СЧАСТЬЕ ЕСТЬ! Как развить осознанность и изменить жизнь

Автор:
Алёна Пузанова

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ! Как развить осознанность и изменить жизнь

Алёна С. Пузанова

Здоровье Рунета. Подарочная книга

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ – это комплексный подход к повышению качества жизни в разных сферах: здоровье, отношения, уровень энергии и мотивация, саморазвитие.

Переедание и сидячий образ жизни приводят не только к лишнему весу и болезням, но и снижают выработку основных нейромедиаторов счастья. В течение всей истории человек стремился создать для себя комфортные безопасные условия, но оказавшись в сытом и интересном 21 веке, столкнулся с новыми неожиданными проблемами – депрессией, выгоранием, зависимостями и хроническими болезнями.

К счастью, есть много способов, которые могут помочь изменить ситуацию к лучшему. Для этого нам необходимо научиться понимать свое тело и мозг, и начать говорить на их языке – языке привычек, намерений и контекста. Осознанность – не просто модное слово. Это умение управлять своими мыслями, желаниями и, как результат, действиями. И это не так сложно, как может показаться.

Автор этой книги – дипломированный коуч, сертифицированный диетолог-нутрициолог, ведущая популярного канала о саморазвитии и здоровом образе жизни на YouTube, она создала успешный марафон осознанного похудения СЧАСТЬЕ ЕСТЬ, который уже прошли тысячи желающих изменить свою жизнь к лучшему и уже получили прекрасные результаты. Книга, которую Вы держите в руках, родилась как результат нескольких лет успешной работы в сфере изменения привычек и повышения качества жизни.

Мы все знаем, что для здоровья нам нужно правильно питаться и быть активными, но лишь единицам это удается. Благодаря рекомендациям из этой книги, Вы сможете получать удовольствие от заботы о себе, справиться с сопротивлением перед изменениями, стать более дисциплинированным и научитесь быть жизнерадостными без сладостей, гаджетов и других поглотителей счастья.

Вам не придется сидеть в позе лотоса, наблюдая, как растет береза, терпеть голод и страдать от изнурительных тренировок. Счастье – есть, и оно внутри каждого из нас, а не в зависимостях, слабостях и ограничениях.

Пришло время научиться быть счастливыми, здоровыми, стройными и свободными – таким, какими нас задумала Природа.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Алёна Пузанова

Счастье есть! Как развить осознанность и изменить жизнь

Посвящаю эту книгу своему самому близкому человеку, лучшему другу и любимому мужу Александру, нашим дочерям – Саше и Насте: без вас я бы не узнала, что СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Моей маме, которая с детства разглядела во мне писателя, и подарила мне два самых ценных подарка – жизнь и свободу быть собой.

Моему отцу, который научил меня очень многому и всегда во всем поддерживал, и самой лучшей в мире свекрови – образцу любви и мудрости.

Смелость писать и выражать свои мысли мне помогла раскрыть школьная учительница по русскому языку – Марина Владимировна Быкова. Спасибо, что направили меня к моему Предназначению!

И спасибо Зине – творческой личности, первому учителю осознанности, в самый правильный момент подарившей книгу «Право Писать», которая пробудила дремлющую любовь к выражению себя через слово.

А также тысячам единомышленников, которые разделяют ценности Осознанности, саморазвития, заботы о себе и духовного роста – моим подписчикам на YouTube и в Instagram, и тебе, дорогой читатель. Вместе мы делаем этот мир немного лучше: счастливее, здоровее и добрее.

С глубокой благодарностью в сердце.

© Пузанова А., текст, 2021 © Дыма Т., фотографии, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

О моем подходе

Чтобы похудеть, нужны не рационы и тренировки. Если бы диеты было достаточно, людей с лишним весом не осталось бы, ведь информации о правильном питании и здоровом образе жизни сейчас – море. Мы знаем, что нужно делать, но не все могут выполнять эти правила. Мои рекомендации помогли избавиться от лишнего веса тысячам участниц моего марафона «СЧАСТЬЕ ЕСТЬ» и зрителям моего канала, и у меня есть своя собственная история похудения. Когда-то я весила более 90 кг, но уже много лет держу свой вес в рамках физиологической нормы, хотя я очень склонна к полноте.

По образованию, профессии и призванию я – журналист. Написала сотни статей о здоровом образе жизни и правильном питании, прошла множество обучений по диетологии и нутрициологии, изучала коучинг, нейролингвистическое программирование, основы психологии, нейрофизиологию и нейрокоучинг, и могу смело сказать: «О похудении я знаю почти все».

Основная причина, которая приводит к набору лишнего веса, – это ментальный «баг». Дословно баг – это некоторая ошибка в программе или системе, из-за которой выдается не тот результат.

