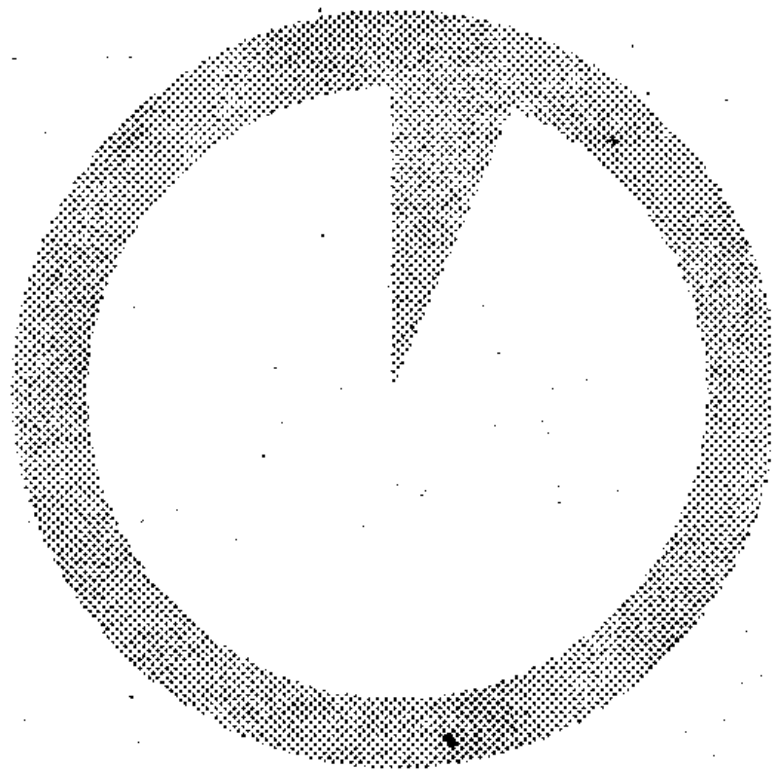


# «Сила 5-ти»:

**ОБРЕТЕНИЕ ЭНЕРГИИ И СНЯТИЕ  
НАПРЯЖЕНИЯ**



**Гарольд Х. Блумфилд, Роберт К. Купер**

# Содержание

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

## **СИЛА 5-ТИ: КАК СДЕЛАТЬ ЕЕ ВАШЕЙ СИЛОЙ**

ГЛАВА 1

ДЕЛАЯ МЕНЬШЕ, ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕГО

Для этого достаточно выбрать новый путь: на все — от 5 секунд до 5 минут

ГЛАВА 2

НОВАЯ НАУКА О САМОПОМОЩИ

Она может принести огромную пользу вашей жизни и здоровью

## **ОБРЕТЕНИЕ ЭНЕРГИИ И СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ**

ГЛАВА 3

КАК ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ .

Способы мгновенного снятия напряжения

ГЛАВА 4

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ - МГНОВЕННЫЙ ВОЗБУДИТЕЛЬ ЭНЕРГИИ

Быстрые и простые способы обновления разума и тела в любое время, в любом месте

ГЛАВА 5

КАК ОТРЕШИТЬСЯ ОТ ВСЕГО

Ничего не делать, освободиться от чувства вины

ГЛАВА 6

ГЛУБОКИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ СОН .

Спальня, в которую не проникает время

ГЛАВА 7

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ

Новые идеи относительно работы и дома

## **БОЛЕЕ ВЫСОКАЯ СТУПЕНЬ «СИЛЫ 5-ТИ»: РАЗВИТИЕ РАЗУМА И ДУХА**

ГЛАВА 8

ЗДОРОВЫЙ ОПТИМИЗМ

И МЕНТАЛЬНАЯ УПРУГОСТЬ

Находите больше радости в жизни и быстрее избавляйтесь от ошибок и промахов

ГЛАВА 9

ЦЕЛЬ ЖИЗНИ - ЭТО ЖИЗНЬ С ЦЕЛЮ

Как уменьшить сопротивление на пути к вашим целям и мечтам

ГЛАВА 10

ДУХОВНОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ ЖИЗНИ

Божественное Присутствие и Высшая Сила в вашем повседневном существовании

ОБ АВТОРАХ

# Выражение признательности

*Если я видел дальше, чем большинство людей, то только потому, что стоял на плечах великанов.*

**Исаак Ньютон, английский математик и физик**

## Доктор Гарольд Блумфилд

*Эта книга является результатом моего творческого сотрудничества с Робертом Купером. Роберт — блестящий исследователь и великолепный писатель. Он относится к разряду тех выдающихся людей, которые делают то, о чем говорят. Я сердечно благодарен его жене Лесли и троим их детям за удивительное понимание и поддержку в те периоды, когда я отнимал у Роберта время, предназначавшееся семье.*

*Я выражаю любовь и признательность своей дорогой жене Сирах Веттесе за ее исключительную преданность, мудрость и содействие в написании этой книги; моей дочери Шазаре и пасынкам — Майклу и Демъену. Выражаю любовь и благодарность моей дорогой матери Фридл, покойному отцу Максу, а также Норе и Гасу.*

*Я искренне признателен Дипаку и Рите Чопра, Майку и Донне Флетчер, Сьюзи Гомец (моему верному личному ассистенту), Джону и Бонни Грэй, Арнольду Лазарусу, Норману Линн Лир, Питеру Макуильямсу, Марли Мидоус (прекрасному офис-менеджеру), Джеку Парселу, Винсу и Лауре Риглбато, Эйману и Роуану Сейоф, Теду и Диане Винтвортам. Особая благодарность — Лазарусу и Махариши Машех Йоги.*

## Доктор Роберт Купер

*Я хочу выразить искреннюю признательность Гарольду за его участие в нашем творческом союзе, результатом которого явилась эта книга. Он один из моих лучших друзей и истинный пионер движения по самопомощи людям всего мира. Я испытываю чувство гордости оттого, что он делится со мной своими многочисленными профессиональными и личными достижениями. Мои самые теплые слова благодарности — его жене Сирах Веттезе и их детям за то, что поддержали меня и Гарольда в нашей общей работе.*

*Я глубоко признателен своей жене Лесли за ее неизменную любовь и поддержку. Огромную благодарность и любовь я хочу выразить нашему сыну Крису и дочерям — Челси и Шанне, а также моему отцу Хью, матери Маргарет, моей сестре Мэри, зятю Педро, брату Дейvidу и моей невестке Нэн. Особая благодарность Лизе Шопманн — моей ассистентке по исследованиям в медицинской библиотеке Мичиганского университета.*

*Мы глубоко признательны Биллу Готтлибу, старшему вице-президенту и главному редактору «Rodale Books», за его мастерское и добросовестное редактирование, а также за дружбу. Мы хотим также выразить свою благодарность за исключительные усилия, приложенные в интересах этого проекта, другим сотрудникам «Rodale Books»: Пэт Корпоре, Линне Гаветт, Линде Джоунс, Луису Хазелю, Ларри Фридмену, Стэну Грину, Джейн Шерман и Аните Смолл. Благодарим за первоначальное руководство и последующую поддержку Джонатана Лазера.*

*Мы глубоко благодарны профессионалам, оказавшим огромное влияние на наше мышление и вдохновившим нас спустя годы на последующую реализацию наших усилий: Линде Перлин Аль-перштейн, доктору философии Лиз Эппгейт, доктору философии Джеймсу А. Отри, доктору медицины Нейлу Бернарду, докторам медицины Арону Т. Беку, Роберту О. Бекеру, Джорджу Л. Блекбурну, доктору медицины, доктору философии Стивену Н. Блейру, Джеффри Блумбергу, доктору философии Уолтеру М. Бориу, доктору медицины Келли Д. Броунелл, доктору философии Роберту Н. Батлеру, доктору медицины Рене Коллет, докторам медицины С. Бейн Каллауэй, Томасу Ф. Кэцу, докторам философии Майклу Кэстлману, Майклу Д. Чафецу, Дипаку Чопре, докторам медицины Кеннету Х. Куперу, Стивену Р. Кови, докторам философии Катрин Д. Кремер, Сьюзан Е. Кроун, Уиннифреду Д. Катлеру, Эллингтону Дардену, Эдварду де Бот, доктору медицины Дину С. Делису, докторам философии Мариан Даймонд, Карло С. Диклементе, Норману Эпштейну, Джоан М. Эриксон, Эрику Х. Эриксону, Клариссе Пинкола Эстес, докторам философии Уильяму Дж. Эвансу, Тому Фергюсону, докторам медицины Фредерику Флэшу, Марте Е. Фрэнсис, докторам философии Говарду С. Фридмену, Роберту Фритцу, Уильяму Ф. Фрэню, доктору медицины Даниэлю Галмену, докторам философии Джону Гэттмену, Этьену Гранжану, доктору медицины Джону Грэю, доктору философии Тиш Нхат Хан, Джону Д. Хартфилду, доктору медицины*

Питеру Хаури, докторам философии Гэй Хэндрикс, Кэтрин Хэндрикс, Шелдону Солу Хэндлеру, доктору медицины Дугласу Дж. Германну, доктору философии Уильяму Хэтт-леру, докторам медицины Роберту Хирифельду, Джеймсу А. Горну, докторам философии Жану Хьюстону, Ричарду С. Хаземану, Ивэну Имбер-Блейку, Майклу Ф. Якобсону, Р. Джое-сельсон, Джону Кабат-Зину, докторам философии Питеру Кестенбауму, Лоуренсу Е. Лэмбу, доктору медицины Элен Дж. Лэнгер, доктору философии Арнольду Дж. Лазарусу, докторам философии Монике ле Понсин, Гарриет Голдхор Лернер, Джеймсу Дж. Линчу, Алану Лаксу, Барбаре Макофф, Вернону Х. Марку, доктору медицины Говарду Дж. Маркману, докторам философии Роберту Мастерсу, Эммет Е. Миллер, доктору медицины Бейну С. Миллеру, доктору философии Томасу Муру, доктору медицины Мартину Мур-Иду, докторам философии Дейvidу Г. Майерсу, Уильяму Наглеру, доктору медицины Джойсу Д. Нэшу, докторам философии Джону С. Норкроссу, Клиффорду Натарусу, Эстер М. Ориоли, Дину Орниту, доктору медицины Роберту Орнштейну, докторам философии Джеймсу В. Пенни-бейкеру, Кристоферу Петерсону, Джеймсу Перлу, Рональду М. Поделлу, докторам медицины Джону Поттеру, Карлу Х. Прибраму, Джеймсу О. Прочасу, доктору философии Ричарду Рестаку, доктору медицины Джанин Робертс, докторам философии Джудии Родин, Ирвину Х. Розенбергу, докторам медицины Солу Х. Розенталю, Эрнесту Лоуренсу Росси, доктору философии Мартину Л. Розману, докторам медицины Вирджинии Сатир, Джеймсу Скала, докторам философии Сандре Скэнтинг, Роджеру С. Шапку, докторам философии Джулиусу Сигалу, Мартину Е. И Селигману, Энис А. Шейх, Кэтрин С. Шейх, Портеру Шаймеру, Сидни Б. Саймон, доктору философии Дейvidу Г. Саймонсу, докторам медицины Дейvidу Собелу, Роберту С. Соломону, докторам философии Брайану А. Стэмфорду, Роберту Л. Суизи, доктору медицины Деборе Теннен, докторам философии Роберту Е. Тайеру, Жаннет Г. Трэвелл, докторам медицины Арту Упину, Питеру Д. Вниу, Даниэлю М. Весперу, докторам философии Войну Л. Весткоту, Редфорду Випинмеу, доктору медицины Вирджинии Вильямс, доктору философии Артуру Винтеру, доктору медицины Жаннет Вольф, докторам философии Джудии Дж. Уортман и Берни Зильбергельду.

И наконец, мы хотим поблагодарить других преданных своему делу исследователей, врачей-практиков всего мира, постоянно делающих жизненно важные открытия, которые вселяют веру в будущее и дают надежду.

# Делая меньше, достигать большего

Для этого достаточно выбрать новый путь:  
на всё – от 5 секунд до 5 минут

*Вы знаете, что отдаете все, что получили, чтобы удержаться впереди.*

*Вы чувствуете, что работаете дольше и усерднее, чтобы преуспевать, быть здоровым и сохранять хорошую форму, но при этом гораздо чаще, чем когда-либо прежде, испытываете предельное напряжение и усталость, а также нехватку времени.*

*Значит, вам нужны практические, немедленные, связанные с реальной жизнью методы, способные помочь вам поднять энергетический уровень, расширить возможности вашего разума, обрести радость, наладить семейные отношения.*

*Вы заслуживаете того, чтобы наслаждаться тем, что имеет наибольшее значение в вашей жизни.*

Все мы попадаем во всякого рода ловушки, теряемся в лабиринте всевозможных программ по самопомощи, составленных с самыми добрыми намерениями, но часто безуспешных. Со всех сторон на нас обрушиваются советы относительно того, как обрести энергию и снять напряжение, как добиться духовного совершенства и укрепить веру в собственные силы. И всюду нас вынуждают направлять усилия на нереальные ожидания. Это нас истощает.

## **Сила**

В высшей степени индивидуальный и универсальный источник энергии, интеллекта и сосредоточенности; способность наслаждаться прекрасным здоровьем и хорошей физической формой, творчески мыслить, находясь в состоянии напряжения; способность восстанавливать интимные и семейные отношения, эффективно реализовывать цели и самые заветные мечты.

Нас приводят в замешательство книги с описаниями схем фантастически быстрого устранения всех проблем; книги, которые обещают чудеса, но ничего не дают. После чтения такой литературы у нас остается чувство вины — нам кажется, что мы не понимаем советов, касающихся здоровья и хорошей формы, из-за их сложности, в то время как они просто» напрасно неприемлемы при нашем беспокойном образе жизни.

Но какова же альтернатива? Куда обратиться за немедленным и полезным советом? К «Силе 5-ти»!

Итак, мы приглашаем вас совершить волнующее путешествие. На страницах этой книги вы откроете для себя самые лучшие способы, как сделать свою жизнь *более легкой и радостной*, вместо того чтобы все больше и больше ее усложнять. «Сила 5-ти» — это первая программа, которая приглашает вас *начать в любом месте, с помощью любой стратегии, занимающей от 5 секунд до 5 минут, в любое время в течение вашего рабочего дня* и немедленно по чувствовать прилив сил. Вы возбуждаете свою энергию, а также способность творчески мыслить и эффективно действовать, *достигая долгожданных результатов* в личной жизни и на работе, существенно улучшая здоровье и взаимоотношение с окружающими.

Менять привычки кажется делом трудным, если не сказать невозможным, когда всякий раз приходится тратить на это несколько часов; вы ощущаете себя скорее роботом, нежели человеком. Исследования показывают, что гораздо эффективнее специально разработанные, в высшей степени практические методы, которые можно применять где угодно. Например, в «Силе 5-ти» мы предлагаем альтернативы, которые вы можете использовать, чтобы:

- стать бодрым и энергичным;
- чувствовать себя более раскрепощено, освежить свой разум и тело в середине суматошного дня;
- спать каждую ночь глубоким сном;
- не отступать от своих целей и заветных желаний — достигать большего из необходимого и делать меньше из того, что не слишком важно;
- повысить свой метаболизм до автоматического сжигания избыточного телесного жира все 24 часа в сутки;
- сохранять крепкое здоровье и хорошую физическую форму в течение всей жизни;
- добиться такой степени духовного совершенства, чтобы в наиболее тяжелые периоды жизни проявлялись ваши самые лучшие качества;
- стать более сострадательным и любящим;
- достичь истинного внутреннего умиротворения и счастья;
- сделать гармоничным соотношение «работа — дом».

## Почему «Сила 5-ти»?

Суть в том, что в изрядной степени все мы являемся продуктом собственного *выбора*, а не сложившихся *обстоятельств*. Мы постоянно выбираем сами или неосознанно позволяем, чтобы *за нас* это сделал кто-то другой, а затем пожинаем плоды своего выбора; и многим из нас они не нравятся. Когда ваши дни заполнены делами и большую часть времени приходится работать «на автопилоте», реагируя лишь на самые настойчивые требования, вы чувствуете себя жертвой обстоятельств; вам кажется, что все плохое случается только с вами, хотя в *действительности* вас сковывает собственная подсознательная реакция, которая очень часто оказывается контрпродуктивной. «Сила 5-ти» может предложить вам целую коллекцию новых высокоэффективных способов, позволяющих справляться с негативными мыслями и реализовывать поставленные цели.

Для того чтобы приспособить каждый вариант «Силы5-ти» к вашим потребностям и целям, ответьте на 5 вопросов:

**Какой?**

Имеет ли этот вариант смысл? Является ли он правильным для *меня*?

**Что?**

Что *конкретно* я хочу увидеть или сделать?

**Зачем?**

Зачем я это делаю? Отвечает ли данный вариант моим намерениям?

**Когда?**

*Целесообразно* ли это для меня? В какое *время* это лучше всего делать?

**Где?**

Дома? На работе? Какая обстановка является для этого наиболее подходящей?

Почему «5-ти»? Во-первых — и прежде всего — потому, что диапазон от 5 секунд до 5 минут является идеальным временем, в течение которого можно эффективно отреагировать на возрастающее давление, воспрепятствовать возникновению усталости или огорчений и узнать — а также *применить* — новую информацию, чтобы изменить привычки, связанные со здоровьем, работой и личными взаимоотношениями.

Всего 5 секунд требуется, чтобы:



- подняться на более высокий энергетический уровень;
- сделать глубокий вдох и снизить уровень напряжения;
- включить один из внутренних биологических «переключателей» бодрости;
- воспламенить силу воображения;
- разорвать замкнутый круг гнева или спора;
- сделать упражнение на глубокое дыхание и стать более восприимчивым;
- заметить кого-то, кто испытывает трудности, и сказать ему доброе слово или протянуть руку помощи;
- осознать, что вы в *действительности* чувствуете и чего хотите;
- изменить мысли и очистить разум от негативного восприятия;
- высечь искру творческого мышления с помощью небольшой дозы юмора;
- переключить внимание на то, что впереди, и обеспечить себе доступ к собственной индивидуальной силе.

«Сила 5-ти» предлагает вам множество новых возможностей для более сознательной и эффективной реакции на ежедневные поворотные моменты, моменты истины.

Но возможно, вас интересует, способны ли *вы* быстро отреагировать на это с помощью «Силы 5-ти»? Вне всяких сомнений. Сообщения в коре головного мозга проходят по дорожкам вашей нервной системы со скоростью 350 километров в час и создают сложные взаимосвязи в восприятии, внимании, нейромышечной деятельности и ответных реакциях. Действенность этого феномена заключается в том, что мозг может одновременно сравнивать по меньшей мере 10 тысяч отдельных факторов или вариантов и распознавать значения более чем 100 тысяч слов или образов менее чем за 1 секунду.

Любой прогресс жизни происходит благодаря силе выбора.  
**Эрик Аменбау,**  
 доктор философии, автор книги «Сигналы к пробуждению»

Например, чтобы моргнуть глазом, требуется всего одна сотая секунды, а за секунду производится по крайней мере 600 отдельных мышечных движений, причем исследователи утверждают, что это число может быть намного больше.

5 минут — это наиболее удобная временная структура для представления «байтов» новой информации и обеспечения практических приемов и методов. Согласно мнению некоторых авторитетных лиц, занимающихся вопросами обучения, 5 минут являются реальным *максимально сфокусированным временным промежутком* для многих мужчин и женщин, которые испытывают постоянную нехватку времени. «Недавно проведенное исследование мозга с точки зрения его мыслительной функции показало, что промежуток времени, в течение которого разум может находиться в сосредоточенном состоянии, является чрезвычайно коротким — от 5 до 7 минут — в зависимости от предмета, на который направлено внимание, и уровня проявляемого к нему интереса, — поясняет консультант по творческому решению проблем Джойс Вайкофф. — Разум лучше всего работает во время этих коротких всплесков активности».

## «Точки действия рычага»: когда меньше означает больше

Мы не собираемся добавлять к вашему списку «что нужно сделать» еще больше пунктов. Наоборот, нашей целью является желание помочь вам реально делать *меньше*, в то же время достигая *большего* из того, что представляет для вас особую важность; *дать вам возможность выйти* из замкнутого круга бесполезных, обремененных чувством вины, пожирающих время попыток улучшить свое здоровье, работоспособность и личные взаимоотношения и заменить их простыми, более действенными способами. Это даже в большей степени касается вопроса *что* конкретно, *когда* и *почему* вы делаете, чем *насколько быстро* это может быть выполнено.

«Сила 5-ти» представляет то, что исследователи мыслительных систем называют «точками рычага». Это незначительные, хорошо сфокусированные действия, которые — будучи применены в нужное время и в нужном месте — могут *принести огромную долговременную пользу, превышающую усилие, необходимое для того, чтобы данное действие сдвинулось с места*. Часто действие этих «точек рычага» подчинено принципу, известному как *экономия усилий*, когда наилучшие результаты получают не за счет приложения значительных усилий, а за счет простых, но конкретных действий.

Не совсем осознанное обязательство относительно чего-то важного является неосознанным обязательством, направленным на то, что не важно.  
Стивен Кови,  
доктор философии,  
автор книги «Сначала — главное»

У моряков это называется «держать нос по ветру» — производить незначительную, но быструю и точную регулировку парусов для того, чтобы максимально повысить их коэффициент полезного действия, используя направленную силу ветра. «Сила 5-ти» — это книга о том, как сделать *важный личный выбор*, который может облегчить вашу жизнь, возродить тело, разум и дух — не только в *метафорическом*, но и в *буквальном, физическом*, смысле.

В организме человека — приблизительно 100 триллионов клеток. *Каждую секунду* в них происходят около 6 триллионов реакций, которые влияют — в том числе — и на быстроту старения организма, и так как на каждую из клеток могут оказывать влияние ваши мысли, чувства и поступки, то и процессы старения могут ускоряться, замедляться или даже принимать обратное направление.

Вы удивлены? И это еще не все. Метаболизм (обмен веществ) — это процесс, посредством которого клетки вырабатывают энергию, в результате чего сжигается жир. Сильнейшее воздействие на метаболизм скорее оказывает то, что вы думаете и делаете каждую минуту в течение дня, а не формальные физические упражнения, которыми занимаетесь 3 раза в неделю.

Или другой факт. Реакция вашего разума/тела на всякие мелкие стычки и прочие вызывающие стресс события начинается мгновенно, часто повторяется и мобилизует миллионы посыльных — химические вещества и потенциально губительные глюкокортикоидные гормоны. Каждое убеждение, за которое вы упорно держитесь, каждая мысль, гнездящаяся в вашей голове, каждый сделанный вами выбор, каждая назревающая внутри вас эмоция приводят в действие этих посыльных — молекулы в вашем мозгу — и преобразуются в физиологические импульсы, которые мгновенно изменяют вашу биологию.

## Сначала — главное: сила времени

«У меня нет времени», «Время летит», «Время уходит», «Время ограничено», «Время поджидает». Люди больше жалуются на нехватку времени, чем на недостаток денег или свободы. В сутках 1440 минут, что составляет 86 400 секунд, — это та продолжительность времени, из которой состоит каждый день тысячелетия на Земле. Тем не менее в последние годы наше общее ощущение ускорившегося жизненного темпа (ощущение того, что время становится все более дефицитным) приобрело преувеличенный, отнюдь не утешительный характер. Мы спешим, опаздываем, мы напрягаемся изо всех сил, чтобы догнать. Мы расстроены нехваткой времени, недовольны его скоротечностью и чувствуем себя беспомощными перед этим. Научные обзоры в масштабах всей страны указывают на то, что этот проникающий повсюду сумасшедший темп все больше и больше дает о себе знать, как бы отвечая: «А, все это вздор!» — на наши усилия, которые мы тратим на какую-нибудь оздоровительную диету, регулярные физические упражнения или попытки справиться со стрессом.

Однажды на борту одного из «Конкордов» после его приземления в Нью-Йорке произошел сбой в электрическом оборудовании, вследствие чего не открылись двери. И хотя работники аэропорта усиленно занимались устранением этой неисправности, спустя 5 минут разгневанные пассажиры уже обсуждали, какую компенсацию потребовать от авиакомпании Франции за потерянное ими время. А через 15 минут все они были на грани безумия.

«Время - психологический враг человека», — писал, опираясь на свои наблюдения, известный духовный наставник Дж. Кришнамурти. Большинство из нас воспринимают время как некую абсолютную величину, которой мы почти (или совсем) не можем управлять. Однако эта книга рассказывает о том, как вернуть *силу времени* и о том *выборе*, благодаря которому можно превратить время в своего союзника, — и тогда эта проблема больше не будет иметь такого решающего значения.

Не случайно часть слова «deadline» (мертвая черта, крайний срок) имеет значение «мертвый» — человеческое тело не слишком хорошо приспособлено к борьбе со временем. Исследования подчеркивают, что

люди, страдающие «болезнью спешки» — хроническим ощущением постоянной нехватки времени, — могут оказаться во все возрастающей группе риска возникновения и обострения таких проблем, как высокое кровяное давление, болезни сердца и отдельные формы раковых заболеваний. Кроме того, *недостаток времени* вызывает непроводящее чувство гнева, враждебности, подавленности, горечи, недовольства, а также может привести к внезапной смерти от сердечной недостаточности. С другой стороны, исследователи заявляют, что *достаток времени*, то есть эффективное его использование, отсутствие изводящего чувства нетерпения и необходимости беспокойно поглядывать на часы, является предпосылкой к успеху в плане улучшения здоровья и физической формы. Читая эту книгу, постарайтесь почаще делать паузы и прислушиваться к собственному разуму и сердцу. Какие новые варианты выбора кажутся вам наиболее целесообразными для того, чтобы произвести желаемые изменения в вашей личной жизни и на работе? Какие действенные шаги могли бы послужить наилучшими «точками рычага», чтобы сберечь ваше время и усилия?

5 уровней личной силы

«Сила 5-ти» предназначена для укрепления и приведения каждого из этих уровней в равновесие:

- Духовная сила;
- Интеллектуальная сила;
- Эмоциональная сила;
- Физическая сила;
- Общественная/ социальная сила.

Пользуясь «Силой 5-ти», вы сможете изменить свое будущее. Более того, *вы сами* изменитесь. Вы будете смотреть на мир другими глазами, начнете иначе относиться ко времени, испытаете совсем другие чувства в личных взаимоотношениях, сделаете новый выбор, сможете провести грань между ежедневной пустой тратой времени и наиболее важными делами.

## Вы заслуживаете...

Говоря «Вы заслуживаете...», мы не имеем в виду нечто такое, что вы должны заработать, — это принадлежит вам по праву вашего рождения и это ваша личная сила. Ее сущностью является осознание, что вы здоровый и заслуживающий уважения человек. Книга «Сила 5-ти» научит вас тому, как выбрать несколько минут в течение дня в качестве ключевых моментов для мгновенного повышения энергетического уровня, созидательной силы, внутреннего спокойствия и целенаправленной сосредоточенности.

Научившись сознательно реагировать на проблемы, которые ставит перед вами жизнь, с помощью «Силы 5-ти» — 5-секундных или 5-минутных упражнений — вы сможете добиться поистине потрясающих результатов. Это и есть обратная связь, которую мы уже получили от десятков тысяч людей, посетивших наши семинары, — людей разных профессий из многих стран мира. Добро пожаловать в мир открытий, который раскроет перед вами наша книга! Мы написали ее для вас.

# Новая наука о самопомощи

Она может принести огромную пользу вашей жизни и здоровью

*Наука — это средство систематического приобретения достоверных знаний.  
Джон Дьюи, американский философ и педагог*

Данная программа — «Сила 5-ти» — открыла новые страницы в науке самопомощи. Всем известно, — неважно, хорошо это или плохо, — что рынок книг по самопомощи оказывает существенное влияние на западное общество. Продается поистине потрясающее количество книг такого сорта — сотни тысяч, иногда миллионы экземпляров, — и в некоторых случаях они оказывают глубокое воздействие на взгляды, привычки и жизнь людей.

В исследовании, проведенном профессором психологии Университета штата Орегон, говорится, что читатели в подавляющем большинстве случаев (83,3%) тают оценку книгам по самопомощи от «довольно позитивной» до «очень позитивной».

А как насчет неправильной информации, содержащейся во многих книгах

Собственно говоря, мы должны читать, чтобы набраться силы. Читающий человек обогащается знаниями. Книга должна стать для него источником света.  
**Эзра Паунд, американский поэт**

такого сорта? Противоречий? Недостатка научного подхода? И тем не менее, невзирая на эти моменты, люди все равно покупают такие

книги, испытывая непреодолимое желание овладеть наукой самопомощи. К сожалению, большинство ученых и квалифицированных специалистов, которые так часто и во всеуслышание жалуются на посредственное качество информации, содержащейся во многих книгах по самопомощи, «набили руку» на литературе, выдержанной в многословном и безликом стиле письма, похожем на ту безжизненную прозу, которую может выдать только машина. Народ отворачивается от подобной писанины. С другой стороны, авторы книг, в которых много всякого рода вымысла, но недостает сути, обучились ремеслу создания ярких, живых образов, чем и привлекают читателя.

Никто не делает большей ошибки, чем тот, кто ничего не сделал лишь потому, что мог сделать очень немного.

**Эдмунд Берк, английский деятель и оратор**

Но *приятная* для чтения информация не всегда является точной, полезной и эффективной.

Проблема ясна: надо удовлетворить — и удовлетворить сполна — законный спрос общества на развлекательное чтение, но сделать это необходимо в форме, достойной доверия, на научной основе. «Мы стоим на пороге *века, характерной особенностью которого будет активное участие общества в науке*, — говорит Морис Голдсмит, директор “International Science Policy Foundation” (Лондон). — Это произошло, как только стало ясно, что наука не является частной игрой. Она предназначена для каждого человека и выполняет в обществе определенную функцию; если бы ее использовали в плановом порядке, она смогла бы существенно улучшить условия нашей жизни».

При написании «*Силы 5-ти*» мы использовали компьютерные базы данных по исследованиям мировой научной и медицинской литературы, а также интервью с ведущими учеными, врачами, психологами, физиологами и педагогами всего мира. Эта книга предлагает не просто набор узкорациональных способов. Мы выбрали глубоко обоснованные взгляды и идеи, методы и стратегии, которые, по нашему убеждению, могут оказаться чрезвычайно полезными для современного занятого человека. Используя собственные широкомасштабные исследования в области науки о здоровье, медицины и психологии и при поддержке сотен специалистов из разных областей, мы усиленно работали над тем, чтобы распутать противоречивые советы, развеять популярные фантазии, отбросить неверные концепции и недостойные приоритеты.

## **Откройте собственный ускоренный стиль обучения**

Вы заметите, что по многим параметрам «*Сила 5-ти*» отличается от других книг по самообучению. Наша цель — позволить читателям следовать тому стилю обучения, который кажется им наиболее привлекательным. В нашу книгу мы включили множество уникальных и полезных деталей для *ускоренного обучения*, чтобы вы могли быстрее понять и извлечь пользу из «*Силы 5-ти*».

**Разнообразие материала.** Мы разбили текст на боковые врезки, основные моменты, подразделы и параграфы под названием «*Действие силы*».

**Варианты на выбор: 5-секундные или 5-минутные.**

Мы освещаем самые быстро достижимые, *мгновенно действующие методы*, а также предлагаем короткие памятки для закрепления материала или повышения ментальной активности.

