

МАРИНА ХИДЕКЕЛЬ
И РЕДАКТОРЫ THRIVE

С ПРЕДИСЛОВИЕМ
АРИАННЫ ХАФФИНГТОН

ЖИЗНЬ В
ресурсе

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
ВЫГОРАНИЕМ



МЕТОДИКА ПОЛНОГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Марина Хидекель Жизнь в ресурсе. Как справиться с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67893015

Жизнь в ресурсе: Как справиться с эмоциональным выгоранием:

Альпина Паблишер; Москва; 2022

ISBN 9785961482201

Аннотация

В мире живут сотни миллионов уставших людей. Нас выматывают необходимость много и напряженно работать, учиться, заботиться о семье, следить за здоровьем, помнить о финансах, не забывать про отношения с близкими и друзьями... С выгоранием, вызванным постоянным стрессом и истощением сил, нельзя справиться, просто отправившись в отпуск. Автор этой книги Марина Хидекель вместе с Арианной Хаффингтон разработали методику микрошагов Thrive, в основе которой лежит принцип автоматизации привычки. Небольшие, но регулярные изменения позволят вам без особых усилий вернуть бодрость духа, улучшить здоровье и самочувствие и, как следствие, повысить производительность. Методика Thrive затрагивает разные сферы жизни, от режима сна и питания

до творчества и отдыха. Отнеситесь к советам этой книги внимательно, и вы сможете справиться с выгоранием и изменить себя к лучшему.

Содержание

Предисловие	17
Новая техника микрошагов	22
Больше действий – больше смысла	26
Путь к процветанию	31
Вступление	33
Глава 1	39
Положим конец всеобщему заблуждению	43
Подготовка пространства для сна	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Марина Хидекель;
предисловие Арианны
Хаффингтон
Жизнь в ресурсе.
Как справиться с
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
ВЫГОРАНИЕМ**

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Анна Туровская

Редактор Дарья Мордзилович

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта О. Равданис

Арт-директор Ю. Буга

Адаптация оригинальной обложки Д. Изотов

Корректоры Е. Чудинова, О. Улантимова

Компьютерная верстка М. Поташкин

© 2021 by Thrive Global Holdings Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

МАРИНА ХИДЕКЕЛЬ

ЖИЗНЬ В

ресурсе

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
ВЫГОРАНИЕМ

Перевод с английского

Рекомендуем книги по теме

Алина Адлер

ТЫ В ПОРЯДКЕ

книга о том, как нельзя с собой
и не надо с другими



**Ты в порядке: Книга о том, как нельзя с собой и не
надо с другими**

Алина Адлер

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЕР

МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ

ПОТОК

ПСИХОЛОГИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ



ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ КНИГА...
ОНА ОСВЕЩАЕТ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ
The New York Times Book Review



Поток: Психология оптимального переживания

Михай Чиксентмихайи

Дэвид Бернс

автор мирового бестселлера «Терапия настроения»

ТЕРАПИЯ

БЕСПОКОЙСТВА

Как справляться со страхами,
тревогами и паническими
атаками без лекарств

Терапия беспокойства: Как справиться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств

Дэвид Бернс

Контекст жизни



Как научиться
управлять
привычками,
которые
управляют нами



Владимир Герасичев

Иван Маурах, Арсен Рябуха

Контекст жизни: Как научиться управлять привычками, которые управляют нами

Владимир Герасичев, Арсен Рябуха, Иван Маурах

Предисловие

В 2007 году из-за недосыпа и переутомления я потеряла сознание и после случившегося стала все чаще задумываться о взаимосвязи между работоспособностью и самочувствием. В поездках по миру, в которых я делилась личным опытом, мне удалось подметить две тенденции.

Первая: мы столкнулись с эпидемией стресса и выгорания.

Вторая: людям очень хочется изменить стиль работы и жизни.

И мне надоело придерживаться существующих рамок. Захотелось придумать нечто реальное и осязаемое, что помогло бы отдельным людям и целым сообществам повысить благосостояние, стать эффективнее и полностью раскрыть потенциал. Плюс появилось желание развеять миф о том, что эмоциональное выгорание – это цена, которую требуется заплатить за успех. Вот почему я основала Thrive.

Миссия Thrive – изменить стиль жизни и профессиональной деятельности и таким образом положить конец эпидемии стресса и эмоционального выгорания. Да, это масштабная, грандиозная цель, но мы разработали план ее достижения. Если перефразировать известное выражение, то в нашем случае речь пойдет не о гигантских скачках, а о ма-

леньких шагах¹. Или, по нашему выражению, о микрошагах. Небольшие, научно обоснованные действия – основа метода коррекции поведения. Незамедлительно приступив к их выполнению, мы выработаем здоровые привычки и значительно улучшим собственную жизнь.

«Погодите-ка минутку, – скажете вы, – неужели маленькие шаги... способны привести к серьезным, жизнеопределяющим изменениям?»

Все верно. Идея в следующем. Шаги будут настолько малы, что вероятность потерпеть неудачу сведется к нулю. С фактами не поспоришь. Взяв за основу научные данные, Thrive разработала технику, действенную в реальных жизненных ситуациях. Она помогает реальным людям вносить реальные изменения и добиваться реальных результатов немедленно, а не спустя несколько недель или месяцев.