Человеческий мозг – самая сложная система на Земле, и лишь в последние десятилетия ученые начали понемногу понимать его механизмы, но до полной разгадки еще далеко. Того, что обнаружили исследователи, достаточно, чтобы понять: мозг «спроектирован» природой не для современного образа жизни. Вот почему эпидемия ожирения захватывает мир. Пищевые соблазны 24/7, реклама, многозадачность, хронический стресс – есть в жизни каждого, но не все при этом переедают. Лишний вес возникает не за один день, этот процесс происходит годами, и совершенно неважно, с чего все началось (декрет, развод, переезд или просто пищевые привычки из детства). Важно, что образ жизни, который приводит к набору лишнего веса, на физическом уровне меняет мозг. То есть мозг человека на ЗОЖ (здоровый образ жизни. – Прим. авт.) и мозг сладкоежки отличаются, и, если я просто скажу вам, что есть и как тренироваться, вы с высокой вероятностью «сорветесь». Но я знаю, как можно «перепрошить» мышление с помощью развития осознанности, ментальных практик и обучения. А бонусом каждому, кто решит пройти этот путь, будет не только избавление от лишнего веса, но и улучшение настроения благодаря избавлению от стресса и выработке нейромедиаторов удовольствия.

Вы держите в руках книгу о том, как похудеть и стать при этом счастливее.

Счастье – это глагол

Скорее всего, то, что вы представляете о себе, – не соответствует действительности. Вы считаете себя человеком с набором каких-то определенных качеств и свойств, и возможно, вы даже думаете, что неплохо знаете себя и можете предугадать свои будущие ощущения. Но очень вероятно, что вы ошибаетесь.

На самом деле, ваша личность постоянно меняется в зависимости от жизненного опыта.

Выживать, адаптируясь под условия внешней среды, – вот основная эволюционная задача, заложенная в человеческом теле и в человеческом мозге. Вы сейчас такой, чтобы максимально соответствовать вашей нынешней жизни и выполнять существующие в ней задачи.

Стремление к поддержанию баланса при минимальных затратах – один из фундаментальных принципов выживания.

Личность – это не статичная единица. Она не просто способна меняться, она неспособна НЕ меняться, но от нашего каждодневного выбора зависит, какие мы сегодня и какими станем завтра. Формирование личности не настолько сильно зависимо от глобальных событий, как от повторяющихся изо дня в день мелочей. Если вы закончили университет, это не означает, что между вами и вашими однокурсниками будет много общего, хотя профессия – это наверняка часть вашей самоидентификации. И вовсе необязательно, что вы похожи на своих родителей или хорошо ладите со своим братом или сестрой, имея множество расхождений во взглядах и вкусах, целях и потребностях.

Каждый из нас уникален потому, что проходит свой уникальный путь, но все-таки у всех людей одинаковые базовые «настройки» от природы. Представьте себе множество роялей. Они очень похожи, но у каждого свой уникальный рисунок древесины, в зависимости от производителя может отличаться звучание и даже форма. Со временем, в зависимости от условий, каждый инструмент становится уникальным в зависимости от того, кто играет, насколько бережно относится и как ухаживает. Точно так же человеческое тело и человеческий мозг построены природой для здоровья, движения, продолжения рода и получения удовольствия от успехов, но наши «струны» тоже расстраиваются от бездарного бренчания, тускнеет и трескается лак от сухого воздуха и солнечных лучей, и хотя каждый мог из нас бы исполнить прекрасную мелодию, большинство не выполняют своего Предназначения, пылясь в углу.

Брак, дети, достаток необязательно гарантируют счастье, хотя для полноты жизни это важно. Тем не менее путь аскезы тоже приносит радость тем, кто выбрал его для себя. Нет никаких жестких правил СЧАСТЬЯ, но есть природные

принципы. Даже если в жизни случается нечто ужасное, это может по-разному повлиять на развитие личности. Можно отказаться от материальных благ, жить в уединении и испытывать любовь и благодарность, а можно иметь доступ ко всем ресурсам, но пребывать в унынии и тоске. Ваша личность – действительно уникальна, но не в том плане, в котором вы привыкли думать о себе. Вы сформировались в соответствии со своим неповторимым жизненным опытом, пройденными ситуациями и отношениями с теми людьми, с которыми сталкивались в жизни. Но вы – не статичная целостная монолитная единица. Хорошая новость в том, что процесс формирования для вас не закончен, и вы можете изменить себя, свое состояние в будущем, подтянуть слабые сферы и еще больше усилить то, что вас радует, если научитесь управлять своими мыслями при помощи осознанности.

