать делать упражнения, направленные на силу и выносливость, выкладываться на все 100 %, то можно увеличить риск инфаркта.

При значительных нагрузках на организм в это время в нем вырабатывается большое количество гормона кортизола, который со временем провоцирует дряблость мышц (дает обратный эффект взамен ожидаемому), усиливает рост жировой ткани, а также подавляет выработку тестостерона.

Кроме того, утверждают ученые из Канады, проводившие данное исследование, немаловажную роль в этом процессе играют и биоритмы каждого конкретного человека. Например, «жаворонкам» проще делать упражнения в утренние часы, а врожденным «совам» (таких людей в мире очень мало) – в вечерние.

Почему же весь мир вот уже много веков считает, что утренняя физическая нагрузка полезна? Потому что это действительно так, но, как и в вопросах питания, в упражнениях по утрам важна мера.

Специалисты по данному вопросу говорят о пользе мягких и плавных комплексов для утра. Они должны развивать гибкость и подвижность, стабилизировать дыхание. Такая гимнастика пойдет организму на пользу – поможет проснуться, набраться сил и энергии на весь день.

Существует даже специальный комплекс утренних упражнений для ленивых – его можно выполнять прямо в теплой кровати, не вставая. Это всякие-разные приятные потягивания, растяжки, поглаживания рук и ног.

Человек пробуждается от глубокого и долгого сна и как будто заново обретает себя – изучает свое тело, дает ему возможность расправиться, размяться, чтобы успешно функционировать весь день.

Посмотрите на своих домашних животных – даже они занимаются спортом по утрам. Проснувшись, и собаки, и кошки сладко потягиваются, зевают, разминают лапки и хвосты.

Основные правила эффективной утренней зарядки:

1. Она должна приносить удовольствие, быть в радость, побуждать вставать с кровати, а не изматывать и превращаться в тяжкую обязанность каждое утро.

2. Начинать комплекс утренних упражнений лучше не сразу после пробуждения, а хотя бы спустя 10–15 минут после него. До этого можно выполнить легкие разогревающие упражнения, лежа в кровати – потягивания, поглаживания.

3. Утренний комплекс гимнастики обычно включает в себя от 5 до 10 упражнений. Важно не перегружать себя и не растягивать этот процесс по времени, чтобы не торопиться и не нервничать, боясь опоздать. Подберите для себя оптимальное количество упражнений и повторений.

4. Темп выполнения зарядки должен быть плавным, спокойным размеренным.

5. Идеальный вариант – гимнастика на свежем воздухе или, если такой возможности у вас нет, хотя бы в хорошо проветренной комнате.

6. Важно делать упражнения регулярно и без больших перерывов. Лишь в этом случае они принесут желанные плоды, о которых мы подробнее поговорим чуть ниже.

Очень хороша в утренние часы йога. Многие практикуют ее из-за моды, но, на самом деле, в эти упражнения вложена многовековая восточная мудрость. Йогические комплексы сочетают в себе физические упражнения и медитации. Как известно, с утра наш ум еще спокоен, он пока не перегружен обилием информации. И, если сразу пробуждения не хвататься за телефон с лентой новостей, а позволить телу проснуться в удобной асане, сознание может получить положительный заряд на весь последующий день.

Кроме того, йога чудесным образом замедляет процессы старения в организме. И подтверждение тому – внешность успешных людей, которые ее практикуют.

Пожалуй, самая известная голливудская йогиня – певица Мадонна. Она родилась в далеком 1958 году, но до сих пор выглядит свежо и привлекательно. Кроме того, Мадонна практикует аскетизм в питании и в образе жизни, что также является частью йоги.

Не отстают от нее и другие известные личности Голливуда – Джулия Робертс, Дженифер Энистон, Дженифер Лопес. Кстати, актриса Одри Хепберн, которая всегда восхищала своих поклонников утонченностью и воздушностью, долгие годы поддерживала свою форму балетными па и йогическими асанами.

Актриса Деми Мур, также обожающая занятия йогой, пошла еще дальше своих коллег – она постепенно отходит от кинематографической деятельности для того, чтобы посвятить большую часть своего времени ведению занятий по йоге. Помните историю про императора Диоклетиана?