Наш научно обоснованный подход опробован самыми разными аудиториями, начиная с компьютерщиков и молодых родителей и заканчивая сотрудниками кол-центров и международных компаний. Придуманная нами техника микрошагов направлена на поддержку психического здоровья; выявляя отдельные признаки перенапряжения, она позволяет принять меры и восстановить душевное равновесие, а также – как можно было догадаться – помогает преодо-

¹ Речь о фразе «Это один маленький шаг для человека и огромный скачок для человечества», произнесенной астронавтом Нилом Армстронгом, когда он ступил на поверхность Луны. – *Здесь и далее прим. пер.*

леть стресс и психологический кризис, вызванные пандемией COVID-19. В основе микрошагов – то, что психологи называют «автоматизация привычки». Чтобы закрепить новый полезный навык, например практику регулярных размышлений над приятными событиями в собственной жизни, его «присоединяют» к привычным действиям – допустим, к чистке зубов. Ну а поскольку перенапряжение из-за затруднений с деньгами связано не только с недостатком средств на банковском счете, но и со всем образом жизни, нами разработан цикл микрошагов, направленный на улучшение финансового положения.

В то время как в каждой отрасли и на каждом уровне люди пытаются соответствовать требованиям стремительно изменяющегося, ориентированного на все и вся окружения, простая и доступная техника микрошагов дает нам ключи от нового образа жизни. И чтобы начать преуспевать – тут наука высказывается совершенно однозначно, – не нужно переворачивать все с ног на голову и полностью менять себя самого и свой жизненный уклад. Со временем даже крайне незначительные коррективы приведут к удивительным результатам. Если микрошаги будут настолько минимальными, что исключат возможность неудачи, мы добьемся первых, незначительных перемен, а те в свою очередь заложат основу для нового, более здорового образа жизни и успешной профессиональной деятельности. Нет ничего плохого в том, чтобы задаваться грандиозными целями, но нужно помочь себе и

начать с малого.

Перед вами пособие, которое станет вдохновлять на использование микрошагов в повседневной деятельности и мотивировать к преуспеванию во всех областях жизни. Оно создано командой авторов Thrive, среди которых Грегори Бейер, Маргарита Берцос, Элейн Липворт, Александра Робинсон, Стивен Шеррилл, под руководством Марины Хидекель, главы контент-отдела компании. Также в работе над книгой принимали участие научные консультанты: нейробиологи, психологи и эксперты по коррекции поведения.

Пособие это «сплетено» из научных данных, мудрости древних мыслителей, успешных историй об изменении собственного поведения и, разумеется, из доброй сотни наиболее действенных микрошагов. На каком бы жизненном этапе вы ни находились, каковы бы ни были ваши устремления и обстоятельства, эта книга станет для вас источником вдохновения и стимулом к действию. Читайте ее личным проводником на пути к здоровой, счастливой и полноценной жизни.

В Thrive придерживаются системного подхода к коррекции поведения. Представленные в этой книге микрошаги помогут улучшить физическое и психологическое состояние, укрепить взаимоотношения с другими людьми, а еще позволят испытать удовлетворение от того, что вы – часть чего-то большего. Мы ориентировались на проблемные моменты – на те, что, согласно нашим постоянным наблюдениям, сильнее прочих мешают людям вести такую жизнь, какую бы им

хотелось. Возможно, они сдерживают и вас. Но – и это тоже следует из наших постоянных наблюдений – нет ничего сложного в том, чтобы избавиться от неэффективных приемов. Вполне достаточно незначительных, но ежедневных изменений. Мы станем помогать вам на протяжении всей книги.

Новая техника микрошагов

Привычка, как говорится, – вторая натура. Согласно исследованию, проведенному Университетом Дьюка², привычками продиктовано около 45 % наших повседневных действий. Получается, что они – основа человеческой природы. Аристотель писал: «Привычка – результат длительной практики, и в конце концов она становится сутью человека». Таким образом, наш образ жизни – это, по идее, совокупность привычек. Измените их – измените жизнь. Но большинству не так-то просто отказаться от дурных привычек в пользу новых, полезных. Даже по самым оптимистичным оценкам, добрая половина человечества не придерживается новогодних обещаний. А все потому, что мыслит слишком масштабно. Принимает на себя обязательства кардинально сменить образ жизни. Рассчитывает добиться успеха, полагаясь исключительно на силу воли, и при этом полностью игнорирует науку о самоконтроле. В книге «Сила воли: Возьми свою жизнь под контроль» (Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength)³ ведущий эксперт в этой области Рой Бау-

² David T. Neal, Wendy Wood, and Jeffrey M. Quinn, «Habits – a Repeat Performance», *Current Directions in Psychological Science* 15, no. 4 (2006), https://dornsife.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wendy_Wood_Research_Articles/Habits/Neal.Wood.Quinn.2006_Habits_a_repeat_performance.pdf.

³ Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила воли: Возьми свою жизнь под контроль. – М.:

майстер и его соавтор Джон Тирни доказывают, что сила воли – отнюдь не предопределенный генетический признак, а мышца, которую можно развить и укрепить.

Лучший способ совместить тренировку самоконтроля с формированием более здоровой привычки – начать с малого. Это общий компонент всех успешных программ по коррекции поведения. «Упростите», – пишет Джеймс Клир, автор книги «Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих» (*Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good*)⁴. «Основная идея состоит в том, чтобы создать окружающую среду, в которой делать правильные вещи настолько просто, насколько это возможно. Большая часть борьбы за выработку лучших привычек сводится к поиску способов уменьшить напряжение, связанное с хорошими привычками, и увеличить его в случае плохих привычек»⁵.

По мнению Брайана Фогга⁶, руководителя Стэнфордской лаборатории дизайна поведения, смысл в том, чтобы прикладывать как можно меньше усилий. «До того как начнете формировать новую привычку, упростите желаемое действие, –

Эксмо, 2019.

⁴ Клир Д. Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. – СПб.: Питер, 2020.

⁵ Там же.