В этой книге мы поговорим о том, как современный образ жизни и привычки влияют на личность, как повысить ощущение счастья и качество жизни, не лишая себя всех тех неоспоримых благ, которые дарит наше время. Такие проблемы, как тревожность, депрессия, лишний вес и низкий уровень энергии – лишь следствие того, что нам не хватает простых вещей: периодов активности и расслабления, качественного общения и тишины, солнечного света утром и темноты в конце дня… Данный подход помог тысячам людей ощутить себя счастливее, поскольку построен на новейших исследованиях в области нейрофизиологии, нутрициологии и коучинга. Мы рассмотрим понятие «осознанность» и почему оно так популярно, найдем «черные дыры», в которые утекает время, энергия и радость из нашей жизни, и обсудим способы повысить качество жизни через простые привычки. По возможности выполняйте задания и старайтесь продвигаться достаточно быстро, чтобы весь процесс трансформации поместился в 28–45 дней.

ЗАДАНИЕ

Напишите три цели, которых хотели бы достичь в разные сроки: через 45 дней, через год и через десять лет. Формируйте их позитивно и достаточно свободно. Ограничения не должны быть определяющим фактором. Конечно, не стоит загадывать «хочу через 45 дней родить ребенка», если на данный момент вы не беременны, но и запрещать себе хотеть «миллион» через десять лет тоже не стоит. В идеале перед составлением списка нужно выполнить небольшую настройку, расслабиться, прикрыть глаза, сделать несколько глубоких плавных

вдохов и медленных выдохов и постараться увидеть себя в указанные промежутки времени. Условие только одно: все, что могут другие люди, возможно и в вашей жизни.

Итак:

(впишите дату)

1. через 45 дней _____(впишите дату) я…_____

_____

_____

_____

2. через год _____(впишите дату) я…_____

_____

_____

_____

3. через десять лет я _____(впишите дату) _____

_____

_____

_____

Нейропластичность

Долгое время существовало крайне вредное заблуждение о том, что мозг человека заканчивает формироваться в молодом возрасте. На самом деле здоровый мозг сохраняет пластичность и способность меняться под воздействием внешних факторов в течение всей жизни – это раз. К тому же именно активация нейропластичности через обучение, новизну и разнообразие контекста делают нас счастливыми – это два.

Мы на физическом уровне не приспособлены десять лет радоваться одной и той же машине или даже Нобелевской премии. Нам постоянно требуются новые награды, и само по себе наличие семьи и детей вовсе не означает автоматическое счастье на всю жизнь. Но если практиковать определенные привычки и ежедневно работать над отношениями, тогда вполне реально. Правда в том, что на наше психоэмоциональное состояние влияют значительно более мелкие и, казалось бы, незначительные факторы, но именно они создают приятный и радостный фон.

Лишь в середине XX века ученые доказали, что мозг млекопитающих сохраняет пластичность в течение всей жизни. Революционное открытие было сделано в ходе экспериментов на крысах. Подопытных животных разделили на две группы: одних поселили в просторные клетки, в которых было много разнообразных игрушек, других – в маленькие скучные клетки без игрушек.

Животные, которые провели свою жизнь активно и разнообразно, имели более развитый мозг большего объема, чем те, кто всю жизнь только сидел и ел в искусственно обедненных условиях.

Нейропластичность – это способность мозга изменяться в зависимости от получаемого опыта, и эта способность сохраняется всю жизнь. Чем разнообразнее опыт, тем больше и здоровее мозг.

По понятным причинам проводить такие эксперименты на людях невозможно, но благодаря новейшим технологиям в последние годы стало известно очень много

о нейропластичности и о работе мозга человека. И самое важное, о чем всем полезно знать: действуя определенным образом, возможно стать счастливее, развить новые привычки (в любом возрасте!) и полностью изменить свое отношение к очень многим аспектам жизни человека. Все, что вы думаете и знаете о себе, это результат вашего прошлого опыта, но это никак не предопределяет ваше будущее. Если вам сейчас даже мысль об отказе от сладкого кажется ужасной, это не значит, что вы не сможете наслаждаться жизнью без сахарного допинга через некоторое время.

Задача нейропластичности – это стремление мозга к постоянному самосовершенствованию для лучшей адаптации под конкретные задачи. Меняем действия – изменится и мозг.

Данная книга – это результат марафона «СЧАСТЬЕ ЕСТЬ», в котором тысячи участниц за 28 дней не только избавлялись от 5–10 кг, но также повышали качество жизни, становились счастливее и осознаннее. Очень важно не просто читать и потреблять информацию, самое главное – начать действовать по-новому. Если по каким-то причинам вы не можете сделать задание, то не продолжайте читать. Даже если кажется, что вам что-то не нужно, помните: это лишь мнение сегодняшнего ЭГО, завтра все может быть иначе. Между нейронами существуют и постоянно возникает множество связей, поэтому буквально ВСЕ СВЯЗАНО СО ВСЕМ И НА ВСЕ ВЛИЯЕТ. Я применяю приемы классического коучинга, классических практик осознанности, нейролингвистического программирования, биохакинга и нейрокоучинга. Разнообразие и полное погружение – залог результата.