Самая важная работа, которую вы делаете, может быть выполнена всего за 5 секунд — 5 минут. Более оригинальная точка зрения, блестящая идея, ключевое изменение привычек, снятие напряжения, повышение уровня метаболизма или какое-нибудь кардинальное решение могут принести существенную долговременную пользу.

**П. М. Сенлж,**  
автор КНИГИ «*Пятая дисциплина*»



## «Действие силы: основной вариант» и «Действие силы: дополнительные варианты».

В каждой главе мы представляем практические рекомендации в двух частях. «Действие силы: основной вариант» пользуется наибольшей популярностью у нашей аудитории; «Действие силы: дополнительные варианты» — это альтернативные и дополнительные возможности для получения максимальной пользы от наших рекомендаций.

Цитаты, связанные с понятием силы. Цель приведенных в данной книге высказываний — мотивировать и направить вас, пробудить и вдохновить вашу способность к размышлению.

Перечень вариантов действия силы. Эту страницу в конце каждой главы можно прочесть менее чем за 5 минут; она содержит краткий обзор рассмотренных в главе действий силы.

Итак, книга открывает перед вами путь, следуя по которому вы сможете жить, используя весь свой потенциал, а не ограниченный набор правил. Жизненно важно не спутать карту с реальной территорией; в этом смысле «Сила 5-ти» предлагает вам своего рода путешествие, а мы, авторы, выступаем в качестве дружественно настроенных наставников.

В изменениях личного характера, как и в большинстве других аспектов жизни, успех зависит от выбора времени.

Вся наша жизнь — не что иное, как множество ;  
мелких привычек — практических, эмоциональных и духовных, —  
неизбежно определяющих нашу судьбу.

**Уильям Джеймс,**  
доктор медицины, философ и психолог

Согласно мнению исследователей-психологов, докторов философии Джеймса О. Прочаса, Джона С. Норкросса и Карло С. Диклемента, «в определенные моменты... появляются индивидуумы, чей разум уже подготовлен к тому, чтобы понять важность вещей, которые неподготовленный разум не замечает или отбрасывает». «Сила 5-ти» откроет доступ к сотням конкретных практических методов движения вперед и поддержки как себя, так и других при совершении небольших, но важных долговременных изменений.

Ознакомившись с каждым методом или стратегией и с этой книги, прислушайтесь к мудрому внутреннему голосу своего тела, к ощущению дискомфорта, чувству тревоги или усталости. Делая тот или иной выбор, спросите себя: «Что я чувствую в связи с этим?»

Ни в коем случае не оставляйте без внимания собственные ответы. Делайте выбор, который кажется правильным лично вам, — простой, удобный, ненасильственный, эффективный, обновляющий. Понаблюдайте за результатами. Наша цель — помочь вам достичь лучшего состояния здоровья с *меньшими*, а не *большими* усилиями и напряжением. И помните, что даже незначительные решения могут принести огромные дивиденды.

Обретение  
энергии и  
снятие  
напряжения

# Как оставаться спокойным в напряженной ситуации

## Способы мгновенного снятия напряжения

*У людей беспокойство вызывают не сами события, а их восприятие.*  
Эпиктет, греческий философ

В сегодняшнем мире, полном стрессов, состояние здоровья и производительность труда, а также индивидуальная сила человека зависят от его способности оставаться *спокойным*, бодрым и раскрепощенным в напряженных ситуациях. Слово «стресс» происходит от французского слова «*estresse*», что означает «узость, ограничение силы».

Самый истощающий вид стресса — *негативное восприятие* — обычно возникает, когда вы относитесь ко

всякого рода изменениям и препятствиям как к тяжкому бременю, а к возрастающим требованиям окружающего мира — как к угрозе. Вы испытываете чувство смятения, разочарования или беспомощности; считаете себя жертвой обстоятельств, бессильной оказать какое-либо влияние на происходящие события. Все время повторяющийся или продолжительный негативный стресс может вызвать сложные физиологические процессы, включающие порой более 1500 разнообразных химических изменений в головном мозге и теле, что может повлечь за собой истощение ментальной -и физической энергии и тем самым снизить иммунитет.

Когда вы попадаете в негативную ситуацию, то в первый момент реагируете на стресс отрицательно, мозг посылает сигналы гипоталамусу и гипофизу ваших надпочечников для выработки кортизола. Нервные импульсы стимулируют выработку надпочечниками норадреналина и адреналина, которые стремительно врываются в кровоток и дают телу сигнал тревоги, возбуждая миллионы определенных нервных волокон. Адреналин и кортизол во время стресса вызывают повышение кровяного давления. Кроме того, адреналин усиливает вязкость тромбоцитов (элементов, способствующих свертыванию крови), а кортизол увеличивает их число, что может вызвать приклеивание тромбоцитов к стенкам артерий, таким образом сужая их проходимость. «С течением времени избыток адреналина и кортизола может буквально “бомбардировать” стенки артерий, — объясняет кардиолог, доктор медицины Роберт С. Эллиот, — разрушая их и оставляя места для скопления крови и других элементов... Избыточное количество адреналина может также вызвать чрезмерное сжатие и разрыв мышечных волокон сердца, ослабляя его функцию. А избыток кортизола может повысить уровень холестерина и способствовать отвердению артерий».

В ходе исследования, проведенного в Гарвардском университете, было установлено, что люди, которые плохо справлялись со стрессом, подвергались всякого рода заболеваниям в четыре раза чаще, чем те, которые могли с ним справиться. Неспособность справиться со стрессовой ситуацией ухудшает действие иммунной, сердечно-сосудистой, гормональной, нервной систем, памяти и мыслительных процессов, нару-

шает метаболизм, способствует повышению холестерина в крови, кровяного давления и уровня мочевой кислоты. В результате возрастает риск возникновения многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые, рак, иммунодефицит и даже обычную простуду. Проведенное исследование связывает неспособность справиться со стрессом с накоплением жира в брюшной полости тела. К тому же стресс негативного восприятия убивает клетки мозга и вызывает его преждевременное старение. Постоянная «бомбардировка» мозга гормонами, вызванными стрессом, разрушает центральные гормональные рецепторы и ослабляет управляющие эмоциями области мозга. А гормоны стресса в надпочечниках — глюкокортикоиды — могут заблокировать поступление глюкозы в клетки мозга, тем самым убивая их.

Как же возникает стресс? Ответ не может быть однозначным; это очень индивидуальная проблема. То, что является источником постоянного раздражения для вас, может не вызывать никакой реакции у вашей супруги (супруга) или, скажем, у соседа. Однако вы можете удивиться, узнав, что для многих из нас способность сохранять спокойствие и физическое здоровье среди постоянного напряжения сводится к умению превращать проблемы во что-то несущественное. Раздражающие факторы повседневной жизни (гнев, неприятности, сорванные деловые встречи, постоянные телефонные звонки, финансовые проблемы, плохая погода, «пробки» на дорогах и поджимающие сроки платежей) часто оказывают более сильное влияние на наше психическое и физическое здоровье, чем глобальные жизненные кризисы. *Ваша собственная реакция (и сверхреакция) — вот что является ключевой проблемой.* Способность справиться со стрессом в действительности означает умение победить гнев и чувство тревоги, отреагировать на них созидательно, не нанося вреда своему здоровью. Это не значит, что вы вообще не будете страдать. Это значит, что вы можете научиться тому, как разрушить навалившееся на вас губительное напряжение.

Лишь немногие понимают, что *релаксация не означает истощения энергии или притупления чувств.* Развивая способность быстрого вхождения в состояние глубокой, обновляющей релаксации (спокойной бодрости), вы можете отдалить себя от житейского шума и беспорядков, вызвать рассудительность и понимание создавшейся обстановки. Как только вы замечаете ежедневные признаки возникновения стрессового состояния дома или на работе, немедленно примените один из описанных в этой главе методов снятия напряжения. По мере приобретения практики вы сможете быстро снять избыточное напряжение и отвести от себя разрушительное действие тревоги подобно тому, как теннисист-чемпион во время важного соревнования отдыхает в промежутках между ударами ракетки, пока мяч находится в полете.



## **ЗНАНИЕ — СИЛА: СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ**

**ВЫМЫСЕЛ.** Несмотря на то что моя жизнь имеет очень напряженный характер, я полон энергии. Это означает, что я прекрасно справляюсь со своими проблемами.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Это далеко не обязательно. Согласно мнению исследователя, новатора в данной области доктора философии, профессора биологической психологии Калифорнийского университета Роберта Е. Тайера, есть два основных состояния энергии: первое, в которое попадают, как в ловушку, большинство из нас, называется *энергия—напряжение*, и второе, которое большинству из нас незнакомо, и называется оно *энергия—спокойствие*.

Энергия—напряжение (высокое напряжение и высокая энергия) представляет собой состояние духа, характеризующееся почти приятным чувством возбуждения и прилива сил. Вы ощущаете довольно высокую физическую энергию даже несмотря на то, что можете оказаться перед лицом сильных стрессов и напряжения в результате долгих часов суматошного рабочего графика. В состоянии энергии—напряжения у вас обычно наблюдается тенденция лихорадочно набрасываться то на одно задание, то на другое; лишь в редких случаях вы позволяете себе передышку. Ваши усилия возбуждают физическое напряжение, начиная от среднего уровня и заканчивая самым высоким, которое через непродолжительное время может стать для вас привычным. Не осознавая этого, поддерживая и дальше состояние энергии—напряжения, вы можете внезапно обнаружить, что находитесь на грани полного истощения.

Энергия—спокойствие (низкое напряжение и высокий уровень энергии) — это такое состояние, которое могут испытывать лишь очень немногие из нас. Энергия—спокойствие — в высшей степени безмятежное и контролируемое состояние. В отличие от энергии—напряжения это более бодрое, более оптимистичное состояние разума, сопровождающееся спокойными и приятными телесными ощущениями, избытком жизненных сил и прекрасным состоянием здоровья. При этом уровень ваших ментальных и физических резервов достаточно высок, и вы располагаете наилучшей комбинацией жизнеспособности и повышенного творческого интеллекта.

«Когда человек чувствует себя на высоком уровне энергетике и в то же время остается сравнительно спокойным, — объясняет доктор Р. Тайер, его восприятие собственного внутреннего мира и внешнего мира полностью отличается от того состояния, когда он испытывает усталость и напряжение. Эти два состояния будут по-разному влиять на то, как вы воспринимаете воспоминания о прошлых успехах и неудачах, а также на то, что вы думаете об их вероятности в будущем».



## **ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ**

### Релаксация посредством одного прикосновения

Вот один из самых простых и быстрых способов релаксации в любом месте, в любое время. Релаксации от одного прикосновения можно достичь путем легкого нажатия на основные мышцы кончиками пальцев, что вызовет «каскадный» эффект, который быстро снимет напряжение во всем теле. Эту концепцию исследовали нейрохирург из Массачусетского госпиталя общего профиля доктор медицины Вернон Х. Марк и другие ученые. Вот один из вариантов такого упражнения. Положите кончики пальцев на связки челюсти, которые находятся перед ушами. Делая вдох на 5 секунд, напрягите мышцы челюсти, сведя вместе нижнюю и верхнюю, как бы сильно сжав зубы. Затем, при выдохе, полностью расслабьте язык и мышцы челюстей. На что похоже это ощущение? Сосредоточьтесь на контрасте между ощущениями напряжения и релаксации. Затем повторите это упражнение, напрягая мышцы челюстей лишь наполовину. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение, напрягаясь на одну четвертую силы первоначального напряжения, а затем на одну восьмую — в этом случае разница между напряжением и релаксацией будет почти незаметной. В этом упражнении используется прикосновение для установления сенсорного сигнала на релаксацию; вы связываете ощущение кончиков пальцев, надавливающих на мышцы челюстей, с последующим приятным ощущением спада напряжения. Этот процесс приводится в действие одновременно прикосновением и сопровождающей его ментальной командой на релаксацию.

А теперь, производя одно прикосновение кончиками пальцев к челюсти, сделайте глубокий вдох, а затем расслабьте мышцы при выдохе (вы должны почувствовать, как расслабляются челюсти), в то же время произнесите «а-а-ах» (тихонько или громко), полностью расслабляя язык (кончик языка слегка касается передних нижних зубов). Мысленно представьте, что вы выдыхаете напряженность и оставляете в стороне свои обязательные дела и эмоциональный груз.

Вы можете также добиться подобного результата путем встряхивания плеч, поднятия их вверх, а затем полного расслабления всех мышц, начиная с шейных и вниз — к плечам, мышц груди и верхней части спины, произнося «а-а-ах», выдыхая скованность и выпуская наружу внутреннее напряжение. Как только вы почувствуете себя комфортно, используя любой из этих приемов, вы можете выбрать какую-нибудь другую группу мышц своего тела, которая имеет тенденцию напрягаться при нарастании стресса (например, мышцы нижней части спины или живота), и проделать с ними подобное упражнение на быстрое расслабление.

Попрактиковавшись какое-то время, в дальнейшем вы сможете ограничиваться *одним-единственным прикосновением* к напряженной части своего тела — челюсти или плечам — или же положить руки на плечи близкому человеку, чтобы привести в действие волну релаксации, которая немедленно пройдет через напряженную область, как если бы вы стояли под водопадом, смывающим все напряжение и скованность. Этот мгновенный и неожиданный результат вы получаете как *ответный мощный успокаивающий импульс, идущий из вашего мозга*.

Чтобы усилить эффективность релаксации с помощью одного прикосновения, мы настойчиво советуем вам попробовать этот метод снятия напряжения для разных участков тела. Например, как только мышцы челюстей приведены в состояние полного расслабления, напряжение начнет быстро спадать, распространяясь на область шеи и спины. Можно надавливать кончиками пальцев на любую основную группу мышц — не только по обе стороны челюстей, но и под лопатками или в нижней части спины, — и ментальная команда «расслабиться!» обеспечит еще лучшую релаксацию, чем в первом случае. Вы можете убедиться в этом сами.

Ниже приводятся два 5-минутных метода более глубокой релаксации. Они направлены исключительно на снятие напряжения.

## 5-минутная глубокая релаксация

- Выберите тихое местечко и устройтесь поудобнее. Если одежда сдавливает ваше тело, расстегнитесь.

- Мысленно позвольте себе полностью расслабиться. Пренебрежение этим простым действием является одной из причин того, что многие программы по релаксации не срабатывают. Выберите находящийся на некотором расстоянии объект и сосредоточьтесь на нем спокойным взглядом, в то же время тихонько повторяя про себя: «Мне сейчас никуда не нужно идти, мне ничего не нужно делать, и у меня нет проблем, которые необходимо решить... Я даю себе команду расслабиться». Повторите эти слова несколько раз.

Сконцентрируйтесь на своем дыхании, когда начнете снимать напряжение. После того как вы несколько раз повторили вышеприведенные слова и уловили их истинное значение, дайте векам опуститься и сделайте глубокий вдох, наполнив воздухом брюшную полость, среднюю и верхнюю части грудной клетки. Задержите на какое-то мгновение дыхание, а затем выдохните, представляя, как в этот момент вы выпускаете из своего тела все ненужное напряжение, повторяя про себя слова «выпускаю... и расслабляюсь». Выполните это упражнение несколько раз.

- Освойте какую-нибудь стратегию относительно того, как справиться с ненужными мыслями. Возможно, вы замечали, что, когда ваше тело расслабляется, а эмоции успокаиваются, ненужные мысли все равно продолжают «разгуливать» в вашем разуме. Важно не пытаться бороться с ними — это лишь придаст им еще большую силу. «Вообразите, — предлагает доктор медицины Эммет Е. Миллер, специалист по снятию стресса, — что ваши ноздри представляют собой две тоненькие выхлопные трубки, которые идут из разума, и что при каждом выдохе вы выпускаете через них все ненужные мысли, а при каждом вдохе впускаете свежий, чистый воздух, полностью очищающий ваш разум».

- Расслабьтесь, позволив себе отвлечься от этого процесса. Не пытайтесь заставить себя расслабиться — ничего не получится. Релаксация в своей основе является самопроизвольным процессом. Пусть это произойдет само собой.

Выберите конкретный способ релаксации — либо поступательная релаксация, либо аутогенный метод, который мы будем описывать в дальнейшем. Испробуйте оба способа для того, чтобы определить, какой из них больше подходит для вас. Выбрав же оптимальный, вы можете записать его на аудиокассету для индивидуального использования, применяя шесть вышеприведенных этапов, за которыми следуют инструкции либо по поступательной релаксации, либо по аутогенной релаксации для следующих областей тела:



- Правая нога, ступня и пальцы;
- Левая нога, ступня и пальцы;
- Бедра и ягодицы;
- Живот;
- Грудь;
- Спина;
- Плечи;
- Правое предплечье, рука и пальцы;
- Левое предплечье, рука и пальцы;
- Шея;
- Челюсти;
- Язык;
- Веки;
- Лицо и череп;

### **Поступательная релаксация.**

Этот метод был разработан доктором медицины Эдмундом Якобсоном, который в 1908 г. в Гарвардском университете начал заниматься исследованием стрессов и релаксации. Известный также как метод напряжения—расслабления, метод поступательной релаксации представляет собой поочередное напряжение и расслабление каждой основной группы мышц тела. Доктор Якобсон открыл, что можно добиться большей релаксации мышц после предварительного их напряжения.

При поступательной релаксации используется принцип выявления напряженных участков тела (обсуждаемый в главе 4), что повышает вашу способность обнаруживать и устранять ненужное, напряжение.

*Инструкция.* Применительно к каждому участку тела в том порядке, в каком они перечислены выше, повторяйте: «Я полностью сосредоточиваюсь на ощущениях своей левой (правой) ноги. А теперь напрягаю *все* мышцы этой части тела в течение нескольких секунд. Что я чувствую? Затем, сделав неторопливый, глубокий вдох и задержав его на какой-то момент, делаю выдох, приказывая этим мышцам *расслабиться*, полностью выпуская все напряжение и ощущая волну глубокой релаксации, проходящей через этот участок тела».

Дутогенная релаксация («саморегуляция»). Этот метод разработали доктор Иоганнес Х. Шульц и доктор Вольфганг Лютхе из Германии. Его эффективность подтверждает более чем 50-летняя медицинская практика. При аутогенной релаксации используются ментальное воображение и словесные реплики для регулирования дыхания, сердечного ритма, кровяного давления и мышечного напряжения. В аутогенном методе основной упор делается на успокоение, ритмичное дыхание, замедленный пульс, ощущение тяжести в мышцах (релаксацию) и тепло (усиленное кровообращение).

**Инструкция.** Для каждого участка тела в указанной выше последовательности — от 1 до 14 — повторяйте: «Тепло и тяжесть поступают в мою?\_. Тепло и тяжесть наполняют мою? \_, и сейчас я испытываю чувство расслабления и комфорта. Я чувствую, как все мое тело расслабляется еще больше, когда тяжесть и тепло наполняют моя?. Я полностью освобождаюсь от напряжения и всех своих тревог. Я чувствую умиротворение и спокойствие».

Как только вы завершили либо поступательную, либо аутогенную релаксацию, уделите еще несколько минут тому, чтобы остаться спокойным и расслабленным, наслаждаясь чувством умиротворенности. Затем медленно возвращайтесь к активной жизни; сосчитайте от 1 до 10, завершая цикл дыхания при каждом счете и становясь все более бодрым по мере того, как к вам приходит чувство спокойствия. А теперь не спеша подвигайтесь и потянитесь всем телом перед тем, как вернуться к своим занятиям.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ:

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Научитесь определять первые  
предупреждающие сигналы  
нарастающего стресса и напряжения

Когда вы чувствуете напряжение и усталость, наблюдается естественная тенденция к нарастанию проблем как на работе, так и в частной жизни. Разочарования приобретают преувеличенные размеры и воспринимаются как несчастья; совет, не приносящий никакой помощи, уязвляет, как критическое замечание; ежедневные ссоры становятся проклятием Всевышнего — и возникают все предпосылки к тому, чтобы расстраиваться по пустякам, как это описано в стихотворении Чарльза Буковски «Шнурок от ботинка»:

*Не нужно чего-то серьезного нам,  
Чтоб человека отправить в бедлам...  
Может, причина в смерти любимой ?  
Нет, вся проблема в шнурке от ботинок,  
С которым, хоть он ничего и не стоит,  
Ни на минуту не знаешь покоя...*

Но, как подчеркивает доктор философии Роберт Е. Тайер, профессор психологии из Калифорнийского университета в Лонг-Бич, эти же события и проблемы кажутся более управляемыми, когда вы чувствуете себя ненапряженным, сильным и энергичным.

**Нехватка времени.** Безуспешные попытки делать все больше и больше за все меньшее количество времени; постоянное поглядывание на часы; вспышки гнева, когда кажется, что другие люди слишком медлительны; осознание невозможности выйти победителем из этой борьбы со своим врагом — временем.

**Напряжение.** Когда вы замечаете, что ваши мышцы напрягаются, осанка перестает быть подтянутой, вам хочется встряхнуться, подвигаться или нарушить свой рабочий график.

**Усталость.** Чувство все возрастающего ментального, эмоционального или физического равнодушия.

**Ошибки.** Когда вы замечаете спад в своей работоспособности — делаете ошибки, допускаете небрежности, отмечаете затруднения в речи и письме или нарушения координации движений.

**Раздражительность.** Ощущение нарастания недовольства, пессимизма, нетерпеливости, враждебности к окружающим или желания отстраниться от других людей или событий.

**Рассеянность.** Когда в вашем сознании громоздятся беспорядочные мысли, вам трудно сосредоточиться, наблюдается некоторая забывчивость или замедленность реакции.

**Голод или жажда.** Беспричинное и острое проявление этих ощущений.

**Чувство подавленности и тоски.** Эмоциональный спад, отчаяние, пессимизм, ощущение пустоты или повышенное чувство ранимости.

**Агрессивность или враждебность.** Ощущение прилива ярости по отношению к другим людям, которое сопровождается стремлением их обидеть, желанием причинить им вред.

## **Снятие стресса с помощью прилива энергии от легкой закуски с высоким содержанием углеводов**

В последние годы одним из самых удивительных открытий в исследовании воздействия системы питания на психику человека было следующее: во многих случаях легкие закуски с употреблением продуктов, богатых углеводами, могут снизить чувство раздражительности или беспокойства. Во-первых, важно понять, что питательные легкие закуски поддерживают жизненные силы и повышают работоспособность. Есть авторитетные свидетельства, указывающие на то, что после небольших перекусов (например, во второй половине утра и после полудня) появляется ощущение легкости, которое содействует улучшению здоровья и способствует сжиганию лишнего телесного жира, а также повышает эффективность труда. Исследование, опубликованное в «New England Journal of Medicine», подтверждает, что такая модель питания помогает снизить уровень холестерина в крови и повысить жизненную энергию.

Наилучшие легкие закуски между основными приемами пищи — это те, которые *подходят вам*, и те, которые содержат в комплексе наиболее высокий процент углеводов и клетчатки и низкий процент жиров (что имеет значение по двум причинам: пища с высоким содержанием жиров

стимулирует накопление жира и вызывает чувство усталости). К тому же пища, которую вы выбираете, может также оказать воздействие на выработку поступающих в мозг химических веществ, называемых нейротрансмиттерами, которые влияют на вашу сообразительность, сосредоточенность, жизненную позицию, настроение и производительность труда.

Согласно утверждениям некоторых ведущих ученых-диетологов, существует совершенно неопровержимое свидетельство силы воздействия продуктов на умственные способности и настроение. Всего несколько кусочков здоровой пищи, содержащей *высокий процент белка*, способствуют повышению энергии, усиленному вниманию к деталям и бодрому состоянию в течение трех часов. В такой рацион входят: сэндвич с грудкой цыпленка, грудкой индейки или рыбой; чашка супа из бобов или чечевицы; небольшая порция нежирного йогурта, деревенского или плавленого сыра или снятого молока — все в сочетании с фруктами. Если вам приходится есть «на ходу», попробуйте съесть полгорсти миндаля, фиников, изюма или крекер из неочищенного зерна с очень маленькой порцией кислородного коктейля; или тоненький ломтик нежирного несоленого сыра.

С другой стороны, один из простейших способов избавиться от ментального беспокойства и напряжения — это избегать чрезмерной самостимуляции с помощью кофеина, содержащегося в кофе, чае и безалкогольных напитках, и употреблять в пищу что-нибудь из продуктов с низким процентом жиров и белка и *высоким содержанием углеводов*, поскольку такой тип легкой закуски оказывает влияние на выработку нейротрансмиттеров и может помочь обрести спокойное, сосредоточенное состояние разума и контролируемые эмоции. В такой рацион входят нежирное домашнее печенье, порция нежирных оладий или оладьи по-английски; приготовленные неочищенные зерна риса, пшеницы, овса, гречихи, ячменя ит.д., которые едят с фруктами или каким-нибудь подсластителем, но без молока; нежирный салат с фруктами или овощами; немного хлеба из отрубей, нежирных (печеных) чипсов или ржаных крекеров с вашими любимыми консервированными фруктами.

## **Переведите взгляд на другие предметы**

Очень многие из нас не в состоянии понять, что напряжение и головные боли часто возникают или усугубляются в результате астенопии (быстрая утомляемость глаз). Снять напряжение глаз можно посредством простейшего, открытого нами способа, который можно применять где угодно. Если вы заняты работой, требующей пристального внимания, оторвитесь на 5 или более секунд и поморгайте глазами, а затем посмотрите на удаленные от вас предметы; а если вы созерцали какое-то время отдаленную панораму, то переключите внимание на что-нибудь расположенное вблизи. При любой возможности уделяйте полминуты на то, чтобы сделать свет более ярким или тусклым; придвиньте свой стул поближе к окну, или отодвиньте его от окна, или выйдите на улицу, чтобы

глотнуть свежего воздуха и получить какое-нибудь новое впечатление. Подобные визуальные «смены» способствуют поступлению крови к глазам, расслабляют глазные мышцы и снижают мозговую усталость.

Вы можете также комбинировать глазную релаксацию со следующим ментальным приемом: поставьте перед собой пару увеличенных фотографий или цветных открыток тех мест, где вы отдыхали, а затем погрузитесь в созерцание этих видов, испытывая благоговейный трепет, удивление, наслаждение и прилив воспоминаний, связанных с этими местами, в то время- как ваши глаза отдыхают, а разум полностью *отключается* от работы, которой вы только что занимались.

Созидательное действие может разрешить почти любую проблему. Сам акт созидания, то есть разрушение привычного чем-то новым, преодолевает все затруднения.

Джордж Лоис, эксперт по рекламе

Есть доказательства того, что это кратковременное приятное отвлечение от дел поможет вам сохранить свежесть чувств. И более того, «химия миллиардов клеток вашего тела — особенно центральной нервной системы — тотчас же изменится в ответ на наслаждение, с которым вы созерцаете тот или иной вид», — говорит психолог Джеймс И. Лоэр.

## **КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВАРИАНТОВ ДЕЙСТВИЯ СИАЫ, РАССМОТРЕННЫХ В ЭТОЙ ГЛАВЕ**

*Релаксация посредством одного прикосновения:*

- 5-минутная глубокая релаксация;
- Поступательная релаксация.;
- Аутогенная релаксация («саморегуляция»).

*Распознавание на раннем этапе предупреждающих сигналов стресса в результате спешки и напряжения:*

- Нехватка времени;
- Напряжение;
- Усталость;
- Ошибки;
- Раздражительность;
- Рассеянность;
- Голод или жажда;
- Чувство, подавленности и тоски;
- Агрессивность или враждебность.

*Снятие стресса С помощью легкой закуски с высоким содержанием углеводов.*

*Переведите взгляд на другие предметы.*

# Решительность - мгновенный возбудитель энергии

Быстрые и простые способы обновления разума и тела в любое время, в любом месте

*То, что можешь сделать или думаешь, что можешь, начинай делать.*

*В самой решительности — гений, сила, волшебство.*

**Иоганн Гёте**, немецкий поэт и драматург

Один исследователь из Стэнфордского университета отметил недавно в своей статье в журнале «Time»: «Большинство американцев уже утратили представление о том, что значит быть полным жизненных сил». На минутку остановитесь и подумайте над этими словами. Сколько раз в течение недели вы сказали (или хотели сказать) тем, кто просил вас что-то сделать: «Простите, у меня просто нет на это ни времени, ни сил»?

Не вы одни испытываете это неприятное чувство отсутствия энергии. Все большее и большее число людей высказывают подобную жалобу. А вы замечали, что как только начинаете чувствовать нарастающее давление — дополнительные требования, новые или все время повторяющиеся неурядицы и проблемы, — ваш разум немедленно приходит в беспорядочное состояние, наполняется тревогой или его реакция резко притупляется? Самое время проявить *решительность* — заявить о силе своей личности и предпринять действие, чтобы побороть чувство усталости.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Медитация посредством  
одного вдоха-выдоха

«Внутреннее дыхание 100 триллионов клеток вашего тела дает возможность выработать биологическую энергию, -- пишет доктор медицины, доктор философии, врач-терапевт и профессор медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Диего Шелдон Сол Хэндлер. — В результате вырабатывается то, что я называю основной валютой жизни... или АТФ(аденозина трифосфат). ...Без АТФ нет ни энергии, ни жизни. Именно АТФ позволяет нам действовать, чувствовать, мыслить... Тело и мозг чрезвычайно чувствительны даже к самому незначительному снижению выработки АТФ; его нехватка проявляется в виде болевых ощущений, чувства смятения, быстрой утомляемости и повышенной подверженности инфекциям. ...*Дыхание, несомненно, является самым важным делом, которое вы выполняете в своей жизни. А правильное дыхание — самое важное дело, которое вы можете сделать, чтобы улучшить свою жизнь*».

Глубокое дыхание во время выполнения упражнений играет основную роль в расширении сети капилляров и обретении бодрости и хорошего самочувствия. Исследования указывают также на то, что глубокое дыхание *в любое время* является одним из простейших и наиболее действенных способов активизации вашей энергии, что дает возможность жить более наполненной жизнью.



## **ЗНАНИЕ — СИЛА: ЭНЕРГИЯ**

**ВЫМЫСЕЛ 1.** Это естественно — испытывать чувство усталости и измотанности. Такова жизнь!

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Жизнь не такова — все дело в привычке. То, что чувство утомленности и чрезмерной нагрузки стало *привычным*, еще не значит, что это *нормально* или *естественно*.

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Ментальная и физическая усталость является неизбежной составляющей процесса старения.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Это неправда. Исследования, которые проводятся по всему миру, подтверждают, что в большинстве случаев ваша ментальная и физическая активность, энергия и жизнеспособность продолжают *растать* — в 40, 50, 60 и более лет.

**ВЫМЫСЕЛ 3.** Если вы здоровы, то можете заниматься своим делом безостановочно. Нет никакой необходимости зря терять время, замедляя темп или делая перерывы.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Десятки научных исследований указывают на то, что верно обратное. Согласно утверждению доктора Этьена Гранжана из Швейцарского федерального технологического института, эксперта по проблемам, связанным с работоспособностью, короткие перерывы в действительности *ускоряют* темп работы, обеспечивая более высокие достижения за день, причем люди испытывают меньшее напряжение и усталость. Просто нужно знать, когда и как делать паузы, потому что вы ежедневно испытываете прилив естественных мощных «волн» биологической энергии, которые оказывают сильное влияние на ваши мысли, чувства и действия, то поднимая вашу активность, то снижая ее до нуля, — и это неизбежно происходит *все 24 часа в сутки*. Когда вам не удастся соответственно отреагировать на эти спады деловой активности, снижение интеллектуальной деятельности и прочие признаки ослабления энергии и работоспособности становятся глубже и обходятся дороже по мере того, как убывает ваш день — и ваша жизнь. Единственной причиной, по которой вы, возможно, не замечаете этого, является привычная установка, что «это *общее* явление; почти все окружающие меня люди тоже испытывают усталость».