⁶ «How to Make Healthy Life Changes from Tiny Habits», *WRVO Public Media* (August 13, 2016), <https://www.wrvo.org/post/how-make-healthy-life-changes-tiny-habits>.

предлагает он. – Пусть оно будет крошечным, даже смехотворным. Хорошие крошечные поступки совершаются легко и быстро».

Выгода даже от такой малюсенькой победы – это не только выработанное здоровое поведение. Это упражнение для силы воли, необходимой, чтобы побеждать и формировать полезные привычки и в дальнейшем. «Чем чаще вы станете добиваться успеха, тем выше будет шанс преуспеть в будущем, – говорит Фогг, – поэтому начинайте не с самых трудных, а с действительно нужных и посильных задач и не останавливайтесь».

Вот один из моих самых любимых отрывков из книги Фогга «Нанопривычки: Маленькие шаги, которые приведут к большим переменам» (Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything)⁷: в нем говорится, что нанопривычки способны положительно влиять и на нас самих, и на наше окружение:

«Это крохотные, но самые фундаментальные преобразования. Это камешки перемен, брошенные в воду жизни, от которых в разные стороны расходятся концентрические круги. Вдумайтесь: человек создает привычку, которая превращается в две, потом в три. Они меняют его личность, а это вдохновляет близкого человека повлиять на группу своих друзей и изменить их мировоззрение. В итоге перемены

⁷ Фогг Б. Нанопривычки: Маленькие шаги, которые приведут к большим переменам. – М.: Бомбора, 2020.

распространяются как лесной пожар и отучают нас быть беспомощными. Они придают людям сил и неумолимо преобразуют мир. Начиная с малого, с себя и со своей семьи, вы запускаете естественный процесс, способный спровоцировать огромное цунами перемен»⁸.

Общение с Фоггом и Клиром, прогресс, которого мы сумели достичь благодаря их деятельности, стали источником вдохновения и научной базой при разработке техники микрошагов. Методика коррекции поведения, которая демонстрирует, как именно нужно совершать микрошаги, затрагивающие каждый аспект жизни, – фундамент книги «Жизнь в ресурсе». Когда речь заходит о более здоровом образе жизни или о реализации потенциала, большинство представляет, как *надо* действовать, но слишком часто не принимает это в расчет. Чтобы от знания, как надо действовать, перейти к реальным действиям, понадобится небольшая помощь. Вот тут-то и пригодится наша техника.

⁸ Фогг Б. Нанопривычки.

Больше действий – больше смысла

Когда мы предпринимаем микрошаги, то не только движемся вперед, но и заглядываем внутрь самих себя. Создавая некие ритуалы, каждый из нас, можно сказать, оказывается посередине «глаза бури» – в точке концентрации силы, мудрости и спокойствия, однако позже – и в этом суть жизни – ее покидает. Несмотря на доступность этого места, там мы – неизменно увлеченные чем-то другим и существующие постоянно на связи – редкие гости. Но именно оттуда мы черпаем жизнестойкость и здравый смысл, что необходимы для изменения поведения.

Согласно нейронаучным данным, реакцию на стресс можно скорректировать всего за минуту-полторы⁹. Именно поэтому среди прочих микрошагов мне хочется выделить концентрацию на вдохе и выдохе. Сосредоточившись подобным образом всего на минуту, мы активируем нашу парасимпатическую нервную систему и тем самым снижаем уровень кортизола (гормона стресса) в крови. Данный процесс упрощенно описывает, как действует техника микрошагов. Но важно не то, что она работает, а то, *как* она работает. Кон-

⁹ Jennifer R. Piazza, Susan T. Charles, Martin J. Sliwinski, Jacqueline Mogle, and David M. Almeida, «Affective Reactivity to Daily Stressors and Long-term Risk of Reporting a Chronic Physical Health Condition», *Annals of Behavioral Medicine* 45, no. 1 (February 2013): 110–120, <https://academic.oup.com/abm/article-abstract/45/1/110/4563898?redirectedFrom=fulltext>.

структивные, устойчивые изменения в поведении – это не просто помощь при переходе из пункта А в пункт Б и, например, ежедневное машинальное выполнение большего количества шагов или организованная работа с электронной почтой. Смысл в том, чтобы удовлетворить те базовые человеческие потребности и желания, что есть у всех и каждого, и изменить жизнь к лучшему, по максимуму задействовать внутренние резервы и выявить все самое хорошее, рациональное, творческое и чуткое, что есть внутри нас. Другими словами, идея в том, чтобы проникнуть в самую суть человеческой души.

Идея души, – или душевности? – как вы сможете увидеть, красной нитью проходит через всю книгу. Присутствует в историях людей, что стремятся к самосовершенствованию, в жемчужинах древней мудрости – непреходящих истинах, и, разумеется, в нашей технике. В качестве примера приведу следующий микрошаг:

Выберите время, когда будете отключать гаджеты на ночь и уносить их из спальни. Наши телефоны – склад всего, что нужно отложить до завтра: органайзеров, электронных писем, многочисленных дел и задач. Дистанцируетесь от цифрового мира – сумеете хорошо выспаться, перезарядить батарейки и восстановить связь с внутренним «я».

Этот микрошаг – один из моих любимчиков. Он неразрывно связан с определенным моментом в моей жизни – с

моментом, когда коррекция поведения была не просто тем, к чему я стремилась, а тем, в чем отчаянно нуждалась.