Старайтесь выполнять рекомендации в течение 72 часов, не откладывайте слишком долго. Мотивация испаряется, если не использовать ее на действие. Новая информация создает след в вашем мозге, но если вы не воспользуетесь ею в ближайшее время, то данный след исчезнет за ненадобностью под шквалом других новостей. Природа не терпит пустоты, все в вашем теле должно работать, и новые желательные нейронные связи – особенно. Практикуйте новые привычки. Первые задания будут проще последующих, но они имеют большой потенциал. Просто будьте открытыми и не оценивайте задания «это не для

меня». вы – еще более интересная личность, чем можете себе представить, просто позвольте себе раскрыться в новом контексте и узнайте о себе кое-что захватывающее.

Если какие-то события отвлекли вас от прохождения программы, это не проблема – вернитесь как можно скорее. Если вы сошли с маршрута больше, чем на три дня, то в идеале, стоит начать сначала. Мозг учится постоянно, а не только тогда, когда мы читаем умные книги. Мы лишь можем выбрать, чему он будет учиться: сериалам, сплетням и повторяющимся мыслям или благодарности, позитивному отношению к жизни и заботе о ближних.

Но не волнуйтесь, большинство рекомендаций покажутся вам приятными и интересными.

Тем не менее иногда вы будете сталкиваться и с сопротивлением, и с нежеланием выполнять некоторые задания. Это естественно. Вам будет казаться, что какие-то рекомендации никак не связаны с похудением или не подходят лично вам. Но чем больше рекомендаций вы воспримете и начнете выполнять, тем лучших результатов сможете достичь.

Разнообразие получаемого опыта поможет максимально простимулировать нейропластичность. Если вы будете осознанно выполнять задания, ваш мозг начнет активно создавать новые нейронные связи. Это очень энергозатратная работа, поэтому начнут ослабляться нежелательные нейронные связи, отвечающие за привычки, от которых вы хотите избавиться. Даже если вы уже много раз пытались похудеть, но срывались, вы все равно имеете все шансы добиться хорошего результата благодаря моему подходу, причем без страданий и лишений. Но очень важно, чтобы вы были максимально открыты новому.

Относитесь к выполнению заданий как к игре – с любопытством и доверием. Ваш приз – это новый опыт, развитие осознанности и повышение качества жизни. А похудение – это даже не цель, а лишь приятный бонус, вишенка на торте.

Отдельно хочу обратиться к читательницам постарше. С возрастом меняться становится сложнее, но это все равно возможно, и самое главное – необходимо. Привычки становятся сильнее с каждым повторением (привычки питают ЭГО), и чтобы избавиться от них в зрелом возрасте, просто нужно больше времени. Но речь идет не о десятилетиях, а о месяцах.

Пусть вашей дополнительной мотивацией будет то, что обучение новому и развитие осознанности позитивно влияют на здоровье мозга и предотвращение старческой деменции. В последние годы произошел активный рост распространенности болезни Альцгеймера, она приобрела неофициальное название «диабет 3 типа», от нее нет лекарства. Многие исследования показали, что это заболевание связано не только и не столько с генетической предрасположенностью, сколько с современным образом жизни. Только профилактика активностью, разумным питанием и позитивным мышлением повышает наши шансы сохранить здоровье.

Ваш жизненный опыт будет сопротивляться, но вы сможете получить очень много позитивных эмоций, если позволите себе с головой погрузиться в этот эксперимент. Просто помните: мозг может и даже ХОЧЕТ учиться в любом возрасте. Наша задача – просто кормить его полезной информацией, и поскольку вы приняли решение купить данную книгу, все получится!

Рекомендации для стимулирования нейропластичности:

– Каждый день обязательно делайте что-то новое. Например, экспериментируйте на кухне. Вместо любимых и привычных блюд покупайте незнакомые продукты и пробуйте приготовить блюда, которые раньше не пробовали. Обязательно добавляйте в рацион разнообразные специи, например, куркуму, имбирь, базилик, чабрец… если едите в заведениях общепита, заказывайте новые блюда и старайтесь по возможности менять привычные заведения.

– Чтобы освоить новую привычку, требуется время. Не ставьте слишком короткие цели и не начинайте с огромных задач. Вместо «похудеть на 20 кг за месяц», лучше подойдут цели «каждый день есть свежие овощи», «гулять после ужина

на свежем воздухе», «каждый день пробовать новое блюдо».

– Активировать нейропластичность помогает посещение незнакомой местности. Если нет возможности отправиться в путешествие, можно просто менять привычные маршруты, выбираться на выходных в лес или посещать районы своего города, где раньше не бывали.