**ВЫМЫСЕЛ 4.** То, что вызывает у вас истощение и чрезмерную напряженность, — не пустяк, это заботы реальной жизни: отправить детей в колледж, заплатить налоги, уметь справиться со всякого рода потерями.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** То, как вы реагируете на ежедневные проблемы, часто является более мощной предпосылкой психического и физического нездоровья, чем ваша реакция на большие жизненные потрясения.

Исследование, проведенное в медицинской школе Боумэн-Грэй в Уинстон-Сейлеме, Северная Калифорния, указывает на то, что неспособность справиться с этими хроническими, неизбежными ежедневными раздражителями и давлением наносит вред здоровью и работоспособности; и все большее и большее число ученых предупреждают о том, что «именно незначительные затруднения могут вызвать у вас разрушительный стресс».

Медитация посредством одного вдоха-выдоха является чрезвычайно эффективным, мгновенно действующим способом, основанным на комбинации современных и древних исследований энергетической силы глубокого дыхания. Эта простая медитация — выпрямление спины, втягивание в себя свежего воздуха и на какой-то момент полное прояснение разума — может эффективно использоваться для снятия мышечной скованности и усталости и создавать как бы освежающий островок среди спешки и грохота повседневной жизни. За несколько секунд вы можете получить подтвержденную исследованиями пользу, аналогичную той, какую обычно получают от более длительных периодов медитации (об этом мы поговорим позже). Попрактиковавшись какое-то время, вы сможете применять медитацию посредством одного вдоха-выдоха в любой момент, как только почувствуете усталость или утратите равновесие по причине многочисленных требований, которые предъявляет вам жизнь.

Прямо сейчас сделайте глубокий вдох. Но не делайте его с усилием; сам процесс вдыхания воздуха должен быть *осознанным*, *прочувствуйте* его. Каким кажется вам воздух — теплым или холодным? При вдохе расслабьте плечи, выпрямите спину и дайте воздуху наполнить до отказа грудную клетку, при этом отчетливо представьте, что вы втягиваете жизнеспособность и силу из насыщенного кислородом воздуха. Впитывайте воздух каждой частицей, каждой клеткой своего тела и мысленно наблюдайте, как новый свет проникает в каждый уголок вашего разума. Задержите дыхание на несколько секунд, ощущая, как улучшается ваше настроение, а затем при выдохе вытолкните каждую частичку негативизма и напряжения из своих мыслей и мышц, сосредоточив внимание на самом, центре грудной клетки.

Некоторые люди при вдохе и выдохе любят произносить какое-нибудь слово или звук, чтобы помочь разуму сконцентрироваться. Одни используют слово «раз», другие — «Бог», третьи — «ху». «Ху» является древним словом, обозначающим Силу. Одним из первых названий, которое люди дали высшей сущности, было «ху». С «ху» начинаются

многие хорошие слова: human (человеческий), humor (юмор), hum (мурлыкать), hub (центр), hug (объятие), huge (огромный), hue (оттенок), humus (чернозем), humble (смиранный) и, конечно же, hula (хула-хуп). Вы можете тихонько произнести этот звук: сначала — когда делаете вдох, и еще раз — при выдохе. Или можете произнести звук «х» при вдохе и «у» при выдохе.

Для того чтобы медитацию посредством одного вдоха-выдоха сделать высокоэффективной, мы советуем одновременно закреплять ее какой-нибудь привычной комбинацией пальцев руки, например легким прижатием большого пальца к указательному — так называемый «узелок на память». По мере обретения практики

одно лишь это прикосновение будет создавать и углублять мгновенное действие медитации при помощи одного вдоха-выдоха. Возможно, вы захотите использовать медитацию посредством одного прикосновения, как напоминание о жизненных ценностях или собственных положительных качествах, таких как напористость, внутреннее спокойствие, созидательность, сострадание, прощение или умение планировать наперед. Вы можете использовать это также как сигнал к тому, что нужно снять напряжение, связанное с вашим суждением о себе или выискиванием недостатков как у себя, так и у других. Так вот, когда делаете вдох, постарайтесь отчетливо представить, как вы наполняетесь состраданием — к себе, к окружающим вас людям или человечеству в целом. А при выдохе представьте, что вы прощаете себя и других.

Медитация посредством одного вдоха-выдоха — *очень простой* метод, но он срабатывает. Многие люди мгновенно ощущают его действие; его можно использовать многократно в течение всего дня — в частности, как легкий способ сохранить спокойствие, когда что-то в делах приходит в беспорядок или вы сами чувствуете, что вот-вот начнете выходить из себя. (Недавнее исследование показало, что люди, выполняющие такое упражнение, смогли вдвое снизить уровень усталости и напряжения!) Проводите медитацию посредством одного вдоха-выдоха перед тем, как поднять телефонную трубку, или поздороваться со своими сослуживцами, или перед любовным свиданием.

Кроме того, мы настоятельно рекомендуем вам использовать разнообразные способы более глубокого дыхания, чтобы получить как можно больше пользы от коротких, мгновенных медитаций. Вот вам два примера.

## 5-минутное обследование тела

Многие из нас живут, не уделяя никакого внимания своим пяти чувствам. Мы так заняты, так напряжены, что безучастно проносимся мимо прекрасных видов, звуков, запахов, вкусовых ощущений и прикосновений окружающего нас мира. Мы не замечаем неуловимых, но, тем не менее, очень важных сенсорных «сигналов», поступающих из глубины нашего тела, и позволяем стрессу легко одержать над нами верх — нам не удается перехватить и нейтрализовать негативное напряжение.

Один из простых способов научиться чувствовать и понимать свое тело — выявление напряженных мышц. Это выявление места напряжения на теле поможет вам научиться прислушиваться к своим мышцам и с легкостью добиваться их расслабления. При этом в выявлении напряжения участвует скорее ваше *внутреннее* осознание, нежели зрение, глаза. Немного попрактиковавшись, можно научиться быстро — даже мгновенно — применять этот метод, чтобы найти напряженный участок тела и снять напряжение.

Для занятия по выявлению напряженных мышц найдите спокойное место и 5 минут свободного времени. Усядьтесь поудобнее в кресло или лягте на спину на обитую войлоком поверхность, покрытый ковром пол, диван или кровать. Слегка разведите в стороны ноги и полностью расслабьтесь. Закройте глаза и начинайте плавно и глубоко дышать.

Спустя 30 секунд или около того при выдохе мысленно определите напряженную мышечную зону. Выдыхая, представьте, как напряжение спадает и та или иная мышца постепенно расслабляется. После нескольких вдохов и выдохов перенесите внимание на другой участок мышц. Систематически исследуйте свое тело, начиная с затылка и продвигаясь вниз, обследуя

лицо, глаза, уши, челюсти, язык, шею, предплечья, запястья, кисти рук, пальцы, грудь, верхнюю часть спины, живот, нижнюю часть спины, таз, бедра, лодыжки, ступни и пальцы ног.

Обследуйте тело на наличие в нем напряженности при каждом вдохе, а затем представьте визуально, как напряжение проходит — подобно тому, как тает кубик льда, нагретый солнцем, — и превращается — при выдохе — в лужицу воды. Не тревожьтесь, если ваше внимание становится рассеянным. Просто снова сосредоточьтесь и продолжайте обследование.

Как только закончите упражнение, в течение 30 секунд оставайтесь в полностью расслабленном состоянии. Вы ощутите теплоту и легкость во всем теле, особенно в тех местах, на которые было направлено ваше внимание, — скажем, лицо, шея, челюсти, плечи, живот или спина — там, где вы обычно чувствуете напряжение.

Есть много других способов повышения сенсорного восприятия. Вы ощущаете свое дыхание при вдохе и выдохе? Или легчайший ветерок на щеках или руках? Поверхность под своими ступнями? Какая рука или нога является более расслабленной в данный момент? Чем больше чувств вы включаете в этот процесс — зрение, прикосновение, звук и вкус, — тем выше будет уровень вашего самосознания.

## 5-минутная медитация силы

Насколько полезна для вас медитация? Регулярно используя ее, вы можете научиться проникать в свою глубинную внутреннюю суть и слушать тишину. Исследование показывает, что эта внутренняя тишина — свободная от напряжения, забот, скованности и тревоги — может питать тело, разум и дух. В процессе медитации вы можете испытывать состояние глубокого покоя, который проявляется в замедленном сердечном ритме и частоте дыхания, большем потреблении кислорода, меньшем мышечном напряжении и кровяном давлении, а также низком уровне гормонов стресса.

Исследования показывают, что регулярная медитация может повысить уровень энергии, улучшить способность к обучению, обеспечить более глубокий сон и защиту от стресса, снизить высокое кровяное давление, чувство тревоги и нервозность, повысить чувство самоуважения, возбудить творческие способности и даже замедлить процесс старения. Согласно утверждениям исследователей из Гарвардской медицинской школы, появляется все больше свидетельств того, что медитация может оказаться настолько эффективной, что откроет пути к всестороннему самосовершенствованию, включая обновление разума и изменение всей жизни.

Истинное спокойствие — это отдых разума; и для духа оно то же, что сон для тела, — питает и освежает.

**Уильям Пенн**

Вот одна из медитаций «Силы 5-ти»:

1. Найдите спокойное место, где вас никто не побеспокоит. Отведите на упражнение по крайней мере 5 минут. Снимите с рычага телефонную трубку или повесьте с наружной стороны двери табличку «Просьба не беспокоить». Поскольку вы уже научились медитировать легко и эффективно, всякие внешние отвлекающие моменты будут казаться менее докучливыми.
2. Сядьте на стул или кушетку, поставьте ноги на пол. Медленно закройте глаза.
3. Расслабьте мышцы, выпуская из них напряжение при каждом выдохе.
4. Дышите легко, без усилий.
5. Тихонько, как некую вялую, полубессознательную мысль, повторяйте слово или звук «ху» при каждом дыхательном цикле. Вы можете мысленно представлять или произносить звук «х» при вдохе и «у» при выдохе. При каждом вдохе в ваш организм поступает свежий, чистый воздух, а вместе с ним и ощущение спокойствия, безмятежности, освобождения и восстановления равновесия. При каждом выдохе вы выпускаете все ненужные мысли и беспокойные чувства.

6. Не пытайтесь оценивать свои действия. Если вы начнете следить за тем, как вы это делаете или почему ваш разум перескакивает на другие мысли, пусть вас это не тревожит. Не беспокойтесь об эффективности своих действий и не пытайтесь остановить поток докучливых мыслей. Просто спокойно, с легкостью и без усилий направьте внимание снова на восстановление чувства внутреннего равновесия.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение 5 минут. Можете, приоткрыв один глаз, взглянуть на часы, но ни в коем случае не пользуйтесь будильником. Закончив упражнение, посидите спокойно еще полминуты или около того — сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми. Не беспокойтесь о том, добились вы успеха в достижении глубокого уровня медитации или нет. Старайтесь сохранять пассивное состояние, чтобы релаксация стала глубже и естественнее. По мере приобретения практики этот метод медитации «Силы 5-ти» будет требовать все меньше и меньше усилий.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ:

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Поставьте хотя бы один из ваших биологических «переключателей» на энергию и бодрость

Как объяснял доктор медицины и философии Мартин Мур-Ид, адъюнкт-профессор физиологии в Гарвардской медицинской школе и директор медицинского института по циркадной(биологический ритм) физиологии, «поскольку очень многие люди испытывают усталость, это приводит к бесчисленному количеству мелких ошибок — и они оказывают невероятно негативное воздействие как на профессиональную деятельность, так и на личную жизнь. Бодрость человека зависит от основных внутренних и внешних факторов, которые можно рассматривать как “переключатели” на панели управления разумом. Понимание действия этих основных “переключателей” и того, как с ними обращаться, является секретом приобретения власти над одним из самых важных свойств человеческого мозга». Есть много биологических «переключателей» бодрости. Вот несколько практических примеров.

«Переключатель» бодрости №1:

получение энергии от «силы места»

Новейшие исследования показывают, что вы в состоянии поддерживать более высокий энергетический уровень и степень бодрости, если умеете пользоваться

благоприятной возможностью нахождения в нужном месте в нужное время, то есть желательно, чтобы вы хотя бы в течение нескольких минут могли побыть в одной из ваших любимых комнат дома или на работе, в ближайшем саду, парке, на спортивной площадке — там, где вы

чувствуете себя наиболее комфортно, «как у себя дома». Если вы не можете оказаться там *физически*, то все же можете несколько подзарядиться энергией, *представив* себя там мысленно. Как объясняет в своей книге «Сила места» Уиннифред Галлахер, издатель журнала по психологии «American Health», «основной принцип прост: хорошая или плохая окружающая обстановка стимулирует, соответственно, хорошие или плохие воспоминания, которые вызывают хорошее или плохое настроение, а оно, в свою очередь, склоняет нас к хорошим или плохим поступкам. Мы можем даже сознательно не воспринимать те позитивные или негативные стимулы окружающей обстановки, которые воздействуют на нас».

«Есть доказательства того, — пишут доктор медицины Дейвид Собел и доктор философии Роберт Орнштейн в “Mental Medicine Update”, — что даже кратковременное созерцание природы может служить прекрасным противоядием против *ментальной усталости*. В ходе исследования было установлено, что у служащих, которые проводят весь день преимущественно за рабочим столом, стоящим у окна (что позволяет наблюдать за тем, что происходит на улице), удваивается работоспособность. Эти служащие меньше расстраиваются, проявляют больше терпения и энтузиазма, находят в своей работе не так уж много проблем, считают ее более интересной, меньше болеют и относятся к жизни с большим оптимизмом».

### **«Переключатель» бодрости №2: радоваться свету**

Более чем половина сенсорных рецепторов вашего тела сосредоточена в глазах. Исследования показывают, что глаза постоянно нуждаются в новых образах, красоте, свете и ярких цветах. Они посылают импульсы к шишковидной железе и другим центрам мозга. Этот процесс оказывает сильное воздействие на биологические циклы сна/пробуждения, а также имеет укрепляющее, антидепрессивное свойство.

Для поднятия энергетического уровня проведите эксперимент с включением света. Многие люди говорят, что испытывают чувство спокойствия и прилив энергии, когда выходят на яркий солнечный свет или входят в хорошо освещенное помещение (даже если это искусственный свет). Попробуйте выполнять какое-нибудь из своих ежедневных занятий, расположившись поближе к источнику солнечного света (например, у окна), или включите дополнительные лампы. Проведите несколько минут на свежем воздухе в светлое время суток, совершая 5-минутную мини-прогулку во время обеденного перерыва или в какое-нибудь другое подходящее для этого время.

### **«Переключатель» бодрости №3: воспрянуть духом за счет 5-минутной мышечной активности**

Почти любой вид мышечной активности (например, когда вы поднимаетесь вверх или спускаетесь вниз по лестнице) немедленно повысит ваш энергетический уровень и бодрое состояние. Это одна из многих научно обоснованных причин, почему программа

«*Силы 5-ти*» предлагает время от времени в течение дня выполнять 5-минутное упражнение вместо того, чтобы полагаться только на проводимые по графику занятия в обычном клубе здоровья, где несколько раз в неделю на протяжении длительного периода времени вы будете выполнять формальную программу по выработке хорошей физической формы. Согласно утверждению доктора Мартина Мур-Ида, «необязательно бежать полтора километра или поднимать тяжести. Прогуляйтесь, потянитесь всем телом или даже пожуйте жевательную резинку — все это может поднять уровень вашей бодрости».

### **«Переключатель» бодрости №4: стимулирование с помощью прохладного свежего ветерка**

Очень немногие из нас понимают, что прохладный свежий ветерок или немного холодной воды, которую вы плеснете себе в лицо и на шею, могут оказаться быстрым и эффективным способом ускорения циркуляции крови, что стимулирует бодрость.

### **«Переключатель» бодрости №5: вдыхание аромата, который насыщает энергией**

Согласно докладу исследователей медицинского факультета Гарвардского института по циркадной физиологии, появляется все больше свидетельств того, что запах может, по крайней мере в некоторых случаях, оказывать сильное воздействие на живость ума. При соответствующей практике нос человека способен различать более 7500 различных ароматов\* А обоняние имеет такую мощную связь с мозгом, что некоторые запахи вызывают существенные изменения в энергетическом уровне, эмоциях и памяти. «Ваше обоняние содержит все великие тайны, — говорит врач и эссеист, доктор медицинских наук Льюис Томас. — Каждый вдох пропускает потоки молекул воздуха через обонятельные участки в вашем носу, и запахи заполняют нервные рецепторы в носовых полостях, где 5 миллионов клеток направляют эти импульсы прямо в кору головного мозга и лимбическую систему — загадочную, чрезвычайно эмоциональную часть мозга, где берут начало чувства, желания и источники творческой энергии. Кажется, что определенные запахи приводят в действие конкретных химических “курьеров”, или нейро графсми поры, в мозгу».

Учеными из Соединенных Штатов, Европы и Японии опубликованы десятки новых исследований о влиянии запахов на поведение человека.

Для того чтобы ставить новые вопросы, исследовать новые возможности, рассматривать старые проблемы под новым углом зрения, требуется творческое воображение с участием всех органов чувств.

**Альберт Эйнштейн**, *Американский физик*

Тесты, проведенные в Университете штата Цинциннати, указывают на то, что ароматы, добавленные в атмосферу комнаты, помогают поддерживать в людях бодрость и повышают производительность труда. Исследования японских профессоров, касающиеся управляемых волн в головном мозге, позволили сделать выводы, какие ароматы с особой силой стимулируют энергию, какие вызывают релаксацию, какие из них содействуют обострению внимания и, следовательно, уменьшению количества ошибок на работе. Исследование, проведенное в Ренселлерском политехническом институте в Трое, штат Нью-Йорк, показывает, что люди, работающие в помещениях, наполненных приятным ароматом, дают на 25 процентов лучшие показатели, кроме того, они выполняют свои задания увереннее, эффективнее и с большим желанием устраняют конфликты.

На данный момент идеальным запахом для *повышения* энергии и внимания обладает мята перечная. Другим вариантом является лимон. Проверьте воздействие на вас этих двух продуктов, попивая маленькими глотками чай с мятой или лимоном. Можно также открыть пузырек с экстрактом мяты перечной или лимона или просто пожевать кусочек жевательной резинки с ароматом мяты.

### **«Переключатель» бодрости №6: ускорение процесса обучения**

Для многих из нас ощущать перегруженность информацией — обычное явление. Тем не менее в современных условиях развития общества мы не можем перестать читать, так как должны поддерживать свой интеллектуальный уровень. Вот способ, как получить больше удовольствия, находясь в этом «информационном потоке», а также больше пользы от необходимого чтения.

Во время чтения очередной книги или статьи попробуйте использовать следующие методы, которые могут помочь реально *удвоить* вашу «познавательную силу» (включая скорость чтения и понимание прочитанного).



Используйте «активное творческое наблюдение». Это новое прочтение одного мало известного метода ускоренного обучения, предложенного Альбертом Эйнштейном, — использование *по возможности* всех 5 чувств. Вот несколько примеров.

- Внимательно просмотрите новую книгу, прежде чем начать читать ее главу за главой. Каков ее контекст? Формат? Какова последовательность изложения? Есть ли в ней справочный материал? Какого она направления — философского или практического, или и то и другое вместе? Каким образом она могла бы быть полезной для вас или вашей семьи?

- Пробегайте строку глазами, одновременно водите пальцем под каждой строкой в процессе чтения. Это не позволит оторвать глаза от страницы и освободит от ненужной, снижающей темп работы — привычки построчного чтения, когда тихонько повторяешь каждое слово.

- Усильте яркость освещения на рабочем месте.

- Выберите удобное для чтения положение. Расслабьте грудную клетку и шею так, чтобы легче было производить плавные, ритмичные дыхательные движения; это обеспечит интенсивное поступление кислорода в мозг.

- Используйте метод «игры разума», задавая в процессе чтения вопросы на размышление:

Что может значить *эта* мысль в моей жизни? Могу ли я применить ее прямо сейчас? Что хотел сказать автор? Имеет ли это смысл?

Подобные вопросы помогут вам связать написанные слова со стоящим за ними подтекстом.

- Читайте по вертикали. Как только вы определили для себя скорость чтения, с большей быстротой водите кончиками пальцев под строкой слева направо,

попробуйте схватывать материал, перенося кончики пальцев под каждую вторую строку, затем под каждую третью и т. д. Человеческий мозг может легко улавливать и заучивать слова и фразы *в необычном, нестандартном порядке*, то есть, имея определенную практику, при чтении большинства текстов ваш разум может мгновенно уловить смысл предложений и целых параграфов, не прочитывая поочередно каждое слово.

- После интенсивного чтения дайте себе непродолжительный глубокий ментальный отдых. Очень полезно делать паузы и часовые перерывы в процессе обучения, требующего большой сосредоточенности. К тому же нейрopsихологи обнаружили, что для того, чтобы ваш мозг мог «эффективно накапливать, а затем воспроизводить то, что он заучил, очень важно дать себе по крайней мере *несколько минут ментального отдыха*, что можно осуществить с помощью следующего простого метода: лягте и немного вздремните или произведите какое-нибудь радикальное изменение в мыслях — подумайте о чем-нибудь смешном или разгадайте кроссворд — и так после каждого сосредоточенного занятия.

## «Переключатель» бодрости №7: смейтесь!

Есть веские научные основания для утверждения, что тот, кто смеется, надолго сохраняет здоровье. Мало что способствует такому мгновенному установлению контакта между людьми, как смех. Люди, умеющие веселиться, обычно бывают здоровее и способны быстрее справиться со стрессовыми ситуациями.

Смех — это наикратчайшее расстояние между двумя людьми.

**Виктор Борге**, датский композитор и эстрадный артист

Юмор почти не имеет никакого отношения к рассказыванию анекдотов; это способность тонко понимать и добродушно посмеиваться над абсурдами современной жизни — начиная от всякого рода беспорядков, сердечных дел и кончая экономическими трудностями, — и умение относиться к себе более снисходительно, даже когда вы выполняете серьезную работу.

Юмор вызывает смех более заразительный и частый, чем что-либо другое в обыденной жизни. В книге «Относитесь к смеху серьезно» философ Джон Моррил объясняет: «Человек, у которого есть чувство юмора, оказывается не только более защищенным перед лицом потенциально стрессовых ситуаций, но и более гибким в подходе к ним. Даже когда почти ничего не меняется в окружающей обстановке, воображение и способность к новаторству помогают человеку избежать ментальной рутины, доставить себе удовольствие и предотвратить скуку и депрессию».

Мысли, в которых присутствует юмор, творят чудеса, сначала пробуждая и отвлекая разум, а затем оставляя в нас ощущение раскрепощенности. Ученые теоретически доказали, что смех стимулирует производство в головном

мозге катехоламинов и эндорфинов, которые воздействуют на организм на гормональном уровне тела; некоторые из них способствуют возникновению чувства радости, облегчению боли и укреплению реакций иммунной системы.

Смех — это внутренний бег трусцой.

**Норман Казинс**, американский издатель и эссеист

«Юмор, — говорит доктор медицины Эдвард де Боно, ведущий специалист в области физиологии творческой активности, — является наиболее важным проявлением человеческого разума». Быстрое «вливание» легкой дозы юмора может не только стимулировать энергию, но и улучшить взаимоотношения с другими людьми и такие познавательные процессы, как оценка, обдумывание проблем и принятие решений. Вот несколько идей для улучшения вашего состояния.

**Развивайте способность видеть смешное.** Помимо всего прочего, спонтанная радость — это нечто такое, чему вы *позволяете* происходить

естественным путем — посредством чувства релаксации и удовольствия. Отыскивайте побольше смешных, нелепых случаев, которые постоянно происходят вокруг вас. Указывайте на них другим. Сочиняйте коротенькие истории о самых забавных ситуациях, которые вы видите или слышите, и приправляйте ими любые разговоры в кругу семьи после рабочего дня.

**Побольше смейтесь.** Доктор медицины Уильям Ф. Фрэй-младший, заслуженный профессор из отдела психиатрии медицинского факультета Стэнфордского университета, утверждает, что смеяться 100 раз в день — это прекрасная цель, благотворно действующая на здоровье. Он считает, что для того, чтобы смеяться, необязательно иметь чувство юмора. Например, когда вы оказываетесь «в пробке» на дороге, посмейтесь над этим. В данном случае движение мышц лица и усиление кровотока могут привести в действие позитивные силы, идущие от искреннего смеха. Помимо всего, находите позитивный юмор в повседневных событиях вашей жизни и ищите других людей, которые могли бы посмеяться вместе с вами.

**Начните собирать библиотечку юмора.** Что заставляет вас смеяться? Карикатуры, письма друзей, почтовые открытки, старые или новые комедийные фильмы или юмористические рассказы (из книг или аудиокассет, которые вы можете прослушивать в процессе работы или сидя за рулем автомобиля)? Пополняйте свою коллекцию юмора. Обратите внимание на то, что именно вызывает у вас смех, и постарайтесь как можно чаще окружать себя этим. Но избегайте рассказывать анекдоты, основанные на насмешках над конкретными людьми. Это причиняет боль и, как своего рода форма цинизма, может привести к обратным результатам и даже повысить риск сердечных заболеваний. Избегайте также сарказма — он действует пагубно. Хороший каламбур, игра слов, которая приобретает неожиданный оттенок, могут оказаться очень кстати. А способность видеть во всем смешное — всевозможные жизненные парадоксы и нелепости — такой юмор способен доставить наибольшее удовольствие.

Начните собирать библиотечку юмора. Что заставляет вас смеяться? Карикатуры, письма друзей, почтовые открытки, старые или новые комедийные фильмы или юмористические рассказы (из книг или аудиокассет, которые вы можете прослушивать в процессе работы или сидя за рулем автомобиля)? Пополняйте свою коллекцию юмора. Обратите внимание на то, что именно вызывает у вас смех, и постарайтесь как можно чаще окружать себя этим. Но избегайте рассказывать анекдоты, основанные на насмешках над конкретными людьми. Это причиняет боль и, как своего рода форма цинизма, может привести к обратным результатам и даже повысить риск сердечных заболеваний. Избегайте также сарказма — он действует пагубно. Хороший каламбур, игра слов, которая приобретает неожиданный оттенок, могут оказаться очень кстати. А способность видеть во всем смешное — всевозможные жизненные парадоксы и нелепости — такой юмор способен доставить наибольшее удовольствие.

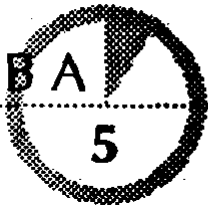
## КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВАРИАНТОВ ДЕЙСТВИЯ СИЛЫ, РАССМОТРЕННЫХ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

### *Медитация посредством одного вдоха -выдоха:*

- 5-минутное обследование тела;
- 5-минутная медитация силы,

### *Поставьте хотя бытия из ваших биологических «переключателей» на энергию и бодрость:*

- Получите дополнительную энергию от «СИАМ места»;
- Радуетесь свету;
- Воспряньте духом за счет 5-минутной мышечной активности,
- Стимулируйте свои чувства Помощью прохладного свежего ветерка;
- Вдыхайте возбуждающий энергию аромат;
- Ускорьте процесс обучения;
- Смейтесь!



## Как отрешиться от всего Ничего не делать, освободиться от чувства вины

*Всякое действие начинается с бездействия... Это и есть высшая истина.  
Лао-цзы, китайский философ*

**Отрешённость** — искусство ничегонеделания, освобождения от чувства вины. Об этой обновляющей жизненной силе привычке, в сущности, никогда не слышали в Америке. Эта уникальная способность человека уйти в себя, чтобы в уединении предаться мечтам, занимает всего 5 минут. Это отдых ради отдыха; так же как, например, занимаясь спортом, вы можете делать это из чистой любви к данной игре, а не ради того, чтобы победить или хотя бы улучшить свое здоровье.

Состояние отрешенности может избавить вас от необходимости следовать всякого рода условностям и освободить от настроенности на постоянную занятость. По сути, все, что для этого требуется, — выбрать одно из ваших любимых удовольствий: рассказать какой-нибудь анекдот или посмотреть альбом с уморительными карикатурами; отключив офисный телефон, помурлыкать какую-либо песенку или почитать сборник афоризмов, стихов, послушать легкую музыку; нацепив на нос солнцезащитные очки и одновременно потягивая чай со льдом, откинуться на спинку кресла, положив ноги на письменный стол, и, глядя в окно, вспомнить чудесно проведенный отпуск или самую забавную историю из своего детства.

Как ни удивительно, этот вид *ментального отдыха* в дневное время жизненно важен также для укрепления вашей памяти, потому что дает мозгу столь необходимую благоприятную возможность распределить информационную нагрузку, которой подвергся ваш разум за последние несколько часов. Суть в том, что эти 5—10 минут ментального «игрового времени», когда вы делаете перерыв в работе, всегда окупаются. В этом плане у вас широкий выбор: кроссворды, газеты, «ментальный отпуск» (визуальное представление какого-нибудь любимого места отдыха, например уединенного берега моря или зеленого летнего луга) или что-нибудь еще, что может остановить поток напряжения и позволит направить разум в другую сторону. В некоторых случаях наилучший вариант для восстановления сил и ощущения комфорта — *не делать выбора*, то есть не делать ничего. Вместо того чтобы спешить, ничего не замечая вокруг, вы можете замедлить темп и внимательно посмотреть на окружающий вас мир, выполняя то, что доктор философии Элен Дж. Лэнгер, профессор психологии Гарвардского университета, называет «умением вытряхнуть из себя мысленную установку на истощение».



## ЗНАНИЕ — СИЛА: ОБЛЕГЧЕНИЕ

**ВЫМЫСЕЛ 1.** Передышка — это для ленивых людей. Когда у тебя масса дел, ты не можешь позволить себе тратить время на бездельничанье или на то, чтобы заводить любовную интрижку.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Но вот что получается, когда мы *не* отводим время на бездельничанье или любовную интрижку, — мы платим огромную цену. Созидательная передышка, когда вы делаете выбор всего на несколько минут умышленно уклониться от работы, которая у вас сейчас под рукой, насладиться новым потоком мыслей, включает следующие моменты: укрепить силу памяти, открыть для себя удивительные источники вдохновения и сохранить здоровье. Когда вам не удастся получить достаточно энергии от этой созидательной передышки, мозг начинает утомляться, а ваша память может ослабеть; ученые, занимающиеся изучением нервной деятельности, отмечают, что от этого страдает ваше внимание и способность ментально сосредоточиться.

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Даже если кто-то и нуждается в передышке, то, во всяком случае, не я — у меня все идет прекрасно и без этого.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Когда вам не удастся достаточно отдохнуть, вы обманываете себя, стараясь не замечать, насколько падает ваша работоспособность во второй половине утра и после полудня, ты». На большинство из нас это действует как своего рода переключение с трудовой деятельности на нетрудовую.