Шестого апреля 2007 года я очнулась в луже собственной крови. Разведенная мать двух дочерей-подростков, я уже два года трудилась над порталом Huffington Post¹⁰ и только-только вернулась после недели, которую вместе со старшей девочкой провела в ознакомительной поездке по колледжам. Поскольку дочь настояла, чтобы в течение дня Blackberry (если не знаете, Blackberry – устройство, которое в стародавние времена служило средством связи) не использовалось, мне приходилось работать по ночам. Итак, на следующее утро после возвращения домой я проснулась совершенно изможденной, измученной и тут же упала в обморок. Результатами стали перелом скулы, несколько швов возле глаза и долгий путь восстановления.

Последующие дни я провела во множестве врачебных приемных. Как выяснилось, это отличное место для размышлений о жизни. Чем я там занималась? Я задавалась вопросами, такими как: *«Неужели успех действительно выглядит именно так?»* и *«Так ли я хочу провести жизнь?»*.

Ответом на любой из вопросов стало «нет». Да и врачи единодушно поставили мне один и тот же диагноз: тяжелый случай эмоционального выгорания. Поэтому я решила на

¹⁰ Новое название – HuffPost; интернет-издание, с 2005 по 2011 г. ориентировалось на американскую аудиторию, в 2011–2013 гг. появились канадская, британская, французская, испанская, итальянская и немецкая версии.

перемены. Вернулась к практике медитаций, чему научилась еще в детстве. Изменила трудовую деятельность так, чтобы стать более продуктивной, сосредоточенной, энергичной и при этом меньше уставать и подвергаться стрессам. Постаралась больше спать. Я осознала, что недосып напрямую связан с телефонной зависимостью – для меня это *было* пагубной привычкой – и с ошибочным определением успешности. Углубилась в постоянно расширяющийся объем научных знаний о взаимосвязи между хорошим самочувствием и производительностью, а также о том, что все мы станем продуктивнее, если начнем печься о собственном здоровье и потратим время на отдых и восстановление сил. И – «Эврика!» – на свет появилась техника микрошагов.

В июле 2020 года мне исполнилось 70 лет, и я в очередной раз очень четко осознала, что не надо дожидаться, когда наконец начнется лучшая жизнь. Период пандемии вместе с дочерьми и сестрой я пережидала в семейном доме в Лос-Анджелесе и, убираясь в гараже, случайно наткнулась на десятки старых ежедневников и записных книжек. Многочисленные страницы были заполнены моими мыслями, задачами, планами и мечтами – все это я записывала с тех пор, как мне исполнилось 20 лет!

Когда я закончила перечитывать полвека заметок, то выяснила для себя четыре поразительные вещи. Первая: насколько рано я осознала, что действительно важно в жизни. Вторая: насколько ужасными, несмотря на это, были

мои действия. Третья: насколько изматывали и истощали меня заботы и переживания. Наконец, четвертая: насколько незначительными оказались все эти заботы и переживания.

Перелистывая страницы старых записных книжек, я захотела крикнуть сквозь годы – дать молодой себе совет не волноваться и не сомневаться так сильно, а на свой страх и риск просто шагнуть вперед. И вот какие надежды я возлагаю на эту книгу. Вместо того чтобы, глядя на отважных и рассудительных представителей старшего поколения, думать: «Хотелось бы и мне быть таким, когда состарюсь», – мы могли бы с помощью техники микрошагов задействовать живущие внутри каждого отвагу, рассудительность и искренность и, несмотря на то, какими бы молодыми или старыми ни были, начать жить прямо с этого момента.

Путь к процветанию

Книга эта исследует множество профессиональных и личных моментов, но смысл на самом деле в следующем – предоставить читателям те инструменты и поддержку, что помогут им изменить жизнь к лучшему. В основе нашей системы – фундаментальные аспекты благополучного существования, в том числе и полноценный сон. Также она затрагивает более глубокие проблемы: например, что означает жизненный успех лично для каждого и для людей из его окружения. Ведь не зря же бортпроводники не устают напоминать: в случае чрезвычайной ситуации кислородную маску надо сначала надеть на себя и только потом на кого-то другого. Причина не в эгоизме, а в том, что именно так человек действует лучше и эффективнее.

Согласно научно подтвержденной информации, если начать со сдвига в мышлении, то коррекция поведения будет успешной. Представьте свою сущность в виде истории, которую рассказываете сами себе. Если кажется человеком, который не может или не хочет изменить стиль жизни, значит, пора задуматься о смене парадигмы. Не имеет значения, что предыдущие попытки закончились неудачей или не привели вообще ни к чему. Начните с одного-единственного микрошага – и, возможно, с привычки, – «прикрепите» его к повседневной рутине и таким образом заложите основу для

позитивных изменений. Возьмите на вооружение научные данные, изложенные на страницах этой книги, вдохновитесь мудростью древних мыслителей и историями современников, открывших для себя мощную силу микрошагов, и действуйте. Незначительные перемены немедленно приведут к значимым результатам. Выберите область, на которой хотите сосредоточиться, и сделайте микрошаг, – всего один! – который затронет нечто внутри вас. Пропустите день-другой или собьетесь с курса – не страшно, не судите себя слишком строго. Просто начните все заново. Помните: вам по силам изменить собственную жизнь – по микрошагу за раз.

Арианна Хаффингтон,

основательница и генеральный директор Thrive

Вступление



АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ТОГО, ЧТОБЫ СОВЕРШАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, ДАЖЕ КОГДА ЭТО НЕ ПОД СИЛУ, ИЛИ ЗАЧЕМ УТРУЖДАТЬ СЕБЯ ЧТЕНИЕМ ЭТОЙ КНИГИ

Работая над книгой «Жизнь в ресурсе», я вместе с авторами Thrive руководствовалась следующим принципом: нет ничего плохого в том, чтобы задаваться большими целями, но помочь себе мы сможем, если начнем с малого.