Привычки – вторая натура

Начнем с того, что такое привычки. Человек приходит в этот мир с прекрасным чистым мозгом, состоящим из множества свободных нейронов. Весь получаемый опыт сохраняется в виде связей между ними. Чем чаще повторяются однотипные события, тем сильнее становятся соответствующие связи. Если событие не повторяется, связь не поддерживается, и воспоминание может почти исчезнуть. Например, так мы забываем некоторые сновидения. Но если стараться вспоминать свои сновидения первым делом поутру и потом еще возвращаться к ним в течение дня, то можно сохранить их в памяти на долгие годы. Таким образом мы укрепляем образовавшуюся нейронную связь. На силу связи влияет не только количество повторений, но и эмоциональность момента. Сны, которые напугали или обрадовали, запоминаются лучше. Чем сильнее эмоции, тем прочнее связь.

ВНИМАНИЕ:

Мозг – это единственный орган, который по-настоящему уникален у каждого человека, поскольку он постоянно меняется в течение жизни в зависимости от получаемого опыта. Здоровый мозг сохраняет пластичность в любом возрасте. Чем разнообразнее нейронные связи, тем уникальнее личность. Вы не потеряете себя, изменив привычки, ваша личность станет глубже, масштабнее и сложнее благодаря новому опыту. Все, что у Вас есть сейчас, сохранится.

Постепенно однотипные повторяющиеся события формируют привычки – то есть определенные связи становятся сильнее, чем другие. Если связь оказывается ненужной по какой-то причине, она постепенно утрачивает силу. На поддержание связей требуется много энергии, а мозг бессознательно стремится к выживанию на минимальных затратах ресурсов. Можно сравнить это с ведением хозяйства. Нет смысла отапливать неиспользуемые помещения, протирать в них пыль и ставить букеты свежих цветов, верно? Но если вы покажете своему мозгу, что теперь вам нужно больше возможностей, чтобы жить более разнообразно, он включит свет и отопление и проведет уборку.

Поэтому изменение среды и добавление новых действий – это всегда отличное решение. Вы не можете представить свое утро без кофе и инстаграма? Поверьте, оказавшись на необитаемом острове, вы бы быстро избавились от этой проблемы. Вопрос лишь в наличии или отсутствии соблазна, но нам необходимо в любом случае научиться выбирать, на что тратить секунды своей жизни.

Не преувеличивайте силу своих привязанностей. Они так сильны лишь потому, что вы позволили им так развиться, повторяя однотипные действия. Но у них нет реальной власти.

Зачем меняться?

Для здоровья, счастья, отличной памяти и качественной жизни лучше иметь много разнообразных нейронных связей примерно равной силы, чем несколько доминирующих. Помимо работы, важно иметь хобби, желательно иметь друзей и среди коллег, и приятелей-соседей, и поддерживать связи в кругу бывших одноклассников и членов клуба собаководов – это лучше, чем преданно всю жизнь общаться с единственным товарищем по горшку из детского сада, хотя у вас не осталось ничего общего, кроме взаимной привычки. Такие отношения не принесут пользы ни вам, ни ему.

Не ешь красивые красные грибы

Наш мозг – это самое совершенное орудие для выживания. Он способен обучаться, сохранять и делиться полученным опытом с помощью речи, что весьма полезно в условиях дикой природы. Бессознательное не ищет лучших

решений, ему подходит любое, которое не приводит к смерти.

Но в современном мире мы редко имеем дело с реальными угрозами, при этом точно так же хватаемся за имеющуюся в нашем распоряжении информацию. Вот почему многие курят, едят сладкое, употребляют алкоголь, хотя осознают опасность таких привычек. Для бессознательного смерть от рака через полвека слишком отдаленная перспектива. Прямо сейчас вот эта конкретная сигарета – не смертельна и, значит, безопасна. Ущербная логика, правда? При этом отважный курильщик может бояться тренировок без консультации с врачом.

Но консерватизм – далеко не самая полезная привычка мышления. Природой мы не были предназначены для долгой жизни в современным безопасном мире. Наши настройки рассчитаны на то, чтобы выжить, вырастить потомство, и как только физические силы начнут покидать – либо стать обедом хищника, либо помереть от голода и невозможности добыть пищу. Но человек нашел способ не только выжить, но и изменить мир вокруг себя. Осталось еще изменить свое мышление так, чтобы лучше соответствовать новым условиям. И консерватизм во всех его формах – это отличная тактика для жизни 10 000 назад, а сейчас – баг.

Исследования показали, что примерно за 10 лет человек достигает максимума развития в определенной деятельности. По истечению этого срока для дальнейшего благополучия стоит либо сменить сферу деятельности, либо место работы. Когда дальнейший прогресс невозможен, это приводит к падению мотивации и общему ухудшению психоэмоционального состояния и ментального здоровья.

Подсказка-упражнение:

Подумайте о нескольких примерах людей, которые более 20 лет занимаются одним и тем же и ничего не меняют в своей жизни. Вы заметите, что им реально не хватает динамики.