Нельзя открыть новые земли,  
не оторвавшись от берега.  
*Андре Жид, Французский писатель*

В эту стратегию входит следующее: вам нужно вообразить свой «остров спокойствия», место, куда вы можете отправиться для восстановления сил разума и духа, убежать (всего на 5 минут) от нагромождения информации, шума и всевозможных повседневных требований. Один из самых простых способов создать собственный «остров спокойствия» — это выполнить дыхательное упражнение.

Сядьте поудобнее на стул с прямой спинкой. Медленно и очень плавно выгните спину, а затем сделайте ее опять плоской, прижав к спинке стула. Выполняйте это движение в течение 10—30 секунд. А теперь сделайте вдох, до предела выпячивая ребра по мере поступления воздуха и прогибая нижнюю часть спины. Сделайте плавный и полный выдох, освобождаясь от мышечного напряжения, в то же время выпрямляя и прижимая спину к стулу. При каждом выдохе представляйте, как все тревоги

и трудности уходят из вашего разума и тела. Сохраняйте медленный и постоянный ритм. А спустя полминуты или около того позвольте разуму «поплыть» к вашему «острову спокойствия». Начните медитацию, используя приведенное ниже описание *уединенного местечка на побережье*. Затем, если захотите, составьте собственное описание какого-нибудь другого красивого, благотворно действующего на организм места — это может быть *деревенский сад, горный луг* или любой другой пейзаж. Какое бы место вы ни выбрали, нарисуйте его перед своим мысленным взором так ярко, чтобы вам стало казаться, что вы действительно там находитесь.

**Побег на уединенное побережье.** Для этого сенсорного путешествия вы должны представить, что идете вдоль песчаного берега в восхитительно теплый, солнечный день. Послеполуденное солнце светит уже не так ярко, но все же еще не начало темнеть. Равномерно накатывающие волны мягко плещутся у ваших босых ног, в воде отражаются сине-фиолетовое небо и золотые отблески солнечных лучей. Почувствуйте этот жаркий свет на своих щеках и плечах и горячий, сухой, мягкий песок под ногами. Шагните в воду и ощутите прохладный мокрый песок между пальцами, а затем внезапное дуновение легкого бриза. Обратите внимание на то, что вы чувствуете кожей: сначала прохладу, а затем снова тепло солнечных лучей.

Вы бредете вдоль берега не спеша, небрежным шагом, испытывая глубокую релаксацию, вдыхая полной грудью свежий воздух, глядя вдоль береговой линии на далекий горизонт, где белый песок расплывается и исчезает в виде серебряных разводов, отсвечивающих в синей воде. Неожиданно вы выходите к укромному местечку с обрывом, покрытым травой и белыми, розовыми и пурпурными дикими цветами, — и ваши ноздри улавливают тонкие ароматы благоухающих лилий и орхидей. Вы ложитесь на спину на травянистый склон и смотрите в ясное небо на чистый, белый, жаркий солнечный свет; налетающий иногда прохладный ветерок шевелит лепестки цветов, поднимая и унося к небу их божественное благоухание.

Вы устремляете взор на золотистые отблески солнечного света, отражающиеся от мерцающей поверхности воды. Вы пристально всматриваетесь в эти оранжево-золотистые оттенки, переходящие затем в ярко-красный и пурпурный цвета, когда солнце медленно начинает садиться, погружаясь в воду за далеким горизонтом на западе. Вы чувствуете, как последние признаки напряжения в вашем теле растворяются, по мере того как разгорается пурпурно-алый закат и первые, разбросанные по небу, серебряные звезды начинают светить в ночном небе над мягко перекатывающимися волнами. Вы ощущаете нежное прикосновение легкого бриза и вдыхаете запах набегающих волн и благоухающих цветов. Вы чувствуете, как сами устремляетесь в пурпурные объятия яркой ночи, в самое сердце мироздания, и в вас пробуждается внутренняя сила — все ваши проблемы и страдания исчезают, уходят из вашего сердца...



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Время от времени избегайте  
телефонных звонков

Для людей, находящихся под постоянным давлением внешних обстоятельств, телефон — несмотря на его очевидную ценность — является раздражителем номер один в их деловой жизни. Затруднения, связанные с той или иной проблемой, оказываются сенсорной перегрузкой, *вторжением стресса* в результате неспособности взять под контроль неожиданные телефонные звонки *во вне рабочее время*, особенно когда эти звонки прерывают процесс чтения, размышлений, релаксации или отнимают время, которое вы решили уделить семье. Что касается телефона, то все дело в том, чтобы *вы* управляли им, а не он вами. Суть такова: все мы нуждаемся в том, чтобы сбросить стресс; и где-нибудь в середине дня и по выходным каждый из нас должен иметь возможность избавиться от напряжения и отрешиться от внешнего мира.

Но вы можете задать вопрос: «А что, если работа требует от меня ответов на телефонные звонки все 24 часа в сутки?» Даже в этом случае необходимо иметь надежный способ восстановить свою энергию — возможность на время покинуть это «поле боя», например, с помощью отключения телефонного аппарата и использования автоответчика на короткие периоды созидательного размышления, личных занятий, сброса напряжения или отрешенности..

Все, что вам нужно сделать, — это перерыв.  
Природа, если мы оставим ее в покое, сама позаботится обо всем.  
Все портит лишь наше нетерпение.

Жан Батист Мольер, *французский драматург*

Как пишет в своей книге «От стресса к силе: как облегчить ваш груз и спасти жизнь» доктор медицины, кардиолог Роберт С. Элиот, все мы можем «придумать какие-нибудь способы контроля над телефонными звонками, чтобы испытывать меньше стресса. Как насчет потрясающей идеи *не* иметь телефона в каждой комнате? Или *не* носить мобильного телефона с собой, когда вы выходите из дома во двор? Или что-то еще более радикальное — *не позволять* телефону прерывать вас? Если вы вовлечены в какую-нибудь работу или обдумывание чего-то важного, а телефонный звонок вызывает у вас неожиданный стресс, станьте сами себе коммутаторной станцией, отключите телефон и отвечайте на сообщения только тогда, когда будете к этому готовы. Это обеспечит вам хоть какую-то передышку».



## Откройте для себя простые, здоровые ежедневные удовольствия

Одним из наилучших способов углубить и расширить ваш опыт отрешенности от всего — и в то же время получить множество документально подтверждаемых преимуществ, связанных со здоровьем, — является использование некоторых *мелких ежедневных удовольствий*, которые, вероятно, выпали из графика вашей деловой жизни. Недавние исследования, проведенные японцами и основанные на сравнении работающих

Отвлекайтесь от дел хотя бы на короткое время. Проведите небольшую релаксацию, потому что после того, когда вы возвратитесь к своей работе, ваши суждения станут более ясными и уверенными, а неотрывная работа вызовет у вас лишь потерю сил...

**Леонардо да Винчи**, итальянский художник и архитектор

мужчин и женщин в Токио, Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, выявили, что хотя типичное время для релаксации дома после работы колеблется в среднем между 5 часами (в Нью-Йорке), 4 часами (в Лос-Анджелесе) и 3 часами (в Токио), жители трех указанных выше городов заполняют это время одним основным, все пожирающим видом деятельности — просмотром телевизионных программ. Три часа в день — это значит 21 час в неделю — беспрецедентная трата времени, посвященная единственному времяпрепровождению — сидеть на диване, уставившись в телевизор, — занятие, для которого не требуется ни энергии, ни воображения. Из-за этой вредной всеподавляющей привычки снижается метаболизм, в результате чего организм сжигает приблизительно на 10—15 процентов *меньше* калорий.

В своем исследовании по выявлению «людей, умеющих сопротивляться стрессу», доктор философии Раймонд Б. Флэннери-младший, профессор психологии из Гарвардской медицинской школы, сделал открытие, что самые здоровые люди, которые меньше поддаются душевным переживаниям и редко болеют, — это те, кто получал удовольствие от ежедневной кратковременной 15-минутной активной релаксации. В ходе исследований доктор Флэннери установил, что этот «уход в себя» может достигаться разными путями — начиная с упражнений типа медитации или релаксации и кончая такими неформальными видами деятельности, как вязание или раскладывание пасьянса. Когда людей спрашивали о релаксации, те, которые были наиболее подвержены стрессу, отвечали приблизительно так: «У меня нет времени на релаксацию».

Если вы оторветесь от телевизора, то, возможно, не используете большого удовольствия, но получите огромные дивиденды. Как и при отвыкании от любой другой привычки, постепенность является наилучшей стратегией. Вы могли бы начать, отказавшись от одной из вечерних телевизионных программ раз в неделю, заменив ее каким-нибудь другим приятным занятием. Вот список предлагаемых вариантов:

- Послушать любимую музыку;
- Полюбоваться звездами в вечернем небе;
- Понаблюдать за закатом или за восходом солнца;
- Поиграть на музыкальном инструменте (пусть даже у вас это не очень хорошо получается);
- Написать стихотворение, нарисовать пейзаж или насладиться чтением какого-нибудь романа;
- Поиграть в карты или разгадать кроссворд;
- Не спеша выпить чашку чая, предаваясь приятным воспоминаниям или беседуя с кем-нибудь;
- Поиграть в прятки с детьми или внуками;
- Заняться садом, совершить пешую прогулку, сходить на танцевальный вечер, покачаться в гамаке, покататься на велосипеде, каноэ, коньках, поудить рыбу, поиграть в кегли, побросать фрисби или баскетбольный мяч в корзину;
- Посмотреть любительские фильмы, альбомы с семейными фотографиями или рассказать какие-нибудь любимые истории;
- Посидеть с родителями или престарелыми соседями и побольше узнать об их прожитой жизни;
- Собрать цветы и сделать букет, испечь любимый пирог и поболтать с кем-нибудь из близких, сидя на кухне;
- Записать свои самые сокровенные мысли в личный дневник;
- Поиграть в какую-нибудь забавную, веселую настольную игру.

#### **НАПОМИНАНИЕ**

Усердно трудитесь, когда это действительно имеет смысл; отключитесь и отойдите в сторону, когда этого нет. Научитесь находить разницу.

Как мы видим, единственным требованием является то, чтобы избранный вами вид деятельности дал вашему сердцу и душе бодрящий толчок. Когда это случится, вы не только почувствуете себя, обновленным, но также дадите себе и близким возможность глубже познать жизнь.

# Глубокий освежающий сон

## Спальня, в которую не проникает время

---

*Сон переплетен с каждой гранью повседневной жизни. Он оказывает влияние на наше здоровье и самочувствие, настроение и поведение, энергию и эмоции, брачные узы и работу, на само наше здравомыслие и счастье.*

**Питер Хаури**, доктор философии, директор клиники по проблемам бессонницы в Майо, и **Ширли Линде**, доктор философии, авторы книги «Больше никаких бессонных ночей»

До недавнего времени сон был просто темнотой, составляющей одну треть нашей жизни, подобно удаленной стороне Луны; извечная тайна, окутанная неправильными представлениями и повергающая нас в изумление. Иногда вы страстно желаете уснуть; иногда сопротивляетесь необходимости лечь в постель. А бывает и так, что сон бежит от вас, несмотря на все старания поймать его: вы лежите без сна, ворочаетесь в постели, расстраиваетесь, ваши мышцы напряжены, разум в смятении; наконец вы на час-другой обретаете беспокойное отдохновение, но после пробуждения чувствуете себя совершенно разбитым.

Ясно одно: независимо от того, понимаем мы причину или нет, все мы жаждем полноценного сна. Это способ восстановления вашей личной силы, естественное, глубокое, освежающее состояние, которое зависит, во-первых и главным образом, от умения отвлекаться от ежедневных дел. Но кажется, что лишь очень немногие из нас имеют представление о том, как это сделать. Постоянно растет число свидетельств того, что большинство взрослых все больше брзжат и совершают ошибки, потому что страдают от хронической частичной потери сна — мы не получаем достаточно отдыха или, что еще чаще, плохо спим каждую ночь. Нора что-нибудь изменить.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Уберите из вашей спальни часы

«Для большинства людей спальня должна представлять собой место, где ничто не напоминает о времени, — говорит доктор философии Питер Хаури, директор клиники по проблемам бессонницы в Майо, штат Миннесота. — Поставьте будильник, если это вам необходимо, но если вы страдаете бессонницей, ставьте будильник так, чтобы его было слышно, но не видно. Тогда вам не нужно будет просыпаться среди ночи и все время смотреть на часы. Люди лучше спят, когда не чувствуют давления времени». Не менее важно создать условия для постепенного пробуждения. Вскливание, для того чтобы нажать на кнопку будильника, является встряской для всего вашего организма;

от этого начинается учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, появляются симптомы стрессового состояния, повышается эмоциональный тонус. Попробуйте какие-нибудь альтернативы. Например, приятная музыка (поставьте ее на определенное время и на такую громкость, чтобы вы могли ее услышать и проснуться) может оказаться подходящим для этого средством — это гораздо лучше, чем традиционный звонок будильника.

Человек не должен позволять будильнику и календарю заслонить от него тот факт, что каждый момент его жизни является чудом и загадкой.

*Г. Уэллс, английский романист и историк*

Если это возможно, просыпайтесь хотя бы на одну-две минуты раньше обычного, чтобы вы могли полежать в постели, подвигать руками и ногами и дать своему телу постепенно очнуться от сна. То, как вы проведете эти минуты пробуждения, может оказать очень важное влияние на ваш энергетический уровень и работоспособность в течение всего дня.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Приободритесь, настройтесь  
и расслабьтесь

Вот еще некоторые из наиболее действенных, мало Известных советов, как справиться с бессонницей и Восстановить личную силу посредством более глубокого, освежающего сна.

### **Поднимите температуру своего тела за 3—5 часов до сна**

Исследователи, занимающиеся проблемами сна, недавно открыли удивительный факт: короткий период *своевременных упражнений* — продолжающихся по крайней мере 5 минут — за 3—5 часов до отхода ко сну, *горячая ванна или душ* могут до известной степени углубить ваш сон. И вот почему: отсутствие физической активности относится к основным причинам бессонницы, и исследователи связывают это с качеством сна. Но полезное действие оказывает не только то или иное упражнение, но и *повышение температуры тела*. «Если вы можете поднять температуру тела (например, с помощью упражнения) приблизительно за 3—6 часов до отхода ко сну, — пишет доктор философии Питер Хаури и Ширли Линде в книге “Больше никаких бессонных ночей”, — тогда температура тела к моменту отхода ко сну еще больше снизится. Возникает биологический спад, и сон становится глубже и не прерывается частыми пробуждениями». А другой исследователь, доктор философии Джеймс А. Горн, ученый по проблемам сна университета Лонгборо в Великобритании, открыл подобное благоприятное действие на организм горячей ванны или душа за 3 часа до сна.

### **Держите свои проблемы подальше от спальни**

Не позволяйте работе и семейным проблемам вторгаться в процесс сна. Поэтому, если вы хотите получить полноценный отдых, особенно если страдаете бессонницей, сделайте правилом, чтобы ваша спальня была защищена от вторжения внешнего мира и представляла собой удобное убежище, где можно расслабиться, предаться интимным отношениям, — и больше ничего. Держите эмоциональные обсуждения, интенсивную мозговую деятельность, перекусывание на ходу, работу на компьютере, ваш портфель и месячные бюджеты подальше от спальни, так как они приучают ваше тело к бессоннице и вставляют «запал» в ваш «двигатель» для пробуждения среди ночи и чувства тревоги.

### **Наслаждайтесь в спальне приятным, успокаивающим ароматом**

Как мы уже объясняли в главе 4, ученые давно установили, что приятные ароматы способствуют замедленному, глубокому дыханию, большему расслаблению и отдыху тела. Каждый вдох пропускает потоки молекул воздуха через нос. Запахи заполняют нервные рецепторы в носовых полостях, где 5 миллионов клеток посылают импульсы прямо через обонятельную зону в кору головного мозга и лимбическую систему — загадочную, чрезвычайно эмоциональную часть мозга, которая позволяет испытывать чувства, желания и приливы творческой энергии. Определенные запахи, похоже, приводят в действие конкретные химические вещества, нейротрансмиттеры, в мозгу.

Исследователи выделили два запаха — ванильный миндаль и яблочный аромат, — которые в ряде случаев помогают стимулировать более глубокий и спокойный сон. Вы могли бы поставить небольшую емкость с натуральной ароматической смесью из сухих лепестков (действие на человека искусственных запахов не исследовано и может даже оказаться вредным для сна) на свой туалетный столик и посмотреть, какое влияние эти запахи окажут на качество вашего сна.

## **ЗНАНИЕ - СИЛА: ГЛУБОКИЙ сон**

**ВЫМЫСЕЛ 1.** Как только погружаешься в сон, получаешь полноценный отдых.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Согласно утверждению доктора философии Роберта Е. Тайера, профессора биологической психологии из Калифорнийского университета в Лонг-Бич, есть два основных состояния усталости. Первое, в котором большинство из нас оказывается ко времени отхода ко сну и в процессе сна, называется тяжелой усталостью. Другое состояние, в котором мы очень нуждаемся, но которое редко испытываем, — это приятная усталость.

Тяжелая усталость (высокая степень напряженности и низкий уровень энергии) характеризуется общей утомленностью всего тела и высоким уровнем напряжения. Согласно утверждениям исследователей, это ощущение стало настолько общим явлением, что многие из нас принимают его как нормальное или естественное (каковым оно и является). При тяжелой усталости вы можете испытывать чувство «погружения на дно» — сильное измождение, пессимизм, тревогу или неуверенность в себе. Тяжелая усталость связана с головными болями, болью в спине, раздражительностью, желанием ссориться и гневаться — иногда это состояние называют просто «плохим настроением».

В состоянии спада энергии, но повышения напряжения всего организма способность справляться со стрессовыми ситуациями ослабевает, а проблемы начинают казаться гораздо более устрашающими, чем они есть на самом деле. Наблюдается также тенденция к негативным и саморазрушительным мыслям и поступкам: упорное, хотя и безрезультатное обдумывание какого-нибудь дела поздно вечером, когда гораздо лучше было бы успокоиться или переключить внимание на что-нибудь другое, скажем, поболтать с близким человеком (с помощью бесхитростных, милых уловок, чтобы завоевать его одобрение или нежность).

Приятная усталость (низкий уровень напряжения и низкий уровень энергии) — это глубокое, приятное чувство успокоения, освобождения от стресса и постепенный, естественный уход от напряженных ситуаций и требований рабочего дня. Это состояние можно было бы определить как раскрепощенное, хорошее настроение, которое приводит к спокойному, крепкому сну.

К сожалению, многие взрослые — а возможно, большинство из нас — изо дня в день живут в состоянии тяжелой усталости, вместо того чтобы испытывать приятную усталость (которая бывает у нас только в период продолжительного отпуска). В то время как тяжелая усталость связана с бессонницей, спокойная усталость способствует глубокому, не нарушаемому чувством беспокойства сну.

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Проблемы сна непомерно раздуваются в средствах массовой информации.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** «Наше общество еще толком не осознает, что многие американцы пребывают в опасном состоянии сонливости в течение всего дня... — предупреждает отчет за 1993 г., сделанный Национальной комиссией по исследованиям нарушений сна. — 40 миллионов американцев страдают хроническим нарушением сна, включая бессонницу... От 20 до 30 миллионов имеют проблемы прерывистого сна, вызываемые бесконечной круговертью на работе или необходимостью подготовиться к тому или иному важному событию... Каждый день 25 процентов людей, не имеющих патологических проблем со сном, как правило, недосыпают накануне ночью и потому не чувствуют бодрости».

«Одно абсолютно верно для Америки: качество и продолжительность сна населения этой страны существенно ниже необходимого уровня, — говорит доктор медицины Уильям Демент, глава клиники по проблемам сна медицинского факультета Стэмфордского университета. — Значительное число американцев, возможно даже большая их часть, испытывают функциональные затруднения из-за ежедневного недостатка сна».

**ВЫМЫСЕЛ 3.** Наш разум во время сна замедляет свою работу. Те важные процессы, которые протекают в мозгу, происходят, только когда мы пробуждаемся.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** До недавнего времени ученые считали сон периодом отдыха, необходимым для восстановления функций мозга и других органов после загруженного делами рабочего дня. Но теперь мы знаем, что мозг не отдыхает во время сна, по крайней мере, отдыхают не все его участки. Наоборот, во время сна биологическая активность, потребление кислорода и расход энергии в определенных его зонах на самом деле *усиливаются*. Очевидно, что целью этой дополнительной активности мозга является укрепление памяти, восстановление и сохранение эффективности вашей умственной деятельности для предстоящего дня.

Еда также способствует более глубокому сну

За последнее десятилетие стала более очевидной связь между тем, что вы едите, и качеством ночного отдыха. Помимо здоровой, стимулирующей энергию диеты, есть несколько рекомендаций относительно рациона питания, которые заслуживают внимания. Во-первых, по понятным причинам лучше избегать употребления кофе, чая и других напитков, содержащих кофеин, за 4—5 часов до сна. Во-вторых, не ложитесь спать голодным, так как если вы съели ранний ужин, а затем пропустили вечернюю легкую закуску, то это может кончиться тем, что ночью у вас упадет уровень содержания сахара в крови, и это прервет сон.

Что же является подходящей легкой закуской на ночь? Немного кукурузных хлопьев, приготовленных в микроволновой печи с очень незначительным количеством жира, свежие фрукты или овощной салат, несколько нежирных лепешек к чаю или других любимых печеностей с высоким содержанием углеводов и низким содержанием белка, так как — по причинам, объясняемым в главе 3, — подобные продукты питания



могут вызвать более глубокий сон за счет увеличения числа тех химических веществ в мозгу, которые способствуют спокойному состоянию разума и снижению уровня эмоций. И наконец, если вы предпочитаете выпить на ночь немного алкоголя, делайте это пораньше — не менее чем за 3—4 часа до отхода ко сну. Хотя алкоголь и вызывает у некоторых людей сонливость, по сути, он нарушает нормальную мозговолновую схему сна и стимулирует частые пробуждения, после чего иногда бывает очень трудно уснуть.

### **Используйте релаксацию одного прикосновения перед тем, как уснуть**

Как это ни странно, но те из нас, кто быстро и легко засыпает, на самом деле часто, не ведая того, всю ночь сохраняют чрезмерное мышечное напряжение. В результате утром мы чувствуем себя более усталыми, чем ожидаем. Вот 30-секундное средство сбросить напряжение перед тем, как погрузиться в сон: во-первых, сделайте несколько глубоких, приятных вдохов, а затем, сосредоточив на этом внимание, сожмите, а затем расслабьте мышцы лица, челюстей, шеи и языка. Потом, переходя от одного участка тела к другому, распространите этот процесс напряжения и расслабления на грудную клетку и плечи, на нижнюю часть спины и живот, кончики пальцев рук и ног. По мере приобретения практики у вас выработается такая быстрая реакция, что вы сможете использовать методы релаксации посредством одного прикосновения, описанные в главе 3. В качестве альтернативы можно послушать спокойную музыку, принять горячую ванну или душ, прочитать молитву перед сном или повторить несколько позитивных утверждений — все, что может оказаться полезным при переходе к отдыху.

Для того чтобы углубить приятное погружение в дремоту, особенно если вы почувствуете беспокойство — как бы не начать клевать носом в течение дня, уделите несколько минут глубокому дыханию и воспроизведите в памяти самые приятные воспоминания о спокойном, упоительном сне, скажем, в детстве. Затем, как только вы почувствуете приступ беспокойства, что можете не уснуть, предупредите это состояние ярким воспоминанием о приятном сне, в котором участвуют все мысли и чувства; используйте его в качестве мощного средства, способного вырвать вас из тисков бессонницы.

## **Просыпайтесь каждое утро примерно в одно и то же время**

Одной из широко распространенных привычек американцев является обычное спать по выходным дольше обычного. К сожалению, на самом деле это нарушает биологические часы вашего тела, создает срыв модели, известной как «естественное пробуждение», и имеет тенденцию *снижать* вашу энергию. Помимо ощущения опустошенности и снижения бодрости после слишком продолжительного сна, у вас могут также возникнуть трудности, связанные с засыпанием следующей ночью.

Хорошо проведенный день приносит спокойный сон.  
*Леонардо да Винчи, итальянский художник и архитектор*

«Худшее, что вы можете сделать (относительно своей энергии и отдыха), — это спать дольше обычного в воскресное утро, — говорит доктор философии Чарльз Уингейт, ученый из Национального управления по авиации и исследованию космического пространства, являющийся специалистом по проблемам сна. — В сущности, вы становитесь чем-то вроде реактивного двигателя на ногах». Даже если бы ваш ночной сон был плохим или стал более кратковременным, чем обычно, все же имеет смысл подняться с постели приблизительно в то же время, в какое вы встаете обычно, так как это помогает синхронизировать биологические ритмы вашего организма. А когда у вас возникает желание отоспаться, хорошо было бы ограничить дополнительное время пребывания в постели одним часом или около того; раздвинуть занавески, чтобы впустить в комнату дневной свет, как только вы проснулись, а затем выйти прогуляться на солнышке или посидеть у открытого окна, так как эти действия помогают стабилизировать ритм нашего сна/пробуждения.

## **КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВАРИАНТОВ ДЕЙСТВИЯ СИЛЫ, РАССМОТРЕННЫХ В ДАННОЙ ГЛАВЕ**

- *Уберите из вашей спальни часы.*
- *Поднимите температуру тела за 3—5 часов до отхода ко сну. Держите свои проблемы подальше от спальни.*
- *Наслаивайтесь приятным, успокаивающим ароматом.*
- *Пожинайте для более глубокого сна.*
- *Используйте перед сном релаксацию посредством одного прикосновения.*
- *Просыпайтесь каждое утро в одно и то же время*

# ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ

## Новые идеи относительно работы и дома

*Мужья, жены, дети получают недостаточно семейного тепла. Люди страдают от этого.*  
Арли Хочшайлд, «Newsweek»

Легко потеряться в тернистых дебрях и увязнуть в топях ежедневного существования. Иногда жизнь может показаться чем-то вроде спутанного клубка, в котором переплелись работа, всякого рода проволочки, помехи, неожиданные перемены и конфликты. К тому времени, когда мы, возвращаясь с работы, подходим к двери своего дома, многие из нас все еще находятся в плену у мысленной установки на работу. Это чувство нам хорошо знакомо: недостигнутые цели; напряженные мышцы; навязчивые мысли о сделанных ошибках; отсутствие энергии; неожиданные счета; финансовые проблемы; неуверенность в завтрашнем дне; беспокойство за будущее своих детей; политическая ситуация в мире. В довершение ко всему этому есть еще нескончаемый список того, что нужно сделать: работа в саду, отвезти/привезти детей, составить семейный бюджет, уборка, мелкие ремонтные работы по дому. *Всегда* есть какое-то дело.

Суть в том, что все большее и большее число людей чувствуют себя все в меньшей степени дома, когда приходят домой. Наш разум зациклен на этом неправильном представлении — что работа, в сущности, никогда не кончается, — и мы покорно следуем этой установке.

*Дом, милый дом* окончательно исчез с американской сцены, и мы расплачиваемся за это в гораздо большей степени, чем можем себе представить. В недавно сделанных обзорах Института Гэллапа говорится, что «американцы чувствуют себя измотанными, разбитыми, изорванными на куски все возрастающими требованиями на работе и дома». Согласно утверждениям некоторых исследователей, почти половину всех взрослых, испытывающих по ночам головную боль и слишком сильную усталость, чтобы заниматься сексом, составляют мужчины! Факт, что те из нас, кто с головой погружается в работу и практически не отрывается от нее в течение дня, в гораздо большей степени страдают от полного «сгорания» — ментального или физического истощения — и проблем, связанных со здоровьем и вызванных стрессами, чем те, кто четко отделяет работу от дома. Исследования показывают, что *успех на работе не должен достигаться за счет потерь в личной жизни.*



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Чтобы в большей степени  
чувствовать себя дома, используйте  
приятные воспоминания

Основной стратегией для поддержания устойчивого равновесия в жизни и согласованности между работой и семьей является совершенно новый подход к этой проблеме — научиться, уходя с работы, полностью отрешаться от нее, потому что, независимо от характера занятия, ваш рабочий ритм является более интенсивным и существенно отличается от ритма жизни дома.

Имеет смысл предусмотреть короткий период *времени для перехода из одного состояния в другое* — от работы к дому — своего рода период снижения давления рабочей атмосферы. Можно выработать определенный персональный план, в соответствии с которым в конце рабочего дня вы посвящаете несколько минут заданиям, требующим наименьшего напряжения, например, делаете телефонные звонки только тем людям, которые, вероятнее всего, окажут вам поддержку или проявят любую другую позитивную реакцию; корректируете рабочий график на завтра или думаете над завершением какого-нибудь многообещающего проекта. В это время вы можете включить свою любимую музыку, которую можете слушать также и по дороге домой. Составьте список ежедневных дел, чтобы выбрать из них наиболее приятное для выполнения в течение последних 5—15 минут работы.

Затем *резко переключите мысли на другую «волну»* (возможно, на это потребуется полминуты) в тот момент, когда вы уходите из офиса или перед тем, как переступите порог собственного дома, — все это для того, чтобы мысленно нарисовать самый теплый образ дома, милого дома: родные голоса, объятия и улыбки, которые вернут вам самые дорогие воспоминания о прошлом и семейных радостях. Дайте свободу мыслям о позабытых ласках, нежности, радостном смехе, об играх, любовании деревьями и облаками, об ощущении легкого ветерка и солнечного света, запахе цветов, простых земных удовольствиях. Почувствуйте внутреннее освобождение — все тревожения остались позади. Эта ментальная разрядка поможет вам настроиться на отдых, переключиться на более спокойный ритм домашней жизни, причем сделает этот переход из одного состояния в другое не слишком резким.

Если вы вдруг заметите, что ваши мысли вертятся вокруг незавершенных дел, связанных с бизнесом, запишите то, что нужно будет сделать, на бумагу. В противном случае, если вы скажете себе: «Я постараюсь не забыть то-то и то-то — просто буду держать это в уме до завтра», — то, скорее всего, ваше подсознание все время будет занято этой работой и вы будете рассеяны в течение всего вечера. А если вы планируете закончить какое-нибудь задание в нерабочие часы, то спросите себя: «Как мне

лучше всего использовать сегодняшний вечер на себя и своих близких? Можно ли это задание отложить или кому-нибудь перепоручить? Реально ли завершить его быстро, или я буду выбит из колеи и расстроен, потому что не смогу выполнить его полностью?» Еще *до* встречи с близкими мысленно отделив *работу* от *частной жизни*, вы тем самым добьетесь большего равновесия между работой и домом.

Самым важным является необходимость по-настоящему *почувствовать* себя дома. В сущности, ощущение, что вы дома, — один из главных принципов «Силы 5-ти». В вашем сердце, разуме и душе среди вихря жизненных проблем *должно быть место, в которое вы можете прийти, чтобы обрести покой. Это ваш дом.* Но это не жилое помещение и не тот дом, который можно купить за деньги; быть дома — это возвратиться в себя, в чистое, нежно оберегаемое пространство внутри вас. Такое пространство есть и в душе ваших близких, сотрудников и друзей — тех людей, в которых вы не сомневаетесь, которые могут поддержать вас и ободрить.