Тезис имел смысл, когда мы только приступили к планированию книги и когда позже лицом к лицу столкнулись с эпидемией стресса и эмоционального выгорания. Но *полностью* мы осознали его значение, когда разразился COVID-19. В мире, коренным образом поменявшемся из-за пандемии, очень многие, пытаясь сохранить физическое и психическое здоровье, изо всех сил – насколько это возможно в столь непростые времена – стараются оставаться самими собой: хорошими людьми, друзьями, супругами, партнерами и родителями. Грандиозные, значимые задачи кажутся обре-

ченными на провал. Пугающими. Неосуществимыми. И, наверное, нелепыми.

Именно по этой причине – чтобы предоставить читателям помощь в переходе от простого выживания к процветанию – мы посвятили книгу незначительным, постепенным сдвигам в мышлении и поведении. Именно по этой причине приняли за единицу измерения перемен не гигантский скачок, а микрошаг. Именно по этой причине мы, основываясь на научном методе, разработали систему коррекции поведения.

Система наша, по правде говоря, мало напоминает систему. (Хитрый ход с нашей стороны!) Книга «Жизнь в ресурсе» наполнена небольшими, разумными действиями, которые несложно адаптировать под себя так, чтобы они оказались эффективными при любых обстоятельствах. Они «настолько малы, что вероятность потерпеть неудачу сводится к нулю» – мы настаиваем на этом, – и, как считают ученые, именно из таких крошечных шагов и складываются привычки, которые со временем приводят к масштабным, заметным улучшениям в жизни.

Начав вникать в микрошаги, представленные на этих страницах, вы, возможно, подумаете: «Тоже мне, большое дело!» Правильно! В этом и смысл. Когда вы затрачиваете минимум времени и сил, тот или иной микрошаг легко интегрируется в режим дня. При этом вы сразу же извлекаете пользу – улучшаете самочувствие, отношения с другими людьми, становитесь более сосредоточенными, устойчивыми.

ми к стрессам и целеустремленными. И со временем доби-
ваетесь грандиозных результатов.

Вот как обстояли дела лично со мной. Мне не нравилось, что, не успев проснуться, я тут же хваталась за телефон, но, как и большинство людей, продолжала начинать день именно так. Когда разразилась пандемия, я внезапно осознала, что каждое утро испытываю паническую атаку – приступ удушья, который проходит только несколько часов спустя. Поэтому я дала себе слово, что предприму микрошаг и не стану проверять телефон в течение минуты после пробуждения. Вместо этого я сделаю серию глубоких вдохов и выдохов и обдумаю планы на день. Иногда у меня получалось не снимать блокировку на телефоне, пока я не выходила из душа.

На то, чтобы отказаться от старой привычки, ушло несколько попыток, но я старательно придерживалась взятого на себя обязательства. Такая, казалось бы, крошечная перемена! Между тем она существенно снизила мое напряжение. Я знала, что проверять телефон до того, как почищу зубы, – не самая удачная идея, но пока не прекратила, не понимала *причины*. Но вот в чем дело. Если, проснувшись, вы первым делом беретесь за телефон, значит, вместо того чтобы сосредоточиться на собственных планах, фокусируетесь на ожиданиях своего окружения (электронные письма и сообщения в мессенджерах), чужих ценностях (социальные сети) и нестабильной мировой обстановке (новостные заголовки). Стоило мне скорректировать утреннюю рутину, как

я осознала ценность пары минут, потраченных на саму себя (а иногда и на горячий душ) и на то, чтобы собраться с мыслями прежде, чем сконцентрироваться на всем остальном мире.

Моменты эти позволяют мне спокойно перевести дух (панические атаки давно остались в прошлом) и даже создают условия для творческого озарения. Причем выгоду я извлекаю на протяжении всего дня. Это очевидно по тому, как я расставляю приоритеты и общаюсь с другими людьми.

Разумеется, эффект, который дает даже всего один микрошаг, заметен не только мне. Не думайте, что команда Thrive, придумав тот или иной микрошаг, просто выпускает его в мир – мы все пробуем на себе. (Одна из стен в нью-йоркском офисе пестрит огромным количеством магнитов с микрошагами, и посетитель волен взять любой из них – для вдохновения!) На страницах этой книги мы поделимся историями коллег, которые, собравшись с духом, в течение 32 дней тестировали один из микрошагов. Результатом экспериментов стали откровенные, вдохновляющие записи, дающие представление о том, каким образом микрошаги можно вписать в напряженный график делового человека. В конце каждой главы есть страница с вопросами, благодаря которым вы сможете взять непродолжительный тайм-аут и поразмышлять над тем, как включить микрошаги в собственную жизнь.

Вот еще один момент, на котором мне хотелось бы заост-

рительное внимание до того, как вы полностью окунетесь в атмосферу книги. Очевидно, что одной из ключевых ценностей, которой нужно придерживаться, если мы хотим достичь самореализации в нашей будущей реальности, будет сострадание – к другим людям и к самому себе. Практика микрошагов не предполагает мышления наподобие «пан или пропал». Вам предстоит длинное путешествие, другими словами – вы точно доберетесь до цели. Если вы, выбрав какой-то из микрошагов, внезапно вернетесь к старым привычкам или поймете, что хотите иначе расставить приоритеты, – это в порядке вещей. Идея насчет сострадания по отношению к самому себе пришла мне в голову во время создания этой книги. Когда я работала над главой, посвященной концентрации внимания и расстановке приоритетов, то обнаружила, что пробую одновременно выполнять не менее десятка задач: проверяю электронную почту, отвечаю на сообщения в бизнес-мессенджере, готовлюсь к очередной встрече в Zoom. Ирония в том, что, редактируя раздел *о неэффективности* многозадачного режима, я все равно пыталась параллельно делать несколько вещей. И, конечно же, с треском провалилась и в плане продуктивности, и в плане творчества. Тогда я заставила себя остановиться и несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, после чего временно, на 20 минут, включила в бизнес-мессенджере статус «Не беспокоить» и вернулась к работе. Мне хотелось практиковать все, что мы проповедуем, но, кроме того, было желание перестать корить

саму себя за то, что периодически спотыкаюсь. Поэтому в дальнейшем, стоило мне мыслями уйти куда-то в сторону, я снова и снова обращалась к микрошагу «Улуччите минутку и зарезервируйте время, когда сфокусируетесь исключительно на работе». Да, понадобилось несколько попыток («накосячив»), я старалась проявлять гуманность в отношении самой себя), однако счастлива сообщить, что теперь это вошло в привычку.

Суть в том, что все получится! И я так рада, что отправляюсь в путешествие вместе с вами. Начнете потихоньку изменять наиболее важные для себя сферы жизни, и, как и я, осознаете, насколько мощным эффектом обладают микрошаги.

*Марина Хидекель,
глава контент-отдела Thrive*

Глава 1

Сон

Если мы действительно хотим преуспеть, необходимо начать со сна – самого важного состояния человека. Сон – то, что роднит нас друг с другом, с предками, с прошлым и будущим. Любому из нас – независимо от того, где он живет и чем занимается, – нужен сон. Между тем в теперешней – быстро меняющейся и ориентированной на все и вся – обстановке почти невозможно выспаться так, как это действительно нужно.

Как уже говорилось в предисловии, большую часть жизни я считала, что под словом «успех» по умолчанию подразумеваются недосып, нервное истощение и бешеный, не позволяющий перевести дух рабочий ритм. И до поры до времени подобное мировоззрение шло мне на пользу. Прозрение было болезненным, и вот тогда я постаралась наладить взаимоотношения со сном: обязательным условием стали семь-восемь часов непрерывного ночного отдыха, добиться чего мне помогли микрошаги. Эффект не заставил себя долго ждать. Хорошо отдохнувшей и полной сил, мне было легче практиковать медитацию и заниматься спортом, удавалось выводить общение с самой собой и другими людьми на совершенно иной уровень и

принимать куда более взвешенные решения.

У меня постоянно спрашивают, сколько я сплю. Но разве стоило ожидать чего-то иного, если я написала книгу «Революция сна» (*The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*)¹¹ и, чтобы рассказать о ней, путешествовала по всему свету, а кроме того, основала компанию, цель которой – положить конец глобальному кризису эмоционального выгорания? А потому у меня есть заранее заготовленный ответ: «В 95 % случаев я сплю по восемь часов в сутки».

Если говорить об оставшихся 5 %, то, не выспавшись как надо, я на время возвращаюсь к прежней жизни: чувствую усталость, вялость и, чтобы не спотыкаться на ходу, умоляю о третьей чашке кофе. В глаза хоть спички вставляй! Недосыпая, я становлюсь раздражительной, плохо соображаю и не испытываю радости от того, чем занимаюсь. Я на собственном горьком опыте убедилась, что происходит при недостатке сна. Именно поэтому мне очевидно, насколько важно придерживаться привычки спать по восемь часов в сутки. Именно поэтому я неоднократно подтверждала клятву, данную самой себе относительно режима сна.

В этой книге мы обращаемся к последним научным достижениям, личным примерам и к действительно эффективным микрошагам, благодаря которым вы

¹¹ Хаффингтон А. Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

начнете высыпаться должным образом и в результате станете лучшей версией самого себя. Какими бы ни были ваши отношения со сном, здесь вы найдете вдохновляющие советы и, незамедлительно внося необходимые изменения, улучшите каждый аспект собственной жизни.

Арианна Хаффингтон



ВАЖЕН ЛЮБОЙ ВОПРОС, поднятый в этой книге; каждый из них обладает потенциалом для улучшения ключевых аспектов жизни человека. Но есть нечто, обеспечивающее фундаментальную связь между самочувствием и производительностью. Это сон.

Сон подобен ключу; некоторые эксперты называют его «ключевая привычка». «Ключевые привычки запускают процесс, который со временем меняет все вокруг, – пишет Чарльз Дахигг, автор книги «Сила привычки» (The Power of Habit)¹². – С точки зрения ключевых привычек успех не зависит от досконального следования правилам. Вместо этого лучше опираться на несколько ключевых приоритетов и превратить их в мощные рычаги»¹³.

¹² Дахигг Ч. Сила привычки: Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. – М.: Карьера Пресс, 2016.

¹³ Там же.

Если рассматривать сон как непозволительную роскошь, приходится платить определенную цену – в плане физического и психического здоровья, отношений, продуктивности, сосредоточенности и многого другого. Если же поставить сон во главу угла, он превратится в мощный рычаг воздействия на ряд важных навыков и решений. По правде, на способности привносить существенные изменения в любые области, которые исследуются в этой книге, положительно сказывается даже незначительная «прибавка» ко времени сна.

Разумеется, когда дело доходит до того, чтобы, пересмотрев собственные приоритеты, отдать предпочтение сну, приходится сталкиваться с суровой действительностью: постоянно ускоряющимся темпом современной жизни и необходимостью всегда оставаться начеку. Согласно бытующей трактовке слова «успех», сон – это праздное и даже бесполезное времяпрепровождение. Но, пожалуй, самое страшное заблуждение состоит в том, что мы можем либо выспаться, либо преуспеть в профессии, однако совмещать эти действия нам не под силу.

Нельзя изменить или игнорировать реальное положение вещей. Однако давайте посмотрим, вдруг у нас получится изыскать возможность и внести в режим дня такие незначительные изменения, что не просто позволят выспаться должным образом, но и незамедлительно скажутся на всей оставшейся жизни?

Положим конец всеобщему заблуждению

Люди относились ко сну с должным уважением и даже почетом на протяжении всей истории человечества, вплоть до современной эпохи. Практически во всех религиях и духовных традициях сну и сновидениям отводилась особая роль: к примеру, у греков богом сна был Гипнос, у римлян – Сомнус. Но где-то на пути своего развития цивилизация стала забывать о ценности сна. Тит Нат Хан, известный вьетнамский буддистский монах, считает: «Мы, люди, утратили мудрость истинного отдыха и расслабления. Начали слишком беспокоиться по любому поводу. Перестали позволять телам исцеляться. Перестали позволять себе исцелять свои сердца и разум». Сейчас мы как раз начинаем преодолевать фазу, основы которой были заложены во время промышленной революции, когда сон рассматривался как очередное препятствие для работы.

Поразмышляйте над тем, каким образом подобный подход продолжает влиять на взаимоотношения со сном. По преимуществу сон ассоциируется с отсутствием амбиций или обязательств либо с непозволительной роскошью. Мы хвастаемся тем, что мало спим, и с почтением относимся к людям, которые могут работать всю ночь напролет, буквально на износ. Большинству нашего общества все еще при-

суще заблуждение, что сон – это зря потраченное время и лучше бы потратить его на дела из нашего бесконечного и быстро растущего списка. Заблуждение это прекрасно отражают слова «На том свете отосплюсь».

ШАГИ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

ТИФФАНИ КРУКШЕНК¹⁴, автор книжных бестселлеров и основатель системы Yoga Medicine

Когда близится время ложиться спать, приглушите свет во всем доме.

«За пару часов до того, как отправиться в кровать, я начинаю "притормаживать", стараюсь меньше расходовать энергию, приглушаю свет. Тем самым я постепенно снижаю уровень кортизола в крови. Ритуалу, который предшествует сну, я стремлюсь следовать, где бы ни находилась».



Обычно тот, кто считает, что ему по силам толком не спать и работать без продыху, оправдывается примерно так: «Кому-то другому, чтобы оставаться здоровым и бодрым и вести

¹⁴ Linsey Benoit O'Connell, «Rise and Thrive with Tiffany Cruikshank, the Founder of Yoga Medicine», Thrive (August 2, 2019), <https://thrivglobal.com/stories/thrive-questionnaire-tiffany-cruikshank-morning-routine-sleep-tips/>.

нормальную жизнь, может, и надо высыпаться как следует. Но это не мой случай». Однако правда в том, что в действительности к категории короткоспящих людей¹⁵ – тех немногих, кто способен обходиться малым количеством сна и при этом не иметь негативных последствий, – относится менее 1 % человеческой популяции. (Многим хотелось бы верить, что, как следует потренировавшись, они войдут в категорию короткоспящих людей, но на самом деле это не так: подобная способность – результат генетической мутации.)



ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ, ПОКА МЫ СПИМ

Сон – период необычайной, насыщенной мозговой активности. Не так давно исследователи установили, что сон допустимо рассматривать как способ «промывки» мозга от токсичных веществ, накапливающихся между его клетками. Другими словами, он запускает процесс, способный снизить риск болезни Альцгеймера и других заболеваний головного мозга.

¹⁵ К категории короткоспящих принято относить людей, у которых нормальная продолжительность сна существенно меньше, чем у их ровесников, и обычно не превышает шести часов.

Как долго следует спать? Имеются индивидуальные различия, но, как считают эксперты, человеку требуются пять циклов сна по полтора часа каждый, что в сумме составляет 7,5 часа.

Если вы хотите принимать по-настоящему эффективные решения, повысить работоспособность и заботиться о собственном мозге, возьмите за правило высыпаться каждую ночь. Утром, проснувшись со свежими силами, отдохнувшим и готовым найти ответ на самые сложные задачи, скажете себе спасибо.

Баба Шив¹⁶, профессор маркетинга в Стэнфордской высшей школе бизнеса, известен исследованиями об отделах мозга, отвечающих за эмоции, и их влиянии на формирование решений и поведение

Современные изыскания только подтверждают мудрость, проявленную древними в отношении сна. Исследования – одно за другим – указывают, что сон полезен для здоровья; он повышает продуктивность и помогает вести полноценную жизнь. Сон – это важное состояние, которое содействует восстановлению тела и мозга, обучению, улучшению памяти, эмоционального фона и настроения, росту эффективности, креативности и устойчивости к стрессам.

Давайте проследим за мозговыми процессами, протекаю-

¹⁶ Baba Shiv, «The Most Fascinating Thing That Happens in Your Brain While You're Sleeping», Thrive (October 18, 2019), <https://thriveglobal.com/stories/mental-health-deep-slow-wave-sleep-brain-science-emotion-decision-making/>.

щими во время сна. Может показаться, что это период абсолютной бездеятельности, но все наоборот – это время невероятной активности. Словно в мозг для уборки токсичных отходов срочно вызвали клининговую службу. Нейробиолог из Медицинского центра Рочестерского университета Майкен Недергаард сравнила сон с «посудомоечной машиной»¹⁷ для мозга, а древнегреческий философ Гераклит считал, что «даже душа, погруженная в сон, продолжает усердно трудиться и помогает творить мир»¹⁸.

Лишая мозг времени, отведенного на очистку и подзарядку, мы платим слишком высокую цену. Недосып¹⁹ выливается в состояние, схожее с опьянением. Многие считают вполне естественным бодрствовать на протяжении 17–19 часов. Между тем отсутствие сна в течение столь длительного времени приводит к когнитивным нарушениям, аналогичным тем, что происходят у человека, в крови которого содержится алкоголь в количестве чуть меньше допустимого законодательством большинства штатов США. И если мы откажем-

¹⁷ Jon Hamilton, «Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep», *All Things Considered*, NPR (October 17, 2013), <https://www.npr.org/sections/health-shots/2013/10/18/236211811/brains-sweep-themselves-clean-of-toxins-during-sleep>.

¹⁸ Цит. по: Хаффингтон А. Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью.

¹⁹ A. M. Williamson and Anne-Marie Feyer, «Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication», *Occupational and Environmental Medicine* 57 (2000): 649–655.

ся от сна еще на несколько часов, состояние наше уподобится формальному опьянению.

Вполне вероятно, что, засидевшись за работой далеко за полночь, мы продолжаем ощущать себя деятельными и продуктивными. Но надо помнить, что, лишая себя сна, мы отказываемся от возможности стать лучшей версией самих себя. Причем с последствиями такого выбора придется столкнуться не только нашим несчастным, изнуренным персонам, но и всем тем, кому не посчастливится вступить с нами в контакт. Как продемонстрировало исследование Каролинского института²⁰, даже одна бессонная ночь отрицательно сказывается на настроении и способности держать эмоции под контролем, ну и, как следствие, ухудшает навыки общения.

²⁰ «A Sleep-Deprived Brain Interprets Impressions Negatively», Karolinska Institutet (April 18, 2019), <https://news.ki.se/a-sleep-deprived-brain-interprets-impressions-negatively>.

Подготовка пространства для сна

Если только вы не Майкл Фелпс²¹, чемпион по плаванию, и не ночуете в барокамере ради высотной тренировки во сне, спать в разреженном пространстве не стоит. Способность выспаться во многом зависит от окружающей обстановки, и – как бы хорошо это ни звучало – после напряженного, насыщенного событиями дня большинство людей просто не способны заснуть, стоит голове коснуться подушки. Но, приложив немного усилий и создав благоприятные условия для сна, мы можем изменить ситуацию.

Начнем со спальни. Несмотря на предпочтения, которые имеются у всех и каждого, есть однозначные, подтвержденные научными исследованиями рекомендации на предмет среды, способствующей процессу засыпания. Обратимся к микрошагам и с их помощью внесем в окружающую обстановку незначительные изменения, которые приведут к значимым результатам. В книге «Революция сна» Арианна писала: «Вход в спальню вечером должен сам по себе стать символом, который означает, что мир со всеми его проблемами и незавершенными делами остался по ту сторону двери»²².

²¹ Jill Rosen, «Michael Phelps and His High-Altitude Sleeping Chamber», *Baltimore Sun* (May 7, 2012), <https://www.baltimoresun.com/features/bs-xpm-2012-05-07-bal-michael-phelps-bed-20120507-story.html>.

²² Хаффингтон А. Революция сна.

Прежде всего, давайте каждый вечер в одно и то же время станем оставлять за порогом спальни телефоны – вместе с тем, о чем лучше забыть на время сна: бесконечного потока дел, электронных писем, задач и проблем. Голубой свет, который излучают экраны гаджетов, препятствует выработке мелатонина, то есть затрудняет процесс засыпания. По словам Джорджа Брейнарда, исследователя циркадных ритмов, профессора неврологии Университета имени Томаса Джефферсона, если перед сном пристально вглядываться в экран, излучающий голубой свет, «организм получит определенный сигнал и в ближайшее время откажется засыпать²³». Тем, кому нравится завершать день просмотром эпизода (а то и четырех) любимого телешоу, нужно осознать, что привычка эта влияет на сон. Как выявил опрос, недавно проведенный Американской академией медицины сна, причиной бессонницы у 88 % взрослых американцев стало «запойное» увлечение телесериалами²⁴.

Перейдем к температуре воздуха в спальне. Известно, что чрезмерная жара или, наоборот, излишняя прохлада способна помешать полноценному ночному отдыху. Тут тоже имеются четкие указания. Согласно рекомендациям Националь-

²³ Laura Beil, «In Eyes, a Clock Calibrated by Wavelengths of Light», *New York Times* (July 4, 2011), <https://www.nytimes.com/2011/07/05/health/05light.html>. (Текст по ссылке доступен после регистрации.)

²⁴ «New Survey: 88 % of US Adults Lose Sleep Due to Binge-Watching», *American Academy of Sleep Medicine* (November 4, 2019), <https://aasm.org/sleep-survey-binge-watching-results>.

ного фонда сна США²⁵, оптимальная температура воздуха составляет около 19 °С; сон будет прерывистым, если она поднимется выше 24 °С или опустится ниже 12 °С.

ШАГИ К ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

ТОМ БРЭДИ²⁶, квотербек НФЛ и победитель Супербоула

За час до того, как ляжете спать, отключите электронные устройства.

²⁵ «How to Sleep When It's Hot Outside», [SleepFoundation.org](https://www.sleepfoundation.org/articles/sleeping-when-it-blistering-hot) (October 2, 2020), <https://www.sleepfoundation.org/articles/sleeping-when-it-blistering-hot>.

²⁶ Tom Brady, Tom Brady: «My Wife Doesn't Even Allow Cell Phones Near the Bed When We Sleep», Thrive (September 19, 2017), <https://thriveglobal.com/stories/tom-brady-my-wife-doesn-t-even-allow-cell-phones-near-the-bed-when-we-sleep/>.

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.