Рекомендация: проанализируйте свою жизнь и найдите в ней самые консервативные аспекты, например место работы, место жительства, хобби,

окружение. Подумайте, как это можно освежить? Возможно, какие-то курсы повышения квалификации помогут карьерному росту? Также есть смысл рассмотреть переезд или как минимум смену декора и обязательно – перестановку мебели!

Старайтесь регулярно что-то менять в жизни.

Мой пример – во время написания этой книги, чтобы «проветрить» нейронные связи, активировать творческое мышление, я начала учиться играть на пианино по полчаса ежедневно, чем обеспечила себе постоянное вдохновение, хорошее настроение и способ переключиться, когда необходимо.

Итак, нам необходимы перемены. Исключение – только партнерские отношения. Мы нуждаемся в длительных прочных отношениях, чтобы чувствовать себя счастливыми. К тому же многие исследования среди долгожителей показали, что жизнь с одним партнером повышает шансы на здоровую старость и большую продолжительность жизни, но об осознанных отношениях мы поговорим отдельно.

Чувства, эмоции и нейронные связи

Еще один фактор, влияющий на нейропластичность и формирование воспоминаний привычек – это эмоции. Если в детстве вас закармливали тортом, приговаривая ласковым голосом, то неудивительно, что теперь вы любите сладкое. Но пару месяцев нового поведения и работы с мышлением, и вы сможете наслаждаться зеленым салатом. Мозг не выбирает, чему он будет учиться, он воспринимает любой получаемый опыт и адаптируется для выживания в том окружении, куда помещен. Его единственная задача – обеспечить выживание. Но с помощью осознанности вы можете определенным образом «подтасовать факты» и переучить этот сложный и прекрасный орган.

И самое интересное, что мозг очень любит учиться, так что похудение с таким подходом не принесет страданий! Активируя нейропластичность и поддерживая позитивное отношение внутри себя, вы будете чувствовать себя счастливее с

каждым днем. Для этого процесса особенно важны три фактора: изменение контекста, наличие нового опыта и психоэмоциональное состояние. Но нам не понадобится переезжать, менять работу или другие значимые сферы жизни, мы будем работать с тем, что есть и развиваться в рамках существующего контекста.

Рекомендация: пробуя новое, не думайте о старом. Помните, это просто небольшая игра, ок?

Осознанность

Это понятие растиражировалось и стало очень модным, и я не претендую на истинность в последней инстанции. Но если очень упростить, то осознанность – это умение управлять своим мышлением, наблюдать за своими мыслями, выбирать свои реакции на происходящее и не позволять своему вниманию переключаться помимо вашей Воли. Есть вполне серьезная причина, почему это слово сейчас на слуху. Дело в том, что мы живем в эру контента. На нас валится огромное количество ненужной информации, видео, звуков, новостей, рекламы, идет настоящая война за наше внимание. И глобально потребители проигрывают в этой войне, ведь часы, проведенные перед экраном, – это время жизни, которые мы не использовали для себя. И я не призываю вас полностью оградить себя от просмотра сериалов и YouTube, просто не позволяйте этой дудочке гипнотизировать вас. Мы поговорим позже о разумных ограничениях, а сейчас вернемся к самой сути.

Осознанность – это способность управлять своими мыслями, это определенная тренированность мозга. Ее можно и нужно развивать каждый день несложными практиками.

Невозможно просто подумать «я больше не люблю колбасу» и разлюбить ее в тот же миг. Но возможно при помощи управления своими мыслями перестать на какое-то время даже думать о колбасе, научиться любить себя и свое здоровье, и через несколько недель любовь к колбасе останется лишь воспоминанием, лишенным эмоциональной окраски. Говорю это как человек, который когда-то весил 90 кг и курил по пачке сигарет в день.

С другой стороны, если вы лишаете себя любимого продукта ради похудения и постоянно только об этих страданиях и думаете, вам обеспечен срыв, потеря мотивации и понижение самооценки. Позже я расскажу, как именно и почему конкретно мы «слетаем с диет». Сейчас давайте договоримся: Пожалуйста, просто будьте открыты к изменениям и позвольте им произойти. Не настраивайтесь на борьбу, страдания и лишения. Будет весело!

Осознанность – это очень глубокое и многогранное понятие. Развивать осознанность необходимо всю жизнь, а не несколько недель. И я не беру на себя наглость утверждать, что моя книга – это исчерпывающий гид по осознанности. Я просто собрала набор эффективных рекомендаций, который опробовала на себе и который помог тысячам участниц моих марафонов. Мы лишь коснемся вершины этого айсберга, и я надеюсь, что вы продолжите двигаться в этом направлении и после прочтения этой книги.

ПРОСТОЙ ТЕСТ НА ОСОЗНАННОСТЬ:

Что вы делаете, когда вам скучно?

А) Достаю телефон – там всегда можно найти что-то интересное или с кем-то пообщаться.

Б) У меня есть любимое хобби / книга, к которым я обращаюсь в свободное время.