## **ЗНАНИЕ — СИЛА: РАВНОВЕСИЕ**

**ВЫМЫСЕЛ.** Если предстоит большая работа, это значит, что семейные удовольствия придется отложить. Но это временные трудности, пока не улучшится экономическое положение в стране или не последует очередное повышение зарплаты.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Миллионы из нас понимают, что изнурительные часы работы и невероятные требования жизни не являются временными трудностями, через которые нужно пройти, пока не наступит очередной экономический подъем. Напряжение не может уйти из нашей жизни, и, согласно мнению большинства аналитиков бизнеса, оно будет вызывать еще больше стрессов.

Конфликт между работой и домом никогда еще не был столь резко выражен. Исследования, проведенные по всей стране, показывают, что 72 процента мужчин и 83 процента женщин испытывают осязаемое противоречие между работой и семьей. Так возникает порочный круг, который трудно разорвать, — полученный на работе стресс человек не в состоянии снять дома, и он снова идет с ним на работу, отчего снижается производительность труда, а также усугубляются проблемы как на работе, так и дома. Есть достоверные подтверждения того, что качество личных взаимоотношений существенно влияет на работоспособность, сопротивляемость организма болезням и на продолжительность жизни.

Люди, которые ставят работу выше семьи и дружбы, чаще других подвергаются заболеваниям. А если добавить еще и развод, который поглотит все ваши с трудом заработанные деньги?

День за днем мы возвращаемся домой в надежде сбросить груз забот и расслабиться, а вместо этого нас выбивает из равновесия или бросает в замкнутый круг всевозможных противоречий между работой и семьей. Например, когда у дверей дома вас встречают близкие, как правило, они начинают тараторить одновременно: случилось это, сломалось то, тот заболел, та переживает, позвонил тот-то и тот-то, а лично вы забыли забрать что-то по дороге домой. Даже самые лучшие отношения могут после этого дать трещину. Поэтому вы начинаете задавать себе соответствующие вопросы: «Как можно все это изменить? Как оставить рабочие проблемы на работе? Как мне научиться не приносить стресс, который получаю дома, в офис? Как сбалансировать эти две фазы моей жизни так, чтобы каждая была позитивной — и ни одна не вступала в противоречие с другой?»

С практической точки зрения исследователи рекомендуют начинать с каких-нибудь мелких дел в вашем ежедневном графике — предпринимать незначительные, хорошо спланированные действия по изменению

некоторых распространенных вредных привычек, которые оказывают влияние на равновесие «работа/семья» в гораздо большей степени, чем может себе представить большинство из нас.

В тот момент, когда заканчивается рабочий день, у вас появляется подходящее время для живого воображения, в котором принимают участие все ваши чувства что дает возможность еще глубже ощутить тепло домашнего очага. Мысленно нарисуйте самые приятные моменты, связанные с домом: какие-нибудь милые воспоминания из прошлого. Например, каковы наиболее привлекательные образы пребывания дома, с какими они связаны ощущениями, запахами и звуками? Сосредоточьтесь на этих образах, пока они не станут яркими и живыми, пока вы не ощутите тепло, а на вашем лице не заиграет улыбка. Всего на несколько минут полностью погрузитесь в этот образ дома. Затем отключитесь от него, но пусть это воспоминание все время будет в вашей душе.

Повторяйте: *«Дом, милый дом. Дом мой там, где сердце. Где чувствуешь себя в безопасности, где забота о ком-то и кто-то заботится о тебе, где любишь и любим»*. Используйте этот образ в качестве сигнала, чтобы в большей степени почувствовать себя дома во время перерывов на работе или в дороге. И вызывайте этот яркий, приветливый мысленный образ, чтобы найти дорогу домой после каждого рабочего дня.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

После возвращения домой уделите  
5 минут на восстановление сил

Возможно, в вашей семье близкие имеют привычку встречать вас в конце дня какой-нибудь общей фразой типа «Сегодня случилось то-то и то-то». Мы почти не осознаем, что это *опасная зона* для взаимоотношений в семье, самое подходящее время, чтобы пожаловаться друг на друга и начать спор, который усилит усталость. Рассмотрите следующую альтернативу: вы можете заранее договориться с членами семьи о том, чтобы начинать разговор с какой-нибудь другой фразы, — тогда каждый из вас мог бы выразить свою радость при виде другого, *ограничив первые комментарии всего десятком слов*, таких как: «Какой сегодня суматошный день! Как хорошо оказаться дома!» или «На работе просто сумасшедший дом, но я так рад тебя видеть!» А затем осторожно, не пренебрегая заботами жены (мужа) и других членов семьи, *отложите на какое-то время обсуждение событий дня* (выслушивание дневных забот супруги, ее рассказов о ссорах детей, о поломке одного из домашних электроприборов, о том, кому нужно дать денег, и т. д.).

Создание «буферной зоны» в эти несколько переходных минут даст драгоценную возможность сохранить спокойствие, теплоту и радость в семейных отношениях, то есть то, чего вы ожидаете, когда возвращаетесь домой. Вы можете использовать этот короткий антракт для выполнения какого-нибудь упражнения, принятия душа или горячей ванны, переодевания или участия в традиционном вечернем чаепитии (что, как показали недавние исследования, особенно важно, поскольку напряжение, связанное с чувством голода, вызывает ненужные пререкания).

Для некоторых семей это самое подходящее время, чтобы прибегнуть к услугам няни и отправиться вдвоем на прогулку, посидеть немного на балконе или на крыльце, побродить по саду, помассировать друг другу спину, насладиться какой-нибудь успокаивающей музыкой и не спеша выпить чашку своего любимого натурального ароматного чая или бокал вина. Мы же часто ведем себя так, будто имеем право уделить себе время (хотя бы несколько минут), лишь когда удовлетворили требования других людей. Иными словами, никогда. Нет более гарантированного способа потерять возможность добиться успеха. Чтобы осуществить свои мечты, иногда полезно пренебречь своим рабочим графиком.

Счастье — это когда имеешь огромную, любящую, заботливую, дружную семью, но в другом городе.  
Джордж Барнс, американский актер



Подобно большинству семей, ваша, вероятно, имеет ряд устоявшихся правил относительно времени, отведенного на домашнее хозяйство. Оглядываясь на прожитые годы и вспоминая то время, скажите, как часто вы следовали списку дел, о которых обещали помнить *всегда*? Как часто эти намерения забывались в стремительном вихре каждодневной жизни? А как насчет тех дел, которые вы обещали себе *никогда* не делать? Когда мы перегружаем время, отведенное на семью, какими-то графиками или постоянно просим своих близких отложить простые совместные удовольствия до той поры, пока не уладим свои дела на работе, нам кажется, что вознаграждение за наше усердие оправдывает пренебрежение собой и своей семьей. Это чистейшая иллюзия.

Вспомните, о чем мы говорили раньше: окупается лишь веселое расположение духа. При исследовании 50 супружеских пар психологи обнаружили, что *разница между этими парами с точки зрения счастья на 70 процентов определялась наличием чувства юмора*. В частности, исследователи отмечают, что счастье связано с тем, что чуткий и не лишенный чувства юмора партнер каждый день находит простые способы заставить свою половинку смеяться.

## **Используйте ежедневные или еженедельные ритуалы, чтобы сделать атмосферу своего дома более радостной**

Мы окружены ежедневными ритуалами, и исследователи говорят о том, что они формируют семейные отношения и оказывают значительное влияние на наше здоровье и кругозор. То, как мы едим, здороваемся и прощаемся, заканчиваем день перед отходом ко сну, открывает много удивительных возможностей во взаимоотношениях с членами семьи. Ежедневные ритуалы позволяют нам получить удовольствие, укрепить личные связи и понять смысл нашего существования. «Ежедневные ритуалы дают нам чувство ритма жизни, помогают перейти от одной части дня к другой и выразить, что мы представляем собой как единая семья, — говорят семейные терапевты, доктора философии Ивэн Имбер-Блейк и Джанин Робертс. — Это не просто график семейного распорядка дня. Это исполненные смысла действия, часто включающие некие символы, которые могут выражать гораздо больше, чем слова... Всякий раз, когда мы принимаем участие в том или ином домашнем ритуале, мы каким-либо образом выражаем свои убеждения. В семьях, где каждый вечер вместе садятся обедать, и без слов понятно, что все убеждены в необходимости разделить трапезу с остальными членами семьи... Вечерние ритуалы в спальне дают благоприятную возможность родителям и детям сказать друг другу о своих чувствах, о своей уверенности в том, что все будет хорошо. Само исполнение ритуала отхода ко сну выражает определенный тип отношений между родителями и детьми, где проявляются теплота, нежность и чувство защищенности».

Прямо сейчас уделите несколько минут тому, чтобы мысленно просмотреть типичный распорядок дня вашей семьи. Какое время вы проводите вместе? Сюда могут входить те моменты, когда вы уходите из дому или возвращаетесь домой, легкий ужин после беседы, совместный просмотр ежедневного любимого всеми телевизионного шоу, время, когда вы ложитесь спать, и конкретные виды деятельности по выходным. Эти ежедневные ритуалы снова и снова указывают на то, как мы относимся друг к другу и что ценим. Кроме того, они очень важны для некоторых взрослых, испытывающих особую потребность в выполнении каждодневных символических действий и создании спокойной атмосферы в своем доме.

К сожалению, исследования показывают, что обычно ссоры между супругами возникают из-за невысказанных разногласий относительно этих ритуалов — особенно того, как войти в домашнюю атмосферу в конце дня. Важно вынести тему ежедневных ритуалов на открытое обсуждение, чтобы каждый член семьи нашел лучшие способы восстановить контакт с домочадцами — способы, стимулирующие бодрость и веселое настроение. Сегодня вечером уделите 5 минут на разговор о ваших ежедневных ритуалах. Вы довольны ими? А как другие члены вашей семьи? Теперь обсудите конкретно, нельзя ли сделать эти ритуалы более многозначительными и укрепить связи внутри семьи или с друзьями. Если нет возможности разделять вечерние трапезы в течение недели, то как

насчет ужина при свечах в пятницу вечером, позднего завтрака в воскресенье или одного вечера без телевизора?

## **Распространите «фактор удовольствия» на каждый вечер каждый вечер**

Что означает в ваших отношениях «быть вместе», помимо обычных совместных действий и интимных моментов? Вероятно, сюда входят обсуждения ежедневных проблем. Но как часто эти обсуждения обостряются ссорами и обидами, затягивающимися до глубокого вечера, что лишает вас других возможностей быть вместе (например, провести совместную релаксацию)!

«Подумайте, действительно ли вы хотите пережить все происшедшие за день события снова? — говорит психолог, доктор философии Барбара Макофф. — Вопрос “Как прошел сегодняшний день?” очень похож на вопрос “Как дела?” ...Ваш первоначальный ответ должен быть кратким. Подберите одно-два предложения, которые передают в общем всю гамму ваших чувств, а также намерений».

Вот несколько способов сократить обсуждение семейных проблем и за счет этого увеличить совместно проводимые вечера.

- Отложите заранее намеченное обсуждение со своим партнером происшедших за день событий, а если вам покажется, что при этом напряжение чрезмерно нарастает, или же день выдался необычно тяжелым, перенесите обсуждение на другое время.

- Начните с выводов или с основных моментов вместо того, чтобы постепенно подбираться к ним, заваливая партнера десятками мельчайших подробностей (которые одни люди очень любят, а другие находят сумбурными и раздражающими).

- Если есть такая возможность, придайте всему более светлый оттенок. Например: «Самое забавное, что произошло со мной сегодня, это...»

- Избегайте слов типа *никогда* и *всегда* — они имеют тенденцию окрашивать вещи в более мрачные тона, чем есть в действительности, и могут вызвать ненужное волнение или стресс у вашего слушателя.

- Если вы хотите получить совет, попросите о нем (а если у вас его не просят, не давайте его).

Договоритесь о том, чтобы ежедневно отводить какое-то время, скажем, 5—15 минут на каждого собеседника, для разговоров, связанных с работой.

## **Приветствуйте любое разнообразие — это пикантная приправа к семейной жизни**

Иногда мы забываем, что освободиться от напряжения и распутать узлы стресса — очень индивидуальное дело и что каждый в доме заслуживает свой собственный шанс на релаксацию и спокойное личное время. Следуя мнению, что определенные здоровые виды деятельности помогают расслабиться и что вам время от времени требуются перерывы, чтобы побыть одному или со своей партнершей, вы поддерживаете идею **здорового перехода** от работы к дому для всей семьи и подтверждаете, что каждый из ее членов имеет право на выбор способа релаксации и восстановления сил. Важно также объяснить всем и каждому, что время, которое вы проводите наедине с собой, не является для них наказанием; это личная и обязательная для вас передышка. Чтобы подчеркнуть этот факт, вы могли бы, например, взять в обыкновение запирает дверь своей комнаты с 21.30 до 22.00 и проводить это время со своей партнершей. Мягко объясните детям: «Маме и папе нужно время, чтобы поговорить и почувствовать близость друг друга».

### **КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВАРИАНТОВ ДЕЙСТВИЯ СИЛЫ, РАССМОТРЕННЫХ В ДАННОЙ ГЛАВЕ**

- *Используйте приятные воспоминания, чтобы почувствовать себя в большей степени дома.*
- *После возвращения домой уделите 5 минут на восстановление сил.*
- *Пользуйтесь ежедневными еженедельными ритуалами, чтобы сделать домашнюю атмосферу более приятной.*
- *Распространите «фактор удовольствия» на каждый вечер.*
- *Приветствуйте любое разнообразие. Это пикантная приправа к семейной жизни.*

**Более высокая  
ступень  
«Силы 5-ти»:  
развитие разума и  
духа**

# Здоровый оптимизм и ментальная упругость

Находите больше радости в жизни  
и быстрее избавляйтесь от ошибок  
и промахов

*Пессимист — это человек, который,  
сталкиваясь с двумя неприятными  
альтернативами, выбирает обе.*

**Роберт С. Эллиот**, доктор медицины,  
автор книги «Стоит ли за это умирать?»

Философ Фридрих Ницше писал: «Через страдание... нарастает сила, и она в конце концов может стать огромной». Неудачи и разочарования могут не только причинять сильную боль — они могут стать потенциальной силой для позитивных изменений, но только тогда, когда мы научимся смотреть на них и на весь прочий жизненный опыт сквозь призму надежды. К сожалению, еще очень немногие из нас понимают, как много можно выиграть, выработав позицию *здорового оптимизма*, который, как, впрочем, и пессимизм, связан с вашими ожиданиями того, что несет в себе будущее.

Давайте уточним: говоря об *оптимизме*, мы имеем в виду не тот бездумный или легкомысленный оптимизм, каким его представляет бульварная литература психологического толка. В сущности, все здоровые люди периодически испытывают хандру — кратковременные спады настроения, которые могут длиться у разных людей по-разному: несколько минут, несколько часов или даже день или два. И почти всем нам приходится переживать периоды глубокого и тяжелого горя — утраты кого-то из родителей, супруги (супруга), ребенка, и иногда эта мука длится многие месяцы, прежде чем наступит облегчение.

Но в целом ментальная позиция человека, которая приносит самые большие дивиденды, характеризуется *гибким, реалистическим оптимизмом*, что некоторые исследователи попросту называют надеждой, побуждающей нас *вдумчиво и чутко*, но в то же время *активно* относиться к требованиям окружающего мира. Мы должны быть способны, когда это нужно, использовать пессимистическое острое чувство реальности, но не погружаясь с головой в его мрачные тени. Даже закоренелые пессимисты начнут находить больше удовольствий в жизни, станут более здоровыми и преуспевающими, смогут постоянно улучшать качественный уровень своей жизни, если научатся использовать так называемое *искусство оптимизма*. В современной научно-исследовательской литературе выдвигаются обоснованные предположения, что, хотя оптимизм далеко не панацея, он может сделать нас более устойчивыми к стрессу, изменить

нашу точку зрения на жизненные обстоятельства и помочь защитить себя от некоторых заболеваний. Пессимизм же, наоборот, создает чувство беспомощности и может даже подорвать здоровье.



## **ЗНАНИЕ — СИЛА: ОПТИМИЗМ И УПРУГОСТЬ**

**ВЫМЫСЕЛ 1.** Следовать девизу «думай позитивно» — вот все, что требуется, чтобы быть оптимистом.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Воинствующие оптимисты не жалеют времени, поучая других, как те *должны* себя чувствовать, когда у них в жизни происходят несчастья и всякого рода неприятности. В большинстве случаев это не только не срабатывает, но неожиданно приводит к обратным результатам и вызывает возмущение и отстраненность. В одном исследовании, в котором участвовали пациенты, больные раком, большинство людей признавались, что эти банальные словоизлияния — независимо от того, с какими добрыми намерениями они велись, — лишь вызывали у них чувство озлобленности, поскольку больные люди не могли выразить своих истинных чувств в откровенном душевном разговоре. Им хотелось поговорить о своей растерянности, страданиях, возмущении, одиночестве и страхе — обо всех этих «плохих» чувствах, которые шли вразрез с «игрой в оптимизм», навязываемой им легкомысленными доброжелателями. В другом исследовании, когда у раковых больных спрашивали, что *они* считают наиболее действенной поддержкой со стороны членов семьи и друзей, больные часто называли следующее: любовь, моральную поддержку и внимание наряду с такими практическими действиями, как обеспечение их транспортировки. А в самой верхней части этого списка стояло: «Просто быть рядом».

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Пессимизм — это более разумный взгляд на жизнь; тогда вы не будете испытывать сильных разочарований.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Разумный взгляд на жизнь — это нечто большее. Позитивные, оптимистические мысли улучшают настроение; хорошее настроение, в свою очередь, укрепляет позитивные мысли; и в результате этого ваше настроение приобретает стабильный позитивный характер. Более того, оптимистический взгляд на жизненные события снижает стрессы, вызываемые всякого рода трудностями, и, таким образом, уменьшает вероятность возникновения болезней.

Хронические пессимисты служат примером того, что психологи называют невропатическим парадоксом, то есть тенденцией представлять все в худшем свете, чем есть на самом деле; превращать пригорки в горы, любую проблему делать глобальной. По сравнению с ними оптимисты гораздо чаще реагируют более вдумчиво и более гибко на разные ситуации — и отрешаются от напастей и стряхивают с себя негативное влияние неудач в какой-то одной сфере жизни, прежде чем перейти к другой. Однако это не говорит о том, что между оптимизмом и бессмысленным упорством можно поставить знак равенства. Это не так.

Исследования показывают, что убежденные оптимисты, в общем, имеют прагматичное, целенаправленное отношение к жизни — состояние, которое у них бывает во время всякого рода затруднений; они ставят для себя более *конкретные* цели, чем пессимисты. Это дает им определенное преимущество, так как конкретные цели — если их сравнивать с обычными целями — всегда связаны с более крупными, продолжительными достижениями в работе, взаимоотношениях и здоровье.





## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Уделите 5 секунд на то, чтобы сказать «нет» пустой подбадривающей болтовне

Некоторые люди стараются улыбаться перед лицом бед и трудностей, твердо и громко заявляя, что если бы каждый человек был просто «настроен позитивно», то все обернулось бы превосходно. Но подобные события *не* становятся превосходными, потому что большие проблемы — если их игнорировать — разрастаются, а мелкие проблемы превращаются в крупные. И тогда все *действительно* может выйти из-под контроля. «Иногда мы не осознаем, насколько могут смутить людей и показаться унизительными советы, что если они просто будут держать нос морковкой и иметь правильную позицию, то жизнь станет чудесной, — объясняет доктор философии Алан Лоу Макгиннис, директор Уэлсского консультативного центра в Глендейле, штат Калифорния. — Подбадривающие слова по телефону обычно бывают абсолютно не нужны человеку, попавшему в беду. В определенных ситуациях требуется лидер, который скажет: “У нас получилась полная неразбериха, но если мы закатаем рукава, то сможем что-нибудь с этим сделать”, а затем помогает решить проблему».



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Используйте 5-секундный «отсев» мыслей

Прислушайтесь к себе. Когда вы описываете беспорядки, обиды и трудности в вашей работе или жизни, какого рода пессимистические, негативные мысли или утверждения вы используете? Одним из способов воздействия вашего разума на состояние здоровья является *объяснительный стиль* — способ, с помощью которого вы описываете ваши затруднения себе и другим. Исследования подтверждают, что, когда мы постоянно допускаем, что есть причины ожидать чего-то плохого, мы тем самым повышаем риск заболевания и снижаем свою трудоспособность.

Согласно результатам, полученным в ходе более чем 100 экспериментов, в которых участвовали почти 15 тысяч человек, люди, пользующиеся негативным объяснительным стилем, имеют тенденцию трактовать то плохое, что с ними происходит, с позиции *внутреннего* восприятия («Это все моя вина»), *стабильного состояния* («Это будет длиться вечно») и *глобального подхода* («Это будет портить все, что я делаю»). Такие люди часто демонстрируют то, что исследователи назвали «заученной беспомощностью», и они подвержены большему риску впасть в депрессию, недомоганиям и совершению повторных ошибок.

Ваш объяснительный стиль является ментальной привычкой. Это способ, при помощи которого вы обычно связываете неприятные события с предполагаемыми причинами. В некоторых случаях он бывает позитивным, или оптимистическим. Если вы способны взглянуть на ту или иную ошибку, сказать: «Это был всего лишь один промах из ряда других» — и осознать, что завтра он, по всей вероятности, не будет представлять проблемы, то это дает вам возможность поддерживать оптимистические ожидания в будущем.

Боль неизбежна. Страдание необязательно.  
М. Кэтлин Кейзи, СОЦИОЛОГ

И наоборот, если вы совершаете незначительную ошибку, которая не причиняет никакого вреда и вы из-за нее не потеряете, скажем, работу, но при этом говорите что-нибудь типа «Я плохое приобретение для фирмы и как личность ничего не стою», то тем самым вы придаете этому неограниченную временем пессимистическую окраску.

*Объяснительный стиль устанавливает параметры для ваших ожиданий относительно последующих событий, будущего. Эти ожидания определяют затем ваше поведение либо как пассивное, зависящее от неподвластных вашему контролю событий, либо как активное, ориентированное на энергичные действия.*

«Когда кто-нибудь объясняет неприятные события изъянами своего характера, — пишут доктора философии Кристофер Петерсон и Лиза М. Боссио в работе «Здоровье и оптимизм», — он подвергает себя риску вызвать недомогание, впасть в апатию, депрессию и даже умереть». Те люди, которые винят себя в происшедших неприятных событиях и чувствуют себя бессильными их изменить, могут испытывать сильные стрессовые состояния. А продолжительный стресс ослабляет иммунную систему, что, в свою очередь, повышает вероятность возникновения заболеваний. Оптимистический объяснительный стиль делает эту цепь событий менее вероятной.

Первое, что следует сделать, — это сознательно отнестись к собственному, характерному для вас объяснительному стилю. Вот один из простейших способов: пройти тест, в котором дан образец объяснительного стиля. Запомните, что приведенные ниже вопросы являются всего лишь образцом. Важно каждый раз, когда вы будете реагировать на «плохое» событие в течение последующих нескольких недель, уделять одну-две минуты на то, чтобы установить более приемлемый образец вашего объяснительного стиля. Ниже приводится образец для подобных самооценок, предложенный в книге К. Петерсона и Л. Боссио «Здоровье и оптимизм».

## Самооценка характерного для вас стиля

Событие. Вы не можете выполнить всю работу, которую поручил вам босс.

Рекомендации. Постарайтесь отчетливо представить себя в этой ситуации. Если бы такое случилось с вами, то, как вы считаете, что явилось бы причиной? И хотя любые события имеют много причин, в этом случае выберите только одну, *основную причину*. Впишите ответ на месте пропуска, а затем ответьте на три вопроса относительно причины, которую вы записали.

- Напишите одну, основную причину: \_\_\_\_\_,

Б. Эта причина касается чего-то, что относится к вам, или чего-то, что связано с другими людьми или обстоятельствами (обведите кружком одну цифру)?

полностью  
из-за других

1 2 3 4 5 6 7

полностью  
из-за меня

- А в будущем будет ли эта причина актуальной (обведите кружком одну цифру)?

никогда не будет

1 2 3 4 5 6 7

всегда будет

Г. Является ли эта причина чем-то таким, что оказывает воздействие только на подобные ситуации, или она влияет также на другие области вашей жизни (обведите кружком одну цифру)?

только на эту  
ситуацию

1 2 3 4 5 6 7

на все ситуации

Ваши ответы находятся в диапазоне между пессимистическими (внутренними, устойчивыми и глобальными причинами) и оптимистическими (внешними, неустойчивыми и конкретными). В некоторых ситуациях, конечно, *есть* ясный объективный ответ относительно причины того или иного события — и этого нельзя отрицать. Тем не менее большинство «ошибок» и «неудач», «плохих» событий повседневной жизни являются гораздо более сомнительными и неоднозначными. Именно в этих ситуациях позитивный объяснительный стиль может оказаться наиболее полезным и стимулирующим осознание проблемы при поддержании здорового, гибкого чувства оптимизма. Следующие варианты действия силы предлагают вам на рассмотрение несколько быстрых эффективных способов.

## Уделите 5 секунд, чтобы бросить вызов негативным мыслям

Цель этой стратегии — обратить более пристальное внимание на то, как вы объясняете ошибки и неприятные ситуации себе и другим, и научиться «перехватывать» свои искаженные, пессимистические мысли. При любой возможности заменяйте их более конструктивными определениями. *Будьте конкретным, искренним, конструктивным.* «Моя жизнь — сущая преисподняя» — квалифицируется как *глобальное* определение. «Мой босс ненавидит утро понедельника и отказывается обсуждать со мной вопросы до полудня» — это *конкретное*, менее пессимистическое и гораздо более точное определение. Старайтесь относиться к себе помягче.

Спорьте из-за своих недостатков, будучи в достаточной степени уверенным, что они ваши.

**Ричард Бах**, автор книги «Иллюзии»

Иногда пессимизм — это хорошо. Запомните, мы живем в трудном мире, и, по правде говоря, очень немногие люди хотят находиться рядом с вечным оптимистом.

Чтобы облегчить процесс выявления всех изъянов негативного мышления, некоторые психологи предлагают своим пациентам сначала записывать на листе бумаги мысли и чувства, а затем рациональные ответы напротив каждой записи. Иногда, когда у вас плохое настроение, может оказаться, что разговор вслух с самим собой (вместо того, чтобы вести его в виде мысленного диалога) поможет лучше увидеть перспективу.

Учитесь оттачивать свои навыки выявления искаженных мыслей, постановки к ним вопросов и устранения их одну за другой. Ставьте умеренные, вполне достижимые цели, например пресекать самоосуждающие мысли в течение следующей половины месяца. Сделайте это своим личным приоритетом, чтобы освободиться от того, что психолог Карен Хорни, доктор философии, называет «тиранией долженствования». При любой возможности сделайте паузу и «отсейте» самоосуждающие мысли, когда заметите за собой склонность к долженствованию; я должен (должна):

- никогда не делать ошибок;
- быть совершенным любовником, родителем и другом;
- всегда выглядеть привлекательным;
- нравиться всегда и всем;
- всегда знать, что думают и чувствуют другие;
- идеально справляться с каждой проблемой.

## **Вознаграждайте себя за достижение даже незначительных целей**

Когда вы достигаете какой-нибудь небольшой цели, к которой продвигались поэтапно, старайтесь закрепить ее с помощью каких-нибудь вознаграждений, доставляющих вам удовольствие, скажем, похода в кино, чтения какого-нибудь романа, обеда в ресторане, покупки новой вещи, о которой вы мечтали на протяжении длительного времени, заказа на дом свежих цветов или прослушивания в течение получаса любимой музыки, возможности посидеть, прижавшись к любимому человеку, прогулки в близлежащем парке или по саду или просто отдыха на крыльце вечерней порой, когда можно наблюдать за закатом солнца и появлением звезд на небе.

**Примечание.** Стройте свой оптимизм в какой-нибудь одной области жизни в данный конкретный момент. Начните с одного аспекта, относительно которого испытываете пессимистические чувства. Например, направьте все свое внимание на укрепление семейных отношений или на наиболее трудный участок своей работы, где вам хотелось бы укрепить уверенность в себе и чувство оптимизма.

## Найдите 5 секунд, чтобы освободиться от нежелательных мыслей

«Стань в угол, — сказал юному Льву Толстому его брат, — и будешь стоять там, пока не перестанешь думать о белом медведе». Кажется, это была довольно

ясно выраженная команда, но как Лев ни старался, он не мог выполнить ее. Он беспомощно стоял в углу, борясь с воображаемым белым медведем, который в его разуме принимал все более и более угрожающие размеры и поглощал все его мысли.

Жизнь состоит из маленьких удовольствий. Счастье складывается из крошечных радостей; большие приходят слишком редко. И если вы не научитесь собирать все эти крошечные удачи, то и большие не будут иметь значения.

**Норман Лир**, Американский телевизионный продюсер

И в то время, когда мы были детьми, и потом, когда повзрослели, нам редко удавались попытки подавить нежелательные мысли, особенно негативные. И чем усерднее мы старались отделаться от них, тем больше они становились и тем упорнее продолжали атаковать наш разум. Вот в чем парадокс: на том пути, который использует человеческий разум в своей работе, когда вы пытаетесь подавить нежелательные мысли, вы обычно терпите неудачу, и иногда эта борьба может привести вас к навязчивой идее, связанной с мрачными или беспокойными образами, от которых вы пытаетесь избавиться.

Но едва осознав этот факт, вы можете использовать наипростейшую мгновенную тактику, которую мы рекомендуем: *не делайте усилий подавить нежелательные мысли, расслабьтесь ментально*. Позвольте этим негативным мыслям пройти без сопротивления через ваш разум. Отнеситесь к ним как беспристрастный зритель, как бы со стороны наблюдающий за парадным шествием или бешеными гонками этих мрачных, вредных образов, проносящихся по коридорам вашего разума. И вскоре вы обнаружите, что *когда перестанете оказывать сопротивление нежелательным мыслям, они потеряют свою силу и ослабнут или вовсе исчезнут, и тогда вы быстро восстановите свой ментальный контроль*

## Используйте 5-секундные «переключатели перспективы» для подпитки оптимизма

Мы обнаружили, что одним из простых и эффективных способов вновь обрести и сохранить здоровое чувство оптимизма является практика использования 5-секундных «переключателей перспективы», когда бы вы ни оказались перед лицом неприятных или тяжелых событий, в которые вовлечены и другие люди (эти методы прекрасно срабатывают также и тогда, когда мы находимся в одиночестве). Вот несколько примеров.

## 5-секундное сопереживание

Сопереживание — это способность проникнуть во внутренний мир другого человека, чтобы таким образом лучше понять те обстоятельства и побуждения, которые возникают перед данным индивидуумом. Как писал Монтень: «Для каждой ступни есть свой башмак». Пять секунд сопереживания являются полезной стратегией для создания *внутреннего диалога* как средства, помогающего избавиться от негативных мыслей и чувств. Начните использовать эту стратегию, когда заметите, что у вас появляется негативное предположение относительно побуждений другого человека. Сделайте короткую паузу, мгновение подумайте. Конечно, бывают моменты, когда у другого человека *нет* основательных причин проявлять невежливость или грубость, — в этих случаях ваше негативное суждение является обоснованным. Но чаще всего ваше суждение неверно.

### НАПОМИНАНИЕ

Ничто не изменится, пока вы сами не изменитесь.