Из российских известных людей, практикующих йогу, можно выделить певицу Валерию, которая по возрасту на несколько лет младше Мадонны и выглядит так же блистательно благодаря этим занятиям.

Не отстают от нее и молодые знаменитости – Ксения Собчак, Юлия Высотская, Вера Брежнева. А еще йогу много лет практикует любимый всеми защитник животных Николай Дроздов, который даже в своем преклонном возрасте не отказывается от удовольствия постоять в асане.

Да, современному человеку бывает сложно выделить время на себя. Некоторые даже не могут обеспечить себе полноценный сон, не то что комплекс утренних упражнений.

Это говорит о степени любви к себе и побуждает задуматься о пересмотре образа жизни. Смотрите: даже знаменитости с их невероятно плотными графиками находят время для асан.

Зачем вам нужна физическая нагрузка по утрам? Для личностного роста, конечно же! Вы ведь помните, что в здоровом теле обязательно будет обитать не менее здоровый дух?

Кроме того, утренняя гимнастика дает еще много пользы:

1. Повышение уровня энергии

Это, пожалуй, самое главное ее свойство, ведь часто люди не хотят развиваться по той простой причине, что у них на это нет сил. Если же вы будете энергичными, то обязательно захотите узнать или сделать что-то новое. Физическая нагрузка по утрам активизирует доставку кислорода и питательных веществ к органам и мышцам нашего тела, что, в свою очередь, повышает тонус, дает прилив сил и, кстати, укрепляет сердечно-сосудистую систему (если комплекс упражнений легкий и составлен грамотно!).

2. Улучшение работы мозга

Этот пункт особенно оценят люди, зарабатывающие деньги умственным трудом. В утренние часы при умеренных физических нагрузках мозг получает мощный импульс, который пробуждает его эффективнее, чем чашка кофе.

3. Снижение аппетита

Плотный завтрак по утрам обычно вызывает сонливость. Только встали из кровати, поели и... снова хочется прилечь. Чтобы это не повторялось каждое утро, следует предвосхищать первый прием пищи гимнастикой. Так, при выполнении упражнений расходуются внутренние ресурсы организма, что способствует сжиганию жировой массы, подсушиванию мышечной, а также снижению чувства голода.

Было даже проведено научное исследование, в ходе которого испытуемых поделили на две группы. Первая не имела проблем с весом, а вторая страдала от лишних килограммов. Всем участникам эксперимента предлагалось перед завтраком делать физические упражнения. В результате все они отмечали ощутимое снижение голода.

Немаловажную роль здесь играет и психологический аспект. Если заниматься каждое утро, то со временем вы будете чувствовать себя спортивнее, подтянутее, стройнее, а в таком состоянии вам вряд ли захочется употреблять вредную жирную пищу и сводить полученные результаты к нулю – так ваши завтраки (а, возможно, и обеды, и ужины!) станут более легкими и полезными.

4. Укрепление здоровья в целом

Многочисленные исследования подтвердили, что адекватные физические нагрузки по утрам укрепляют иммунитет, нормализуют обмен веществ, улучшают кровообращение, усиливают выносливость и повышает работоспособность.

Так люди, практикующие утреннюю гимнастику, менее подвержены сезонным простудным заболеваниям, ведь физическая активность обладает не только пробуждающим и разогревающим, но и закаляющим эффектом.

5. Улучшение внешнего вида

Ну, и, конечно, приятным дополнением ко всем перечисленным выше плюсам утренней зарядки является привлекательный внешний вид. Со временем регулярные тренировки вознаграждают вас подтянутыми мышцами, красивыми рельефами, стройностью. Ваша самооценка повысится, а вместе с ней пробудится и, возможно, еще спящая любовь к себе.

Если есть сильное желание поддерживать хорошее здоровье, но пока по каким-то причинам нет такой возможности, вы вполне можете совмещать физические нагрузки со своими повседневными делами:

- делать приседания во время чистки зубов или приготовления завтрака;
- выгуливать собаку быстрым шагом или даже бегом;
- забыть про лифт и пользоваться только лестницами;
- ходить на работу пешком, если это возможно, либо оставлять машину чуть дальше от своего места работы, чтобы пройтись;
- в течение дня, особенно если у вас сидячая работа, вставать каждый час и немного разминать тело.

Во многих современных офисах устанавливаются столы для настольного тенниса, чтобы сотрудники могли поиграть в перерыв и после работы. Это практиковали и в советское время. Помните кадры из фильма «Самая обаятельная и привлекательная?», в которых главная героиня участвовала в теннисных турнирах. Кстати, этот фильм учит нас тому, что нужно всегда оставаться собой, тогда и счастье не заставит себя долго ждать.

Вечерняя гимнастика: польза для организма

Если вы относитесь к «совам» (более основательно этот вопрос будет рассмотрен в главе 15 «Важность ранних подъемов»), то вам, конечно, удобнее и полезнее практиковать вечерние упражнения. Это могут быть занятия в тренажерном зале, бег, те же комплексы йоги.

Вечерняя зарядка также должна проводиться на голодный желудок, включать в себя не более 10 упражнений и делаться в размеренном темпе. Она призвана оказывать на организм принципиально другой эффект, нежели утренняя гимнастика.

Итак, *вечерние упражнения* -.

1. Снимают нервное напряжение, накопленное в течение дня.
2. Делают усталость не такой всеобъемлющей.
3. Избавляют от стрессов, которые копились весь день.
4. Снижают уровень раздражительности и, возможно, агрессии.
5. Устраняют болевые ощущения в мышцах. Как правило, при сидячей работе страдают воротниковая зона и спина, а при стоячей или подвижной – ноги.
6. Понижают аппетит и способствуют похудению.

Если практиковать по вечерам йогу, то можно также успокаивать ум. Вы приходите домой после трудового дня и не можете сразу включиться в домашние дела – головой вы все еще решаете рабочие вопросы.

Комплекс правильно подобранных асан поможет отключить все мысли, расслабиться, почувствовать свое тело, наполниться спокойствием и положительными эмоциями.

Существует даже особый вид йоги – йога-нидра, которую также называют йогой сна. Это особая медитативная психотехника, которая помогает максимально расслабиться перед засыпанием, снять все симптомы тревожности – головные боли, потливость, возбуждение, учащенное сердцебиение. К слову, она была разработана йогойном Свати Сатьянандой Сарасвати в середине прошлого века в помощь солдатам, пережившим ужасы войны.

Иогический сон лучше совмещать с легкими вечерними физическими нагрузками. Если же в какой-то день усталость слишком сильная и у вас нет сил на гимнастику, можно выполнить только йога-нидру – она снимет напряжение и поможет заснуть.

Нет времени на упражнения перед сном? Тогда можно совершать прогулки спортивной ходьбой после работы (даже по магазинам!), подниматься по лестницам, а не в лифтах, трусцой выгуливать собаку или даже поиграть с детьми в игру «Твистер», которая помогает делать легкие растяжки.

Даже при тотальной нехватке времени важно найти несколько минут на физические упражнения и приучить себя к ним. Ведь утренняя зарядка и вечерняя гимнастика – это выгодная инвестиция в ваше здоровье, в ваше долголетие, в ваше развитие, в ваш личностный рост.

Помните, что здоровый дух обитает в здоровом теле!

Ну и, конечно, никакая физическая нагрузка не поможет телу быть здоровым, если его обладатель ведет образ жизни, далекий от здорового. О вредных привычках, об их природе и о том, как от них избавиться, мы поговорим в следующей главе.

А сейчас еще немного цитат от известных людей о пользе физических упражнений:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»
(Гиппократ).

«Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»
(Платон).

«Гимнастика удлиняет молодость человека»
Джон Локк.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь»
(Гораций).

«Жалкое заблуждение – воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно направляться другое!»
(Жан-Жак Руссо).

«При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины»
(Джозеф Аддисон).

«Практика показывает, что гимнастика, специализируя так или иначе произвольные движения человека, излечивает множество застарелых болезней»
(Константин Ушинский).

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости» (Анатолий Луначарский).

«Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг»
(Константин Циолковский).

«Если в 30, 40 и даже 50 лет не занимаются физкультурой, то это предрассудок, унаследованный от былых времен, когда праздная жизнь считалась идеалом благополучия»
(Валентин Гориневский).

Глава 5

Вредные привычки и личностный рост: совместимы ли?

Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании
Пифагор

Все люди с детских лет знают, какие привычки считаются вредными. Но тем не менее многие все равно пробуют курить и выпивать в подростковом возрасте, а затем становятся курящими и пьющими взрослыми.

Если посмотреть на эту проблему со стороны, то можно все свести к одной фразе: «Мое тело – мое дело. Хочу – курю, хочу – пью!». Да, это, действительно, так! Дело, конечно, ваше.

Однако есть и другая фраза, заставляющая задуматься об избавлении от вредных привычек гораздо эффективнее, чем набившая оскомину: «Курение вредит вашему здоровью». И звучит она так: «Счастливые люди не курят и не пьют!»

Безусловно, каждый курящий и выпивающий человек может возразить на это – я затягиваюсь и чувствую себя счастливым, я выпиваю и испытываю счастье. Это ловушка! На самом деле, вредные привычки – это иллюзия счастливого состояния, его суррогаты.

По-настоящему счастливый человек свободен от этих допингов, он стремится иметь чистое сознание, не замутненное никотином и алкоголем, потому что эти суррогатные вещества мешают его личностному росту.

Согласитесь, как можно познавать и любить себя, развивать свои лучшие качества, если раз в неделю вы становитесь не собой, а каким-то странным существом с расфокусированным взглядом, способным на не менее странные поступки? Как счастливый свободный человек может зависеть от дымящихся палочек, внутри которых находятся канцерогены? А где здесь забота о своем теле, которая является важной частью любви к себе?

Нет, конечно, вредные привычки – это не про любовь к себе и не про личностный рост. Это такие материальные проявления слабостей, которые имеют очень глубокие психологические корни.

Вспомните, как вы впервые попробовали спиртное или затянулись сигаретой? Наверняка это случилось в подростковом возрасте – в тот период, когда вы всеми возможными способами стремились повысить свою значимость в глазах окружающих, в данном случае – ровесников. Не пьешь – не мужик, не куришь – не крутая!

Закрепление каждой вредной привычки в жизни человека проходит три этапа:

1. Знакомство с сигаретой или с алкоголем.

Первое впечатление – это очень противно, неприятно. Во рту отвратительный привкус, а в теле – головокружение, тошнота, слабость, учащенное сердцебиение. Так организм как бы предупреждает своего владельца о том, что ничем хорошим подобные эксперименты не закончатся. Кто-то сразу понимает это и останавливается, но большинство идет дальше – на вторую стадию.

2. Привыкание к табаку и спиртному.

Тот, кто делает все это повторно, уже не чувствует такого резкого отторжения – токсическое воздействие никотина и алкоголя проявляется уже не так сильно. И к тому же, человек начинает испытывать иллюзорное ощущение «кайфа» от происходящего – приятное возбуждение, раскрепощение, расслабление. Его Я будто бы расширяется и становится более значимым. Так начинается привыкание и внедрение вредной привычки в жизнь.

3. Трезвый взгляд на проблему.

На какой-то стадии своего курения и употребления спиртных напитков человек начинает осознавать: все, что он слышал об их вреде, – правда. Сигареты и алкоголь приносят не только ощущение счастья, но и проблемы со здоровьем – кашель, желтые зубы, неприятный запах изо рта, тремор по утрам, тошноту, боли в желудке, в печени и прочие неприятности. И в этой точке, если человеку важно чувствовать себя здоровым и свободным, он начинает борьбу с вредными привычками, но часто безуспешную.

У каждого свои – обязательно сложные – отношения с вредными привычками. Чаще всего они направлены на раскрепощение, снятие стресса, социализацию. Все сотрудники курят, нужно вливаться в коллектив и делать это за компанию. Не хочется чувствовать себя «белой вороной» на банкете, потому что все вокруг пьют за здоровье молодых или именинника.

Если начать работать над собой, даже имея вредные привычки, заниматься самопознанием, развивать и культивировать любовь к себе, то со временем придет четкое осознание – сигареты и спиртные напитки не приносят счастья, они лишние в жизни.

Все это можно бросить, прекратить употреблять, было бы желание. И еще, конечно же, твердая воля, сильный характер. Они формируются на пути к цели. Важно планировать свою жизнь, стремиться к чему-то глобальному, тогда вредные привычки станут досадной помехой на пути к желаемому.

Так, например, широкой огласке предана история бывшего американского президента Билла Клинтона, который в молодые годы употреблял наркотики. Но у этого студента с вредной привычкой была мечта, а, точнее, очень амбициозная цель – сделать политическую карьеру.

Естественно, наркотические вещества совершенно не вписывались в эту картину, и ему пришлось собрать всю свою волю в кулак, чтобы распрощаться с ними. Итог его стремлений вам известен – Билл Клинтон был 42-м президентом США с 1993 по 2001 годы. А если бы он не бросил, неизвестно, где бы он оказался...

А вот вам другая история об успешном и любимом многими человеке, но с печальным концом, потому что он не остановился вовремя и не избавился от своих вредных привычек...

Американская дива Уитни Хьюстон была известной на весь мир певицей, актрисой и моделью. Красивая внешность, восхитительный голос, удивительная харизма, поддержка семьи во всех ее начинаниях, любимое дело, успешная карьера, обожание со стороны миллионов поклонников. Казалось бы, что еще нужно для счастья? Живи, пой, радуйся.

Но девушка по каким-то своим внутренним причинам пошла по совершенно иному пути – сначала она выбрала себе в мужья скандалиста и альфонса Бобби Чарльза Брауна, а затем стала употреблять алкоголь и наркотики. Жизнь знаменитости покатила под откос – она заливала свое горе психотропными веществами, терпела от супруга побои, теряла свой шикарный голос, попадала в больницы. Постепенно угасала и прекрасная внешность Уитни – она выглядела изможденной, неестественно худой и морицинистой.

Это могло тянуться еще много лет, но судьба решила иначе – однажды утром в номере дорогого отеля в ванной было обнаружено тело певицы. Накануне она приняла привычный для себя коктейль из спиртных напитков и наркотиков, а затем, по официальной версии, уснула в ванной и захлебнулась.

Конечно, можно всю вину переложить на мужа Уитни Хьюстон, ведь это из-за него женщина опустилась на самое дно, однако это был ее личный выбор – смириться с побоями и погрузиться во вредные привычки. Избежать логичного финала ей не помогли даже успешность, деньги и связи.

И таких историй великое множество – люди кардинально меняют свою жизнь, начинают работать над собой и добиваются больших успехов или же углубляются во вредные привычки и губят свою карьеру, свою семью, себя.

Кстати, отказ от вредных привычек, умение сказать «нет» в кругу курящих и пьющих людей значительно эффективнее повышает самооценку, чем курение и выпивка. Хотите поверить? Тогда вам нужно составить план отказа от вредных привычек.

Выберите свободное время, чтобы вас никто не отвлекал, и начните эту работу. На листке бумаги напишите: «Зачем я курю?» или «Зачем я пью?», – а затем перечисляйте все то, что придет вам в голову. Обычно такие простые техники самопомощи носят терапевтический характер. В какой-то момент к сознанию подключается подсознание и становятся очевидными такие причины, о которых вы раньше и не задумывались.

Скорее всего, среди написанного будут следующие пункты:

1. Курение/алкоголь помогают расслабиться.

Это самый распространенный миф – в обществе почему-то считается, что эти вещества помогают снять стресс, тогда как они, наоборот, возбуждающе действуют на нервную систему. Если в вашей жизни очень много ежедневных потрясений, может, стоит задуматься о пересмотре образа жизни?

А еще несложно найти более здоровые способы расслабления – массаж, йога, дыхательные практики, пребывание на природе (особенно у водоемов), общение с близкими людьми (или – еще лучше! – с коучем или психологом). В конце концов, выпивку и сигареты можно заменить гораздо более безопасными суррогатами счастья. Нервничаете? Съешьте шоколадку или пожуйте жвачку!

2. Курение/алкоголь помогает общаться с людьми.

Если ваше окружение может взаимодействовать только с помощью сигарет и бокалов, то, возможно, вы находитесь не в той компании? И совсем печально, когда друзья и родные настаивают, чтобы вы пили и курили вместе с ними. Желают ли они вам счастья и здоровья? Вряд ли...

Вдумайтесь, насколько абсурдно звучит фраза: «Выпить за здоровье!». Тот, кто занимается личностным ростом, знает, что для общения с людьми не нужны допинги.

Наоборот, гораздо эффективнее и приятнее разговаривать в состоянии незамутненного сознания. Если же человек «прячется» за сигаретный дым и алкогольный угар, значит, у него серьезные психологические проблемы, которые нужно решать.

О людях, которые составляют близкий круг вашего общения, мы подробнее поговорим в главе 6 «Ваше окружение: помогает или мешает вам?»

3. Курение/алкоголь доставляют удовольствие.

Очень часто причиной вредных привычек становится внутреннее напряжение. Возможно, человека в детстве постоянно заставляли чем-то заниматься, не разрешали сидеть «сложив руки», вот у него и появилась пагубная привычка делать хоть что-то, лишь бы не «бездельничать».

Кто-то сидит в компьютере, кто-то смотрит телевизор, кто-то бесконечно ест, кто-то пропадает в магазинах в поисках совершенно не нужных вещей, а кто-то курит и пьет.

О том, что это суррогаты счастья, которые не имеют ничего общего с истинной любовью к себе, мы уже говорили выше и даже решили, что сигареты и выпивку вполне можно заменить шоколадками и жвачками. А еще можно написать большой список других, более созидательных и полезных для здоровья источников радости – начиная от семечек и заканчивая вышивкой крестиком.

4. Курение/алкоголь как особый ритуал.

Продавцы «счастья» навязывают потребителям

мысль о том, что курить и выпивать престижно. Для самых обеспеченных покупателей создаются изысканные портсигары, фляжки, трубки, зажигалки, причудливые коллекционные бутылки и рюмки.

И зачастую это не столько престиж, сколько состояние внутренней неудовлетворенности, которую человек пытается компенсировать внешней роскошью.

У вас могут быть и свои глубоко личные причины для употребления никотина и алкоголя. В любом случае это не повод и дальше продолжать портить свое здоровье.

Есть очень простая схема, с помощью которой люди успешно отказываются от вредных привычек:

- выписать себе все плюсы отказа от пагубных пристрастий и держать на видном месте в качестве мотивации;
- твердо решить избавиться от них и назначить дату новой жизни;
- рассказать как можно большему количеству людей о том, что вы намерены бросить курить и выпивать такого-то числа;
- обратиться за поддержкой к тем, у кого нет вредных привычек;
- заменить привычные вредные суррогаты счастья полезными;
- хвалить себя за каждую неделю, проведенную без вредных привычек, и поощрять себя чем-то приятным.

Как только вам удастся это сделать, вы почувствуете мощный прилив любви к себе, гордость за себя. Очень многое в вашей жизни поменяется, возможно, изменится окружение, станет более сознательным, появятся новые полезные привычки – может быть, спорт, какое-то созидательное хобби. И, как следствие, вы, скорее всего, захотите улучшить свой рацион питания.

Еще одна вредная привычка

Кстати, беспорядочное употребление пищи – это еще одна вредная привычка, которой страдают почти все люди. Она не такая явная, как курение и выпивка, но не менее пагубная для нашего здоровья.

Довольно часто в сети можно встретить настоящие баталии между представителями тех или иных направлений в питании – вегетарианцы спорят с теми, кто ест мясо; сыроеды (те, кто употребляет в пищу только сырую еду) презрительно отзываются о тех, кто жарит/ варит/ запекает; любители диет утверждают, что нельзя есть все подряд.

Кто из них прав? Из любого гастрономического течения можно взять что-то ценное для себя, но никто не может диктовать вам, что именно вы должны употреблять в пищу – все очень индивидуально.

Кто-то спокойно ест мучное после 18 часов и не поправляется, а кому-то, образно говоря, достаточно одной булочки в неделю, чтобы набрать лишний килограмм. Нужно прислушиваться к себе и к своему самочувствию, но при этом стараться придерживаться основных правил питания.

Правила здорового питания:

1. Перерывы между приемами пищи должны составлять не менее 3 часов.

Есть нужно только по чувству голода, а не за компанию, от нечего делать и по привычке. Дело в том, что еда, которую вы съели, находится в процессе переваривания примерно 3 часа, и, если в это время к ней добавить свежую порцию съестного, это значительно затруднит работу органов пищеварения. Вот почему перекусы могут пагубно сказаться на состоянии здоровья.

2. Еду нужно тщательно пережевывать.

Есть даже такая древняя восточная мудрость: «Жидкую пищу нужно есть, а твердую – пить». Она о том, что любую еду нужно жевать, чтобы вырабатывалась слюна, которая содержит важные для переваривания ферменты. В идеале у вас во рту должна образовываться жидкая кашка.

Да, на это не всегда есть время, это скучно, утомительно и непривычно. Но зато так вы быстрее насыщаетесь и съедаете гораздо меньше, помогаете своему желудочно-кишечному тракту (еда усваивается гораздо легче и быстрее), получаете больше энергии, а также улучшаете состояние зубов и десен.

И в качестве подтверждения этого правила – рассказ человека (эту историю можно найти в сети) о том, как долгожительство спасло жизнь его отцу в немецком концлагере. Папу рассказчика звали Антонио Станич, и в 1943 году он был заключенным при немецкой фабрике.

Условия в концентрационном лагере, конечно, были ужасными – люди гибли каждый день от голода и холода. На завтрак им давали чашку цикория и кусочек хлеба, а обедали и ужинали пленные либо картошкой, либо кашей, либо бобами. Естественно, порции были мизерными, и заключенные постоянно боролись со смертью.

Однажды зимой Антонио пытался согреть во рту ледяную воду с помощью жевательных движений. Он заметил, что таким образом теплее стала не только сама вода, но и появились приятные согревающие ощущения в теле. Кроме того, ему показалось, что у него стало чуть больше энергии.

Свою догадку он стал проверять на всех продуктах, которые ему давали. Большинство соседей по бараку насмехались над героем рассказа, но двое стали делать так же. В результате, к 1945 году из 32 человек той бригады выжили лишь трое – Станич и те два его последователя.

Волею судеб сын Антонио, от имени которого велся рассказ, тоже попал в заключение, когда в Югославии начался политический кризис – будучи итальянцем, он пытался выехать на родину, но был пойман и помещен в тюрьму. Молодой человек следовал примеру отца и долго жевал пищу, что, по его словам, «наделяло его огромной энергией и странным чувством уверенности и мужества».

3. Во время приема пищи все внимание следует уделять этому процессу.

Звучит странно, но, на самом деле, эта проблема в современном обществе актуальна как никогда. Большинство людей привыкло совмещать трапезу с другими делами – разговорами по телефону, просмотром телевизора, общением с семьей, чтением, спешкой куда-то.

Возможно, вы удивитесь, но это пагубно влияет на здоровье. Если же в процессе употребления пищи полностью концентрироваться на ней, то питательные вещества будут усваиваться лучше. К тому же так быстрее происходит насыщение меньшим объемом еды.

Да, это сложно, часто просто некогда, но попробуйте хотя бы раз в день отдаваться еде целиком и полностью – чувствовать ее консистенцию, наслаждаться вкусом, ароматом, тщательно жевать ее и ощущать, как характеристики продукта меняются по мере его измельчения.

Мы привыкли к сложным сочетаниям и обилию специй. Если же практиковать это правило, то со временем простая еда будет приносить не меньшее удовольствие.

4. Фрукты нужно употреблять до еды, а не после.

Эта категория продуктов очень капризна. Фрукты нельзя смешивать с другой едой, так как она вызывает брожение. А уж есть их на десерт – и вовсе преступление против собственного здоровья. Смешиваясь с тяжелой едой, они замедляют процесс переваривания.

Усваиваются фрукты очень быстро – буквально за полчаса, поэтому, если вы их любите, начните с них свой день, а через 30 минут приступайте к основному завтраку.

А еще данную категорию продуктов лучше не употреблять в пищу вечером – процесс брожения усиливается. Поэтому ешьте их на здоровье в первой половине дня и отдельно от всего!

5. Пейте воду по жажде.

Миф о том, что всем нам обязательно нужно выпивать по 2 литра воды в день, очень распространен. Но мы же знаем о том, что все очень индивидуально. Кому-то это будет в радость, а кто-то будет страдать от такой (вроде бы полезной) процедуры, и наутро просыпаться с отеками.

На самом деле, пить нужно по жажде: захотели – попили, желательно минут за 15 до еды и через 1,5–2 часа после приема пищи. Во время еды пить нежелательно, разве что теплую воду в небольшом количестве маленькими глотками в качестве исключения.

Ледяные напитки вредны для здоровья, особенно в сочетании с едой, так как они буквально выталкивают ее из желудка в кишечник в недопереваренном виде, и вы снова чувствуете голод. Кстати, именно на этом принципе и построено меню в ресторанах быстрого питания – чтобы люди не наедались большими порциями и покупали еще и еще.

Перечисленные выше правила здорового образа жизни очень просты, но при этом эффективны. Не стоит курить, употреблять спиртные напитки, нужно стараться придерживаться основных принципов питания, и тогда ваше тело будет вам благодарно – у вас будет много энергии, планов и свершений.

*«Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой»
(Иоганн Вольфганг фон Гете).*

*«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение»
(Лев Толстой).*

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным её выражение»
(Артур Шопенгауэр).

«Пьянство – особая форма самоубийства, позволяющая тебе оживать на следующий день. А кажется, уже прожил десять или пятнадцать тысяч жизней»
(Чарльз Буковски).

«Если вы заметите человека, который пытается утопить свои горести в стакане, сообщите ему, что горести умеют плавать»
(Питтакус Лор).

«Пьянство – мать всех пороков»
(Абу-ль-Фарадж).

«Постоянное пьянство вредно, оно портит натуру печени и мозга; ослабляет нервы, вызывает заболевание нервов, внезапную смерть»
(Авиценна).

«Опьянение – добровольное сумасшествие»
(Аристотель).

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»
(Оноре де Бальзак).

«Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании»
(Пифагор).

«Всякий есть, что он ест»
(Людвиг Фейербах).

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»
(Сократ).

Глава 6

Ваше окружение: помогает или мешает вам?

В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя
Бэбкок Молтби Дейвенпорти

В предыдущей главе о вредных привычках была затронута важная тема – отношения с другими людьми. Можно сколько угодно времени тратить на самопознание и личностный рост, но если человек зависим от мнения большинства, ему будет очень сложно добиться успеха.

Мы – существа социальные, и мало кто из нас стремится вести отшельнический образ жизни, обитать где-нибудь в лесу или в горах, где на километры от жилища ни души.

Вспомните рассказы про детей, которые волею судеб росли вдали от общества и которые, когда их находили, могли лишь лаять и рычать. История Маугли – идеализация данной ситуации. На самом деле, мальчик, который вырос с волками, не смог бы потом жить с людьми и вел бы себя как настоящий волчонок.

Мы росли в обществе: социализировались в детских садах и школах, учились в высших и средних заведениях, да и сейчас продолжаем вращаться среди людей. В этом нет ничего плохого, наоборот, сейчас жизнь настолько усложнилась, что самое эффективное развитие мы получаем именно в обществе – во взаимодействии с другими людьми.

Раньше для самопознания люди уезжали в тихие уединенные места, а сегодня наилучшую почву для знакомства с собой мы получаем в семье, в рабочем коллективе, среди друзей.

Есть даже такая мудрая китайская пословица:

*«Легко быть святым, сидя на горе Тайшань. Гораздо сложнее
оставаться святым, сидя на базаре».*

Наша личность раскрывается благодаря окружению, и именно оно в свое время сформировало нашу самооценку. Ребенок рождается с абсолютной любовью к себе, у него нет понимания, что его разрез глаз, рост, цвет кожи или тип фигуры не укладывается в какие-то установленные в социуме рамки.

Все начинается позже – если он отличается, ему обязательно об этом сообщат и, скорее всего, в не слишком мягкой и приятной форме. Если ребенок день за днем слышит от родителей и сверстников, что он плохой, то, рано или поздно, он и сам начинает в это верить.

Так подрывается любовь к себе. А еще именно таким образом человеку перекрываются все пути к успеху. Корни этой проблемы тоже идут из детства. Малыш выходит во двор или приходит с мамой на детскую площадку: «Не бегай – упадешь, не лезь туда – ты не сможешь, даже не старайся, все равно не получится!».

Счастливы те люди, которых поддерживали с раннего детства, которым позволяли каждый день добиваться больших и маленьких побед, которым давали возможность совершать ошибку за ошибкой, а затем помогали исправлять их.

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.