В) Мне не бывает скучно.

А – Типичный ответ человека, который не управляет своим вниманием.

Б – Средний вариант.

В – Ответ человека с тренированной осознанностью.

Внимание и фокус

Итак, причина, по которой слово ОСОЗНАННОСТЬ стало таким модным, состоит в том, что современный образ жизни практически ее уничтожает, и нам необходимо за нее бороться, чтобы сохранить.

Очень грубо говоря, у нас есть два типа внимания:

– то, которое автоматически привлекается на внешние раздражители, то есть реагирующее или реактивное;

– то, которым мы управляем, то есть осознанное.

Внимание обезьянки

Реактивное внимание работает постоянно и переключается в ответ на изменения в окружающей среде, например на звуки или движения. Этот тип внимания есть не только у людей, но и других живых существ, и он крайне важен для выживания в условиях дикой природы и не требует никаких усилий с нашей стороны. Такое внимание постоянно включено и крайне жадно ко всему новому. Понаблюдайте за птицами. Кажется, словно они заняты своими делами и ничем не интересуются, но стоит вам подойти слишком близко, как они тут же улетают. Их мозг занят постоянным сканированием окружающей среды. Весьма затратное занятие. Кстати, животные, у которых очень много естественных врагов, никогда не живут долго. Постоянный стресс от этого сканирования – абсолютно реально укорачивает жизнь, и никакой свежий воздух и вегетерианская диета не помогут. На самом деле и наше реактивное внимание не перестает работать никогда, оно постоянно жадно сканирует окружающий мир, и когда на него попадает какая-то новая информация, оно возбуждает нервную систему. Именно этот тип внимания гиперактивирован у тех, кто потребляет новости, соцсети, видеоконтент, сериалы, компьютерные игры…

Большая проблема в том, что такое внимание подобно грузовику, сорвавшемуся с тормозов на горном перевале: чем больше оно разгоняется, тем сложнее его

остановить. Это явление можно наблюдать на многих современных детях: они нетерпеливы, им скучно в реальном мире и хочется все более громкого, насыщенного контента, быстро меняющихся картинок, при этом они испытывают трудности с концентрацией внимания и памятью офлайн. Мы позже еще поговорим о хроническом стрессе, который это вызывает.

Реактивное внимание жадно стремится к новой информации, и нашему бессознательному абсолютно неважно, насколько эта информация полезна. Интересы формируются под влиянием множества факторов, главный из которых – привычность. Вы можете ввести в гугл поисковые слова «обезьяна смотрит инстаграм и лайкает других обезьян», чтобы увидеть наглядную иллюстрацию тому, о чем мы говорим.

Внимание человека

Проактивное, направленное, управляемое или сфокусированное внимание, которое требуется, например, для чтения, письма, для медитации и самоконтроля, есть только у человека. Такое внимание не является автоматическим и развивается целенаправленной практикой. Ребенок первого года жизни вполне способен реагировать на мячик или игру в ладушки, но чтение или письмо для него недоступны. Эти навыки требуют тренировки. Стоит отметить, что никакие другие виды живых существ на них не способны, и именно высшая умственная деятельность отличает человека от обезьян и других млекопитающих. Но обезьяны вполне способны смотреть видео и даже эмоционально реагировать в некоторых ситуациях. Итак, именно осознанность как способность управлять своим вниманием – это и есть центр, некая ось нашей личности, то, что отличает нас друг от друга и от остальных видов. И чем больше времени мы находимся в этом состоянии, тем больше, качественнее и глубже проживаем свою жизнь, приобретаем опыт, который делает нас уникальными.

ТЕСТ. Как вы ощущаете движение времени:

А) проносится неуловимо. Даже не могу вспомнить, что было на прошлой неделе;

Б) течет довольно быстро. Сопоставляя даты и события, могу отследить движение времени;

В) времени достаточно на важные и нужные дела, если его не убивать;

Г) времени – вагон, мне нравится тратить его на что-то развлекательное и улучшающее настроение;

О чем это говорит:

А) вам необходимо чаще практиковать осознанность. Внимание – врата памяти. Если вы не запоминаете течение своей жизни, значит, вы не находитесь ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС;

Б) в целом вы хорошо контролируете свою жизнь, но практики осознанности помогут вам снизить психоэмоциональную нагрузку;

В) вы достаточно опытны в вопросах осознанности, но не забывайте, что жизнь нужно не только наблюдать, но и реально проживать;

Г) время – самый дорогой ресурс. Вы можете обменять его на знания, здоровье, деньги и многое другое. Стоит ли выбрасывать его?