Поэтому, прежде чем начнете реагировать, на какой-то момент сделайте попытку взглянуть на мир глазами этого человека. Может быть, этот сварливый торговый агент перегружен какими-то новыми обязанностями на работе и испытывает недостаток поддержки со стороны. Или тот сотрудник, который кажется безнадежным ленивым бездельником, на самом деле пытается сосредоточиться на свалившейся ему на голову новой работе, которая не позволяет заняться проблемами, связанными со здоровьем его маленького ребенка. А может быть, колкие замечания или мрачный юмор вашей супруги на самом деле спровоцированы ее головной болью или беспокойством о вашей дочери-подростке. А что, если та медлительная пожилая женщина за рулем, подающая сигнал поворота квартал за кварталом, не намеренно игнорирует ваши призывные гудки и не желает, чтобы вы опоздали на назначенную деловую встречу, — что, если она плохо слышит, или стала медлительной в силу старческой неуверенности, или ее скрутил жестокий приступ артрита?

Разве предположения, подобные этим, не вызовут у вас меньше раздражения по отношению к таким людям? Всякий раз, когда вы *переключаетесь* на чувство сопереживания, ваша способность поставить себя на место другого человека будет возрастать — и тем чаще, чем больше вам будет удаваться пропускать циничные суждения, которые генерируют ненужный гнев, раздражение или враждебность. Это может также побудить вас расспросить других о них самих и об их стрессах, потребностях и мечтах.



## Снимите стресс, проявив 5-секундную терпимость

А что, если вы время от времени выказывали сопереживание или выслушивали других, но обнаружили, что вам трудно *позволить* этим людям иметь убеждения и привычки, в корне отличающиеся от ваших собственных? Вы принимаете решение, каким должно быть поведение людей, которые занимают в вашей жизни важное место, а затем становитесь злыми и недовольными, когда оно не соответствует установленным вами меркам? Если это так, то вы проявляете нетерпимость, воспринимая поведение других людей как недостойное, что часто вызывает у вас злобу. Да, *бывают* случаи, когда нетерпимость вполне оправданна и гнев и осуждение вызваны проявлением, скажем, несправедливости по отношению к вам лично или к кому-либо другому. Но гораздо чаще более здоровым и благоразумным качеством является терпимость. Суть в том, что чем больше вы выказываете неодобрения поведению других людей, тем более обособленным становитесь сами, и это угрожает вашему здоровью.

Человек, который перестал испытывать чувство благодарности, проводит жизнь в дремоте.  
**Роберт Луис Стивенсон**, *английский писатель*

Все, что необходимо для отработки 5-секундной терпимости, — это ловить себя на том, что вы начинаете чувствовать гнев или раздражение в ответ на поведение кого-нибудь из близких, друга или незнакомого человека, и на какой-то момент делать паузу, чтобы *принять их такими, какие они есть, а не какими вы хотите их видеть*. Постарайтесь принять безо всяких условий членов своей семьи и выказывайте любовь к ним. Спросите себя, мог ли этот человек действительно быть *благоразумным* в данной ситуации. Затем, если ответом будет «да» или «возможно, да», *позвольте ему быть не таким, как вы*. Каждый раз, когда вам удастся сделать это, вы тем самым нейтрализуете гнев, а в результате почувствуете меньшую угрозу со стороны данного человека и снизите уровень стресса. «Если вы проявляете терпимость, — пишут доктор медицины Редфорд Уильямс и доктор философии Вирджиния Уильямс в своей книге “Гнев убивает”, — то ваши действия всегда будут более эффективными. Стараясь уменьшить накал той или иной ситуации, вызывающей ваше законное негодование, вы заметите, что интимные партнеры или сотрудники с большей готовностью и более внимательно будут вас слушать, когда вы непреклонно выступаете против чего-то. Более того, вы сможете направить свой интеллект, деньги и время на дела, которые являются для вас наиболее важными».

## Определите меру внутреннего спокойствия с помощью 5-секундного прощения

*Понять, сопереживать* или *простить* другого человека — не означает *извинить* его заданный проступок, который разозлил вас. В нашей жизни бывают моменты, когда другие люди, иногда намеренно, причиняют нам зло. К сожалению, в некоторых случаях осуждение не помогает, особенно если тот, кто причинил вам боль, был чужим для вас человеком, а само это событие произошло давным-давно. В этом случае что бы вы ни делали, шанс изменить уже произошедшее весьма невелик. И хотя само событие уже давно в прошлом, вы, вспоминая его, все еще чувствуете боль, гнев, горечь, ярость и желание разразиться бранью. Когда такое происходит, имеет смысл, ради сохранения здоровья, освободиться от своих гневных мыслей и чувств, простив того человека, который причинил вам зло.

Если бы мы могли добраться до скрытых глубин наших «врагов», то обнаружили бы, что в жизни каждого из них горя и страданий . достаточно, чтобы обезоружить всю нашу враждебность.

**Генри Уодсуорт Лонгфелло**, американский писатель и поэт

Чтобы ввести в действие стратегию 5-секундного прощения, начните с малого. Признайте, что сделанное этим человеком было неверно, и остановите свой *выбор* на прощении. Мысленно представьте, как вы избавляетесь от груза своих обид. Это не значит, что вы должны забыть то, что случилось, или что вы допустите, чтобы такое повторилось вновь; нет, вы всего лишь прощаете этого человека за *конкретный* проступок. В основном случаи, когда причиняют зло: приставание на сексуальной почве, изнасилование или заброшенность ребенка со стороны одного из родителей, чувство одиночества у одного из супругов или любой вид насильственного преступления, — почти всегда требуют помощи квалифицированного специалиста. Находясь в безопасной обстановке, вы можете выразить свои самые глубокие чувства и переработать их в направлении искреннего прощения.

### НАПОМИНАНИЕ

Оптимисты принимают то, чего нельзя изменить.

## Насладитесь 5-ю секундами юмора: смех может оказаться лучшим лекарством

*Появляется все больше свидетельств того, что добродушный смех может стимулировать работу разума и улучшить настроение и, возможно, дать здоровый импульс вашей иммунной системе.* В сущности, добросердечность и юмор жизненно необходимы для достижения оптимизма — и мы уже подчеркивали это в данной книге. Отчасти так происходит потому, что юмор может быть хорошей защитой от всякого рода сожалений и абсолютизма. Многие из нас, признавая, что пессимизм и гнев являются слишком мелкими, бесполезными или ничем не оправданными проявлениями нашего характера, в то же время упускают прекрасную возможность посмеяться над собой, а также над комическими случайностями, происходящими вокруг нас в повседневной жизни. Смех смягчает грубые суждения и помогает нам с большей благосклонностью принять свою далеко не совершенную сущность в этом часто несправедливом, вечно изменяющемся мире.

Мы предлагаем вам сделать сознательный выбор: находить как можно больше моментов, чтобы *наслаждаться* здоровым, добродушным смехом. Юмор может служить прекрасным противовесом против вспышек гнева, недовольства и раздражительности. Если случилось что-то плохое, какая-нибудь несурезица — скажем, ошибка, допущенная вами на работе или поломка какого-либо бытового прибора, — сделайте паузу на 5 секунд, чтобы найти что-нибудь смешное в том, что случилось (уверяем вас, почти *всегда* в любом происшествии можно отыскать что-нибудь забавное). Вы можете посмеяться над собой... или над этим безумным миром, в котором мы живем? Представьте, что вы смотрите вниз на свой офис или дом из лайнера, летящего на высоте 10 тысяч метров над землей, не спеша потягивая чай или лимонад, и офис или дом кажется вам крошечным. Если вы сможете найти во всем хотя бы легкий намек на юмор, то сможете укрепить в себе чувство *гибкого оптимизма*.

*Примечание.* Хотя у хронических пессимистов и недоброжелательно настроенных людей могут наблюдаться затруднения в поиске смешных эпизодов, сама по себе попытка может оказаться очень полезной для них.

## **Используйте «уроки сердца», чтобы найти смысл в горьких событиях**

Несмотря на то что оптимизм поддерживает энергию даже во время стресса, в жизни происходит много тяжелых событий, которые мы не можем взять под контроль или изменить. Порой, когда потеря или боль особенно жестоки, оптимизм не гармонирует с реальностью. В этих ситуациях некоторые люди становятся унылыми, беспомощными, подавленными и больными. Им даже может понадобиться профессиональная помощь. Тем не менее при таких же обстоятельствах другие люди умеют справляться со своими чувствами, примиряясь с неподвластным их контролю событием или трагедией. «Я понял, что действительно важно в жизни», — говорят некоторые из нас после болезненной потери.

«В известной степени люди могут увидеть иной смысл жизни благодаря тяжелым событиям, — пишут К. Петерсон и Л. Боссио, — и это может притупить их пагубное воздействие». Это называется вторичным контролем, то есть стратегией поиска смысла жизни и цели существования в процессе драматических событий, стремлением научиться всему, что мы можем извлечь из тяжелейших жизненных испытаний. Психолог, доктор философии Аарон Антоновский называет это *чувством связности*, которое он определяет как «способность найти структуру, смысл и регулярность событий, через которые проходит тот или иной человек». Почему это случилось? Почему это случилось со мной? Как может это событие сделать меня более сильным, более мудрым, более сострадательным, более терпеливым или благодарным за каждое мгновение жизни? Вторичный контроль и чувство связности — вот навыки, которые обогащают нашу жизнь и которые стоит раскрывать по мере того, как случаются те или иные события.

### **Уделите 5 минут своим детям**

Когда кажется, что все другие стратегии недостаточны, или когда вы не можете выработать более высокую и конструктивную позицию и тем самым поддержать надежду на будущее, одним из наилучших советов может быть такой: потратьте 5 минут на возню с детьми. Как гласит пословица, дети приходят в этот мир, «оставляя за собой свет небесного сияния», и невозможно долго оставаться в мрачном или подавленном настроении, если вокруг вас возятся малыши. Поэтому вы можете получить истинное удовольствие, сделав своей привычкой садиться на пол и проводить 5 минут — раз в неделю, раз в день или когда только можете — с вашим ребенком, который только начинает ходить, или с младшим из детей, который еще беспричинно смеется и с изумлением смотрит на жизнь. Любовь и радость могут быть поистине заразительными, и в самые тяжелые периоды жизни за это стоит «ухватиться».

## **Наслаждайтесь 5-минутными прогулками во время перерывов в работе и другими позитивными отвлекающими моментами**

Специалисты утверждают, что во многих случаях кратковременные физические упражнения могут устранить средней степени депрессию так же эффективно, как и психотерапия и способны усилить чувство самоуверенности и оптимизма, когда кажется, что ничто другое не срабатывает. Так что проверьте на себе ценность этого метода. В следующий раз, как только у вас начнется ментальный спад, а тут подошло время перерыва в работе, уделите 5 минут для короткой пешей прогулки на открытом воздухе. В некоторых ситуациях вы можете получить подобный же результат от *позитивного самоотвлечения*: избавиться от ментального или эмоционального спада, постояв у освещенного солнцем окна; или выйдя на улицу, чтобы сделать несколько глубоких вдохов-выдохов на свежем воздухе; с наслаждением уплетая какой-нибудь бутерброд, потягивая из чашки свой любимый чай; наблюдая за какой-нибудь приятной сценкой на улице; прочитав юмористическую рубрику в газете; или в полудреме размышляя над чем-нибудь смешным. Исследования показывают, что наличие готового списка ваших любимых *позитивных «отвлекателей»* может принести пользу, сохраняя ваш оптимистический заряд в течение всего дня.

Одна из причин того, что 5-минутные физические упражнения или другое позитивное переключение внимания могут помочь, состоит в следующем: бывают периоды, когда вы просто не в состоянии *мысленно настроиться* на более здоровый оптимистический взгляд на вещи. Часто необходимо сначала совершить какое-нибудь *действие* с позиции оптимизма, а затем закрепить вызванные им настроение и мысли.

## **Используйте 5-минутные упражнения на достижение ментальной образности как целительной силы для укрепления здоровья**

Методы, с помощью которых вы фокусируете свой разум, включая использование *ментальной образности*, являются важными факторами, определяющими состояние вашего здоровья и в целом качество жизни. Ментальная образность хорошо изучена с точки зрения непосредственного воздействия на физиологию — она стимулирует изменения частоты сердечного ритма, кровяного давления, дыхания, потребления кислорода, ритмов мозговых волн и структур, локального кровотока и температуры, мобильности и секреции желудочно-кишечного тракта, полового возбуждения, уровней разных гормонов и нейротрансмиттеров, функции иммунной системы. Специалисты научно доказали то, что многие люди предполагали уже столетиями: наши мысли и эмоции оказывают влияние на способность иммунной системы защитить нас от болезней. «Связь между эмоциями и иммунитетом может оказаться еще одним сильным аргументом в пользу лечения всего человеческого организма в целом», — говорится в одной из статей журнала «Lancet» — ведущего медицинского журнала Великобритании, пользующегося все большей и большей популярностью в некоторых медицинских кругах.

Ментальная образность является внутренним представлением потока мыслей, которые вы рисуете в своем воображении, слышите, ощущаете, осязаете и обоняете. «Образность — это поток мечтаний и снов наяву, воспоминаний, планов, проектов и предполагаемых благоприятных возможностей, — говорит доктор медицины Мартин Л. Розман, член научного консультативного совета Института укрепления здоровья (Нью-Йорк). — Это язык искусства, эмоций и, что важнее всего, более глубокого самопознания. Образность — это окно в ваш внутренний мир; способ рассмотрения ваших собственных идей, чувств и толкований. Но это нечто большее, чем окно, — это средство трансформации и освобождения от искажений в вашем внутреннем мире, которое может неосознанно направлять вашу жизнь и улучшить здоровье». Однако ментальная образность не является панацеей. Скорее это ценный инструмент личного пользования не только для укрепления вашей сопротивляемости болезням и стимуляции выздоровления, но также для того, чтобы прожить жизнь на самом высоком качественном уровне. Уделите несколько минут на то, чтобы просмотреть методы релаксации и упражнения на образность, представленные в главах 3 и 4. Эффективной ментальной образности можно достичь, когда у вас есть спокойное, лично вам принадлежащее помещение (или место) для релаксации, а телефонная трубка снята с рычага. Сядьте в любимое кресло или лягте на пол. Убедитесь, что на вас удобная, не стягивающая одежда, а в комнате приглушенный свет. Позднее, когда вы научитесь полностью расслабляться за считанные минуты, вы сможете использовать короткую ментальную образность «фокусирования» почти в любом месте и в любое

время. Ниже приведены два сценария выработки ментальной образности. Для начала вам потребуется от 10 до 15 минут. Затем, когда вы отработаете этот навык, вы сможете запускать этот сценарий любыми способами, которые сочтете подходящими, так чтобы для занятий на образность требовалось не более 5-ти минут. Наиболее эффективным методом выработки ментальной образности является следующий: медленно читайте вслух сценарий, делая паузы в конце каждой фразы. К сожалению, сам процесс чтения обычно несколько отвлекает ваше внимание от данного эксперимента. Лучшей идеей было бы записать самим или попросить кого-нибудь наговорить для вас этот сценарий на аудиокассету, произнося текст спокойным голосом. Еще одним вариантом является покупка аудиокассеты с записью. Какой бы метод вы ни выбрали, имейте в виду, что навыку ментальной образности *обучаются*, то есть это требует практики. Мы надеемся, что через неделю другую ваш уровень спокойствия и уверенности в себе существенно повысится

### **Сценарий образного исцеления**

Начните с нескольких глубоких, полных вдохов, а затем выдохов... и при выдохе полностью выпустите воздух... Убедитесь, что вам комфортно и что вас никто не побеспокоит...

Производя спокойные и легкие вдохи-выдохи, расслабьте свое тело и выпустите ненужное напряжение... Уделите время и внимание каждой части своего тела и «пригласите» его освободиться и расслабиться, как вы это делали много раз раньше...

Выпустите и сбросьте всякое напряжение, которое, возможно, ощущается в вашей левой ступне... в правой ступне... в икрах... в бедрах и подколенных сухожилиях... в ягодицах... тазу... половых органах... нижней части спины... верхней части ног...

Уделите время на то, чтобы ощутить спокойную и более глубокую релаксацию, начинающуюся в нижней половине вашего тела... легко... естественно... «Попросите» ваш живот расслабиться и присоединиться к общему более приятному и комфортному состоянию релаксации... органы, находящиеся внутри живота... в средней части спины и по бокам... в груди... мышцы, проходящие через плечевые лопатки... глубже и более комфортно и свободно... органы, расположенные в вашей груди... дыша свободно и естественно... плечи... и шею... расслабляясь глубже, более спокойно, более плавно...

о мере расслабления каждой части тела вы расслабляетесь все больше... Релаксация распространяется вниз к предплечьям... к локтям... кистям... и ладоням... вы ощущаете релаксацию в маленьких мышцах, расположенных между пальцами... и по пути к указательным пальцам... средним пальцам... безымянным... мизинцам... и большим пальцам...

Черепная коробка и лоб мягкие и расслабленные... мышцы лица свободные... Маленькие мышцы вокруг глаз расслабляются все больше и больше... приятно... спокойно...

Представьте себя наверху воображаемой лестницы, которая ведет к еще более глубокому и более спокойному состоянию разума и тела... Подумайте, на что это похоже... и спускайтесь вниз постепенно, каждый раз на одну ступеньку... входя в более глубокое, более спокойное, расслабленное состояние с каждым шагом... Относитесь к этому как к событию, доставляющему удовольствие... направляясь в особое внутреннее место спокойствия и исцеления, в котором вы уже были раньше...

Десять... девять... глубже, еще спокойнее, расслабляясь по мере спуска по ступенькам... восемь... семь... совершенно не заботясь о том, насколько глубоко вы уходите или каким образом вы достигаете большей глубины... шесть... свободно... спокойно... пять... Позвольте этому произойти... и четыре... спокойно и приятно... три... два... Тело расслаблено, но разум все еще работает... один...

Отправьтесь в своем разуме в какое-нибудь местечко глубокой релаксации и исцеления... внутреннее место великой красоты, умиротворенности и безопасности для вас... место, которое вы посещали раньше или в котором оказались впервые...

В действительности не имеет значения, куда вы сейчас идете в своем разуме, главное, что это место красивое, спокойное и исцеляющее... Уделите несколько мгновений на то, чтобы оглядеться вокруг... Заметьте, что вы видите... что слышите... Возможно, вы почувствуете какой-нибудь аромат... а особенно обратите внимание на ощущение умиротворенности, безопасности и связности всего, что вы сейчас чувствуете...

Найдите точку, в которой вы ощущаете наибольшую релаксацию, сосредоточенность и соединение... пусть в этом месте станет комфортно и спокойно...

Когда вы будете готовы, сосредоточьте внимание на своем симптоме или проблеме, которая беспокоит вас... Просто направьте на это внимание, оставаясь приятно расслабленным... Позвольте воображению проникнуть в этот симптом или проблему... принять полученный образ, независимо от того, имеет это смысл или нет... Примите тот образ, который сейчас возник... Пусть он станет более ясным и отчетливым; уделите какое-то время на его детальное рассмотрение...

В воображении тщательно исследуйте этот образ с разных позиций... Не пытайтесь изменить его... просто отметьте, что притягивает ваше внимание...

Что вам кажется важным в этом образе?

Далее дайте возможность появиться другому образу, который исцеляет вас или разрешит вашу проблему... Позвольте ему стать более ясным и зримым... Тщательно рассмотрите этот образ, тоже с разных точек зрения... Что вы можете сказать об этом образе?

Восстановите в памяти первый образ и проанализируйте два образа вместе... Как вам кажется, они связаны друг с другом? Какой из них больше?.. Какой сильнее?.. Если образ проблемы кажется более сильным, подумайте, можете ли вы изменить его...



Представьте, что образ исцеления становится сильнее, могущественнее...  
Вообразите, что он намного больше и сильнее, чем другой...

Представьте, как образ проблемы или симптома превращается в образ исцеления... Наблюдайте за этой трансформацией... Как, по-вашему, это происходит: внезапно, подобно тому, как переключают телевизионные каналы, или это постепенный процесс?..

Заканчивайте занятие на образность, сосредоточившись на этом образе исцеления... Вообразите, что оно прямо сейчас происходит в вашем теле... Заметьте, можете ли вы почувствовать или представить какие-либо ощущения, свидетельствующие об изменении... Пусть эти ощущения принесут вам исцеление... Утверждайте для себя, что этот процесс происходит в вас, когда вы спите... просыпаетесь... рисуете воображаемые картины... или занимаетесь повседневными делами...

А сейчас приготовьтесь вернуться к вашему пробужденному сознанию... Представьте себя в самом низу воображаемой лестницы... и начинайте подниматься... один... два... позволяя этому образу продолжать работать внутри вас... три... осознавая все больше и больше реальность... четыре... Когда вы досчитаете до десяти, то придете в бодрое состояние, почувствуете себя более свежим и здоровым, чем прежде... пять... легче... шесть... осознайте, что вы находитесь в комнате... семь... Почувствуйте свежесть и расслабленность, приятное самочувствие... восемь... Вы почти полностью проснулись... ощущение свежести, релаксации и лучшего самочувствия, чем раньше... девять... Позвольте своим глазам открыться... ощущение свежести, релаксации и прекрасного самочувствия... Вы потягиваетесь, улыбаетесь и идете заниматься своими делами...

Как только вы приобретете опыт в выполнении приведенного выше упражнения на ментальную образность, можете перейти к более усовершенствованному варианту — в сжатой форме, требующему меньших затрат времени.

## Сценарий образного хорошего самочувствия

Начните как обычно, приняв удобную позу, расстегнув одежду и сняв украшения... Сделайте пару глубоких, полноценных вдохов-выдохов и дайте воздуху действительно «выйти наружу»... Представьте, что с каждым выдохом вы начинаете освобождаться от ненужного напряжения, которое ощущаете в теле...

Позвольте своему дыханию быть естественным и равномерным... С каждым выдохом расслабляйтесь все больше... «Пригласите» ваше тело расслабиться и удобно расположиться на находящейся под вами поверхности...

По мере того как вы все больше расслабляетесь, ваш разум становится спокойным и умиротворенным... Представьте себя идущим к тому конкретному внутреннему месту глубокого спокойствия и сосредоточенности, которое вы уже посещали раньше... Уделите немного времени на то, чтобы заметить, что вы видите там сегодня... что вы слышите в этом конкретном месте... Почувствуйте какой-нибудь аромат... и — особенно — ощущение покоя и безопасности...

Это ваше особое внутреннее место... место, в которое вы можете прийти для отдыха... для исцеления... для того, чтобы научиться тем вещам, которые принесут вам пользу...

Уделите немного времени на то, чтобы найти точку, где вы чувствуете глубокую релаксацию, наибольшее спокойствие, связанное с естественными целительными свойствами этого места... Позвольте себе почувствовать целительные силы, поддерживающие и питающие вашу жизнеспособность и движение в направлении еще более крепкого здоровья и хорошего самочувствия...

Когда вы будете готовы, позвольте возникнуть образу вас самого, наслаждающегося хорошим самочувствием... поприветствуйте этот образ, когда он начнет формироваться в вашем сознании, позвольте ему стать ясным... Уделите немного времени на то, чтобы заметить, что вы видите... себя самого или некий символический образ... На что он похож?.. Что носит, если вообще носит одежду?.. Как двигается и как держится? Какое у него лицо?..

Как, по-вашему, должен себя чувствовать этот образ?.. Заметьте, что он делает?.. Есть ли другие люди, места или вещи в вашей картине хорошего самочувствия?..

Каковы качества этого образа?.. Что именно в нем передает ощущение хорошего самочувствия?.. Есть в нем какие-то конкретные свойства, которые, как вам кажется, интимно связаны с этим самочувствием?..

Когда вы почувствуете, что готовы, представьте, как вы соединяетесь с этим образом... заметьте, какие это вызывает чувства... Обратите внимание на вашу позу, лицо... Особенно отметьте чувство хорошего состояния, которое вы испытываете...

Представьте, что вы смотрите на себя со стороны... Как вы выглядите в перспективе?.. Что думаете о человеке, на которого смотрите?.. Какие испытываете чувства к нему?.. Станьте опять самим собой и продолжайте наполняться хорошим самочувствием... Посмотрите на этот образ хорошего самочувствия еще раз... Не кажется ли он вам несколько другим?..

Есть ли что-нибудь такое, что мешает вашему движению в направлении хорошего самочувствия?..

Каким образом вы могли бы справиться с проблемами, не причиняя ущерба здоровью, и сделать сегодня шаг в направлении улучшения своего состояния?..

Затем медленно возвращайтесь к действительности, помня, что было важным для вас в этом эксперименте... когда вы полностью пробудитесь...

## **Уделите 5 минут тесту на выявление депрессии — и обратитесь за помощью, если вы в ней нуждаетесь**

Время от времени каждый человек испытывает грусть или беспомощность, хотя, даже находясь в упадническом настроении (иногда к нему относятся как к обычному, ежедневному состоянию подавленности), большинство из нас все же осознают, что могут в какой-то степени взять под контроль свои эмоции, и понимают, что грустное настроение в конце концов пройдет. В этой книге мы предлагаем много простых практических способов, помогающих повысить энергию и улучшить настроение, и эти методы самопомощи могут оказаться очень эффективными в борьбе с ежедневной депрессией. Но люди с серьезной формой депрессии, которую часто называют глубокой или клинической, могут испытывать такое чувство, как будто опустилась ужасная тяжесть и безнадежность, которым они бессильны помешать или оказать сопротивление и которые будут продолжаться и дальше. Интенсивность отчаяния, которое некоторые люди испытывают при серьезной депрессии, далеко превосходит уровень подавленности, характерный для нормального состояния. Она нарушает способность человека жить своей обычной жизнью и может привести к крайнему смятению, ментальному параличу и самоубийству», — говорят исследователи.

Следовательно, если вы находитесь в унынии, это еще не значит, что вы страдаете от серьезной клинической депрессии. Ваши чувства могут быть вполне нормальной, даже здоровой реакцией на ту или иную потерю — дома или на работе. Основным отличием является следующее: в то время как упадок, вызываемый событиями повседневной жизни или всякого рода трудностями, усиливается и ослабевает, упадок, вызываемый серьезной формой депрессии, остается. Например, при обычном плохом настроении прогулка пешком или поход в кино могут вас приободрить, по крайней мере временно. При клинической депрессии даже любимый комедийный фильм или пешая прогулка по аллеям красивого парка оставят вас равнодушным. Смогут ли члены вашей семьи или друзья определить, серьезная форма депрессии у вас или нет? В большинстве случаев не смогут. Если они попытаются уговорить вас приободриться, все их попытки будут тщетными. Кажется, что вся радость жизни исчерпалась — и день проходит за днем, а она не возвращается.

«В настоящее время люди считают клиническую депрессию болезнью, а не изъяном характера, — говорит доктор медицины Роберт Хиршфельд, руководитель научно-исследовательского филиала по проблемам настроения, беспокойства и расстройств личности Национального института ментального здоровья в Роквилле, штат Мэриленд. — Важным изменением в общественной позиции относительно глубокой клинической депрессии, которой подвержены, по оценкам, 15 миллионов американцев, является признание, что как таковое это заболевание, по крайней мере частично, имеет биологическую основу. Исследования подтверждают, что многие из нас — возможно, 5 процентов — имеют унаследованную склонность к депрессии, которая приводится в движение стрессами,

привносимыми из окружающей среды, и психологическими расстройствами. К счастью, более 80 процентов всех случаев депрессии могут быть успешно излечены».

Первым шагом в направлении того, чтобы справиться с клинической депрессией, является признание, что она у вас есть. Мы предлагаем вам тест на выявление этого состояния самостоятельно (см. стр. 153— 158). Если вы обнаружите или даже заподозрите, что у вас имеется какая-то форма серьезной депрессии, то вам следует немедленно обратиться за профессиональной помощью.

## ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Согласно «Программе выявления, признания и лечения ДЕПРЕССИИ» Национального института ментального здоровья, симптомы депрессии могут быть следующими:

- Постоянное грустное настроение или состояние опустошенности;
- Потеря интереса или удовольствия от обычных повседневных занятий, включая секс;
- Энергетический спад, утомляемость, замедленность в действиях;
- Нарушения сна (бессонница, раннее пробуждение или чрезмерная сонливость);<sup>1</sup>
- Нарушения в питании (потеря аппетита и похудание или прибавление в весе);
- Затруднения при необходимости сосредоточиться, что-либо запомнить или принять решение;
- Чувство вины, своей бесполезности и беспомощности;
- Мысли о смерти или самоубийстве; попытки самоубийства;
- Раздражительность;
- Постоянное желание плакать;
- Хронические головные боли и всякого рода болезненные ощущения, которые не поддаются лечению;
- Снижение работоспособности;
- Проблемы с безопасностью, несчастные случаи;
- Алкогольная или наркотическая зависимость;
- Моральные проблемы;
- Нежелание общаться с людьми.

Если у человека постоянно присутствуют четыре или более из этих симптомов на протяжении более чем двух недель и они мешают в работе и семейной жизни, то необходимо провести тщательное диагностирование. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом в области ментального здоровья (психологом или психотерапевтом) на предмет точного диагноза.

## 5-МИНУТНЫЙ ТЕСТ НА САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Для тщательного, но быстрого самостоятельного определения степени возможного депрессивного состояния мы предлагаем вам простой тест, на что потребуется всего 5 минут. Данный тест разработан доктором философии Ленорой Рэдлофф в Центре по эпидемиологическим исследованиям при Национальном институте ментального здоровья в Роквилле, штат Мэриленд. Подчеркните ответы, которые лучше всего описывают ваши чувства за *последние несколько недель*.

- **Меня раздражало то, что обычно не вызывало раздражения.**

- 0) Редко или никогда (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я не испытывал(а) желания есть; у меня плохой аппетит.**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я чувствовал(а) себя так, как будто не могу стряхнуть с себя уныние, даже с помощью семьи и друзей.**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **У меня было чувство, что я хуже других людей.**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я с трудом мог(ла) сосредоточиться на том, что я делал(а).**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я испытывал(а) чувство подавленности.**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я чувствовал (а), что все, что я делаю, требует чрезмерных усилий.**

- 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
- 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
- 2) Время от времени (3—4 дня)
- 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я не верил(а) в будущее.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я считал (а), что моя жизнь не удалась.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я испытывал(а) чувство страха.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **У меня был беспокойный сон.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я был(а) несчастлив(а).**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я разговаривал(а) меньше, чем обычно.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я чувствовал(а) себя одиноким(ой).**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Люди казались мне недружелюбными.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **Я не получал(а) удовольствия от жизни.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)
  
- **У меня были приступы слезливости.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я испытывал(а) чувство тоски.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я чувствовал (а), что люди не любят меня.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

- **Я не мог(ла) обрести способность к действию.**
  - 0) Редко или совсем не было (менее одного дня)
  - 1) Какое-то незначительное время (1—2 дня)
  - 2) Время от времени (3—4 дня)
  - 3) В большинстве случаев или все время (5—7 дней)

Для того чтобы выяснить самооценку, просто сложите баллы. Общая сумма баллов будет находиться в диапазоне от 0 до 60. Этот тест всего лишь перечисляет основные симптомы депрессии. Чем выше цифра, тем больше вероятность, что у вас есть депрессия. Однако очень важно понять, что высокая сумма баллов — это *не то же самое, что профессиональный диагноз глубокой, или клинической, депрессии*. Наоборот, она является лишь «мгновенным снимком» вашего уровня депрессии *в данный момент времени*. Одни люди с высокой суммой баллов в действительности не страдают клинической формой депрессии, а другие даже с низкой суммой баллов могут страдать депрессивным расстройством. При четком диагнозе депрессии, который может поставить квалифицированный психиатр или психолог, принимается во внимание следующее: как давно у вас появился каждый из симптомов и можно ли их отнести к какому-нибудь иному заболеванию помимо депрессии.

**Вот толкование результатов по баллам:**

От 0 до 9 баллов — вы относитесь к разряду людей, не подверженных депрессии, что составляет меньше половины протестированных взрослых американцев.

От 10 до 15 баллов — предполагается незначительно выраженная степень депрессии.

От 16 до 24 баллов — указывает на среднюю форму депрессии.

А если ваша сумма баллов превышает 24, то есть определенная вероятность, что уже сейчас для вас характерна тяжелая форма депрессии. Если ваша сумма баллов в диапазоне 25 или выше, то *мы настоятельно советуем вам обратиться к специалистам, которые поставят диагноз и, возможно, назначат вам курс лечения*. Если вы чувствуете побуждение покончить жизнь самоубийством, то есть думаете о том, что убили бы себя, если бы вам представилась такая возможность, то *немедленно ищите помощи у профессионального врача, занимающегося проблемами психического здоровья, независимо от числа баллов, которое вы набрали, отвечая на приведенные выше вопросы*. Если ваша сумма баллов говорит об умеренной степени депрессии, то мы советуем вам пройти этот тест через две недели, а затем через месяц. Если вы и тогда наберете от 16 до 24 баллов, то вам, несомненно, следует посетить профессионального врача, занимающегося проблемами психического здоровья.

**Примечание.** По мере «взросления» «замаскированная» или невыявленная депрессия (когда люди жалуются на всякого рода боли, вялость, апатию и другие симптомы, которые часто относят на счет старения или ипохондрии) приобретает характер широко распространенного явления. Но ни в коем случае не может считаться нормальным такое состояние, когда человек изо дня в день чувствует себя несчастным только потому, что становится старше. Обратитесь к врачу. Курс лечения может быть очень простым: когнитивная психотерапия, приобретение новых навыков, как справиться с этим состоянием, физические упражнения или ежедневное пребывание (по предписанию медиков) на ярком свету (что в некоторых случаях подтвердило чрезвычайную эффективность при депрессиях, которые приводятся в действие или усугубляются тем, что мы называем сезонным аффективным расстройством, или САР). Другие же формы депрессии требуют индивидуального медикаментозного или консультативного лечения.



## Глава 9

### Цель жизни - это жизнь с целью

Как уменьшить сопротивление на пути к вашим целям и мечтам

*Вот истинная радость в жизни: послужить цели, которую вы считаете для себя самой важной*

Джордж Бернард Шоу, английский писатель

Все мы испытываем внутреннее страстное желание больше брать от каждой минуты жизни, больше отдавать, обрести глубокое понимание того, что имеет для нас наибольшее значение. Многие ли из нас испытывают такие глубокие чувства любви, свободы, веры и преданности, как нам действительно хотелось бы? И сколь многим из нас кажется, что мы не можем испытывать этих чувств вообще и поэтому остаемся наедине с осознанием своей вины и самоупреками?

Жажда жизни — это нечто большее, чем неопределенная надежда на радостное существование. Это глубокое внутреннее обязательство перед жизненными испытаниями, которые побуждают вас отдавать кому-то все свое внимание, протягивать руку помощи, искренне заботиться о благополучии своей семьи и производить те или иные позитивные изменения в жизни других людей и всей планеты в целом. Поиск смысла жизни стар как мир, но в последние годы он обернулся кризисом, отразившимся на многих и многих взрослых людях, оказавшихся «изолированными, замкнувшимися в себе; они нетерпимо относятся ко всему и не берут на себя никаких обязательств». Так говорит доктор философии, профессор Алан Блум из Чикагского университета, автор книги «Подавление разума американцев». «Это философский феномен, — замечает Блум. — Люди вокруг нас говорят: “Я делаю свое дело”, “Я просто сам по себе”, “Это мои ценности”, — но какое невероятное чувство пустоты мы испытываем, когда говорим о смысле жизни!»

«Быть человеком, — пишет Роберт Фулхэм в своей работе “Всему, что мне нужно знать, я научился в детском саду”, — это продолжать колотить по решетке клетки своего существования, вопя: “Ради чего все это?” Радостное настроение и смысл жизни — это то, что некоторые исследователи называют духом созидания». «Независимо от того, где вы находитесь или что сделали и чего не сделали до сих пор, большая часть этой высокомогущественной силы жизни может быть частью вашего будущего), — так пишут доктора философии Даниэль Галмен, Пол Кауфман и Майкл Рэй в книге «Дух созидания». И этот дух созидания, который отнюдь не убывает с возрастом, «может, фактически, добавлять силы и энергии как пожилому мужчине, так и женщине... давая возможность сосредоточиться на том, что имеет истинно? значение».



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Дайте себе 5 минут на размышление  
«Каким(ой) я хотел(а) бы, чтобы меня  
вспоминали после смерти»

Неужели нужен сердечный приступ, чтобы мы могли открыть настоящую, высшую ценность в жизни? Оказаться перед лицом собственной смерти — вот верный путь сосредоточить внимание на своем Высшем Я, определить свои истинные ценности, найти новые способы вкладывать больше смысла в свою жизнь, в каждый отпущенный нам день.

Когда вы становитесь старше и все заботы этого дня уже выполнены, вы обращаетесь к духовной жизни... Ну а если вы не знаете, где это, то прошу прощения.

Джозеф Кэмпбелл, автор книги «Сила вымысла»

Вот вам совет: начиная с этой недели регулярно — может быть, раз в месяц — выкраивайте 5 минут, чтобы спокойно сесть, расслабиться и просмотреть записи в вашем личном дневнике под заголовком «Каким(ой) я хотел(а) бы, чтобы меня вспоминали после смерти». Отчетливо представьте, что сказали бы о вас другие люди в своей надгробной речи, случись вам умереть сегодня. Будьте честны с собой. Подумайте о своих конкретных качествах, поступках и том вкладе, который вы внесли в этот мир, и о чем вам *хотелось* бы, чтобы люди говорили и что запомнили в связи с вами, если бы вы могли сделать что-нибудь иначе в том промежутке времени, который лежит между нынешним днем и днем вашей смерти. Затем, учитывая мысли о предстоящей смерти, спросите себя, уделяете ли вы другим часть своего внимания в каждый отдельно взятый день. Если нет, то пересмотрите свои приоритеты, стряхните пыль со своих запрятанных глубоко внутри мечтаний и произведите конкретные продуктивные изменения, которые откорректируют направление вашей жизни в соответствии с ценностями и целью, находящимися внутри вас. Это может оказаться одним из самых быстрых и мощных способов раскрытия всех сил созидательного процесса и осуществления наибольшего из того, что вы хотите. Как определил это один исследователь в данной области, «созидание — это то место, где человеческий дух сияет самым ярким светом».

В качестве альтернативного видения вы могли бы представить, что только что вам позвонил ваш лечащий врач и сообщил ужасную новость: у вас неизлечимая, смертельная болезнь и вам осталось жить всего несколько дней или недель. Спокойно сядьте и представьте, что только что получили это известие. О чем вы будете думать и что будете чувствовать, проживая эти несколько дней, зная, что можете сосчитать мгновения до своего ухода? Вы будете больше времени проводить с детьми и внуками? Гулять по лесу или любоваться восходом солнца? Смотреть на звезды, держа в объятиях тех, кого любите? Замедлите свой ежедневный темп? Очень немногие люди в этом случае бросились бы в офис или разразились тирадой о своей любимой мозоли.



# **ЗНАНИЕ — СИЛА: ОСМЫСЛЕННОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ**

**ВЫМЫСЕЛ 1.** Большинство взрослых имеют абсолютно четкое представление о своих ценностях.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Это далеко не так. Поскольку ценности играют главную роль в жизни людей, то кажется, что большинство из нас может четко обозначить свои приоритеты. Но на самом деле мы зачастую не можем этого сделать. В сущности, многие из нас имеют лишь смутное представление о том, что для нас важно, и проживают всю жизнь, основываясь на неточном понимании ценностей. Согласно мнению некоторых исследователей, когда мы страдаем от внутреннего конфликта, это часто происходит потому, что мы не уверены в наших личных ценностях и не знаем, как определить, какие из них являются наиболее значимыми.

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Поскольку я старею, то вполне естественно, что я крепко держусь за прежние ценности.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** То, что мы думаем о реальности, может изменить наше отношение к ней так же, как то, что мы узнаем об окружающем мире, может изменить наши мысли. Поскольку люди, которым перевалило за 40, начинают отвергать ментальные стереотипы старения, появляется все больше свидетельств того, что им легче ясно увидеть свои ценности. «Одним из самых бросающихся в глаза последствий ментальной свободы является ее влияние на личные ценности человека, — пишет Кэтрин Чепмен Пачео в своей книге “Разрушительные модели”. — То, что в прежние времена имело невероятную важность, вдруг начинает казаться пустячным, вследствие чего возникает целый ряд новых ценностей. “Разрушители моделей” постоянно перетасовывают эти ценности, в результате наибольшую важность приобретают человеческие отношения».

**ВЫМЫСЕЛ 3.** То, в чем я убежден, формирует мои мысли, но не здоровье.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Твердые убеждения и осознание цели могут оказывать глубокое воздействие на здоровье. Все мы находимся во власти побуждения — придать жизни смысл, как говорит психиатр, доктор медицины Виктор И. Франкль. Мы стремимся к тем видам деятельности и переживаниям, которые имеют большую значимость в нашей жизни. Когда нас побуждают достигать целей, ориентированных на ценности, стремиться к самосовершенствованию или оказанию помощи другому человеку, нас подготавливают к жертвоприношению, позволяя увидеть смысл наших усилий и ощутить внутреннее счастье или удовлетворение, которое приходит только от чувства вознаграждения. Как сказал Альберт Эйнштейн, «человек живет ради других людей, но, помимо всего, ради тех, от улыбки и благополучия которых зависит его собственное счастье, а также ради бесчисленных безвестных душ, с судьбой которых он связан узами сострадания. Я по многу раз в день убеждаюсь, насколько моя собственная внутренняя и внешняя жизнь строится на труде моих сотоварищей, как живых, так и мертвых, и насколько честно я должен трудиться для того, чтобы вернуть или отдать столько же, сколько я получил».

**ВЫМЫСЕЛ 4.** Какой толк ломать голову над жизненными ценностями и биться над этим вечным как мир поиском смысла жизни? Это ведет лишь к расстройству и разочарованиям.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Жизненные ценности не являются какой-то конечной точкой — они часть бесконечного пространства возможностей для роста и развития на протяжении всей жизни. Психолог-гуманист, доктор философии Абрахам Маслоу провел большую часть своей трудовой деятельности, фокусируя внимание на позитивных, ориентированных на духовный рост аспектах человеческого существования, включая качество, которое он называл *самореализацией*.

«Люди, озабоченные как можно большей самореализацией, — объясняет доктор философии Говард С. Фридмен, профессор психологии и социальной медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, — все большее внимание уделяют проблемам красоты, справедливости и понимания. Они развивают в себе чувство юмора более философского, чем иронического характера. Они становятся более независимыми и отказываются бездумно следовать за толпой... Они интересуются этикой и гармонией человеческих отношений. Эти особенности личности, направленные на самоисцеление, не только являются противоположными таким свойствам характера, приводящим к болезням, как подозрительность, горький цинизм, отчаяние и депрессия или склонность к конфликтам, но и представляют собой позитивные, осмысленные побуждения, поступки и цели».

**ВЫМЫСЕЛ 5.** Лишь у счастливицков не бывает в жизни сожалений.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Есть свидетельства, что начиная с 30—35-летнего возраста у *каждого* человека появляются те или иные сожаления. «Сожаление это болезненное чувство осознания, что “то, что есть”, проигрывает по сравнению с “тем, что могло бы быть”», — говорит психолог, доктор философии Роберт Сагден. Верно истолкованная и осмысленная мимолетная боль относительно не- пройденных путей и сделанного неправильно или не сделанного вообще выбора может стать катализатором для того, чтобы ковать более осмысленную жизнь начиная с сегодняшнего дня. Но в наше время это сделать труднее, чем когда-либо прежде, потому что мы живем в сложном мире, имея гораздо большие возможности выбора, чем наши предки. «Сожаление, которое неразрывно связано с выбором, стало основной болью современной жизни, — говорят Кэрл Клейн и доктор философии, психотерапевт Ричард Готин в работе “Преодоление сожаления: уроки непроеденных дорог”. — Чем больше вариантов для выбора, тем от большего числа вариантов мы должны отказываться в момент выбора... Когда мы больше выбираем, то больше отдаем и больше создаем того, “что могло бы быть”».

**ВЫМЫСЕЛ 6.** Созидательность — это, по правде говоря, еще одно название решения проблем.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** В книге «Путь наименьшего сопротивления» Роберт Фритц пишет: «Есть большая разница между решением проблемы и созиданием. Решение проблемы :— это действие в направлении устранения чего-то, в то время как созидание — это действие в направлении прихода чего-то нового».

«Решение проблемы часто является попыткой избежать реальности, — объясняет доктор философии, психолог Гарри Эмери. — В общем, вы можете использовать решение проблемы как манипуляцию, связанную со временем действия (“Я должен решить свои проблемы”), с задержкой или прохождением через препятствия (“Сначала я должен решить свои проблемы”), или как оправдание не- наполненности жизни (“У меня было слишком много неразрешимых проблем”).

Сосредоточенность на решении проблемы укрепляет ошибочное представление, что счастье — это свобода от проблем. На самом же деле здоровое отношение к жизни заключается не в полной свободе от проблем, а в готовности взяться за решение еще большего числа реальных проблем и принять любой вызов, который бросает нам жизнь. Человек находит себя благодаря умению воспользоваться проблемами, а не избегать их».

Главное, что нужно помнить: *то, а чем вы думаете, какие испытываете чувства и что делаете сегодня, является фундаментом воспоминаний — ваших и тех людей, кто находится во взаимодействии с вами; фундаментом, который вы заложили на будущее.* Если вы ловите себя на том, что чувствуете себя в большей степени *существующим* человеком, нежели *человеческим существом*, то это явный сигнал к тому, что нужно сделать другой выбор; в противном случае вы кончите гораздо большими сожалениями в поздний период своей жизни.

Большинство людей живут — физически, интеллектуально или морально — в очень ограниченном кругу потенциальных возможностей своего существования.

У всех нас есть жизненные резервы, которые можно вытащить наружу и о которых мы даже не догадываемся.

**Уильям Джеймс**, Доктор медицины

Осознание глубокой важности каждого дня, каждого мгновения в какой-то ограниченный промежуток жизни может быть пугающим, но это один из способов осветить как можно больше из того, что является вашей внутренней целью, силой и ценностями *сегодня*.



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Извлеките пользу из 5-минутной  
оценки силы

Жизнь предоставляет каждому из нас множество направлений для действия. Антрополог Карлос Кастанеда дает нам совет на тот случай, когда мы стоим на перекрестке дорог: «Внимательно и обдуманно посмотрите на каждый из путей, а затем задайте себе решающий вопрос: “Есть ли у этого пути сердце? Если да, то путь хорош; если нет, то он никуда не приведет». В книге «Жажда жизни» М. и Дж. Джеймсы пишут: «Путь, имеющий сердце, — это направление действия, которое зовет нас ответить со страстью — действовать на основе позитивного и интеллектуального обязательства перед кем-то или чем-то. Оно призывает нас посвятить позитивную энергию и энтузиазм какой-либо деятельности или цели с глубоко личным значением. Путь, имеющий сердце, призывает нас расширить горизонты. Он приглашает нас подняться над нашей, сосредоточенной на себе деятельностью и мыслить с позиции этической, наполненной любовью и состраданием».

Ничто так не способствует успокоению разума, как твердая цель — точка, в которую душа может устремить свой интеллектуальный взгляд.

*Мэри Шелли, Английская писательница*

«Осмысленная жизнь, — говорит доктор философии Ирвин Сингер, профессор философии из Массачусетского технологического института в Кембридже и автор книги “Смысл жизни”, — это непрерывный процесс, который включает определенные цели, а также следующие за ними достижения. Поступки человека становятся осмысленными благодаря конечным результатам, которые имеют для него значение, какими бы они ни были... Таким образом связываются воедино концепции мысли и счастья».

Начинайте с возможного — с одного шага.

*П. Д. Успенский, Г. И. Гуджиев, русские философы*

Одним из методов, как помочь вам войти в более близкое соприкосновение с тем, что вы цените, и как сделать это основой ваших долгосрочных целей, является упражнение под названием «Десять любимых вещей», разработанное доктором философии Сидни



Когда вас вдохновляет какая-нибудь великая' цель, какой-нибудь невероятный проект, наплыв мыслей разрывает свои оковы: ваш разум переступает пределы ограничений, сознание распространяется во всех направлениях, и вы вдруг оказываетесь в новом, огромном и прекрасном мире. Дремавшие силы, способности и таланты оживают, и вы открываете в себе более великого человека, чем когда-либо мечтали стать.

**Патанджали, Индийский философ**

Б. Саймоном, пионером в области определения ценностей. Спросите себя: «Добиваюсь ли я того, чего действительно хочу от жизни?» Для начала перечислите десять вещей, которые больше всего любите делать. А справа от каждого пункта запишите ответы на нижеследующие вопросы.

1. **Дата.** Когда вы делали это в последний раз?
2. **В одиночку.** Вы предпочитаете делать это (а) в одиночку или (б) с другими людьми?
3. **Одобрение.** Самый близкий вам человек одобрил бы это?
4. **В прошлом.** Вы получали удовольствие, делая это 5—10 лет назад?
5. **В будущем.** Вы планируете сделать это через 5, или 10 лет, или когда уйдете на пенсию?
6. **Риск.** Это включает какой-нибудь риск — физического или эмоционального характера?
7. **Здоровье/Энергия.** Ваш нынешний уровень здоровья и энергии препятствует занятию этим?
8. Поставьте звездочку над теми пунктами, которые вам нравятся больше всего.

Как только вы закончите выполнять это упражнение, уделите несколько минут на обдумывание того, какие занятия вызвали бы у вас наиболее сильные чувства свершения чего-то значимого или спокойной уравновешенности. Отметьте несовместимость между вашими ценностями в идеальном виде и действительными житейскими привычками и определите, что именно вы могли бы сделать уже сейчас, чтобы придать глубину ценностям в вашей повседневной жизни.

## Поднимите свои «акции» с помощью 5-секундного перечня высоких душевных качеств

Находясь в расслабленном, но, тем не менее, сосредоточенном состоянии, составьте краткий перечень качеств, достойных восхищения. Время от времени добавляйте в него то, что сочтете нужным. Спросите себя: «Какие более глубокие душевные качества из тех, что приведены ниже, я хотел(а) бы демонстрировать чаще?»

Безмятежность	Любовь
Беспристрастность	Мудрость
Благодарность	Обновление
Блаженство	Общность
Братские отношения	Освобождение
Великодушие	Понимание
Вера	Порядок
Гармония	Превосходство
Гуманность	Признательность
Доброта	Простота
Доверие	Равновесие
Доброжелательность	Радость
Дружба	Расположенность
Жизнестойкость	Реализм
Истина	Резонанс
Красота	Свет

- **Создайте зримый образ результата.** Это может касаться большей жизнеспособности, близких интимных отношений, большего чувства радости в вашей семье, заботы о бездомных детях, более безопасного соседства и т. д.
- **Создайте мысленную детальную картину одного конкретного аспекта, к которому устремлены все ваши помыслы, а именно образа этого результата.** Это может быть что-нибудь типа чувства ментальной бодрости и физической энергии с середины дня и до вечера (время, когда вы обычно чувствуете усталость); какой-нибудь разумный способ справиться с гневом или ссорами с супругой, детьми; желание побольше смеяться и поддерживать более теплые отношения во время семейных ужинов по вечерам; достижение новых успехов в вашей работе; или подготовка к новому служебному поприщу. Однако лучше не братья за что-то очень важное и превращать это в обязанность — в данном случае все может кончиться манипулированием собой, самоувещеваниями или чувством вины.

- **Следуйте совету Роберта Фритца: для получения конкретного желаемого результата описывайте то, что вы имеете в настоящее время.** Будьте честны с самим собой. Признайте наличие пробелов в своих знаниях, навыках или ресурсах. Какие затруднительные обстоятельства сдерживают вас в настоящее время?

**Противопоставьте реальность воображаемому результату.** Этот образ должен быть *в точности* таким, какой вы хотите создать в будущем, начиная с этого момента. Контраст может быть разительным, но он может также создать здоровое «строительное напряжение» внутри вашего разума, которое заставит вас действовать с наименьшим сопротивлением в направлении точного результата, который вы хотите получить.

## 5-секундные направленные действия

Пора проверить ваши ресурсы, составить конкретные планы и начать их реализовывать. Сделав первый шаг, вы уже приобрели непосредственное знание относительно того, что срабатывает, а что нет. Поэтому вы сможете модифицировать свои планы. Так как ваш опыт и мудрость возрастают от каждого созидательного усилия, то же самое будет происходить и с вашей способностью быстрее и точнее оценивать достоинства и слабые места каждого предпринимаемого вами действия. «Одним из ключей к этому, — говорит Р. Фритц, — является *созидательный импульс* — постепенное подключение энергии и силы к каждому новому результату, который вы хотите получить. Как только вы обрели созидательную цель, четко обозначьте ее и действуйте дальше».

Ваше видение станет ясным только тогда, когда вы сможете заглянуть в собственное сердце. Тот, кто смотрит снаружи, видит лишь сновидения; тот, кто смотрит изнутри, пробуждается от сна.

**Карл Юнг**, доктор медицины, швейцарский психолог

# Глава 10

## Духовность каждого дня жизни

### Божественное Присутствие и Высшая Сила в вашем повседневном существовании

*Мы не человеческие существа, имеющие духовный опыт, а духовные существа, имеющие человеческий опыт.*

Пьер Тейяр де Шарден, французский философ

Однажды кто-то заметил, что «если бы звезды появились на небе только один раз в жизни, мы все выбежали бы на улицу, чтобы на них посмотреть, а затем молча разошлись бы, утратив дар речи перед грандиозностью этого зрелища... Но когда они светят каждый вечер, мы ходим под ними, месяцами не поднимая вверх головы».

Никто из нас не собирается жить вечно. Книга, которую вы держите в руках, содержит в себе широкий диапазон практических, разумных способов относительно того, как *дольше оставаться молодым* — жить, обладая необычайной энергией, энтузиазмом, страстью, остроумием и мудростью. Каждый из нас знает, что случится с ним в конце жизненного пути. И все же, почему столь многие из нас однажды, на закате дней, с трудом приподнявшись в постели, вздрагивают и в ужасе восклицают: «Как я оказался здесь так быстро?!» Грустно быть свидетелем растерянности и страха, которые поражают тех старых мужчин и женщин, которые внезапно начинают ощущать «невероятное чувство пустоты», о котором говорит профессор Алан Блум в книге «Подавление разума американцев».

Ветер дует над озером и будоражит поверхность воды – так проявляется видимое воздействие невидимого.  
И Цзин, «Внутренняя истина»

На протяжении всей истории человечества некоторые отдельные личности из разных слоев общества развивали в себе способности жить духовной жизнью, четко осознавая те потребности, относительно которых другие люди были слепы, и выражая сострадание так искренне и самоотверженно, как делают лишь очень немногие из нас.

Вы когда-нибудь интересовались, насколько ваша духовность — жизненная философия, религия и вера — влияет на ваше самочувствие и продолжительность жизни? В значительно большей степени, чем считают большинство из нас. Хотя многие люди воспитываются в рамках одной и той же религиозной концессии, духовное здоровье может процветать совершенно независимо от этого. И как источник глубокой веры в смутные времена и многих скрытых истин, которые мы принимаем как должное, но о которых редко говорим, «духовная жизнь в каком-то смысле абсолютно не

обходима для психологического здоровья», — объясняет психолог и психотерапевт, доктор философии Томас Мур в своей работе «Забота о душе».

Духовность включает в себя веру, которая в самом истинном смысле далеко превосходит ее банальное понятие. Вера — это когда сердце говорит вам, что это истина, а разум не может этого доказать. Вот одна из предельных возможностей восприятия вашего Высшего Я. «Оптимальное духовное здоровье может рассматриваться как способность развивать нашу духовную природу до ее максимальных потенциальных возможностей, — пишет педагог Ларри С. Чепмен. — Оно включает способность открывать и направлять нашу собственную основную цель в жизни — постижение чувства любви, радости, мира и наполненности и того, как помочь себе и другим реализовать свой потенциал».

Альберт Эйнштейн говорил, что мы часто страдаем от своего рода оптического обмана. Мы ведем себя так, как будто не связаны со всем и всеми на Земле и во Вселенной. Мы думаем, что у нас нет ничего общего с людьми, которые смотрят, или говорят, или верят, или живут иначе, чем мы. Мы ведем себя так, как будто мы не связаны с жизнью во всех ее формах. По его мнению, это самое болезненное заблуждение на свете.

Исследования утверждают, что важной составляющей благополучия на протяжении всей жизни является понимание ее смысла и цели, того, что многие люди находят в своих духовных убеждениях или вере. В ходе статистического исследования доктора философии Морис А. Окун и Уильям А. Сток из Аризонского государственного университета обнаружили, что двумя основными факторами, определявшими качественный уровень жизни стариков, были *здоровье* и *духовности*. Пожилые люди, в общем, чувствуют себя более счастливыми и довольными жизнью, если у них есть духовные обязательства и они ведут активный образ жизни.

Согласно мнению доктора медицины Фредерика Флэша, «повсеместно, начиная с заключения в военных концлагерях и кончая судами по бракоразводным процессам, от больничной койки кого-нибудь из ваших близких, который умирает, до спортивной площадки, где вы, затаив дыхание, направляете всю свою волю на победу, я считаю, что самым жизненно важным ингредиентом выносливости является *вера*. Для одних вера существует в рамках формальной религии; для других она лежит в самой глубине их подсознательного разума, в соприкосновении с вечными истинами».



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ: ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ

Уделите 5 минут, чтобы рассказать  
какую-нибудь историю

Согласно мнению некоторых исследователей, *богатый опыт* является одним из ключевых генераторов духовности и мудрости. «Я не хочу дожить до конца жизни и обнаружить, что просто прожила ее в длину, день за днем, — говорит Диана Аккерман в своей работе “Медитация для женщин, которые делают слишком много”. — Я хочу прожить ее также и в ширину». Чтобы прожить жизнь так, нужно ежедневно открывать свои чувства большему богатству переживаний, которые вас окружают и придают смысл риску и целенаправленности каждого часа вашего существования. Но, вероятно, еще больше для этого требуется сплетение духовных переживаний, прошлых и будущих, которые выражаются в разных *историях*, как ответ на безотчетное внутреннее желание услышать или рассказать прекрасные библейские истории, вдохновляющие сказания, которые помогают провести нас через жизненные взлеты и падения, так и возможность роста души и духа, их приобщения к Высшей Силе

Сколько бы слов вы ни прочли, сколько бы вы их ни сказали, какой от них прок, если вы не поступаете в соответствии с ними?

Ахаммапада, «Аорога мулросги», 200 г. до н. э.

«Наш интерес к историям прочно связан с природой интеллекта, — объясняет доктор философии Роджер С. Шанк, директор Института познавательных наук в Северо-Западном университете штата Иллинойс. — Дети любят слушать истории. Взрослые любят читать или рассматривать картины, изображающие целые истории, и любят рассказывать и слушать короткие истории. Людям нужно разговаривать, рассказывать о том, что случилось с ними, и они хотят услышать о том, что случилось с другими, особенно если эти другие — люди, о которых они заботятся или у которых, возможно, были случаи, аналогичные тем, которые произошли в жизни слушателя».

Новейшие исследования свидетельствуют о том, что *человеческая память основана на историях*. Это не значит, что все воспоминания сплошь состоят из историй, скорее, мы просто учимся на них. «Для того чтобы быть эффективной, память должна содержать в себе две составляющие: конкретный опыт (воспоминания) и ярлыки (дорожки памяти), — говорит доктор Шанк. -

Чем больше информации мы получаем относительно какой-нибудь ситуации, тем больше событий можем привязать к ней в памяти и тем больше имеем способов для ее (информации) сравнения с другими случаями, уже хранящимися у нас в голове. Таким образом, история становится полезной, потому что она интересна и связана со многими ассоциациями: местом действия, отношениями, проблемами, решениями, выводами и всем чем угодно. Чем больше ассоциаций у нас связано с рассказанной историей, тем больше места она может занимать в памяти и тем больше будет объем познаний».

Во многих духовных традициях, когда бы ни заминались и ни пересказывались сказки и легенды — а также создавались новые истории по ходу жизни, — само их изложение служит точкой средоточения сил любви, сострадания, милосердия, великодушия, уважения и силы духа. Собрание известных и личных историй — особенно семейных — является целительным бальзамом и даже лекарством от нынешних и будущих болезней. Даже древние сказания об ужасных трагедиях, которые были предотвращены; кризисах, которые были преодолены; помощи, которая пришла в последний момент; о неизбежности смерти; всякого рода глупые приключения и безудержное бурное веселье оказывают подобное действие. Как говорит психоаналитик, доктор философии Кларисса Пинкола Эстес:

*«Сказки, которые рассказывают люди, согревают самые эмоционально или духовно холодные ночи... Независимо от того, старая вы семья, или вновь созданная, или только еще начинающая создаваться; возлюбленный вы или друг — эти события, которыми вы делитесь с другими, и истории, которые вы рассказываете об этих событиях после того, как они уже случились, и истории, которые вы принесли из прошлого и будущего, создают удивительную связь.*

*Нет правильного или неправильного изложения истории. Вы можете забыть ее начало, или середину, или конец. Но крошечный лучик солнечного света, проникающий через маленькое окошко, может поднять ваш дух. Так что подольстите к какому-нибудь старому ворчуну, чтобы он поделился с вами своими самыми интересными воспоминаниями. Попросите малышей вспомнить наиболее счастливые моменты их жизни; или подростков — поделиться их переживаниями. Добейтесь рассказов от людей, сосредоточенных на своем внутреннем мире: Просите об этом каждого человека. И вы увидите: каждый из вас почувствует тепло и поддержку от тех рассказов, которые вы создадите вместе.*

*Никто из нас не будет жить вечно, а истории живут. До тех пор пока на Земле останется хотя бы одна живая душа, которая может рассказать эту историю, после чего другие будут пересказывать ее снова и снова, в мире всегда будут присутствовать силы великодушия, любви, милосердия и стойкости, и я обещаю вам — этого будет достаточно».*



В любой момент я мог бы стать тем человеком, которым мечтаю быть, — но какой именно момент мне следовало бы выбрать?

**Эшли Бриллиант**, автор серии «Блестящие мысли»

В наш век телевидения кажется, что никогда еще не было так мало времени у супружеских пар или семей, чтобы посидеть всем вместе и поделиться разными историями. Тем не менее это та традиция, которую мы не можем позволить себе утратить. Можно было бы начать с составления маленького дневника, куда вы будете записывать свои любимые личные и семейные истории. Одной из таких почитаемых многими из нас историй является «День, когда мы запускали воздушных змеев» Фрэнсиса Фуллера (см. с. 193). Она впервые появилась в 1949 г. в «Справочнике читателя».



## ДЕЙСТВИЕ СИЛЫ:

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ

Выберите ваши самые лучшие 5-секундные метафоры и получите позитивное воздействие от словесных картин

Для того чтобы в любой момент и в любом месте поднять себе настроение, изменить направление своего внимания, вы можете собрать собственную коллекцию любимых метафор. В гораздо большей степени, чем мы можем себе это представить, *мы — то, что говорим*. То, как мы видим себя, других и мир в целом, формируется в значительной степени посредством метафор, которые мы используем, часто неосознанно. Как вы помните, метафора — это употребление слов и выражений в переносном смысле на основе какой-нибудь аналогии, сходства, сравнения к чему-то, что не имеет буквального Значения, как, например, *Бог мой — моя крепость* или *сумерки нашей жизни*. Как объясняет Джеймс А. Отри, президент журнальной корпорации «Merdith Corporation», в своей книге «Любовь и выгода», это определение не отражает всей силы метафоры, «которая может изменить ваш образ мышления относительно вашего мира, работы и жизни».

Как объясняет Дж. Отри, не бывает, чтобы мы «летели на крыльях», «висели на проводе», «били в точку» или «выбрасывали мусор из головы». И мы действительно не вкладываем буквального значения в слова, когда говорим, что живем по закону джунглей, это место — преисподняя или что нас перемолола жизнь. Это всего лишь метафоры. Они не являются истиной. Или все-таки являются? Может ли быть, что они и есть правда, но лишь неточно выраженная словами? Может ли быть, что, произнося эти слова, мы *делаем* их истинными? Отри отвечает «да» на все эти вопросы. «Мы делаем вещи истинными, когда о них говорим... Вещи *и* люди — это то, чем мы их называем, потому что в самом простом выражении мы — это то, что мы говорим, а другие то, что мы говорим о них. В конечном счете, слова — мощные символы идей. Для тех из нас, кто не является живописцем, или скульптором, или композитором, или балетмейстером, или выдающимся спортсменом, слова это самые могучие

Величайшая болезнь XX века... это потеря души. Когда душой пренебрегают, она не просто уходит; это проявляется в одержимости, пристрастиях, насилии и потере смысла жизни. Если способность души к созидательности не встречает уважения, то она ищет выход в опустошенности...

В каждом веке бывали периоды, когда люди утрачивали душу, но в XX веке к этому прибавилось ещё и наше пренебрежение сущностью души. Душа так накошена и отполирована теологами, что мы ее уже не замечаем.

Ей невозможно определение, но я Считаю ее своего рода духовной силой, которая получает прочному соединению с жизнью.

**Томас Мур, доктор философии, «Забота о душе»**

символы, какие только есть в нашем распоряжении. Некоторые известные ученые соглашаются с этим, утверждая, что «новые мысли обычно возникают как игра разума... Метафорическое понятие — фундамент для всего творческого в человеке; он сводит вместе ранее несовместимые идеи совершенно новыми способами».

Ввиду этих причин запишите метафоры, которыми вы постоянно пользуетесь. Просмотрите их. Замените надоевшие старые словесные модели, которые, как вам кажется, уже не оказывают должного воздействия (или которые ваши дети уже устали слышать!). Выберите или создайте новые, вдохновляющие метафоры, чтобы сделать то, что есть в жизни, тем, чем оно должно или могло бы быть. Вот несколько примеров метафор, которые на недавно проведенном группой специалистов обсуждении были определены как «затасканные». Если вы с этим не согласны, тогда составьте свой собственный список.

- Победа — еще не все; это единственное, что есть.
- Победители никогда не терпят поражений; пораженцы никогда не побеждают.
- В детстве сахар был слаще.
- Подчисти свою тарелку — в мире столько людей умирают от голода.
- Дети есть дети.

### **Совершайте 5-секундные -5-минутные акции любви и сострадания**

Ученые называют *это* безоговорочным позитивным расположением, но если выразаться простым языком, это означает «жалость» или «любовь». Любовь — это ослепительное, интригующее сочетание заботы, внутренней радости, откровенности и счастья. В то время как хорошие здоровые привычки важны для того, чтобы оставаться физически здоровым, очень важно для этого также быть любимым и самому дарить любовь. Формула «Возлюби ближнего как себя самого» является чем-то большим, чем просто библейским наказом, это физиологический и психологический наказ. Нам *нужно* жить, проявляя сострадание, выказывая заботу, укрепляя нашу способность, по словам Сантаяны<sup>1</sup>, «любить любовь во всех ее проявлениях».

Истинная духовная религия идет от сердца.  
Джонатан Эдвардс, американский теолог

Ваша любовь — как всеобъемлющее чувство приязни или сострадания — должна касаться не только ваших взаимоотношений в семье, но и распространяться на другие области вашей жизни. «Любовь — это, в основном, не отношение к какому-то конкретному человеку; это *позиция, ориентация характера*, которая определяет соотносимость данного человека с миром как единым целым, а не направленность к одному

объекту любви, — пишет доктор медицины Эрих Фромм. — Если я действительно люблю одного человека, то я люблю и всех людей и весь мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то “я тебя люблю”, то должен смочь сказать “я люблю в тебе каждого человека, я люблю через тебя весь мир, я люблю также в тебе себя самого”. Подумайте, при помощи каких конкретно способов вы можете стать более сострадательным, более любящим себя и других людей?



## **ЗНАНИЕ — СИЛА: ЕЖЕДНЕВНАЯ ДУХОВНОСТЬ**

**ВЫМЫСЕЛ** 1. Молитва — это просто одна из многих духовных традиций. Она может возвышать разум и успокаивать душу, но она не обладает доказанной с точки зрения медицины исцеляющей силой или пользой для здоровья.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Поразительные результаты, полученные во время исследований, проведенных со слепыми людьми в больнице общего типа в Сан-Франциско, в которых принимали участие около 400 пациентов из отделения интенсивной терапии для больных с острой коронарной недостаточностью, указывают на то, что когда мы молимся за кого-то, кто болен, это может — по крайней мере, в какой-то ограниченной степени — помочь процессу исцеления. Данные недавно проведенных многочисленных исследований свидетельствуют о том, что молитвы могут укреплять здоровье или стимулировать исцеление. Социолог, доктор философии Кристофер Эллисон обнаружил, что духовная дисциплина молитвы и медитация укрепляют у многих людей интимные отношения. В своей книге «Многообразие молитвы» социолог, доктор философии Маргарет Палома и ее помощник Джордж Гэллап пишут, что 9 из 10 американцев молятся время от времени и 88 процентов опрошенных иногда испытывают в процессе молитвы глубокое чувство удовлетворения и улучшение самочувствия.

**ВЫМЫСЕЛ 2.** Я боюсь смерти. Если мне придется оказаться с ней лицом к лицу, для меня это будет ужасный стресс. Я не вижу в этом никакого смысла.

**ЗНАНИЕ — СИЛА.** Смысл *есть*. Психологи, доктора философии Шелдон Соломон, Джефф Гринберг и Том Писчински на основе своих исследований пришли к выводу, что все философские теории, в сущности, являются усилиями, направленными на то, чтобы справиться с «ужасом, возникающим в результате нашей боязни страданий и смерти». Мнение общества отражает стремление людей прожить благополучную и осмысленную жизнь, а разные виды философии и вероисповедания предлагают различные способы достижения этого, но каждый из них пропагандирует в качестве смысла жизни надежду на жизнь после смерти. «Страх смерти — в ее неизбежности и конечности, в ее нелепой непостижимости — является, возможно, источником еще больших несчастий для многих людей, чем что-либо другое, — говорит доктор медицины Ларри Досси, автор исследования “Смысл жизни и медицина”. — Имеется достаточно свидетельств того, что безнадежность, потеря смысла жизни и неприятное чувство обреченности оказывают отравляющее действие на человеческий организм. Эти эмоции часто влияют и на наше отношение к смерти. Сегодня мы знаем, что они вызывают депрессию, которая подавляет иммунную функцию организма, и могут оказать необратимое действие, приводящее иногда к пагубным процессам в сердце и кровеносной системе. Поэтому не будет преувеличением сказать, что наше отношение к смерти буквально может оказаться вопросом жизни и смерти».

Между основными религиями мира существует общее соглашение: осмысленная жизнь возможна только после того, как смерть будет принята как основное условие существования. Есть определенное свидетельство того, что, признавая конечность собственного существования, вы проникаетесь более здоровым стремлением пренебречь поверхностными интересами, умерить погоню за материальными ценностями и жить более одухотворенной жизнью.

Когда вы протягиваете руку помощи окружающим и вас трогает их борьба с трудностями и страдания, помните, что до тех пор, пока жизнь наполнена болью сердца, она хранит также всевозможные тайны и чудеса. В своей «Метафизике» Аристотель писал, что удивление — это начало философии, а Эйнштейн утверждал, что человек, не способный удивляться Вселенной, «все равно что мертвец: у него закрыты глаза». Способность смотреть на жизнь и мир широко открытыми, полными удивления глазами включает в себя две составляющие — метод и навык, которые являются обязательными для созидательного мышления и мудрости, приходящей с возрастом. Вот вам настоящий совет: сохраняйте свое чувство удивления живым относительно всего, что происходит в жизни, посредством чтения, подбадривающих разговоров, путешествий, любования звездами, наблюдения за природными явлениями и яркого воображения, которое может поддерживать искру вашей любознательности и расширять просторы мыслей в новых и разнообразных направлениях.

## **ДЕНЬ, КОГДА МЫ ЗАПУСКАЛИ ВОЗДУШНЫХ ЗМЕЕВ**

«БЕЧЕВКУ! — закричал брат, врываясь в кухню. — Нам нужен еще один огромный моток бечевки».

Была суббота. И, как всегда, она проходила в сплошных хлопотах, поскольку заповедь «Шесть дней ты будешь работать» воспринималась тогда очень серьезно.

Во дворе отец и сосед мистер Патрик выполняли всякие случайные работы по хозяйству. В двух своих домах мать и миссис Патрик были заняты весенней уборкой. Такой свежий мартовский день идеально подходил для «проветривания» одежды, всю зиму висевшей в шкафах. Уже хлопали на ветру шерстяные вещи, развешанные на бельевых веревках на заднем дворе.

Каким-то образом мальчишки ускользнули со своими воздушными змеями на лужайку, расположенную позади дома. И сейчас, невзирая на опасность, связанную с тем, что брата могут заставить выбивать ковры, они послали его за дополнительным мотком бечевки. Было ясно, что сегодня не будет предела той высоте, на которую могут воспарить воздушные змеи.

Моя мама выглянула в окно. Небо было пронзительно голубим, легкий ветерок — свежим и волнующим. Кое-где в вышине по этой необъятной голубизне плыли огромные пушистые валы облаков. Зима была долгой и тяжелой, но сегодня наступила весна. Мать заглянула в гостиную, где в беспорядке стояла мебель, приготовленная для основательного выколачивания. Затем она опять перевела взгляд на окно. «Ладно, девочки! Дайте мальчишкам бечевку и можете минутку полюбоваться на этих змеев в полете». По пути мы встретили миссис Патрик, которая шла, виновато посмеиваясь, в сопровождении своих дочек.

Никогда еще не было такого прекрасного дня для запуска воздушного змея! Господь не создает два таких дня в одно столетие! Мы уже размотали всю принесенную бечевку, а змеи все еще рвались ввысь. Наши глаза с трудом различали крошечные оранжевые крапинки на их крыльях. Время от времени мы медленно наматывали то ту, то другую бечевку на катушку, пока наконец змей не начинал опускаться вниз и волочиться по земле; это делалось лишь для того, чтобы потом дать ему снова подняться вверх. Какой восторженный трепет вызвало это ощущение — бежать за змеем то вправо, то влево и наблюдать, как наши жалкие, прикованные к земле движения несколько минут спустя отражались в их величественном небесном танце! Мы написали на листках бумаги свои желания и прикрепили их к бечевке. Медленно, но неуклонно они поднимались вверх, пока не достигли змеев. Несомненно, такие желания должны были исполниться!

Даже наши отцы побросали мотыги и молотки и присоединились к нам. А мамы заливались смехом как школьницы. Их высоко заколотые волосы растрепались и спадали локонами на щеки, а полосатые фартуки облепили ноги. Восторг, смешанный с нашей радостью, был близок к благоговению. Взрослые действительно играли вместе с нами! Я мельком взглянул на



мать и подумал, какая она в самом деле красивая. В своем-то возрасте, далеко за 40!

Мы не заметили в тот день, как пробежало время. Нам не было никакого дела до того, сколько прошло часов, было только счастливое, с легким ветром СЕЙЧАС. Я думаю, все мы тогда были немного не в себе. Родители позабыли про свои обязанности и чувство собственного достоинства, а дети — про свою драчливость и мелкие обиды! «Это похоже на Царство Небесное», — мелькнуло у меня в голове в какой-то момент.

Уже начало смеркаться, когда мы, опьяневшие от солнца и воздуха, спотыкаясь, полусонные вернулись домой. Думаю, мы поужинали; думаю, что в тот день были еще какие-то дела, так как на следующее утро, в воскресенье, дом выглядел хорошо прибранным.

Странная вещь, мы никогда не вспоминали этот день потом. Я чувствовал какое-то легкое смущение. Конечно же, никто в нашей семье не испытывал такого глубокого благоговейного трепета, как я. Я запер все это в самом глубоком уголке своей памяти, там, где мы храним те «вещи, которых там быть не может, но тем не менее они там».

Прошли годы. И вот однажды я суетился на кухне в своей городской квартире, пытаюсь повернуть по ходу дела кое-какую работу, в то время как мой 3-летний ребенок настойчиво просил пойти в парк посмотреть на уток.

«Я не могу идти! - сказал я. - Мне нужно сделать то-то и то-то, а когда я все это сделаю, я слишком устану, чтобы идти в такую даль».

Моя мать, гостившая у нас, подняла глаза от гороха, который лущила. «Сегодня прекрасный день, сказала она, — такой теплый, но в то же время дует приятный свежий ветерок. Это напоминает мне тот день, когда мы запускали змеев».

И тут я замер на полпути между плитой и раковиной. Наглухо закрытая дверь вдруг распахнулась, и из нее хлынул поток воспоминаний. Я снял с себя фартук. «Пойдем, — сказал я своей маленькой дочери. — Этот день слишком хорош, чтобы его упустить».

Прошло еще десять лет. Это было вскоре после Великой войны. Весь вечер мы расспрашивали вернувшегося о войны солдата, младшего сына Патриков, о том, что он испытал, когда был военнопленным. Он подробно рассказывал об этом, но вдруг надолго замолчал. О чем он думал, о каких темных и ужасных событиях?

«Послушайте, — улыбка тронула его губы. — А помните... Нет, конечно же, вы не помните. Вероятно, тогда это не произвело на вас такого впечатления, как на меня».

Я едва осмелился спросить: «Помним, что?»

«Я часто вспоминал тот день, находясь в лагере для военнопленных, когда все было далеко не так хорошо. Вы помните тот день, когда мы запускали воздушных змеев?»

Пришла зима, и печальный долг призвал меня выразить соболезнование миссис Патрик, которая недавно овдовела. Я медлил с визитом. Я не мог представить, как миссис Патрик останется совсем одна в этой жизни.

Мы поговорили немного о моей семье, о ее внуках и переменах в нашем городке. Потом она помолчала, глядя вниз, на свой подол. Я откашлялся. Теперь я должен сказать что-то о ее утрате, и она начнет плакать. Когда миссис Патрик подняла голову, на ее лице сияла улыбка. «Я сейчас сидела здесь и думала, — сказала она. — У Генри было столько радости в тот день! Фрэнсис, а ты помнишь, как мы запускали змеев?»

## Ежедневно выражайте собственную духовность

Каждый из нас выражает духовность всевозможными способами: посредством ценностей, которые мы демонстрируем нашим детям и внукам; посредством того, как мы справляемся с конфликтами и потерями, как воспринимаем успех и большую удачу; в самоотверженных молитвах за тех, кто испытывает нужду; добровольно посвящая свое время оказанию помощи другим людям; совершая простые и понятные акты ежедневного существования; и укрепляя наше понятие «дом». «Неважно, как мало у нас денег, — пишет доктор Мур, — мы можем быть наполнены красотой нашего дома. Неважно, где мы живем, мы живем рядом и можем расширить этот кусочек земли так же, как свой дом, как место, которое неразрывно связано с состоянием наших сердец...

Глаза слепы, искать надо сердцем. Самое главное — то, чего не видишь глазами.  
Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»

страдания в этом мире. Следовательно, чтобы научиться жить мудро, может потребоваться

нечто такое простое, как *пауза*. Некоторые люди не способны приковать к чему-либо свое внимание, поскольку они всегда находятся в движении. Обычным признакам современной жизни является то, что у людей нет времени на размышления или даже на то, чтобы впитать в себя впечатления дня. Тем не менее только тогда, когда мир входит в сердце, он может быть установлен в душе... Чтобы сделать паузу, столь важную в деле заботы о душе, нужно *иметь время*. Я понимаю, что это чрезвычайно простые советы, но если они будут приняты сердцем, то смогут преобразить жизнь».

Многие из обычных ежедневных домашних дел могут способствовать углублению и расширению нашей духовности, потому что они развивают навык созерцания и требуют той или иной степени ловкости, — это стряпня, уборка, составление букетов, сгребание листьев, езда на машине, мойка автомобиля, регулярные поездки на работу в город, вязание или шитье и выполнение всякого рода ремонтных работ в доме. Эти обычные виды деятельности могут использоваться для того, чтобы помочь нам вывести наружу нечто сокровенное, и имеют гораздо большее значение для нашего здоровья и духовного благополучия, чем предполагает их кажущаяся простота.

Итак, есть много духовных путей. Каким бы ни был ваш путь, следуйте им, ставьте его в пример и продолжайте взбираться по своему собственному дереву жизни, чтобы взглянуть мельком на мир со стороны, проходя мимо тех, кто, по словам поэта Чарльза Райта, научился проповедовать, но не молиться. Отводите немного времени — всего минуту-другую утром и вечером — на духовное обновление, для собственного личного выбора молитвы, медитации, созерцания или размышления.

## Примиритесь со смертью

Неважно, *насколько* молодыми мы остаемся и как долго, смерть неизбежна — и осознание этого может помочь нам сохранить свое здоровье. Как писал Монтегю, «умение стоять перед лицом смерти учит нас жить». Мифы и учения разных народов проповедуют, что мы должны вплести неизбежность смерти в ткань жизни для того, чтобы иметь возможность постичь истинный смысл бытия, красоты и силы. И — как теперь подтверждают научные исследования — только когда мы оказываемся лицом к лицу с собственной принадлежностью к роду смертных, мы каждый день наполняем • жаждой жизни, смыслом и богатством.

«Понимание и принятие реальности смерти связаны со всем, что мы ценим в человеческом опыте, включая любовь и созидательность», — говорят доктор философии Энис А. Шейх и президент Милуокского института духовного роста человека Кэтлин С. Шейх.

Но весьма мала вероятность того, что это случится, если мы не перестанем убегать от самих себя. «Человеческие существа всегда использовали невероятное количество хитроумных средств, чтобы убежать от себя,.. — пишет известный педагог и писатель Джон Гарднер. — Мы стараемся быть такими занятыми, наполнять свою жизнь столь многими отвлекающими делами, забивать свою голову всевозможными знаниями, входить в контакт с очень многими людьми и покрывать такие расстояния, что у нас никогда не бывает времени на то, чтобы исследовать этот пугающий и прекрасный мир внутри нас... К середине жизни большинство из нас превращаются в беглецов от самих себя».

Здесь мы даем несколько завершающих советов для обогащения вашей жизни путем противостояния собственной смерти. Выполняя их, вы, вероятно, сможете пробудить в себе более глубокое, более достойное желание *жить*. Доктор философии Питер Кестенбаум, профессор философии Сент-Джонского университета, описывает ментально-образные переживания смерти и бессмертия, которые, как он считает, могут оказаться очень полезными и эффективными. Вот эти советы.

Мы смотрим на него и не видим его; его имя Невидимый. Мы слушаем его и не слышим; его имя Неслышимый. Мы прикасаемся к нему и не находим его; его имя Бесформенный.  
**Лао-изы**, китайский философ

## **КОГДА ВЫ УЛЫБАЕТЕСЬ РЕБЕНКУ ВНУТРИ ВАС, УЛЫБАЙТЕСЬ С СОСТРАДАНИЕМ**

Многие люди подвергались оскорблениям или побоям со стороны родителей, многие становились объектами суровой критики или отвержения. И теперь в глубине их сознания накопилось так много семян горечи, что они не хотят даже слышать имени своей матери или отца. Когда я встречаюсь с таким человеком, я всегда предлагаю ему упражнение на медитацию 5-летнего ребенка, которому он как бы посылает свою ласку. «Делая вдох, я вижу себя 5-летним ребенком. А делая выдох, я улыбаюсь этому ребенку». Во время медитации попробуйте увидеть себя ребенком. Если вы взглянете в этот образ, то заметите, насколько вы ранимы и как легко вам мог быть причинен вред. Суровый взгляд или окрик вызывал изменения в глубине вашего сознания. Когда родители ссорились и кричали друг на друга, вам, 5-летнему ребенку, западало в душу много семян страдания. Я слышу, как молодые люди часто говорят: «Самый драгоценный подарок, который могут дать мне родители, — это их собственная счастливая жизнь». Сам будучи несчастлив, ваш отец заставил вас перенести много страданий. В данный момент вы визуально представляете себя ребенком. Когда вы улыбаетесь этому ребенку внутри вас, вы улыбаетесь с состраданием. «Я был так мал и хрупок и получил так много боли».

На следующий день повторите упражнение, говоря себе: «Делая вдох, я вижу моего отца 5-летним ребенком. Делая выдох, я улыбаюсь этому ребенку с состраданием». Зрительно мы не можем представить своих родителей 5-летними. Мы думаем о них так, как будто они всегда были взрослыми — строгими и наделенными большим авторитетом. Нас не было в то время, когда можно было видеть отца ранимым, маленьким мальчиком, который, так же как и мы, легко мог быть обижен окружающими. Поэтому упражнение должно заключаться в мысленном представлении отца 5-летним ребенком: хрупким, ранимым, которому можно легко причинить зло. Если это поможет вашему воображению, то просмотрите фотографии из семейного альбома, чтобы изучить образ вашего отца-ребенка. Когда вы будете способны образно представить его таковым, вы поймете, что он мог быть, в свою очередь, жертвой своего отца. Если он получил слишком много семян страдания от своего отца, то, конечно, он не мог знать, как нужно обращаться с собственным сыном или дочерью. Так что он не мог не заставить вас страдать, и этот порочный круг... продолжается. Если вы не научитесь проявлять сострадание, то будете поступать точно так же по отношению к собственным детям. Но в тот момент, когда вы сможете увидеть вашего отца в образе жертвы, в вашем сердце зародится сострадание. Когда вы улыбнетесь ему с сочувствием, вы тем самым принесете мягкость и понимание в вашу боль. Если вы будете поступать подобным образом, то скоро в душе улыбнетесь отцу, обнимете его и скажете: «Я понимаю тебя, папа...»

## **Уделяйте 5 минут каждый месяц на написание собственного некролога.**

Это измененный вариант упражнения, описанного в предыдущей главе под заголовком «Каким(ой) я хотел(а) бы, чтобы меня вспоминали после смерти». Отсюда вытекают решающие вопросы: Что значит быть человеком? Что нужно, чтобы хорошо прожить свою жизнь? И самое главное: что это значит — быть *самим собой*?

Все, что мы видим, полно благословений.

Уильям Вордсворт, *английский поэт*

## **Уделяйте 5 минут каждый месяц, чтобы вообразить собственную смерть и похороны.**

Представьте, что вы внезапно, неожиданно должны умереть. Это упражнение на образность мы взяли из тех случаев, которые происходили с нашими пациентами, а также в наших собственных семьях или у соседей. Пережившие трагедию и оставшиеся в живых люди видят жизнь уже совсем по-другому. Это заставило их поставить перед собой более глубокие вопросы относительно существования, страдания и смысла жизни. Что вы хотели бы сказать каждому из ваших друзей и тем, кого любите, перед смертью? Используйте ментальные образы, чтобы ярко представить церемонию собственных похорон. Что родные и друзья скажут о той роли, которую вы сыграли (или не сумели сыграть) в их жизни? Что вы *чувствуете* относительно того, что они говорят? Что вы изменили бы в своем отношении к ним?

Это старая история: Платона, который лежал на смертном одре, его друг спросил, смог ли бы он в одной фразе передать смысл трудов всей своей жизни, всех написанных им «Диалогов». Платон, выйдя из состояния забытья, посмотрел на своего друга и сказал: «Упражняйтесь в искусстве умирать».

Заканчивая любое из этих упражнений, сделайте паузу, обдумайте способы, которыми вы могли бы воспользоваться, чтобы произвести небольшие изменения в ваших привычках и приоритетах, — сегодня, на этой неделе, в этом году. Как мы сказали в начале этой книги, их можно сравнить с искомыми *точками опоры* — простыми, очень конкретными, практически применимыми способами, которые дадут вам полный диапазон новых перспектив и, в конечном счете, принесут пользу, которая намного превзойдет вложенное вами время и энергию.

В своей книге «Уроки Истории» Уилл и Ариэль Дюран пишут: «Будущее никогда не приходит само по себе, его всегда создают». Посредством того или иного выбора, который вы делаете сегодня, вы создаете свой завтрашний день.

Но тут встает ключевой вопрос: будет ли это будущее соответствовать вашим целям и мечтам или они затеряются в потоке и грохоте жизни? Благодаря «Силе 5-ти» вы получаете возможность для реальной постановки и разрешения многих обращенных к себе вопросов, включая здоровье, радость, риск, успех, служение.

Часто смеяться и много любить; завоевывать уважение умных людей и привязанность детей; заслуживать одобрение честной критики; ценить красоту; отказываться от себя; оставить мир, сделав его немного лучше, либо дав жизнь здоровому ребенку, либо возрадив сад, либо поспособствовав улучшению социальных условий; наигравшись и насмеявшись вволю и насладившись песнями; и узнать, что хотя бы одному человеку стало легче дышать благодаря вам — вот что значит достичь цели в жизни.

**Ралф Уолдо Эмерсон**, американский эссеист и поэт

# Об авторах

## **Гарольд Х. Блумфилд, доктор медицины**

*Гарольд Х. Блумфилд — один из ведущих наставников современности в области психологии. С отличием окончив Йельский университет по специальности психиатрия, доктор Блумфилд открыл для миллионов людей методы поддержания здоровья и сохранения мира в семье. Он является адъюнкт-профессором психологии Школы дипломированных специалистов института Юнион в Цинциннати.*

*Его первая книга, «ТМ», в течение 6 месяцев находилась в списке бестселлеров по рейтингу газеты «New York Times». Доктор Блумфилд лично или в соавторстве написал ряд книг, также ставших бестселлерами: «Как пережить утрату любимого человека»; «Как излечиться от депрессии»; «Примирение с родителями»; «Примирение с самим собой»; «Примирение с приемными детьми»; «Внутренняя радость»; «Прямой путь к здоровью и удаче»; «Тайны любви для продолжительных отношений» и «Супружеская жизнь». Было продано более 6 миллионов экземпляров его книг. Они переведены на 24 иностранных языка.*

*Доктор Блумфилд — частый гость на телевидении; он участник передач Опры Уинфри, Филя Донахью, Салли Джесси Рафаэль, Ларри Кинга, «Доброе утро, Америка!», новостей на каналах «CNN» и «ABC». В дополнение к частым публикациям в профессиональных журналах его работы регулярно появляются в журналах и газетах: «USA Today», «Newsweek», «U.S. News and World Report», «Washington Post», «Los Angeles Times», «San Francisco Examiner», «Cosmopolitan», «Ladies Home Journal», «Good Housekeeping», «New Woman» и «American Health».*

*В дополнение к своим публикациям и работе исследователя доктор Блумфилд ведет частную практику в области психиатрии, психотерапии, а также является членом распорядительного совета в Делмаре, Калифорния. Он член Американской психиатрической ассоциации и Психиатрического общества Сан-Диего.*

*Доктор Блумфилд — почетный гость и лектор на общественных встречах, публичных собраниях и профессиональных конференциях.*



## **Роберт К. Купер, доктор философии**

*Роберт К. Купер — независимый ученый, на протяжении более чем 20 лет занимающийся исследованиями в области здоровья, психологии и развития личности. Он получил степень доктора философии по специальности «медицинская педагогика и психология» в Школе дипломированных специалистов института Юнион в Цинциннати, работал над диссертацией в Мичиганском университете и Университете штата Айова, а также получил диплом инструктора в области здоровья и физического соответствия Американского колледжа спортивной медицины. Он является постоянным членом Ассоциации по пропаганде знаний в области здоровья.*

*Доктор Купер выступает в программах на национальном телевидении и по радио, является автором многочисленных статей и нескольких книг, включая «Предел работоспособности» и «Прекрасное здоровье и физическое соответствие: научно разработанный план действий» («одна из самых хорошо документированных и полезных книг, изданных в течение прошедшего десятилетия» — «The Detroit News»); «Библия здоровья 1990-х» — «Library Journal»), Доктор Купер — член консультативного правления «Vitality»; его публикациями по вопросам оздоровления и поддержания хорошей формы пользуются более 2 миллионов читателей, а работы и письма опубликованы в «Prevention», «Longevity», «Self» и «American Health».*

*Доктор Купер также работает председателем «Advanced Excellence Systems» (AES), общедоступной консультативной фирмы. Он создает программы по обучению лидерству, профессиональные образовательные программы и предоставляет их солидным организациям в Соединенных Штатах и за границей, включая такие, как «ЗМ», «Arthur Andersen and Company» и «АТТ».*

# Книга по самопомощи, которая улучшит вашу жизнь без каких-либо затрат времени

На страницах данной книги вы откроете для себя самые действенные способы, позволяющие сделать жизнь более **легкой и радостной**, а не усложнять ее все больше и больше.

«Сила 5-ти» — это новые стратегии, занимающие от 5 секунд до 5 минут, которые можно применять где угодно и когда угодно.

Диапазон от 5 секунд до 5 минут идеально подходит для того, чтобы эффективно отреагировать на возрастающее давление, воспрепятствовать появлению усталости, изменить привычки, связанные со здоровьем, работой и личными взаимоотношениями.

**Используя предложенную в книге методику, вы сможете:**

- **почувствовать себя более раскрепощенными, освежить свой разум и тело в середине суматошного дня;**
  - **спать каждую ночь глубоким сном;**
  - **достигать большего из необходимого и делать меньше из того, что не слишком важно;**
  - **повысить свой метаболизм до автоматического сжигания избыточного жира;**
  - **отрешиться от всего и освободиться от чувства вины;**
  - **снять усталость посредством одного вдоха-выдоха;**
- сделать гармоничным соотношение «работа-дом».**

Для этого достаточно выбрать новый путь: на все — от 5 секунд до 5 минут.