Кто кем управляет

Реактивное внимание не требует усилий с нашей стороны, оно питается природным любопытством ко всему новому. От скорости реакции может зависеть выживание. Представьте себе древнего охотника, бредущего по лесу. Он готов заметить каждый шорох или тень, ведь это может быть как добыча, так и хищник. Именно такой тип внимания автоматически привлекается на все интересное, яркое, новое, громкое, на каждое движение. И именно оно работает тогда, когда мы смотрим видео. Механизмы привлечения этого типа внимания хорошо известны маркетологам, поэтому качественная реклама «умеет» мотивировать и пробуждать желания. Можно подумать, что в этом плохого? Я

могла бы привести очень длинный список в ответ, но сосредоточусь лишь на нескольких пунктах. Реактивное внимание «рассчитано» на небольшое количество информации. Одно дело шорох зверька в кустах, и совершенно другое – трехчасовой блокбастер с перестрелкой в открытом космосе или 700 серий истории любви красивой немой бедной девушки-сироты и богатого нейрохирурга с тремя видами рака и злобным братом-близнецом, пытающимся отнять и невесту и капитал, и репутацию. Когда мы получаем слишком много насыщенного видеоконтента, это перегружает нашу нервную систему, вводит в состояние тревожности и банально не дает нам заниматься своей собственной жизнью. Сейчас очень многим детям ставится диагноз синдром дефицита внимания и гиперактивности, а взрослые сталкиваются с трудностями при запоминании информации, тревожностью, проблемами со сном. В большинстве случаев, корень этих бед кроется в банальном избытке видеоконтента. Замените вечернее свидание с экраном на прогулку на свежем воздухе со своими близкими – и буквально через пару недель вы ощутите приятные изменения внутри.

Рекомендации:

– установите разумные ограничения для контента. Например: один полнометражный фильм вечером в выходной. Допустимый, но все равно чрезмерный максимум, одна серия сериала в будний вечер;

– всегда заранее определяйте, сколько времени и какой контент планируете посмотреть. Устанавливайте разумный лимит и не позволяйте себе уходить в «запой»;

– устраивайте себе цифровой детокс. Например, выходные без экранного времени;

– посмотрите фильм «Социальная дилемма» в следующий раз, когда решите провести вечер перед экраном;

– каждый вечер выходите на прогулку на свежем воздухе с самыми близкими;

– можете использовать просмотр видео как награду. Например, позволяйте себе смотреть любимый сериал только на беговой дорожке.

Из личного: как и многие из вас, я очень люблю качественное кино. Моя мама – киноактриса, и я бы не согласилась полностью отказаться от времяпрепровождения перед экраном. Но я очень тщательно заранее отбираю, какой фильм буду смотреть и довольно часто превращаю просмотр кино в награду за какие-то полезные дела. Например, когда я проходила очень тяжелое обучение на инструкторских курсах по йоге и мне приходилось много работать физически на ежедневных изнурительных тренировках, мы с супругом каждый вечер смотрели одну серию сериала «Королевский гамбит» – в качестве награды за усилия.

Пару лет назад я использовала сериал «Игра престолов», чтобы приучить себя к регулярным тренировкам. Потратить много времени, просто сидя перед телевизором, мне жаль. Ну а совмещая с пробежкой – почему нет. Однажды вышла двухчасовая серия, и поскольку мне было очень интересно, пришлось бежать 16 км. Важно не нарушать свои же правила, иначе успокоить свою обезьянку или ЭГО или бессознательное будет сложнее с каждым разом.

Зависимости и самоконтроль

Насыщенный контент создает непосильную нагрузку на нервную систему и лишает нас психической энергии, необходимой для самоконтроля. Вы замечали, что именно при просмотре кино чаще всего вас посещает желание съесть что-то вредное или лишнее? Постоянная активация реактивного внимания приводит к полной потере осознанности, неспособности концентрироваться, постоянному стрессу ввиду невозможности расслабиться и как результат – к перееданию, плохому здоровью, проблемам с памятью, отсутствию ощущения счастья… И делает нас зависимыми. Мы постоянно находимся в поиске более высоких доз развлечений, чтобы справиться со скукой… но таким способом этот голод невозможно утолить, он разгорается как костер от новых дров. И глобальный карантин, с которым вынужденно столкнулось человечество в последнее время, лишь ускорил процесс глобальной потери осознанности. Мы оказались в таком же безвыходном положении, как подопытные крысы в обедненной среде, только в наших клетках есть игрушки с экраном. Глобальный локдаун – это своего рода вынужденный эксперимент над человечеством, и мы уже видим резкий рост количества психологических проблем, разводов, домашнего насилия и

настоящей эпидемии несчастья и лишнего веса. Но изменив свои привычки, ограничив количество контента и создав новые модели поведения, мы сможем активировать нейропластичность, повысить уровень осознанности, стать счастливее, здоровее и стройнее. Только помните: похудение – это приятный бонус в конце, награда за работу, а цель – забота о себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/puzanova_alena/schast-e-est-kak-razvit-osoznannost-i-izmenit-zhizn

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити