

Boxoft Image To PDF Demo. Purchase from
www.Boxoft.com to remove the watermark

Анастасия Борисова

**ДЕНЬ
УПРАВЛЕНИЯ
СТРЕССОМ**

Антология
Санкт-Петербург

ББК 88.3

Б82

Борисова А. Н.

Б82 День управления стрессом. — СПб. : Антология, 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-94962-238-4

Вы хотите одновременно научиться управлять своим настроением, правильно питаться, сохранять отличное самочувствие и планировать дела так, чтобы все успевать? Если да, то вам поможет данная книга, представляющая собой пошаговый план составления личной системы управления стрессом, которая обычный рабочий день может превратить в день здоровья, красоты и профессиональных успехов.

Книга адресована самому широкому кругу читателей.

ББК 88.3

© Борисова А. Н., 2013

© Ника Бунина, фото, 2013

ISBN 978-5-94962-238-4

© ООО «Антология», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	4
Дневник управления стрессом	8
Утро рабочего дня	11
Начало дня без стресса	11
Завтрак	37
Еще один утренний секрет	53
Рабочий день в офисе	56
Начало дня за чашкой кофе	56
Второй завтрак	63
Разминка в офисе	68
Личная эргономика	77
Обед	89
Как снять напряжение в офисе?	97
Полдник	107
Эффективное окончание дня	110
Ресурсный вечер	113
Дорога домой с пользой	113
Расстановка жизненных приоритетов	119
Вечерний стресс-менеджмент	126
Ночной сон	147
Заключение	155
Список полезной литературы	159

ВСТУПЛЕНИЕ

Особенно не вникая в значение термина «стресс», любой современный человек оперирует этим словом вполне успешно: «У меня стресс!», «Я в стрессе», «Я испытываю стресс». При этом он обычно не пытается разобраться в причинах или начать прогнозировать последствия этого состояния.

Раньше, когда стресса в СССР еще не было, мы говорили, что «просто устали», «перенервничали» или «перенапряглись», гораздо лучше понимая, что в этой ситуации стоит предпринять. Устав, мы высыпались, отдыхали, гуляли на природе. Перенервничав, шли на пробежку или звонили другу. А за перенапряжением мог последовать отпуск или отгул...

Теперь же, испытывая регулярный стресс и даже правильно его называя, мы, тем не менее, не спешим изменить что-то в жизни — просто не знаем, да и не успеваем об этом подумать. А стресс накапливается, приводя к лишнему весу, болезням, снижению мотивации, потере смысла жизни...

Особенно не затрагивая научную сторону вопроса, попробуем разобраться, что чаще всего становится причиной вашего стресса, к чему это приводит, и что вы можете сделать прямо на работе, чтобы снизить негативное влияние стресса на собственное здоровье, улучшить свое настроение и снова почувствовать вкус к жизни.

Стресс можно испытать в любом месте и в любое время: в автомобильной пробке ранним утром, в фитнес-центре вечером после работы, в гипермаркете в выходной день. В условиях офиса тем более это очень легко. Судите сами, в офисе вы:

- целый день выполняете разные задания руководства и несете ответственность за качество результатов своего труда, то есть, вы занимаетесь не тем, чем хочется, а тем, что вам навязывают, и «отвечаете за это головой», отчего работа становится еще напряженнее;

- часто попадаете в ситуации неопределенности, многозадачности, «горящих сроков», что не прибавляет оптимизма и задора (за исключением редких случаев);

- не можете прилечь или прогуляться, как только вам этого захочется, поэтому организм включает резервные механизмы для продолжения работы и истощается. Например, после сытного обеда, вместо того, чтобы заняться пищеварением (что более физиологично в этом случае), наш озадаченный мозг ищет силы для умственного труда;

- не всегда можете перекусить или просто поесть что-нибудь полезное, поэтому терпите голод и упадок сил или налегаете на кофе и сладости (что не прибавляет вам здоровья);

- мебель, воздух, освещение в офисе могут быть не слишком качественными, чтобы поддерживать вашу работоспособность на должном уровне;

- самое главное, что это повторяется ежедневно!

И если единичный стресс – это просто «цепочка процессов, необходимых для защиты организма»,

то регулярный стресс включает эти самые процессы довольно часто, и в этом случае они уже скорее вредят, чем защищают.

Конечно, вы можете не попадать в подобные офисные условия: родить ребенка и уйти в отпуск на три года, стать фрилансером и работать на своем диване в удобное время или поискать эргономичный офис со свободным графиком работы и комнатами разгрузки. Так вы реализуете первую стратегию справления со стрессом — его избегание. Как в старом анекдоте:

- Вы пьете?
- Нет.
- Курите?
- Нет.
- А как же вы расслабляетесь?
- А я не напрягаюсь.

Этот путь эффективен и приятен, но, к сожалению, не всегда возможен.

Поэтому, если уж вы оказались на горячо любимой, но очень стрессовой работе, вам подойдет второй вариант управления стрессом: снижение его негативного влияния на ваш организм.

В неидеальных условиях труда организм напрягается и протестует. Определенные процессы, происходящие в нем и не изменившиеся со времен каменного века, требуют, чтобы вы били противника или убегали без оглядки. Но наша гормональная система не знает, что в этот момент мы находимся не в темной подворотне, а в приличном светлом офисе с кулером и кондиционером. А наши «враги» — это не динозавры и саблезубые тигры, а

интеллектуальные коллеги, а также сложные обстоятельства и высокая ответственность. Поэтому варианты «бить или бежать» в офисе нам не подходят. Ну, только, если у вас есть комната разгрузки с манекеном директора и/или беговой дорожкой.

И что же тогда делать нам, офисным сотрудникам, чтобы усмирить наводнившие нашу разгоряченную кровь гормоны стресса? Вот об этом мы и поговорим. Я предложу вам различные способы избегания стресса или снижения его влияния в зависимости от времени рабочего дня и сложившейся ситуации. А вы выбирайте те, которые вам понравятся и покажутся легко выполнимыми.



*Сцена охоты.
Наскальный рисунок*

ДНЕВНИК УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Прежде, чем я начну рассказывать о способах управления стрессом, хочу попросить вас читать эту книгу особенным образом: обращать внимание на описанные ситуации, в которых вы узнаете себя, и записывать их в таблицу.

Заполняя ее столбцы, вы постепенно сформируете свой индивидуальный план управления стрессом, в котором будут описаны основные стрессовые факторы, ваши обычные реакции на них и новые конструктивные способы снизить напряжение или вообще не допускать его появления.

Описание стрессовой ситуации	Как часто она повторяется	Моя обычная реакция в данной ситуации	Новая конструктивная реакция

Например, если я заметила, что обычно приезжаю в офис, взвинченная дорожной обстановкой, и долго прихожу в себя, пью кофе, возмущаюсь, делюсь впечатлениями с коллегами, то в первый столбец я пишу «дорога в офис по пробкам и долгий поиск парковочного места». Во второй столбец я пишу: «ежедневно по рабочим дням». В третий пишу: «спускаю пар, громко обсуждая с коллегами действительность, пью кофе с шоколадкой, курю». В последний столбец после прочтения этой книги я запишу: «Вставать и выходить из дома на 15 минут раньше, парковаться, не доезжая пару кварталов до офиса (в более свободном месте), и прогуливаться пешком до работы, снимая стрессовое напряжение. Или начать ездить на работу на метро и избежать проблем с пробками и парковкой».

Помните: чтобы начать менять свою жизнь к лучшему, важно определить, что сейчас в ней не так. Поэтому пишите в первый столбец все, что приходит на ум. Даже то, что кажется незначительной мелочью, может испортить настроение на целый день. И зачастую именно такие «мелочи» заставляют ваш

организм переключиться на состояние «бей или беги». А дальше сами знаете что...

И, пожалуйста, потратьте немного времени, раздумывая над записями в последнюю колонку. Не спешите – для остроумного решения проблемы необходимо только ваше желание ее решить! Ну, и конечно, важно понимание и принятие того факта, что только вы сами отвечаете за то, как складывается ваш день.



Осень, 13 градусов:
«Где пальто, сапоги, шарф,
свитер, шапка?».

Весна, 13 градусов:
«Отлично, пойду в футболке!».

УТРО РАБОЧЕГО ДНЯ

НАЧАЛО ДНЯ БЕЗ СТРЕССА

«В семь часов тридцать две минуты утра веселый солнечный зайчик проскользнул сквозь дырку в шторе и устроился на носу ученика шестого класса Вольки Костылькова. Волька чихнул и проснулся». *(Л. Лагин. Старик Хоттабыч)*

Вспомните сейчас, как проходит ваше обычное утро. Если так же бодро и радостно, то можете смело пропустить эту главу, потому что на свете так много чудесных книг, что не обязательно тратить время на чтение того, что вам известно. Лучше перелистайте Пушкина или Лермонтова...

Но если по утрам вы встаете как-то по-другому, давайте поговорим о том, что можно сделать, чтобы не начинать день со стресса.

Первая и самая главная проблема современного работающего человека: как проснуться утром? Кроме того, что среди нас мало настоящих жаворонков, которые с легкостью просыпаются на рассвете, даже они часто страдают от сбитого режима сна и бодрствования и проблема пробуждения касается даже этих счастливицков.

Конечно, самое первое, что вы должны помнить: чем позже вы легли, тем труднее встанете. Это ясно. Чтобы раньше ложиться, стоит заняться тайм-менеджментом, разобраться, почему вы не ус-

певае закончить дела часам к десяти вечера и спокойно лечь в 23.00, чтобы встретить утро в 07.00. Это путь непростой, но эффективный. Помните, я писала, что именно вы выстраиваете свой день? Я имела ввиду эту ситуацию тоже.

Если общение в социальных сетях или просмотр захватывающих сериалов ночью вас очень обогащают и помогают обрести смысл жизни, то не стоит и переживать из-за утренних мучений. Вы же знаете, за что страдаете? Но если вы человек разумный, а я знаю немало таких ответственных людей, то каждый вечер вы будете задавать себе вопрос: «Что для меня важнее сейчас: посмотреть новости из жизни моих бесчисленных виртуальных друзей или заняться своей жизнью и выспаться?» Так что вопрос времени отхода ко сну решайте сами в соответствии с вашими приоритетами.

Во сколько бы вы ни легли, в рабочий день проснуться рано все равно придется. Это факт. Вероятнее всего, вы для этой цели используете будильник. А знаете ли вы, что неправильный будильник может вызывать стресс каждое утро? И пусть не такой сильный, как опоздание на работу, но все же регулярный. А мы с вами говорили о том, что это и есть самый вредоносный вариант.

Если вы используете обычный звуковой будильник или соответствующую функцию мобильного телефона, вам стоит выбрать приятную, любимую вами мелодию средней частоты ритма и средней громкости. Тихую и медленную музыку вы можете не расслышать или принять спросонья за колыбельную, а слишком громкая и бодрая — нарушит тонкий процесс перехода ото сна к бодрствованию.

Если вы читаете эту книгу зимой или осенью, и, к тому же живете на широте Петербурга (примерно 60 градусов), то наверняка особенно сильно страдаете от проблемы тяжелого пробуждения. И никакая мелодия не в силах нарушить ваш сон. Уже несколько лет самая частая жалоба, которую я слышу от клиентов с наступлением осени (а я живу и работаю в Петербурге): «Мне тяжело просыпаться по утрам!!!».

Это, конечно, понятно, мы каждое утро просыпаемся не в Майами, где солнце светит 360 дней из 365, а в пасмурном Питере, где шесть месяцев в году жить большую часть дня приходится в полутьме. Этот «вампирский» образ жизни приводит к формированию сезонной депрессии, когда настроение «на нуле», мотивация снижена, постоянно хочется только спать и есть.

С точки зрения физиологии проблема сводится к избытку гормона мелатонина, который вырабатывается в темноте, и нехватке серотонина, выделение которого связано, кроме прочего, с солнечным светом. Казалось бы, проблему может решить только переезд в теплые страны. Но все гораздо проще. Есть несколько доступных способов повысить выделение серотонина и ощутить себя не медведем в берлоге, а, скажем, бабочкой на летнем лугу. Это образно говоря, конечно...

Самое простое из известных мне решений находится в любимой современными читателями области «пришел-увидел-купил». Не надо ничего выдумывать, стараться, менять режим и пищевые пристрастия... Нужно просто сменить будильник. (Я, кстати, не пытаюсь сделать рекламу новинке,

просто делюсь опытом многих слушателей моих семинаров по управлению стрессом.)

Найдите в интернете и купите себе световой будильник. Он поможет вам просыпаться более комфортно с помощью мощной лампы. Свет будильника будет каждое утро включаться за полчаса до установленного вами времени пробуждения. Сначала он будет светить очень тускло и постепенно становиться все ярче и ярче, имитируя восход солнца.

Как вы понимаете, настоящий рассвет, предполагая, что сейчас осень или зима, вы не увидите еще несколько месяцев, а этот – пожалуйста, в любое время! Ученые уже доказали, что пробуждение от солнечного света гораздо более легкое и приятное, чем от различных трелей будильника в темноте. Для скептиков отмечу, что лампы, встроенные в часы (которые там тоже, конечно же, есть), специальные, на мощных светодиодах, поэтому свет от них очень яркий, и вы вряд ли сможете его проигнорировать ранним зимним утром.

Допустим, я вас не убедила, и вы хотите продолжить по вечерам заводить дедушкин механический будильник «Слава» с единственной «мелодией». Хорошо. Это ваше право. Тогда я предложу варианты пробуждения для любителей расчета и эксперимента.

Первый вариант, требующий математического подхода и знания себя: учет количества циклов сна в промежутке, отведенном вами для ночного отдыха. Попросту говоря, перед тем, как лечь спать, посчитайте, сколько часов осталось до пробуждения, и разделите их на 1,5. Допустим сейчас пол-

ночь, а встать вы собираетесь в 7.00. В таком случае $7:1,5=4$ целых цикла и 1 час. То есть, спать вам 4 полных цикла и один неполный, в середине которого вы проснетесь, и будете чувствовать себя разбитым и долго «раскачиваться».

Но чтобы энергичным движением откинуть одеяло и с улыбкой встать сразу после звонка будильника, вам надо попасть в конец или самое начало цикла. Значит, поспать 6 или 7,5 часов. Или 9, или 10,5... Логика ясна? Не забудьте прибавить к расчетному времени минут 10–20 на засыпание, которое редко происходит мгновенно.

Безусловно, (я уже представляю, как возмущаются физиологи) есть люди, у которых более длинный или короткий цикл сна. Но это вы сможете выяснить только опытным путем, замеряя время сна и сравнивая свое состояние при пробуждении. Если оно легкое и приятное, а вы помните свои сны, значит все рассчитано верно. Но если чувствуете себя вяло и снов не помните, скорее всего, ваш цикл несколько длиннее или короче, и стоит попробовать заводить будильник минут на 15–20 позже или раньше, постепенно высчитав собственный цикл, и дальше уже придерживаться его продолжительности.

Второй вариант – для экспериментаторов. Наверняка вы слышали что-нибудь об Аюрведе – древней индийской системе ведической медицины. Так вот, этому учению уже более 2000 лет, но оно не теряет актуальности и по сей день, поэтому можно предположить, что зерно истины там все-таки есть.

Вопрос утреннего пробуждения начал волновать людей еще до нашей эры, на что Аюрведа опера-

тивно откликнулась, определив наиболее благоприятный для этого период. С тех пор периодом бодрости и свежести у индусов считается время с 02.00 до 06.00 утра, когда в природе преобладает чистота, способная освежать восприятие и умиротворять ум. Проснувшись в этот промежуток времени, вы будете чувствовать себя отдохнувшим, свежим, полным сил.

Конечно, это больше подходит для Индии, где солнце и зимой и летом садится примерно в 6 часов вечера и восходит в 6 часов утра. В России данное утверждение справедливо только осенью и весной. Но почему бы в эти сезоны не проверить учение Аюрведы на собственном опыте? Примерно 30 % моих слушателей остаются довольны результатом. Но я и не обещала, что это подойдет каждому...

Продолжаем разбирать утреннее пробуждение. Нередко бывает и так, что вы легли рано, время сна подобрали верно, будильник ваш сработал в гуманном режиме, и вы даже проснулись, но встать с кровати не можете. Хотите полежать «еще 10 минуточек», готовы пожертвовать завтраком и душем, только бы не начинать новый день. Подушка побеждает интеллект. Почему это происходит, не догадываетесь? Читайте продолжение отрывка из книги «Хоттабыч»:

«Как раз в это время из соседней комнаты донесся голос матери:

— Нечего спешить, Алеша. Пусть ребенок еще немножко поспит...

— Ну что за чепуха! — ответил за перегородкой отец. — Парню скоро тринадцать лет. Пускай встает и помогает складывать вещи...

Складывать вещи! Как он мог это забыть!

Волька сбросил с себя одеяло и стал торопливо натягивать штаны. Как он мог забыть! Такой день! Семья Костыльковых переезжала сегодня на новую квартиру в новеньком шестизэтажном доме».

Поняли, в чем секрет легкого подъема? Конечно, в возбуждении нервной системы от предвкушения необычного радостного события! Ведь и вы легко встаете в 07.00 утра, если в 09.00 вас ждет в аэропорту самолет «в отпуск», или если сегодня у вас день рождения и вы получите желанный подарок. Сон улетучивается в момент, и все ваше внимание направляется не на борьбу с подушкой, а на приятное, ожидаемое мероприятие. Так почему бы не использовать этот эффект в ежедневной практике?

Я понимаю, что регулярные подарки и постоянные чудесные путешествия требуют неограниченных финансовых вложений, но даже при наличии оных быстро надоедают и перестают будоражить кровь. Но мы с вами разумные существа, и можем не заикливаться на материальных благах, а каждое утро придумывать новую весомую причину того, почему сегодняшней день заслуживает радостного ожидания его начала.

Конечно, здесь снова встает вопрос расстановки ваших личных приоритетов и понимания роли каждого дня в длительном процессе достижения вашей цели. Если цели нет, то не может быть мотивации двигаться куда-то, тогда и придумать причину, чтобы встать утром, очень сложно, да и зачем?

Если я домохозяйка без особых интересов и стремлений, привыкшая, что муж занимается рабо-

той, а домашний персонал – бытом, то вставать в 07.00 утра мне незачем и придумывать причины для этого просто глупо. Но если у меня есть цель в жизни, пусть это будет блестящее окончание вуза или победа над лишним весом, то я каждый день, посещая лекции и сдавая экзамены, делая упражнения и правильно питаюсь, могу делать маленькие шаги к этому радостному моменту. Важно настроить себя позитивно. Ведь вы помните, что вы сами кузнецы своего счастья?

У меня есть еще некоторые соображения по поводу выбора времени и причины утреннего пробуждения. Вы слышали о синдроме теннисного мяча? Это состояние, когда ваша жизнь представляется вам в виде непрерывного процесса перемещения в транспорте с перерывами на работу и сон: «дорога на работу – работа – дорога домой – сон – дорога на работу – работа...». Ощущение, что вы в ловушке. Апатия, движение в круговороте, потеря контроля. Стрессовое состояние, которое усугубляется нежеланием или невозможностью перемен. Оно может возникнуть в том случае, если работой ограничиваются ваши жизненные интересы или же вы вынуждены тратить на зарабатывание денег все ваше свободное время.

Распространенная ситуация. Решение проблемы в том, чтобы найти время для регулярных передышек. Не обязательно уезжать в отпуск – эта разовая акция как раз ничего не изменит. Просто можно попробовать вставать утром на час раньше и посвящать его нерабочим делам.

Встаньте утром перед работой и займитесь йогой, выйдите на пробежку в туманный парк, про-

читайте отложенную книгу, порисуйте акварелью или просто приготовьте себе необычный завтрак и не спеша насладитесь утренним кофе со свежей прессой. Почувствуйте, что живете, а не выживаете. Доставьте себе маленькую радость, возродите оптимизм и веру в лучшее, отвлекитесь от пробок, котировок, отчетов, проблем...

Это ваше право – наслаждаться собственной жизнью! Никто не сможет упрекнуть вас в растрате времени на «безделье» или «прихоть», ведь все будет еще спать! А вы начнете просыпаться каждый день радостно, ожидая чудесное и желанное «ваше личное утреннее удовольствие».

Однако если ваш организм ослаблен болезнью или непосильной работой и требует полноценного отдыха, то урезать часы сна ради утреннего хобби не стоит. Просто переждите. Наступит момент, когда вы почувствуете в себе силы и желание разнообразить свою жизнь, тогда начинайте снова вставать пораньше.

До того, как мы перейдем к «водным процедурам», я расскажу, что полезного таится в моменте перехода от сна к бодрствованию, и как этот процесс можно использовать себе во благо.

В момент перехода от сна к бодрствованию мы совсем недолго находимся в удивительном состоянии, подобном трансу. В это время наше сознание свободно от большого количества фоновых мыслей, текущих проблем, сигналов, которые подают напряженные мышцы и поэтому особенно восприимчиво к нашим мысленным приказам. Произнесение приказов-аффирмаций в это время приводит к тому, что они становятся частью нас самих.

Вы смотрели советский художественный фильм «Самая обаятельная и привлекательная»? Так вот, его название являет собой классическую аффирмацию: позитивное утверждение в настоящем времени, в которое вы верите и хотите реализовать.

Повторяя подобные фразы, как это делала героиня фильма инженер Надя Клюева, вы приближаетесь к проявлению в действительности «загаданного» состояния. Для получения максимального эффекта вам нужно выбрать или придумать себе несколько аффирмаций, приписывающих вам или окружающей действительности желаемые качества и свойства.

Придумывая эти фразы, помните, что они должны выражать вашу мечту так, как если бы она уже была свершившимся фактом. Создавая и повторяя аффирмации, вы заново будете программировать разум, переходя от уровня «это невозможно» к уровню «это возможно, и это будет сделано».

В зависимости от ваших мечтаний и целей, вы можете выбрать подходящие варианты из тех, что написаны ниже или сконструировать свои:

- Сегодня я справляюсь со всеми своими делами.
- Я – организованный человек.
- Моя жизнь течет планомерно, и я все успеваю.
- Я принимаю мудрые и взвешенные решения.
- Моим начинаниям сопутствует успех.
- Работа помогает мне раскрыть мои способности и осуществить мои мечты.
- Я знаю, чего хочу. Мои желания исполнимы.

- Я несу ответственность за свои слова и действия.
- Я несу ответственность за свое настроение.
- Мое тело молодое, стройное и здоровое.

Эти аффирмации – начало «внутренней гигиены», своеобразный уход за настроением. Вы же умываетесь, чистите зубы, принимаете душ, причёсываетесь, мажете кожу кремом, бреетесь, наносите макияж – совершаете массу приятных и полезных процедур для своего тела. Также надо позаботиться и о своем душевном настроении. Удивлены? Но вы же не приходите на работу в пижаме, с грязной головой и нечищеными зубами, потому что «так получилось», но почти каждый считает своим долгом обвинить обстоятельства в том, что у него плохое настроение.

Хорошее настроение – вопрос тренировки. Запомните это! Множество психологов изучают природу оптимизма и позитивного настроения. Известно, что любая черта характера определена генетически только на 50 %, остальные 50 % – в наших руках. При этом некоторые наследственные особенности (в том числе пессимизм) вполне поддаются воздействию. Так что, если вы начнете бороться с пессимизмом, склонностью к ожиданию неудачи, ворчанию и занудству, это поможет вам развить в себе противоположные позитивные качества.

Кстати, согласно исследованиям американских психологов, позитивные эмоции увеличивают социальный, интеллектуальный и физический потенциал человека – неужели это не мотивирует вас еще больше?

Итак, не откладывая на вечер, поухаживайте за своим настроением прямо с утра! Повторите несколько раз аффирмации, поблагодарите жизнь за то, что у вас уже есть, подумайте о приятных событиях и новых победах, еще только ожидающих вас сегодня. Глядишь, и встать с кровати захочется...

Пока вы будете вставать, потянитесь и позевайте от души! Эта нехитрая процедура обогатит мозг кислородом, и он быстрее проснется. Дело в том, что масса вашего мозга составляет около 2 процентов массы тела, но при этом он использует более 20 % кислорода, циркулирующего с потоком крови. Не отказывайте своему мозгу в самом необходимом.



Ну, вот вы встали с кровати, и настало время «водных процедур». Самая первая – стакан воды. Будете ли вы пить воду с лимоном, медом или чем-то еще – вам решать. Но восполнить запасы жидкости в организме после сна необходимо как можно раньше.

Убедиться в том, что я вас не обманываю можно двумя путями. Первый: взвеситься перед сном и сразу после. Если у вас точные весы, и ночью вы не вставали в туалет, то ваш вес уменьшится примерно на 200 граммов. Это произойдет как раз за счет испарившейся влаги. А если вы еще и обильно потеете

ночью, то эта цифра может увеличиться. Второй способ — из медицинской практики. Недостаток жидкости в организме здорового человека определяется по цвету и запаху... его мочи! Их быть не должно. Если это не про вас — идите и выпейте стакан воды.

В связи с испарением из вашего организма стакана воды я не могу не упомянуть еще об одном важном, на мой взгляд, моменте — гигиене вашей кровати после сна. Установка: «встал — застелил постель» пришла в нашу жизнь, по-видимому, из сказки о Маленьком принце или из армейских будней, и никак не связана с условиями спокойной и счастливой жизни «на гражданке».

Представьте себе, что всю ночь ваш организм усиленно испарял воду через поры вашей кожи, которая, естественно, впитывалась в постельное белье. Скорее всего, там она до утра и оставалась. А после подъема вы ответственно и очень аккуратно застелили одеяло, сверху накрыли покрывалом и художественно разложили чудесные дизайнерские подушки.

Так вот будьте готовы к тому, что вечером вы ляжете спать в большой компании... размножившихся микроорганизмов, которые чудесно жили там весь этот день. Неприятно? А им хорошо: тепло и влажно! Конечно, они не кинутся ночью отгрызать вам ногу, но ничего полезного в таком соседстве нет. Вам же, наверное, хочется лечь спать во вполне определенной компании? Так что, если случайные связи вам не по душе, дайте утром влаге испариться и застелите постель минут через 15–20 после подъема.

На конька Иван взглянул
 И в котёл тотчас нырнул,
 Тут в другой, там в третий тоже,
 И такой он стал пригожий,
 Что ни в сказке не сказать,
 Ни пером не написать!
 Вот он в платье нарядился,
 Царь-девице поклонился,
 Осмотрелся, подбодрясь,
 С важным видом, будто князь.
 «Эко диво! — все кричали. —
 Мы и слыхом не слыхали,
 Чтобы лъзя похорошеть!»
 Царь велел себя раздеть,
 Два раза перекрестился,
 Бух в котёл — и там сварился!
 (Ершов П. П. «Конёк-Горбунок»)

Догадались, о какой я водной процедуре? Я, конечно, не буду учить вас мыться, думаю, вы взрослые люди и сами способны позаботиться о своей гигиене. Я хочу рассказать о замечательной физиотерапевтической или, если хотите, спа-процедуре, которая оздоравливает не только тело, но и психику, и к тому же проводится совершенно бесплатно (кроме платы за воду по счетчику) в удобное время — о контрастном душе.

Почему же контрастный душ так полезен? Дело в том, что наше тело, как и наш дух (звучит патетично, но по смыслу верно) становится сильнее, выносливее, закаленнее только с помощью тренировок. Смена температуры воды, льющейся на вашу кожу, позволяет попеременно напрягать и

расслаблять стенки сосудов, которые на самом деле являются мелкими гладкими мышцами, то есть — тренировать их. А хорошие сосуды и отличное кровообращение — это залог здоровья и активности каждого органа и системы. В том числе, эндокринной, от которой во многом зависит наше самочувствие и внешний вид.

Кроме этого крайне полезного эффекта, контрастные обливания раздражают температурные и тактильные рецепторы кожи, которые являются важной частью нервной системы человека. За счет этого опосредованного воздействия смена температур оказывает на центральную нервную систему мощное влияние: помогает вам стать более стрессоустойчивым, уравновешенным, способным лучше и быстрее адаптироваться к разным условиям, увеличивает общую энергетику организма.

И, конечно, результатом всех перечисленных полезных воздействий контрастного душа на ваш организм станет подтянутое, упругое, я бы даже сказала «тугое», румяное тело. Что важно как для женщин, так, надеюсь, и для мужчин в любом возрасте.

Теперь вернемся к технике применения контрастного душа. Поскольку это серьезная физиотерапевтическая процедура, а не развлекательное мероприятие — у нее есть свои правила, которые не стоит игнорировать, чтобы не повторить судьбу незадачливого царя из сказки.

Самое первое правило: контрастный душ каждый день. Если вы будете его нарушать, то лишите себя удовольствия почувствовать глобальный полезный эффект от обливаний, и даже ощутите небольшой стресс от непривычного организму

утреннего издевательства над ним. Единственный плюс в этом случае – вы быстро проснетесь. Но приятно ли это? Зато ежедневно повторяющаяся процедура через несколько дней становится привычной и даже приятной и только после этого начинает оказывать свое полезное воздействие.

Второе правило: начинаем с теплой воды. Вы встаете под душ, обычным образом моетесь. Активно третесь кусачими мочалками или лениво поглаживаете себя вспененным гелем, молча стоите под струями воды, пытаетесь проснуться или энергично поете песню – это не важно, но с этого вы должны начать. После выполнения привычных действий вы меняете температуру воды с приятной на очень теплую, почти горячую, и обливаете сначала ноги, потом живот, руки и спину.

Третье правило: горячей водой мы не обливаем голову, шею и область сердца. (За это мне скажет спасибо ваш кардиолог и косметолог.)

После того, как ваше тело разогреется (внимание: не чуть-чуть ПОгреется, а хорошо РАЗОгреется) и станет румяным, вы уменьшаете температуру воды до холодной или очень холодной (какая есть у вас в кране в это время года) и снова обливаете ноги, живот, руки, спину, лицо. Можете облить и голову, если у вас нет проблем с сосудами головы, и вы не рискуете от этого упасть в обморок.

Холодные обливания груди, шеи, лица, головы – это вам скажет любой косметолог – очень полезны для кожи и волос.

Ну и правило четвертое: повторите процедуру несколько раз. Столько, сколько вам позволяет время, счетчик воды и ваше самочувствие.

И пятое правило: заканчивайте обязательно холодной водой!

Важно оговориться, что в названии процедуры «контрастный душ» ключевым словом является прилагательное «контрастный». Понимание этого помогает определиться с выбором температуры воды. Важно, чтобы вы почувствовали не боль от ожога или обморожения, а всего лишь контраст температур, четко ощутив смену горячих струй на холодные и наоборот. Яркость и интенсивность этих ощущений с ростом вашей тренированности будет постепенно уменьшаться. Тогда вы начнете увеличивать разницу температур. Так процедура из «мучительной» и «стрессовой» превратится в довольно приятную, ну, в крайнем случае, вполне терпимую.

Внимание: если вы наблюдаетесь у врача по поводу какого-либо хронического заболевания, посоветуйтесь с ним перед началом применения этой процедуры, поскольку у нее есть ряд противопоказаний!

И вот такие вы теперь пригожие, что ни в сказке не сказать, ни пером не написать! Но прежде чем «в платье наряжаться», давайте-ка еще немного поколдуем над своим телом и настроением.

Предлагаю сделать себе аромамассаж, то есть различные поглаживания и растирания своего любимого тела с использованием натуральных эфирных масел. В этом месте должны возмутиться мужчины и особенно эмансипированные женщины. Им-то уже вполне достаточно процедур на утро. Но вдохните-выдохните и послушайте, что это и зачем.

Еще в 4500 году до нашей эры египетские жрецы с успехом применяли ароматические масла для различных целей: от консервации трупов до умащения тел прекрасных фараонов и их женщин. Видели мумию жреца в египетском зале Эрмитажа? Как она вам? По-моему, неплохо сохранилась! А ей (то есть, ему) уже 30 веков! Я, конечно, не буду обещать, что с помощью аромамассажа и вы сохранитесь в столь же прекрасном виде, но то, что это положительно скажется на вашей коже и самочувствии – факт.



Думаю, что я убедила пока только женщин. Вот пара чудесных историй для brutальных мужчин, которых не заботит продление молодости.

В Средние века самым страшным «обстоятельством непреодолимой силы» была чума. От каждой эпидемии в великих мучениях погибало населения больше, чем бойцов в Великую Отечественную войну. И не было средства спастись от этой жуткой смерти! (Страшно уже?) Но однажды обнаружилось, что знахари-травники и парфюмеры не заболевают чумой, даже находясь в эпицентре бедствия. И знаете почему? Оказалось, все дело в том, что ароматические вещества, с которыми они работали в своих средневековых лабораториях, предохраняли их от заражения. Был издан указ о том, что во время эпидемий для спасения нации специально обученные люди должны окуривать улицы ароматической древесиной кедра и кипариса. Так было найдено спасение!

А вот и вторая история. Во время упомянутой мной выше Второй мировой войны доктор медицины Жан Вальне, который служил военным врачом во Французской армии, не имел в своем распоряжении сильнодействующих лекарств... Представьте себе! Но он с большим успехом применял эфирные масла для лечения боевых ранений и тем самым спас множество жизней. После этого во Франции ароматерапия получила официальное признание. И теперь в любой аптеке вы сможете получить рецепт на эфирные масла, расходы на которые будут покрыты за счет страховки! Здорово?

Ну, я буду надеяться, что вы достаточно заинтригованы, чтобы читать про ароматерапию дальше.

Считается, что ароматмассаж – это очень результативный вид массажа и самый активный вариант применения эфирных масел, поскольку аромамасла в этом случае имеют возможность проникнуть в организм через кожу, слизистые оболочки носа, легких, а дальше – попасть в кровеносную, лимфатическую и нервную системы. Так они воздействуют на все тело.

Но не забываем и про наше настроение. Когда мы нюхаем эфирное масло, а как вы понимаете, это неизбежно происходит во время массажа, его испарения стимулируют чувствительные волокна обонятельного нерва. Этот нерв, в свою очередь, стимулирует самую древнюю структуру головного мозга – лимбическую систему. А вот она регулирует эмоции, пробуждает различные воспоминания, желания, физические потребности, мотивацию! Просто и быстро!

Ну и, конечно, я, как стресс-менеджер, должна вам напомнить, что основная ценность аромасел заключается в их природной натуральности и отсутствии побочных эффектов, в отличие от широко распространенных сейчас искусственных препаратов.

Если хотите подробнее и серьезней, то «представляя собой биохимическую классику низкой молекулярной массы органических соединений, компоненты эфирных масел легко абсорбируются покровными органами организма, вступают в нейрогенные реакции, являются элементарными единицами строительных материалов для клетки и для устранения дефицитарных состояний межклеточного вещества»... Но, я обещала обойтись без научности. Так что такие материалы ищите сами в книгах или в сети.

Эфирные масла производят из разных частей растения: корней, коры, стеблей, листьев, цветов. Растения тоже используют самые разнообразные. Но всегда концентрация биологически активных веществ в одной капле сравнима с количеством тех же веществ на целой плантации или, по крайней мере, грядке! Судите сами: 1 капля базиликового масла получается из 300 г свежего базилика, а эфирная капля розы — из 3,5 кг розовых лепестков!

Догадываетесь, к чему это я? Да, я говорю с вами о цене и качестве масел. Тот пузырек, который стоит меньше 300 рублей, скорее всего, скрывает в себе не чистое эфирное масло, а более дешевую смесь. Проверить это несложно: капните это масло перед покупкой (украдкой, тайком от ничего не подозревающего продавца или, наоборот, с гордым

видом знатока) на кусочек ткани или бумаги и идите гулять. Поскольку на самом деле химический состав аромамасла не жировой, довольно скоро оно должно полностью испариться, не оставив масляного следа. Может остаться только цветной кружок, если масло было естественно окрашено, как, например, масло апельсина. А масляное пятно как раз будет признаком фальсификации.

Убедившись, что вы покупаете 100 % натуральное эфирное масло, окиньте взглядом ассортимент. Обычно он крайне широк. Масла выставлены в алфавитном порядке. Чтобы не потеряться в сомнениях, стоит решить заранее, что и зачем вы собираетесь купить.

Свойства аромасел хорошо изучены и красиво описаны. Вот вам несколько чудных вариантов для утренних целей:

- *Мята* восстанавливает силы, устраняет нервозность, последствия дефицита сна. Облегчает утреннее пробуждение. Придает уверенность в себе.
- *Апельсин* устраняет тревожность, синдром «ожидания неудачи», подавленность после перенесенных болезней и травм.
- *Грейпфрут* устраняет обострения депрессии, перепады настроения, обидчивость, неуверенность. Помогает избегать жалости к себе.
- *Лимон* помогает быстро проснуться, дает прилив свежих сил и позитивной мотивации.
- *Бергамот* повышает оптимизм, решительность, уверенность в себе, коммуникабельность. Устраняет синдром хронической усталости.

Кроме перечисленных полезных качеств, каждое масло обязательно обладает антимикробным, регенерирующим и иммуностимулирующим свойствами. Так что, если вам надо уберечься от вируса гриппа, например, вы можете носить с собой и нюхать любое из понравившихся по запаху аромамасел.

Чтобы, наконец, начать глобальное оздоровление души и тела (опять патетично, но очень точно) с помощью утреннего аромамассажа, нужно взять 50 мл вашего обычного крема для тела или любого растительного масла и 15–20 капель подходящего эфирного масла. Только прошу вас, не используйте для этих целей нерафинированное подсолнечное масло! Вы же не отварная картошка, в конце концов! Лучше купите оливковое, кунжутное, миндальное... Смешайте ингредиенты в бутылочке или баночке, в которой потом и будете хранить свое волшебное зелье.

Сразу расскажу, что эфирными маслами можно с успехом и на зависть подругам обогатить крем для лица, маску, бальзам, лосьон, шампунь, гель для душа, зубную пасту... И через 3–5 недель применения наслаждаться чудесным результатом. Это, конечно, не так быстро, весело и вкусно как в «Макдональдс», но зато гарантированно полезно.

Но мы отвлеклись от главного. Ароматический массаж с целью оздоровления нашего брэнного тела и улучшения настроения проводится с помощью небольшого количества масла. Руками вы можете поглаживать или растирать кожу, проминать подкожные жировые отложения, похлопывать себя по особо объемным местам. Все это важно делать очень аккуратно и уважительно, испытывая только приятные ощущения.

Если же ваша подруга (конечно, не вы, о самый стройный, идеально сложенный человек) хочет достичь косметического эффекта – похудеть или избавиться от целлюлита – то посоветуйте ей проводить самомассаж с маслами грейпфрута, душицы, лимона, лимонника, можжевельника или фенхеля каждый день. Важно помнить при этом, что от чрезмерной силы давления и адской боли материализуются только синяки, а не вожаденное вами (то есть, сю, конечно) упругое тело.

И вот, когда вы думаете, что пора перейти к обсуждению завтрака, я вас немного разочарую и продолжу свой рассказ повестью об утренней зарядке. «Почему же после душа?» – удивитесь вы. Потому что рано утром мы с вами займемся не интенсивной тренировкой организма, а приведением его в тонус. Хотя, безусловно, тренировка тоже будет иметь место. Но тренировка воли!

После пробуждения мозга тело еще дремлет некоторое время. Это вы можете понять по ощущению скованности, некоторой вялости. За ночь вокруг каждой мышцы нарастает тонкая «паутинка», которая постепенно растворяется от самых обычных движений. Но первые минуты именно она не дает вам приступить к активным тренировкам. И не надо! К тому же сердце не скажет вам спасибо за резкую смену поставленных задач. Мы же не хотим прямо с утра оказаться в стрессовом состоянии? А вот после душа и массажа вы уже вполне готовы к небольшой разминке.

Что же делать утром? Я сама предпочитаю йогу. Но объяснить, что конкретно надо делать «на пальцах» довольно сложно. Обычно я делаю это лично

на тренировках. Так что покажу вам иллюстрацию и опишу комплекс, который вы сможете освоить на занятиях йогой, на худой конец, по видео-урокам.

Сурья Намаскар – практика, «дата возникновения которой уходит в доисторические времена, когда человек впервые получил знания о духовной силе внутри себя как части сил Вселенной» (прочитайте это вслух загробным голосом на фоне завывания ветра). Теперь понимаете, почему этому комплексу упражнений можно доверить свое тело?

Комплекс, состоящий из 12 движений, кажется довольно простым, но на практике требует тщательного понимания каждой позы и согласования их с дыханием. В целом, это последовательность из наклонов и прогибов, которая шаг за шагом, движение за движением, разминает и растягивает ваш позвоночник, все суставы и мышцы, тонизируя и постепенно оздоравливая тело, возвращая правильную осанку, и, благодаря этой внутренней перестройке, налаживая работу всех органов. Впечатляет?

Проще всего сначала разучить каждую асану отдельно, понять, где стоят ноги, что делают руки, и куда в это время направлены копчик и макушка, а уже после этого собрать все их в единую виньясу, то есть последовательность движений.

Повторять этот утренний комплекс вы можете от 2 до 108 раз. Ориентируйтесь на свои возможности. Но сразу скажу, что мои ученики – начи-



нающие йоги – с трудом выполняют 2–3 круга, а потом начинают потеть, пыхтеть, стонать и падать на коврик... А, казалось бы: чего там делать? Попробуйте ради интереса.

Если вы далеки от восточных практик и слушаете по ежедневной советской радиопрограмме «Утренняя зарядка», то займитесь простыми упражнениями, понятными любому русскому человеку в формате «вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре!». Поверьте, вращения, потягивания, наклоны, легкие махи прекрасно разбудят тело и придадут вам «бодрость духа, грацию и пластику». Самое важное – сделать такую разминку регулярным делом и не перестараться. Делайте все движения мягко, плавно, без рывков и насилия над телом. И, пожалуйста, держите спину ровно.

О спине скажу отдельно, это важно. С осанки стоит начинать вообще любую зарядку или тренировку. Прислонитесь к стенке без плинтуса (если у вас плинтус везде – подойдите спиной к двери – там плинтус обычно заканчивается) пятью точками: пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Прочувствовали легкость? Поздравляю! Нет? Запоминаем положение тела и стараемся при этом свободно дышать. Медленно отходим от стены. Сбились? Возвращаемся!

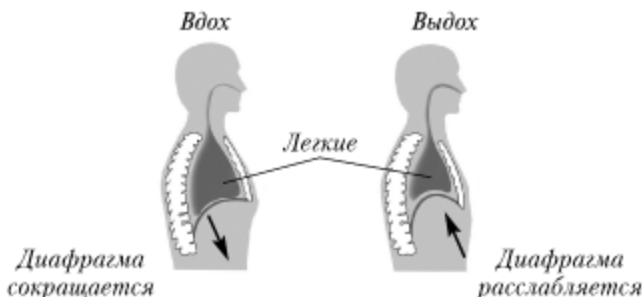
Хочу развеять распространенное заблуждение о том, что «если мышцы сильные, то спина ровная». Нет! Если мышцы сильные – это значит только то, что «мышцы сильные». А «ровная спина», то есть правильная осанка – результат вашей привычки. Если мама твердила вам «не сутулься!» или если вы

в детстве ходили на хореографию или гимнастику, то вполне возможно, вы пронесли через года это ценное наследие – красивую осанку. Но если это не так? К стене!

Когда вы стоите с ровной спиной, все внутренние органы располагаются там, где они должны быть, перестают давить друг на друга, перекручиваться. Нервные окончания, идущие к ним от спинного мозга, без проблем добираются до адресатов. Поэтому все системы организма могут полноценно выполнять свои функции. Разве не чудо? Можно у врача годами лечить хроническое заболевание, а вылечить у инструктора по йоге или хорошего остеопата за несколько месяцев! Начните с собственной осанки и, наверняка, сэкономите на лекарствах!

Во время своей зарядки дышите равномерно, задействуя не только грудь, но и живот, округляя его на вдохе и немного втягивая на выдохе. Это поможет помассировать внутренние органы самой главной дыхательной мышцей – диафрагмой, которая разделяет грудную и брюшную полости тела. Она на вдохе будет сдавливать все то, что находится под ней (органы пищеварительной, выделительной и мочеполовой систем), высвобождая место для воздуха, который она и засасывает в легкие. А на выдохе – выталкивать воздух, ослабляя давление на другие внутренние органы. Вот вам и постоянный мягкий, естественный массаж!





Конечно, эти манипуляции с собственным животом можно сделать только при правильной осанке. Попробуйте ссутулиться и вдохнуть полной грудью. А животом? У меня вот не получается...

Во время зарядки или занятий спортом вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Не спешите. Когда вы дышите правильно, в легкие попадает достаточно воздуха, кислород из него успевает «усвоиться» легкими и попасть в кровь. А достаточное количество кислорода пробуждает мозг, тонизирует, ускоряет обмен веществ в каждой клетке организма и окисляет жир (да-да, ваш подкожный жир!).

И вот, когда, наконец, все утренние процедуры выполнены, вы можете получить заслуженную награду в виде вкуснейшего завтрака!

ЗАВТРАК

Завтрак — моя любимая тема. Она на каждом семинаре вызывает больше всего вопросов и горячих споров. Заводят их те, кто никогда не завтракает,

ограничиваясь чашкой кофе, и те, кто все-таки наступает на горло собственной песне, давится и ест, несмотря на отсутствие аппетита. И особенно любят поговорить о завтраке любительницы посидеть на диетах, которые каждую ночь ждут этот прием пищи, а потом без угрызений совести, простите, метут все подряд. Являя собой, кстати, пример людей, имеющих мощную, сознательно сформированную мотивацию просыпаться пораньше. Я, как вы понимаете, с этими спорщиками не совсем согласна, хотя и не отрицаю долю разумного поведения в выбранных стратегиях. И сейчас расскажу вам, почему.

Начнем с того, зачем нам завтрак. Завтрак нам нужен для того, чтобы после ночного перерыва в пищеварительную систему, а затем и в кровь поступили питательные вещества для работы мозга и мышц тела. Логично? Так вот, вы просыпаетесь, съедаете завтрак и отправляетесь работать. Если еда в вас не попала по каким-то причинам, работать вы будете менее продуктивно, чем могли бы. А, значит, задержитесь на работе, чтобы все успеть или получите меньше зарплаты за затягивание сроков или срыв проекта...

Кроме этого, завтрак поможет вам вести себя благоразумно в момент «Здравствуйте-коллеги-у-меня-сегодня-День-рождения-я-тортик-принесла». Если вы уже поели дома, то можете решать головой, есть ли торт, или «скоро лето». А если организм еще голодный, то он решит за вас. И съедите вы пару кусков. Так?

Еще веский аргумент в пользу завтрака: поскольку мы все поголовно не очень правильно

питаемся, превышаем все разумные нормы по поглощению сладкого и мучного, наша поджелудочная железа, выделяющая в таких ситуациях инсулин, устает. И, измученная пищевыми пристрастиями хозяина, может заболеть. Это называется приобретенный сахарный диабет.

Думаете, я вас пугаю? Нет, конечно. Но знать об этом нужно. Предупредить это страшное и очень распространенное заболевание можно, а вот вылечить, увы, нет. Именно завтрак, по мнению многочисленных исследователей, помогает после ночного «голода» стабилизировать уровень сахара в крови и уменьшить вероятность возникновения диабета второго типа.

Но, что же делать тем, кто никогда не завтракает, потому что «вообще не хочет», прямо-таки, «не может ничего в рот положить»? Все очень просто: не завтракать! По мнению современных диетологов, есть среди нас некоторое количество счастливых людей, которым и не нужно ничего есть часов до 12.00. У них ночью происходит чудо-процесс расщепления жира с помощью соматотропного гормона, а утром этот процесс просто не успевает остановиться и сжигает жир еще несколько часов. Вот и не надо в это время пичкать себя едой. Наслаждайтесь «похудением без усилий». А позавтракаете попозже!

Но важно не обманывать себя. Если вы не хотите утром есть, потому что после пробуждения проходит всего 10 минут до того, как за вами закрывается входная дверь, то, скорее всего, вы просто не успеваете захотеть. Попробуйте пройтись по плану предложенного здесь утра. Думаю, к концу зарядки

вы будете думать только о еде. Если так, то вам все-таки стоит пересмотреть свой тайм-менеджмент и не пропускать завтрак, а перекусывать хотя бы моим чудо-печеньем (ниже я дам его рецепт) до выхода из дома или уже за офисным столом перед началом работы.

Это же касается и слишком ответственных подателей завтрака «через не могу». Попробуйте захотеть завтрак с помощью более раннего подъема и следования плану «бодрого утра». Или, если аппетит к вам так и не придет, просто не издевайтесь над собой и дождитесь настоящего голода ближе к 12.00.

Следующие на очереди – голодные любители пропустить ужин и ночь напролет мечтать о завтраке. Вам не кажется, что это как-то странно: в какое-то время не есть, а в какое-то – ни в чем себе не отказывать? Вы же не заправляете машину только по пятницам? Скорее всего, вы ориентируетесь на регулярность опорожнения бензобака. Так и с организмом: получать пищу он должен по мере появления ощущения голода, а не с наступлением «пятых лунных суток» или по благословлению нового модного автора диеты.

Так вот, если вы ночью спите, это не означает, что организм прекращает все процессы. Он без отдыха продолжает сохранять жизнедеятельность всех своих (и ваших, между прочим) систем! А вы ему говорите: на ночь есть вредно, так что жди утра. Даже собака – преданный друг человека – может обидеться, если заставить ее терпеть всю ночь. А ваш родной единственный организм чем это заслужил? Не удивляйтесь потом, что он начнет давать сбой.

Только не думайте, что я призываю вас наедаться на ночь. Нет, конечно. Но и утром «перебирать» тоже не стоит. Так же, как и терпеть голод. Важно хорошо сбалансировать питание, равномерно распределить его в течение дня и в награду получить стабильно хорошее настроение и отличное самочувствие! Это и есть связь питания и стресс-менеджмента.

Ну вот, наконец, мы разобрались, зачем мы завтракаем, и поняли, как завтракать не стоит. Переходим к главному: что съесть утром?

Завтрак, так или иначе – это прием пищи после большого ночного перерыва и перед большими, ожидающими нас днем делами. Поэтому к выбору утренних блюд нужно подойти со всей ответственностью. О чем мы должны помнить, выбирая продукты на завтрак?

Во-первых, в любом сбалансированном блюде должны присутствовать полезные жиры, качественные белки, сложные углеводы и нерастворимая клетчатка. Поэтому съесть сдобную булочку – значит лишить организм практически всего перечисленного. Вы зато получите много простых углеводов, не очень полезных жиров и... все. Так вы подготовитесь только к забегу на короткую дистанцию, а не к плодотворному дню. Понятно, что этот завтрак не будет сбалансированным, хотя очень душевным, если это выпечка сделана вашей бабушкой или романтичным, если это круассан, купленный ранним утром в парижском кафе.

Во-вторых, в питании должны присутствовать витамины и микроэлементы, но надеяться на современные продукты в этом плане не стоит. Осо-

бенно на булочки. Лучше все-таки принимать витаминно-минеральные комплексы.

Как их выбрать – отдельный непростой разговор. Есть много сторонников разных точек зрения, но пока они не договорились. Поэтому я советую вам при выборе ориентироваться только на свое самочувствие: улучшилось оно после пары недель приема – отлично, продолжайте принимать, нет изменений – замените на другой препарат. Только методом «проб и ошибок» вы сможете определить подходящий вам (а не представителю компании, производящей лучшие в мире БАДы) витаминно-минеральный комплекс.

В-третьих, завтрак не должен быть обильным и тяжелым, иначе ваш организм займется перевариванием и усвоением полученного, а вы захотите спать, вместо того, чтобы почувствовать прилив сил и желания действовать. Поэтому вряд ли есть смысл разогревать утром вчерашнюю свинину с макаронами. Или съедать три порции каши и два яйца, если вы, конечно, не культурист, набирающий мышечную массу.

В-четвертых, завтрак должен позитивно отражаться на вашем настроении. А с ним связан известный нейромедиатор серотонин. Кроме настроения, он также оказывает свое влияние на сексуальное влечение, сон, аппетит, способность к обучению, в том числе память, регуляцию температуры и социальное поведение. Поэтому поддержание баланса серотонина помогает нам оставаться спокойными, способствует психической активности, контролю и повышенной сопротивляемости стрессу, а также ощущению благополучия.

Чтобы серотонина было достаточно, с пищей мы должны регулярно получать аминокислоту триптофан, которую наше тело использует для производства серотонина. (Помните, мы говорили в начале книги, что для выработки серотонина еще важен солнечный свет?) Пища с высоким содержанием триптофана — это молочные продукты, орехи, мясо птицы.

Итак, что же съесть на завтрак? Вот примерный перечень блюд, из которых вы можете выбрать 1–2 и съесть:

Цельнозерновые каши. Старайтесь не есть каждый день «быстрые» хлопья, а варите себе недробленую цельную крупу. Этим круп, на самом деле, очень много: греча, коричневый рис, овсянка, пшенка, перловка, ячневая крупа, полба.

Помните сказку Пушкина о попе и работнике его Балде?

«Буду служить тебе славно,
Усердно и очень исправно,
В год за три шелка тебе по лбу,
Есть же мне давай вареную полбу».

Полба, или полбяная пшеница, это очень полезная крупа, и ее вполне можно купить в обычном магазине.

Мюсли — чудесный выбор для завтрака. Только не покупайте коробки с фитнес-названиями и обещаниями волшебных перемен! Сначала изучите состав. Кроме перечислений удивительных свойств в нем много всяких ненужных вашему организму ингредиентов: вкусовые добавки, ароматизаторы, сахар, жиры. А зачем вам это? Сделайте свои мюсли, смешав разные хлопья (овсяные, гречне-

вые, пшеничные, ячменные), орехи, семечки, немного изюма. Это будет очень вкусно, сытно и полезно.

Бутерброд. Ржаной или цельнозерновой хлеб — это очень полезная еда. Не верьте тем, кто считает, что от хлеба толстеют. Все дело в качестве и количестве. Если это не белый хлеб и всего несколько кусков в день, то навряд ли вы поправитесь на таком рационе. Чем его дополнить?

Индейкой или курицей, ломтиком тунца или лосося. Все это — источники белка и микроэлементов. Нежирное мясо или жирная рыба помогут вам оставаться сытыми и довольными до следующего приема пищи.

Намажьте хлеб творожным сыром, который не надо путать с плавленым собратом. Вы легко убедитесь в пользе первого и в сомнительном качестве второго продукта, прочитав состав на упаковке. Не вдаваясь в подробности, скажу, что творожный сыр делают из приличного творога, а плавленый — из некачественных остатков сыра. Понятно, что выбирать?

Многие дамы любят утром есть творог. Он богат белком и кальцием. Но для завтрака этого мало. Нужно добавить углеводов. Небольшая тарелка каши или пара кусков хорошего хлеба составят творогу отличную компанию, а вам дадут возможность не проголодаться уже по пути в офис.

На завтрак выбирайте любой несладкий вариант творога: рассыпчатый, зерненный, прессованный, взбитый — не важно. Главное, чтобы в его составе кроме молока и/или сливок и закваски не было ничего лишнего. Знаю много примеров, когда до-

верчивые девушки начинали питаться только «чудесными сладкими творожками», думая, что обманули весь мир и изобрели новый способ похудеть, но, наоборот, очень быстро поправлялись. Невозможно заменить нормальное полноценное питание десертами со вкусом творога и быть здоровым человеком! А волшебные, взбитые с фруктами, сахаром, загустителем, усилителем вкуса и аромата и многочисленными Е, творожки оставьте себе на редкие десерты (если вы их уж очень любите).

То же самое относится и к йогуртам. Вы же понимаете, что не все «йогурты одинаково полезны»? Опять же, полезность йогурта определяется длиной списка ингредиентов. Молоко и закваска – отличный состав для кисломолочного продукта, будь то йогурт, простокваша, кефир, ряженка... Все это полезно, питательно и помогает оставаться в форме, а кефир даже успокаивает нервную систему. Остальное – десерт, а не еда.

Так вот, если вы не мните себя Марией-Антуанеттой, которая питалась одними пирожными, стоит разнообразить свой рацион обычной едой. А если вам уж совсем невкусно есть творог и йогурт без наполнителей, что тут говорить? Своя рука – владыка. Положите в кисломолочный продукт нарезанный банан, грушу, изюм... Не надейтесь на кристальную честность алчного производителя (а, что, бывают другие?). Позаботьтесь о себе сами.

Яйца утром радуют разнообразием и скоростью приготовления. Яичница-глазунья, омлет, яйца-пашот, вареные яйца вкрутую, «в мешочек», всмятку – это отличный источник белка, полезных жиров и витаминов. Американская ассоциация

кардиологов (American Heart Association), как обычно сильно озабоченная здоровьем нации, выяснила, что вполне допустимо съесть одно яйцо в день, и это даже приводит к снижению уровня холестерина. А для самых въедливых уточню, что полезнее есть яйца в виде глазуньи, пашот или сваренные «в мешочек», когда белок уже сварился, а желток только прогрелся.

Ну, вот, думаю, столько вариантов вам хватит. Перечислю еще раз, что есть на завтрак не стоит, если вы заботитесь о своем здоровье, психологическом комфорте и финансовом благополучии:

– сладкие каши, мюсли, печенье, пряники, творожки и йогурты с наполнителями, пирожные и другие десерты – если вы не пуститесь после их поедания в пляс или не побежите стометровку – осядут на ваших боках, а затем приведут к резкому голоду, что не даст мозгу полноценно включиться в рабочие задания. Так что оставьте десерты для шумных «танцевальных» вечеринок и спортивных рекордов;

– тяжелая пища типа жирной утки, свинины, плова и т. п. будет долго перевариваться, вызывая желание спать и нарушая возможность сосредоточиться и выполнять функции эффективного сотрудника офиса. Кстати, я не говорю, что это вредно вообще. Но на завтрак не стоит так наедаться;

– белый хлеб и булка, белый рис, манка – находясь внутри вас, ведут себя абсолютно как сладости, хотя вроде как и без сахара.

«Ах, как же, право, все предложенное на завтрак невкусно», – скорее всего, деликатно возмутятся сладкоежки. Но рано вы во мне разочаровываетесь!

Я подумала и о вас (то есть, сначала о себе, конечно, а только потом уже, не обижайтесь, и о вас).

Я предлагаю вам есть на завтрак печенье! Хотите? Чтобы быстро и вкусно? Да еще сытно и полезно? Да еще чтоб становиться от него с каждым днем все красивее и стройнее? И чтобы мозг работал без сбоев целый день? И настроение улучшалось каждый час? Да, пожалуйста! Вот он, волшебный рецепт!

Ингредиенты волшебного овсяного печенья:

1 стакан овсяных хлопьев № 1 (крупные)

1 стакан овсяных хлопьев № 3 (мелкие)

0,5 стакана сахара

0,3 стакана миндальной крошки (ножом порубите миндаль на разделочной доске)

бьяц (оставьте только 3 желтка, остальные используйте для домашнего майонеза или выбросьте)

0,3 стакана тертого темного шоколада

корица

мускатный орех

Процесс приготовления:

Все ингредиенты кроме шоколадной крошки смешайте в любом подходящем чистом тазике из-под оливье до состояния липкой массы. Выложите на лист пергамента (это чтобы вам потом не мыть противень) мокрой, не прилипающей к смеси ложкой, оставляя между горками зазоры, потому что в духовке печенье станет более плоским. Наберитесь терпения и выпекайте при температуре 200°C в течение 10–15 минут.

Вы поймете, что печенье готово, когда оно потемнеет и вкусно запахнет. Готовое горячее печенье посыпьте тертым шоколадом, корицей и тертым мускатным орехом.

Для облизывающихся, но все-таки еще скептически настроенных сладкоежек, знающих не понаслышке, что такое диета, рассказываю, почему это печенье волшебное.

Во-первых, оно практически не содержит жира, но зато в его составе достаточно качественного белка. Во-вторых, в нем много клетчатки и мало (по сравнению с обычным печеньем) сахара. В-третьих, в нем каждый ингредиент действует как антидепрессант или регулятор настроения.

В этом месте поподробнее. Овсянка, шоколад и миндаль насыщают организм триптофаном, из которого мозг создает трансмисмиттер серотонин. А высокое содержание серотонина дает нам ощущение эйфории, а некоторым счастливицам даже — экстаза!

Яйца богаты витаминами группы В, недостаток которых может привести к ухудшению самочувствия, раздражительности, недостаточной концентрации внимания. Не бывает у вас такого?

Миндальная и шоколадная крошка богаты магнием — антистрессовым веществом. У людей, страдающих от недостатка магния, наблюдается ничем не объяснимое чувство внутреннего беспокойства, постоянное чувство усталости, тяжелое пробуждение. А такого не припомните?

А еще магний дает возможность организму самому вырабатывать гиалуроновую кислоту, необходимую для молодости кожи и хорошо знакомую

клиенткам косметологов (хотя, конечно, в небольших количествах).

Корица и мускатный орех умиряют беспокойство и стресс, снижают уровень сахара в крови и помогают оставаться бодрее и стройнее.

Удовлетворены? Базовый рецепт этого печенья я нашла лет 20 назад в старом журнале для бодибилдеров, когда регулярно посещала «качалку». (Да, и такое было!) И, поверьте бывалому качку, сидевшему месяцами на постной курице с рисом, что вовсе это не находка глянцевого автора нашумевшей диеты-новинки!

Конечно, рецепт этот я доработала, чтобы было не только полезно, но еще и вкусно. И теперь это уже мое «волшебное печенье».

Вы можете в выходные испечь его на неделю вперед, совершив тем самым бытовую подвиг, остудить и положить в модную жестяную банку. Там оно станет хрустящим. А если вы решите хранить его в пластиковом контейнере в холодильнике, то получите мягкое липкое лакомство. Опять же, у вас есть выбор, что, вам, надеюсь, приятно.

Ну и, конечно, ограничьтесь, пожалуйста, 1–2 штуками в день!



А еще на завтрак люди пьют разные напитки. И, как вы понимаете, я не о пиве... Об алкогольных напитках мы поговорим, когда доберемся до обсуждения вечерних антистрессовых процедур.

Конечно, вы можете попить простой воды, что крайне полезно, но не будем обманывать себя: хо-

чается горячего тонизирующего напитка. Например, кофе. С ним воды и попейте. А точнее – после него, чтобы восполнить запасы воды, которые под воздействием кофеина покинут ваш организм очень быстро. А мы уже говорили, что обезвоживание крайне плохо сказывается на работе мозга и молодости кожи.

Уже давно во всем мире люди по утрам пьют кофе. Он или оно (теперь мы вольны сами выбирать) чудесно пахнет, пробуждая нас ото сна, и настраивает на отличный день, полный свершений. Но, с точки зрения современной диетологии, кофе не стоит пить натощак, потому что это приводит к гастритам, как и сразу после еды, что затрудняет усвоение пищи.

Получается, что побаловать себя кофе лучше через час после завтрака, то есть, уже на работе. Это тем более полезно, потому что этот ароматный напиток повышает работоспособность и стимулирует умственную деятельность. Что как раз больше пригодится вам в офисе, чем в маршрутке или метро. И лучше, если эта утренняя чашка кофе будет одной из двух за день. Но, конечно, я не тешу себя надеждами, что результаты научных исследований изменят ваши утренние привычки, но лучше знать, чем не знать.

А вот черный чай – один из самых распространенных на земном шаре. В чайных листьях содержится более 300 полезных элементов, таких как кофеин, танин, эфирные масла, витамины, ферменты, пектиновые вещества. Мы с вами говорим о «чайных листьях» не ради красного словца, а чтобы вы понимали, что на чайную «пыль китай-

ских дорог» из дешевых пакетиков все эти заявления не распространяются.

Качественный чай прекрасно тонизирует, но делает это более мягко, чем кофе. Так что пить его можно больше — до 4 чашек в день. Думаю, если вы выпьете за день 2 рекомендуемые чашки кофе и 4 — чая, то бодрости у вас не убавится, а здоровье сохранится в первозданном виде. Заодно и разнообразие внесете в дневной питьевой режим. Смотрите сами: кофе-вода-чай-вода-кофе-вода-чай-вода-чай-вода-чай-вода. Красота! Даже работать некогда.

А вот, если говорить о других видах чая, то я рекомендую потратиться на Бирюзовый Улун. Это полуферментированный чай, который обладает полезными свойствами как зеленого, так и черного (красного) листа. Этот чай содержит много эфирных масел, о волшебных свойствах которых мы говорили выше, а так же еще более 400 видов полезных для организма человека химических соединений! Поэтому он хорошо тонизирует, очищает сосуды, повышает их эластичность, предотвращает преждевременное старение организма и противостоит ожирению печени. А еще нормализует обменные процессы, что важно для «вечно худеющих».

Но поскольку эта книга посвящена не полезным свойствам напитков, а управлению стрессом, скажу, что любой чай удивителен и уникален тем, что обладает противоречивыми свойствами: одновременно и тонизирует и снижает усталость, бодрит и успокаивает. То есть, снимает стресс и стабилизирует наше состояние. Вот она — настоящая гармония!

Следующий напиток порадует сладкоежек – какао. Не вспоминайте сейчас мутное, горячее, сладкое, с противной пенкой питье для детсадовцев! Настоящее какао – удивительно вкусный и полезный утренний напиток, который повышает тонус и улучшает настроение, стимулируя выработку «гормона радости» – эндорфина.

В напитке какао содержатся биологически активные вещества, витамины и минералы, повышающие работоспособность и стимулирующие умственную деятельность, что опять же прекрасно для подготовки к рабочему дню.

А самым ответственным трудоголикам будет полезна способность какао понижать кровяное давление, благодаря полифенолам и магнию. Особенно какао богато процианидинами, снимающими стресс и еще, как бонус, повышающими тонус и эластичность кожи. А ведь прекрасный овал лица тоже помогает чувствовать себя счастливее!

Однако не стоит увлекаться этим чудо-напитком, ведь обычно он сладкий, а большое количество сахара только усугубляет стресс. Так что пара чашек в неделю будет вполне достаточна для обогащения организма полезными веществами!

Все-таки, чтобы не превращаться в кулинарную книгу, остановлюсь. Предоставляю вам самим выбрать себе полезный и приятный вашему вкусу бодрящий напиток. Ведь сейчас нет недостатка в ассортименте: ройбуш, мате, цикорий, имбирный чай... Выбирайте, узнавайте рецепты приготовления и наслаждайтесь!

Помните только, что идеальная температура употребления горячих напитков – 37–38°C. Но, чтобы

не тратить драгоценное утреннее время даром, ожидая, когда остынет ваш «божественный нектар», наливайте кипяток в чашку до похода в душ. Когда вы вернетесь, чай или кофе как раз остынет.



Утро рабочего дня

ЕЩЕ ОДИН УТРЕННИЙ СЕКРЕТ

Ну и теперь нам осталось поговорить о завершающем аккорде утренней симфонии, подготавливающей вас уверенно сопротивляться стрессу в течение рабочего дня – о выборе одежды.

К процессу одевания себя на работу можно подойти с двух сторон: со стороны практичности и удобства для тела, близкой мне, или со стороны эстетики, близкой стилистам-имиджмейкерам. Но можно попытаться совместить «два этих ремесла». Начнем с моего «конька».

В офисе вы проводите примерно треть жизни. Поэтому стоит задуматься, как вы себя там будете чувствовать. И, если на некоторые факторы повлиять невозможно, то уж выбор наряда – в вашей власти. Конечно, одежда должна вам нравиться и хорошо сидеть, а еще «дышать» и не мяться. Иначе, вы начнете переживать, нервничать, отвлекаться от основной деятельности, увидев себя случайно в зеркале с мокрыми кругами подмышками и в мятой юбке или брюках. Это, как вы понимаете, не добавит вам работоспособности и сосредоточенности.

Сама одежда, белье под ней, ремень, носки-чулки, рукава и воротник, а также украшения не должны пережимать тело, даже если это подчеркивает вашу божественную стройность. Любая одежда должна давать вам возможность свободно двигаться, глубоко дышать, не боясь, что платье лопнет по швам...

Думаю, что кровообращение и лимфоток не должны зависеть от прихотей моды, иначе мечь организма будет ужасной: усталость, головные боли, раздражение... А помните, мы говорили о полном дыхании? Возможно ли оно в слишком тесной одежде или идеально облегающем платье?

Конечно, я не против красивой модной одежды и обуви! Но собираясь в офис и зная, что проведете там почти весь день, вспомните, что ваш комфорт и самочувствие на ближайшие 8 часов очень сильно зависят от того, какой наряд вы выберете утром.

Кстати, внешний вид одежды тоже может отразиться на вашем состоянии! Если нет строго дресс-кода на работе, то мы, сами того не осознавая, часто выбираем цвет одежды по своему эмоциональному состоянию, усиливая или нейтрализуя его.

Голубой или серый костюм выбирают люди мягкие, внушающие доверие, демонстрируя и усиливая тем самым свои качества. А черный костюм обычно нравится сильным и властным натурам, и если в этот момент ситуация отнюдь не торжественная, то уж точно драматическая.

Оранжевая, красная и желтая одежда говорит об энергии и жизнелюбии ее хозяина или же о том, что человек неосознанно пытается добавить себе немного оптимизма, поддержать и взбодрить себя.

Такие мягкие, теплые цвета как персиковый и нежно-розовый скажут окружающим о том, что вы человек, с которым приятно общаться. А вот сочетание голубого и зеленого помогут вам не только поддерживать легкое и продуктивное общение, но и обеспечат гармоничные отношения с аудиторией, перед которой вы выступаете.

Так что перестаньте уныло натягивать на себя первую попавшуюся в шкафу одежду. Используйте цветотерапию себе во благо: наряжайтесь каждое утро! Добавьте себе энергии в дождливый день или решительности перед важным выступлением с помощью правильно подобранной рубашки или брюк и наслаждайтесь офисным днем!



РАБОЧИЙ ДЕНЬ В ОФИСЕ

НАЧАЛО ДНЯ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ

Как вы начинаете рабочий день? Не спеша, обсуждая сплетни с коллегами за чашкой кофе, или «с разбега» включая компьютер и погружаясь в отчеты и расчеты? Как бы это не происходило на самом деле, скорее всего, параллельно вы пьете чай или кофе, чтобы быстрее включиться в работу. А если вы читали предыдущую главу, то, возможно, теперь делаете это с еще большим удовольствием, понимая «механизм» процесса.

Я предложу вам самый анти-стрессовый, приятный и продуктивный вариант начала рабочего дня.

Итак, вы приходите в офис, наливаете себе чашечку ароматного кофе и устраиваетесь за рабочим столом. Кофе вы можете и не пить, но запах... Уже он один благотворно влияет на вашу готовность действовать. Вот она – сила ароматерапии.

Теперь постарайтесь настроиться на хороший день, скажите себе: «Сегодня самый лучший день».

И неважно, как обстоят дела в данный момент. Помните, если вы станете ждать, пока обстоятельства позволят вам думать о приятном, то этот момент может не наступить никогда. Каждый день в вашей личной жизни постоянно присутствуют факты, которые в зависимости от вашего выбора могут оправдать как пессимистическое, так и ра-

достное состояние души. Это во многом вопрос вашего самостоятельного решения. Просто проблема состоит в том, чему вы пожелаете отдать предпочтение, какие мысли будете культивировать.

И теперь с чудесным настроением подумайте о планах на день. Чтобы как-то вас мотивировать, скажу, что в 2012 году служба исследований одной крупной компании провела опрос 2 147 руководителей и выяснила, что почти половина из них ежедневно планируют свое рабочее время. А раз уж они стали руководителями, имея такую привычку, не грех и нам попробовать внедрить ее в свою повседневную практику.

Любителям научных обоснований приведу еще один аргумент в пользу грамотного планирования дня. Существует теория эмоций нейрофизиолога П. В. Симонова, согласно которой эмоции возникают в тех случаях, когда ситуация не совсем понятна для человека. Например, страх возникает при недостатке сведений, необходимых для успешного выхода из создавшегося опасного, по мнению человека, положения. А значит, заблаговременное продумывание различных рабочих ситуаций и своих действий в них с высокой вероятностью поможет вам не теряться и уверенно решать даже самые сложные задачи. А это уже свидетельство работы над собой и повышения личной эффективности. Опытный менеджер по персоналу обязательно заметит, что вы готовы карьерному взлету!

Итак, давайте начнем постепенно создавать свою систему по налаживанию отношений со временем. Тайм-менеджмент – это большая и важная часть системы управления стрессом, поэтому она

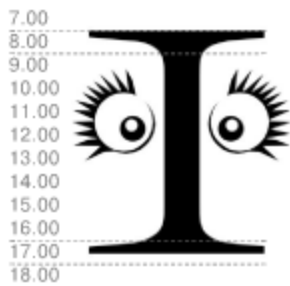
будет элементом вашей программы, которую вы, я надеюсь, начали формировать в предложенной мною таблице.

Мне нравится система «I-образный распорядок дня», которая очень проста и не занимает много времени. Она так называется, потому что состоит из трех частей, как и английская буква I: 15-минутного утреннего планирования (горизонтальная планка буквы I), длинного контрольного этапа, длящегося весь ваш рабочий день (вертикальная палочка) и завершающего обзора (вторая горизонтальная планка).

Верхушка I-образного распорядка дня – это время создания плана предстоящего рабочего дня. В эти 10–15 минут вы должны определиться с теми делами, которые уже назначены, и очень точно оценить необходимое для них время. Важно не забыть учесть время на дорогу, если вам придется куда-то поехать.

Запишите все ожидаемые или предсказуемые события. Они могут случиться с разной долей вероятности, но вы должны быть к ним готовы и ответить на это время. Сюда относятся телефонные звонки, переписка с клиентами и т. п.

И очень важно заранее, прямо с утра выделить в своем плане время для обеда и разминки. Тогда потом вы не сможете сослаться на свою занятость.



Потому что организованные люди успевают позаботиться не только о своевременном выполнении задач, но и о своем самочувствии, от которого в не-малой степени зависит эта результативность.

Вняли? Мне все равно, где вы найдете 20–30 минут на обед и 5–10 минут на мини-гимнастику: перестанете посещать курилку, закроете все чаты, будете реже звонить друзьям, научитесь печатать «вслепую» или станете принимать таблетки для улучшения мозговой деятельности, но вашему организму эти перерывы очень важны. Договаривайтесь с ним!

И не пытайтесь записать обед и разминку в блок «ожидаемых событий»! Если вы хотите повысить личную эффективность, считайте их «уже назначенными».

Еще один важный пункт — запланировать время, свободное от дел. Нет, не для отдыха на работе! А для выполнения неожиданных или срочных заданий. Это будет ваш неприкасаемый запас, резерв, ваше секретное оружие против неожиданностей. Ведь если ваш день расписан по минутам, у вас нет права на ошибку, стояние в пробке, затягивание переговоров, опоздание партнеров и т. п. Вы должны отвечать за все. Но это обычно приводит только к стрессу и ощущению потери контроля над ситуацией и полной беспомощности. Не очень похоже на самодовольное проставление галочек напротив выполненных в срок дел?

Поэтому оставьте 30 % вашего рабочего времени на непредвиденные обстоятельства. А если таких не случится, просто продолжите делать свои дела. Подзреваю, у вас больше задач, чем копать «отсюда

и до обеда» и вам всегда есть, чем заняться. Или, если уж вы все выполнили, а новые задания вы, как Джеймс Бонд, получите только завтра, просто пойдете пораньше домой. Чем не бонус?

Самое важное – найти утром время для этого 15-минутного планирования. Проще всего сделать это за чашкой кофе, пока все еще втягиваются в работу, или приходите в офис за 15 минут до начала официального трудового дня. В это время вас уж точно никто не будет отвлекать.

Середина I-образного распорядка дня — это весь ваш рабочий день, т. е. время, когда вы исполняете свои трудовые обязанности и осуществляете свои трудовые права. Этот этап начинается почти сразу же после завершения первого и продолжается 8–9 часов, когда вы непрерывно контролируете себя и свой план: отмечаете перемены, меняете отведенное на некоторые дела (кроме обеда и разминки!) время, переставляете, добавляете и вычеркиваете задачи и действия.

Регулярный контроль поможет вам научиться более четко планировать свои рабочие дни и больше дел переносить из блока «ожидаемых» в «назначенные». Ведь, положив руку на сердце, ваши дни в офисе не так уж сильно отличаются друг от друга?

Так, контролируя и редактируя свой план, вы доберетесь до основания буквы I, которое предполагает (конечно!) подведение итогов всех задач дня. Более подробно мы поговорим об этом, когда доберемся до вечера. Продолжение следует...

Хочу сказать еще пару слов о том, как лучше планировать день. Понятно, что вы должны учитывать ваши рабочие задачи и расписание руководства, а

также назначенные планерки и совещания. Но самое важное — принимать в расчет ваши биологические часы. Хиллари Клинтон однажды в одном из интервью сказала: «Первый урок, который я усвоила в жизни, заключался в следующем: чем бы ты ни занималась, всегда нужно брать в расчет свои биоритмы».

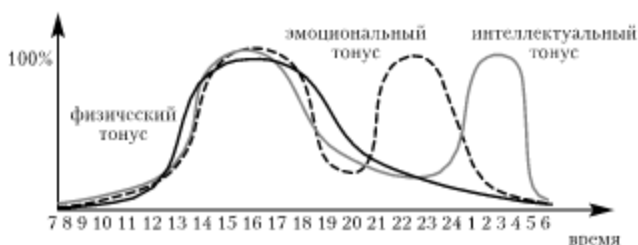
Большинство работников самым продуктивным рабочим временем считают утро с 9:00 до 12:00. Они отмечают, что в утренние часы голова работает лучше и им проще сосредоточиться. Наиболее малоэффективным периодом чаще называют вечерние часы — с 18:00 и позже, когда «голова уже не та» (по результатам исследования, проведенного без сомнения заслуживающим доверия порталом).

Наверняка вы сами знаете, когда ваша активность максимальна. Это зависит и от вашего режима дня, и от физиологических особенностей, и от условий работы. Вот на это «идеальное» время планируйте те дела, которые требуют сосредоточенности, освоения нового или работы с большим объемом информации. На энергетические «провалы» оставьте задачи полегче: обзвон клиентов, переписку, механическую работу с документами.

Если вы самоанализ не ваш конек, и сходу назвать пики и спады вашей активности вы затрудняетесь, то придется завести еще одну полезную привычку. Начертите обычный график, на котором разными цветами каждые два часа отмечайте уровень физического, интеллектуального и эмоционального тонуса. Отвечайте себе на вопросы:

- Есть ли у меня силы для активного движения?

- Готов(-а) ли я решать трудные задачи?
- Полон (Полна) ли я энергии для общения и эмоциональных переживаний?



После этого вы можете составить такой же график основных видов вашей рабочей активности: лучшее время для переговоров, переписки, телефонного общения, составления отчетов, таблиц и смет, разминки, перекусов и обеда.

И не отмахивайтесь от этих графиков, пожалуйста! Если вам наплевать на повышение личной эффективности, и из книги вы хотели узнать только «что съесть, чтобы похудеть», то учтите: отклонение от правильного режима питания может привести к существенному увеличению веса, который в свою очередь, нарушая жизненные ритмы организма, вызывает изменение обмена веществ.

Я, как психолог-экспериментатор, естественно, проверила это на себе (как, впрочем, и все остальное, о чем пишу в этой книге). Я по природе своей жаворонок. Мне всегда было легко вставать утром часов в 06.00, но зато уже в 22.00 меня можно было «откатывать» в сторону кровати. Но однажды обстоятельства жизни заставили меня стать совой.

Я начала ложиться далеко за полночь, вставать в 12.00, пропускать завтрак. Это продолжалось полгода, за которые я, казалось, полностью привыкла к новому режиму. Но мой организм не сдался. За это время я переболела всеми ОРЗ, гриппами, простудами, аллергиями, высыпаниями на коже и обросла жирком. И еще я побывала у многих врачей, которые разводили руками, не находя причину проблем, но деньги за консультации все-таки исправно брали.

Ну, и что вы думаете, было дальше? Конечно, я усилием интеллекта, воли и самоубеждения, а также, конечно, с помощью применения принципов тайм-менеджмента опять стала жаворонком и остаюсь им по сей день. И таких экспериментов постараюсь на себе больше не ставить.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Опрос 6000 сотрудников компаний показал, что треть опрошенных после обеда больше хотят спать, чем работать. А 12 % указали, что в период с 12.00 до 15.00 они думают по большей части о еде, а не о делах. Как вы думаете, почему это происходит? Не потому ли, что утром они съедают баночку йогурта и потом ждут позднего обеда, на котором уже надеются до отвала?

Понятно, что такое питание не способствует высокой работоспособности и производительности труда. Напомню вам, что самое рациональное питание — это питание, равномерно распределенное в течение дня. Организм получил еду, преобразовал

ее в энергию, потратил. Дальше ему снова надо получить что-то съедобное, чтобы оставаться продуктивным. А вы ему что? Четыре чашки кофе и сигарету? Очень разумно!

Итак, начинаем переходить на антистрессовый рацион. Я надеюсь, что мои увещевания убедили вас завтракать полезными продуктами. Теперь нужно поверить в необходимость второго завтрака или перекуса — называйте как угодно. Этот прием пищи должен случиться между завтраком и обедом, то есть примерно в 11.00–12.00. И не начинайте, пожалуйста, фантазировать о шоколадке или сладкой булочке! Меня умиляют доводы из области: «Мне нужно есть много сладкого, чтобы хорошо соображать». Кто это придумал, интересно? Хотя я и сама помню, как на экзамены в школе носила с собой большую шоколадку, свято веря, что без нее — никуда! Хорошо, что потом начала ходить в спортзал и разобралась в том, что куда усваивается.

Статистика подтверждает, что из 1000 опрошенных руководителей подразделений и директоров каждый пятый регулярно ест сладости на работе. Кстати, только треть тех, кто ест сладкое регулярно, признают, что это негативно отражается на их здоровье.

На самом деле, наш мозг действительно использует глюкозу, но умный организм без проблем получает ее из разных продуктов питания, не заикливаясь на сладостях. И заменить печенье-конфетки на более подходящие мозгу блюда вполне реально. Тем более, если делать это своевременно, как только почувствовали упадок сил. Вот вам ва-

рианты легкого перекуса, после которого работа снова будет в радость:

– *горсть чернослива* содержит витамины А и В, калий, кальций и фосфор, большое количество клетчатки и углеводов. Частое потребление чернослива укрепляет нервную систему, помогает справиться с усталостью и, как вы, думаю, знаете с детства, стимулирует пищеварение. А хорошее пищеварение – залог бодрости духа! При выборе чернослива ориентируйтесь на кожуру: блестящая кожура говорит о том, что его натерли не самым хорошим маслом для сохранности. Лучше возьмите сухофрукт подешевле и посерее, но без искусственных добавок;

– 10–12 чудесных сладких *фиников* обогатят ваш организм магнием, кальцием, калием, медью. Такое прекрасное сочетание микроэлементов делает его продуктом, способствующим омоложению;

– 50 граммов *кураги* – это не только горсть ярких сладких сухофруктов, но в первую очередь, превосходный источник магния, калия, бетакаротина, кальция, железа и витаминов А, С и В. Она хороша во время эпидемий ОРВИ. Стимулирует работу печени и сердца. Самое главное: покупайте курагу не жизнерадостно-оранжевого цвета, которая прошла обработку парами серы, а немного «загрустившую», потемневшую, но натуральную;

– *банан* – удобный фрукт! Не течет, как груша, не требует тщательного мытья, как яблоки, не пахнет, как бутерброд с колбасой. А еще он не вызывает пищевой аллергии, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, благотворно влияет на пищеварение и содержит много калия, полезного для сердца;

– 2–3 крупных жирных *бразильских ореха* в день – лучшая пища для клеток мозга. Они укрепляют иммунную систему, уменьшают нервозность и раздражительность, повышают работоспособность и жизнерадостность. Эти орехи содержат селен, который нормализует обмен веществ. Селен – это микроэлемент долголетия, который помогает витамину Е, мощному антиоксиданту, полностью раскрыть свой потенциал. Но если съесть больше 2–3 орехов в день, селен начнет накапливаться в тканях организма и оказывать токсический эффект;

– *кедровые орехи* из Сибири содержат вещество, стимулирующее выработку гормонов, подавляющих голод. Исследования подтверждают, что наибольший эффект наступает через 30 минут и сохраняется около 4 часов. Кроме того, кедровые орехи содержат самое большое количество белка среди других орехов и семян. А еще кедровый орех содержит аминокислоту – L-аргинин, отвечающую за выработку монооксида азота. Этот газ повышает стрессоустойчивость человека, ограничивая выброс в кровь стрессовых гормонов;

– любимый всеми *миндаль* содержит витамин Е, магний, фосфор, цинк. Есть у миндаля важное для офисных работников свойство: он позволяет избежать резких скачков сахара в крови после употребления богатой углеводами пищи. Например, можно после тарелки макарон на обед в качестве десерта угостить себя миндальными орешками и, наконец, отбиться от сонной группы менеджеров, мечтающих после обеда только о подушке. Но, все-таки, злоупотребления типа: «съел три куса торта – заел миндалем» вряд ли приведут к снижению

веса. Еще миндаль улучшает память и зрение, снимает головную боль. Кстати, он хорош при синдроме похмелья, то есть снимает алкогольную интоксикацию.

Вообще все орехи – это просто кладезь полезных жиров, микроэлементов, витаминов. Можно найти свой любимый орех или есть все подряд. Остерегайтесь только арахиса. Строго говоря, это и не орех вовсе, к тому же часто вызывает аллергию и не так богат полезными веществами. А вот оторваться от него вам будет нелегко. Лучше не начинать!

Вот так можно дожить до обеда без помадок и кексиков, особенно не страдая от лишений. Для сомневающихся приведу еще некоторые факты.

Регулярное употребление сладкого значительно повышает риск заболеть неизлечимым заболеванием – сахарным диабетом. Об этом мы говорили выше, обсуждая завтрак. Но поскольку каждый читатель считает, что «все плохое – это не про меня», то я продолжу «усугублять». Через 20–30 минут после десерта уровень сахара в крови резко падает и приводит к ощущению усталости, упадка сил, сонливости. Вот почему «после сытного обеда (с обилием простых углеводов), по закону Архимеда, полагается поспать». Попробуйте съесть на обед овощной салатик без хлеба и десерта и заснуть. Думаю, не получится!

А знаете ли вы, что кроме повышения риска заболеть сахарным диабетом, согласно исследованиям биологов университета штата Джорджия (США) избыток сахара в пищевых продуктах ухудшает функции памяти? В данном случае нарушается работа пространственной памяти, что в народе называется

топографическим кретинизмом. Конечно, в своем офисе вы не заблудитесь, но путешествовать без навигатора уже не сможете. Проверено на себе!

Думаю, вы уже уяснили себе, что регулярное питание позволит вам оставаться в тонусе весь рабочий день, меньше уставать и, как вы чуть позже поймете, умерить аппетит во время ужина. Тем более, что захватить с собой в офис пакетик с орехами или сухофруктами совсем не сложно. Это приятнее и гораздо эстетичнее, чем таскаться с вечно протекающими из коробочки салатиками и аппетитно пахнущей куриной ножкой...



А если вы не съедите свою заготовку в этот раз, она легко дождетя своей очереди в ящике стола, если, конечно, о ней не узнают голодные коллеги.

РАЗМИНКА В ОФИСЕ

Что вы обычно делаете в офисе? Сидите, откинувшись на спинку стула, смотрите в монитор компьютера, перебираете руками клавиши, иногда прижимаете телефонную трубку ухом к плечу и ложитесь животом на край стола. Периодически встаете, чтобы приготовить себе кофе или покурить. Наспех собрав отчеты, бежите, прижимая заветные папки к груди, на совещание... Не очень естественные движения, не правда ли? Но, уж если они неизбежны, в наших силах хотя бы разнообразить эту офисную олимпиаду.

Давайте введем себе правило разминаться каждые два часа. Я, конечно, не призываю вас присесть у своего рабочего места, пошелкивая суставами, и сопеть, шагая и высоко поднимая колени. Нет! Все гораздо проще.

Если можете – откройте окно, ведь обычно в офисах довольно душно. Так вы одновременно проветрите помещение и обогатите кровь кислородом. Кроме снижения риска передачи инфекций и бодрости тела, это приведет к кристальной ясности мыслей. Сядьте в своем кресле так, чтобы ступни равномерно опирались о пол. Если есть возможность снять туфли на высоком каблуке – сделайте это. Теперь хорошо потянитесь. Наверх, вперед, назад, затем разводя руки в стороны. Ноги тоже тяните, носочками от себя и на себя.

Если при потягиваниях у вас сводит мышцы голени, не пугайтесь, это не значит, что вам пора отдыхать от непосильной физкультуры, а говорит о том, что вашему организму не хватает магния.

Ученые доказали, что стресс связан с процессами обмена магния. При нервных нагрузках организм человека вырабатывает определенные гормоны, в результате чего повышается давление и учащается пульс. Одновременно специальные клетки начинают вырабатывать магний, поступающий в кровь. Это препятствует нарастанию напряжения. Сосуды расширяются, давление сни-



жается. Наступает расслабление и успокоение. Однако магний, поступающий в кровь, быстро выводится из организма почками, поэтому, если вы регулярно нервничаете, его запасы нужно пополнять. Тогда и вы будете спокойнее, и мышцы при потягивании сводить перестанет.

Можно легко обогатить рацион магнием с помощью миндаля, о котором мы говорили выше. Но есть способ проще: минеральная вода, богатая этим элементом. Говорят, ею восстанавливали свое здоровье еще римские легионеры после военных походов. Быстрое заживление ран и хладнокровие в бою свидетельствовали о целебных свойствах этой воды.

Идеальное соотношение кальция и магния в этой воде обеспечивает хорошее усвоение этих минералов организмом. Пить ее стоит охлажденной, полстакана, утром натощак. Если вы будете пить магниевую воду теплой и в больших количествах, она тоже расслабит вас, но более локально, так, что все стрессы пройдут мимо, пока вы будете «заняты». Это уже называется не расслабление, а прослабление. Тоже антистрессовый эффект, конечно, но на любителя.

Результаты от правильного применения магниевой воды вы заметите уже на следующий день. Но как бы сильно вы ни полюбили этот напиток спокойствия, надо понимать, что большие дозы и длительный прием могут привести к возникновению устойчивой зависимости от магния.

Итак, мышцы у вас сводить перестало, и мы продолжаем разминаться.

Выполняя упражнения, прислушивайтесь к своему телу и не думайте, пожалуйста, о работе.

Старайтесь координировать движения и дыхание. Дышите животом. Равномерно. Не напрягайтесь слишком сильно. Ваша задача – потянуться, улучшить кровообращение и снять напряжение. (Для желающих не только размяться, но и потренировать мышцы, я позже предложу другой комплекс.)

Очень важно, чтобы позвоночник во время выполнения упражнений был прямой, плечи расправлены, грудь свободно выступала вперед. Если вы сутулены, ссутулены и голова опущена, позвоночник перегибается в шейном и грудном отделах. Вместе с позвоночником перегибаются и позвоночные артерии, что затрудняет питание кровью затылочных и теменных долей головного мозга. А к чему это приводит, вы и сами знаете...

Разомнем наши затекшие многострадальные плечи:

→ Сделайте обычные круговые движения (сидя или стоя) двумя плечами 4–6 раз, затем поочередно 4–6 раз. Не спешите. Руки висят свободно.

→ Поднимите плечи к ушам, опустите. Повторите 4–6 раз. Руки висят свободно.

→ Сведите лопатки. Руки сцепите в замок на уровне крестца (если вы сидите, то коснетесь руками сиденья стула за спиной). Потянитесь!

→ Повращайте руками 6–8 раз в каждую сторону. Кисти рук у плеч. Амплитуда максимальная. Медленно. Это упражнение дает новую энергию.

Займемся шеей:

→ Посмотрите в потолок, потяните подбородок вверх. Посмотрите вниз и коснитесь подбородком

горловой впадины. Посмотрите через левое, затем через правое плечо. Делайте все это медленно и плавно, без рывков и сверхусилий, задерживаясь в каждом положении на 2–3 секунды.

→ Наклоните голову вбок (потянитесь ухом к плечу, но плечо не поднимайте), задержитесь на 2–3 секунды. Повторите в другую сторону.

→ Сделайте «наклоны головы по диагонали». Правой рукой держитесь за сиденье стула. Подбородок наклоняйте в сторону левого колена, задержитесь на 2–3 секунды и поменяйте сторону.

Между упражнениями делайте несколько вращений плечами, чтобы снять напряжение.

Вы замечали, что сутулые люди более раздражительны и чаще находятся в угнетенном состоянии? Все это происходит потому, что они не могут полноценно дышать и оттого хуже себя чувствуют. Чтобы не превратиться в вялую брюзгу, встаньте со стула и уделите внимание верхней части спины:

→ Упражнение на расширение грудной клетки: сцепите пальцы рук в замок за спиной. Подвигайте руками вверх-вниз, сводите при этом лопатки.

→ Руки сцепите в замок перед собой ладонями наружу. Поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь к потолку ладонями.

Теперь снова сядьте, грациозно сохраняя осанку, и займитесь ногами. Длительное пребывание в неподвижном состоянии, да еще и в сидячем положении, приводит к уменьшению подвижности суставов, варикозному расширению вен и некрасивой вялости мышц, наконец.

→ Сидя, выпрямите одну ногу параллельно полу. Потяните пятку вперед, потом носок. Подогните пальцы, растопырьте пальцы стоп. Сделайте круговые движения лодыжкой сначала в одну, а потом и в другую сторону 4–6 раз.

→ Если вы не в узкой юбке, то, сидя на стуле, положите правую лодыжку на левое бедро чуть выше колена. Расслабьте правую ногу, пусть колено опустится. Сила тяжести и вес ноги растянут ваш тазобедренный сустав – это очень приятное ощущение!

→ Если у вас есть такая возможность, посидите по-турецки.

Для желающих продолжить тренировку в офисе, предлагаю следующие простые упражнения для укрепления мышц:

→ Спина. Сидя на стуле, сцепите руки в замок и потянитесь к потолку ладонями. Медленно наклоняйтесь вперед. Движение от бедер, не прогибайте спину! Попросите кого-нибудь посмотреть, правильно ли вы выполняете движение.

→ Бедрa. Разгибание ноги. Сядьте на стул, вытяните одну ногу носком вверх, потяните носок на себя. Напрягите переднюю поверхность бедра. Задержитесь, не расслабляя ногу, сколько сможете. Потом поменяйте.

→ Бедрa. Встаньте спиной к стулу. Теперь медленно «присядьте» на стул, не касаясь его ягодицами. Так же медленно встаньте. Повторите 8 раз.

→ Ягодицы. Встаньте боком к столу, придерживаясь за него одной рукой. Отводите назад прямую ногу по 10–20 раз каждой ногой.

→ Икры. Встаньте около стола, придерживайтесь за него одной рукой, медленно и высоко встаньте на полупальцы. Медленно опуститесь, повторите 10–20 раз.

→ Грудь и руки. Упритесь руками в стол, ладони строго под плечами. Ноги поставьте на пару шагов назад. Напрягите пресс. Отожмитесь от стола. Локти направляйте назад, повторите 10 раз.

→ Пресс. Сидя на стуле, руки положите под бедра. Перенесите свой вес на руки. Немного подтяните к груди колени и приподнимите бедра над стулом на несколько сантиметров. Затем медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 10–20 раз.

После упражнений бодро пройдите до кулера с водой и попейте (но не залпом, а глотками). Если есть возможность, подойдите к открытому окну и подышите свежим воздухом, сохраняя красивую осанку. И с новыми силами – в бой!

Если вы все это с интересом прочитали, но делать упражнения на работе стесняетесь, попробуйте позаниматься дома, а в офисе хотя бы снять напряжение с рук и глаз – это здорово помогает в работе и не так заметно для окружающих.

Довольно распространенная проблема среди офисных работников – синдром «туннельного запястного канала» – одна из форм артрита кистей рук, вызываемая долгими, монотонными, доведенными до автоматизма движениями. Раньше ею страдали только доярки и музыканты.

Теперь эту проблему называют «айпадная рука». Так значительно интереснее и даже как-то гламурно,

правда? Появление планшетников, ноутбуков и прочих электронных новинок типа айпада сделало не-обязательной работу за столом. И теперь мы самозабвенно водим пальчиком по своему гаджету в любое время и в любом месте, не давая рукам ни опоры, ни отдыха. Пальцы рабочей руки, выполняющие одни и те же мелкие движения, по многу часов в день оказываются в полускрюченном положении. А потом вы начинаете ощущать в них покалывания, появляется легкое онемение и дрожание предплечья...

Если вы уже замечали у себя такие симптомы, или если вы не хотите их однажды заметить, стоит несколько раз в день делать маленькую зарядку для рук. Простые упражнения из серии «мы писали, мы писали, наши пальчики устали» улучшают кровообращение в кистях рук, снимают статическую нагрузку с перенапряженных мышц и задействуют другие, те, которые еще не работали:

→ Потрясите кисти рук, словно стряхиваете капли воды, в течение 10 секунд.

→ Сожмите пальцы в кулак и снова разожмите, растопыривая пальцы, 10 раз.

→ Соберите пальцы в кулаки и покрутите ими вокруг оси, по 10 раз в каждую сторону.

→ Сделайте щелчок каждым пальцем.

→ Прогните пальцы поочередно с помощью другой руки (но не перестарайтесь!).

→ Повращайте запястьями, по 10 раз в каждую сторону.

Просто и весело! Поставьте себе напоминание на телефон или на компьютер и каждые 2–3 часа повторяйте эту разминку.

А к этим упражнениям хорошо бы еще добавить зарядку для глаз. Только не делайте такое кислое лицо! Вы привыкните к этим движениям за неделю и потом даже не будете замечать, как выполняете их. Зато вас минуют головные боли, сухость глаз и вечернее снижение остроты зрения.

Давайте для начала разберемся, почему устают глаза.

Первая проблема работы на компьютере — особенность изображений на мониторе, где буквы, цифры и рисунки состоят не из непрерывных линий, как на бумаге, а из светящихся точек. Чётких границ эти точки не имеют, потому все знаки гораздо менее контрастны, чем в книге.

Вторая проблема заключается в том, что работая за компьютером, вы моргаете в 4 раза реже, чем обычно, что в сочетании с напряжённой работой глаз вызывает их быстрое утомление, головные боли и другие неприятные последствия.

Избежать перечисленных проблем трудно. Ну, не станете же вы писать отчеты и статьи на бумаге или принудительно моргать более часто. Поэтому после упражнений для рук (или параллельно с ними) начинайте разучивать зарядку для глаз:

→ Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

→ Вертикальные движения глаз: вверх-вниз.

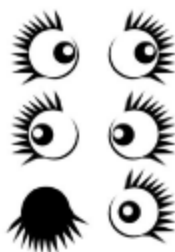
→ Диагональные движения глаз: в левый нижний угол — в правый верхний угол и в противоположном направлении.

→ Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

→ Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе. (Только это не «моргания», а именно «сжимания», в которых задействуются все мышцы, окружающие глаз.)

→ Сведение глаз к носу. (Поставьте палец на переносицу и посмотрите на него.)

→ Работа глаз «на расстояние». Наклейте на оконное стекло маленький кружок из бумаги. Внимательно посмотрите на него, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.



Повторите каждое упражнение 6–10 раз, и после всего комплекса вы почувствуете удивительную «легкость в глазах». А если на комплекс у вас не хватает времени, рекомендую вам плотно заняться тайм-менеджментом.

ЛИЧНАЯ ЭРГОНОМИКА

И сейчас, когда вы начали понимать, насколько важно для эффективного рабочего процесса ваше хорошее самочувствие, самое время поговорить об эргономике рабочего пространства. Потому что никакие зарядки и разминки не помогут вам стать передовиком производства, если «корыто совсем расколосось». Ваше рабочее место в отдельном кабинете или боксе модного опен-спейса, или даже дома на кухне должно ежеминутно помогать вам ре-

шать важные задачи, а не создавать проблемы со здоровьем.

Опрос, проведенный в начале 2012 года среди врачей-неврологов поликлиник Москвы, показал, что около 70 % пациентов с жалобами на боли в спине – это офисные работники в возрасте от 35 до 50 лет. А вы знаете, что лечить боли в спине неприятно, долго и дорого? Знаете? Тогда записывайте в табличку, что вам нужно изменить.



Ваш стул или кресло должно иметь опору на пяти ножках, лучше всего на колесиках. Это поможет вам перемещаться около стола в зависимости от ваших целей. Хорошо еще, чтобы стул мог регулироваться по высоте, тогда и Дюймовочка и дядя Степа смогут сохранить за рабочим столом ровную здоровую спину.

Однажды я вела семинар в компании, продвинутые сотрудники которой пользовались забавными стульями в виде седла. Естественно, они и мне предложили такой. Я, конечно, удивилась, но виду не подала и, чувствуя себя отчаянным экспериментатором, бодро взгромоздилась на него. Через шесть часов непрерывной работы я заметила, что сижу с ровной спиной и совсем не ощущаю усталости! Оказалось, что все дело в конструкции стула, которая обеспечивает правильное положение таза. А это правильное положение таза уже помогает формировать здоровую осанку, нормализует кровообращение,

разгружает мышцы спины и шеи, что в свою очередь, повышает работоспособность и снижает утомляемость. Вот такой волшебный стул!



Вы, кстати, легко сможете купить подобный через интернет. Но если вы боитесь, что коллеги не оценят вашу новую королевскую осанку наездника, то возьмите фитбол – большой надувной мяч. Получите подобный эффект, а к тому же еще и потренируете мышцы-стабилизаторы тела.

Если стул у вас обычный и замене не подлежит, примите во внимание несколько полезных советов:

- отрегулируйте спинку стула так, чтобы для опоры вам не приходилось отклоняться назад от вертикальной линии и, сидя, вы чувствовали свои седалищные кости; тогда таз будет расположен в правильном положении и сможет поддерживать позвоночник, шею и голову;

- сидя на стуле, не опирайтесь на подлокотники, поскольку в этом случае поднимаются плечи и напрягаются шея, плечи и верхняя часть спины;

- отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы бедра располагались выше колен;

- если вы сидите на стуле, как ангел на облаке и весело болтаете ногами, то, «хоть поверьте, хоть проверьте», гораздо удобнее, если они будут стоять на полу или специальной подставке для ног.

Теперь поговорим о рабочем столе.

Помните об айпадной руке? Вы же не хотите, чтобы однажды темной-темной ночью в темном-темном городе, на темной-темной улице, в темном-

темном доме, в темной-темной комнате, на темной-темной кровати она вас настигла? Тогда отодвиньте клавиатуру от края стола и обоприте кисти рук о горизонтальную поверхность. В таком случае нагрузка будет приходиться не на кисть, а на более «мясистую» часть локтя.

Хорошо, если у вашего стола регулируется угол наклона столешницы. Это позволит писать и читать, не наклоняя головы и верхней части корпуса. Если вы не понимаете, что это значит, зайдите в Русский музей и посмотрите на скульптурное изображение средневекового монаха – Нестора летописца. Этот крупнейший историк Средневековья, автор первой редакции «Повести временных лет» сидит абсолютно правильно, расположившись за эргономичным столом-партой.



*Нестор летописец,
1890, мрамор
Антокольский М.М.*

Еще несколько важных правил:

- пространство под столешницей должно быть не меньше 74 см, чтобы обеспечить необходимое пространство для ног;
- для глаз лучше всего, если монитор располагается на расстоянии вытянутой руки и на 10–20 см ниже глаз, а также хорошо, когда монитор слегка отклонен назад, так, как отклоняют при чтении книгу;

– читать книги или бумаги, лучше всего на расстоянии не менее 30 см;

– освещение над рабочим столом лучше всего располагать так, чтобы оно было слева и немного сверху.

Я упомянула чуть выше новый термин опенспейс (open space) – то есть большое офисное пространство, разделенное специальными перегородками на индивидуальные рабочие места. Меня часто спрашивают на семинарах, хорошо это или плохо с точки зрения эргономики? Помогает работать в команде или заставляет постоянно отвлекаться?

На эти вопросы нет однозначных ответов. Это как с погодой: что для дачника хорошо, то для пляжника – смерть. Некоторые специалисты считают, что перегородки достаточно приглушают шум и создают некоторую уединенность каждому сотруднику, помогающую работать. Другие же, наоборот, утверждают, что в офисе должно быть открытое пространство без перегородок, предназначенное для максимально интенсивного взаимодействия и сотрудничества. Есть и консервативные сторонники старых добрых отдельных кабинетов. Так что решайте сами, хорошо или плохо это новое всеяние отражается на вашей работоспособности в вашей фирме и на вашей должности. А по результатам раздумий либо наслаждайтесь жизнью, либо ищите себе другой офис.

Допустим, что с офисом вы смирились, стол поменяли, кресло отрегулировали, но что-то вам не дает полностью раскрыть свой талант на рабочем месте и чувствуете вы себя, несмотря на всю эрго-

номику, некомфортно. На что тогда стоит обратить внимание?

Помните, что «солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»? Так вот, это жизнерадостное пионерское утверждение не теряет своей актуальности и сегодня. В самом деле, анатомия и физиология человека не меняется так быстро, чтобы отказаться от основополагающих принципов хорошего самочувствия советского человека. А оно, это хорошее самочувствие, как вы понимаете, является залогом вашей трудоспособности и удовлетворенности качеством жизни.

Первый друг офисного работника — солнце. А, точнее, естественное освещение, которое регулирует наш внутренний суточный ритм, помогает вставать по утрам, а недостаток которого, как вы уже знаете, приводит к состоянию тоски, депрессии и вялости. Неудивительно, что самые дорогие офисы в здании имеют большие окна с хорошим видом. И дело не только в шикарной панораме — бодрость и ощущение жизни нам дарит солнечный свет. Так что, считайте, что вам очень повезло, если вы работаете в помещении с естественным освещением.

А если доступа к солнечному свету на вашем рабочем месте нет? Это лишнее основание делать два-три коротких перерыва в день в самое светлое время суток, чтобы встать из-за стола и выйти на улицу.

А еще неплохо было бы приобрести в офис настольную лампу полного спектра. Такие лампы компенсирует нехватку природного дневного света и обеспечивают более приятное для глаз освещение, смягчающее негативное воздействие бликов компьютерных мониторов и флуоресцентных ламп.

Второй друг офисного работника — воздух. Я уже не раз писала тут, что каждой клетке нашего тела, а особенно нашему мозгу для работы нужен кислород. В старых офисных центрах не всегда установлена качественная приточно-вытяжная система вентиляции. Тогда воздух, которым вы дышите, «заперт» внутри здания и просто рециркулирует с помощью систем кондиционирования, почти не обновляясь. Такой отработанный, бедный кислородом воздух приводит к утомлению, головным болям, подавлению иммунной системы и распространению вирусов.

Конечно, если вы можете открыть окно в вашем офисе, то несколько проветриваний в день решат проблему спертого воздуха. Но если это сделать невозможно, то берите здоровье в свои руки, поднимайтесь из-за рабочего стола и выходите на улицу. Даже в зимнюю стужу или в летний зной вы легко найдете пять-десять минут, чтобы восстановить силы, наполнить легкие и кровь свежим воздухом.

Еще улучшить воздух в офисе нам поможет мистическая ароматерапия, сохраняющая свежесть древних мумий и побеждающая чуму.

Купите себе аромалампу и подходящий пузырек с эфирным маслом. Вы можете взять обычную керамическую лампу со свечкой, тогда в специальную емкость налейте 2 столовые ложки воды и добавьте 3—5 капель выбранного масла. Свеча будет греть воду, та — испаряться, распространяя аромат вокруг вас.

Если же вы хотите больше гламура и любите гаджеты, то приобретите в интернете современную аромалампу с USB-портом. Это симпатичное миниатюрное устройство в виде обычной флешки, которое вставляется в USB разъем компьютера и по

мере нагрева распространяет аромат предварительно залитого в него масла.

Можете не покупать ничего и использовать вместо хитроумных приборов свой носовой платок, на который вы накапаете свой эликсир работоспособности, и радиатор отопления, на котором его разместите. Далее все просто: радиатор греет платок — вы ощущаете аромат и его благотворное влияние.

Для офиса вы должны выбрать тот аромат, который нравится не только вам, но и вашим коллегам, потому что, как вы понимаете, утаить его и «вынюхать все самому» будет сложно. Я предлагаю попробовать следующие запахи:

- *Можжевельник* тонизирует, повышает работоспособность, деловую активность. Устраняет стрессовые реакции и разрушительные эмоции.
- *Пачули* активизирует интеллектуальную деятельность, воображение, интуицию.
- *Розмарин* снимает последствия стрессов и переутомления. Устраняет нарушения мышления, дает ясность и остроту мысли.
- *Сосна* дает прилив свежих сил, энергии, делового оптимизма. Повышает работоспособность, концентрацию внимания, быстроту реакции и сообразительность.
- *Эвкалипт* стимулирует логическое мышление, проясняет сознание, способствует концентрации внимания и сосредоточению.

Есть еще простой способ улучшить воздух и одновременно ощутить на себе положительное влияние эфирных масел, не прибегая к специальным устройствам — украсить офис растениями.

Наблюдая за сотрудниками офисов, норвежские ученые выявили зависимость между количеством пропусков работы по болезни и количеством комнатных растений, окружающих рабочее место. Оказалось, что чем больше растений находится в офисе, тем меньше больничных приходится брать его сотрудникам. И тому эрудированные ученые нашли немало объяснений.

Комнатные растения, как вы помните из школьного курса биологии, поглощают углекислый газ и выделяют кислород, который нужен организму для обменных процессов. Кроме того, цветы очищают воздух, который в помещении в 8–10 раз токсичнее, чем на улице. А еще, по мнению ученых, живущие в земле микроорганизмы благотворно влияют на иммунную систему человека.

Существуют цветы с ярко выраженными противомикробными свойствами. Например, герань домашняя. Этот традиционно «бабушкин» цветок успокаивает нервную систему, регулирует давление и считается прекрасным антидепрессантом.

А если ваши коллеги часто болеют простудными заболеваниями, то для профилактики по осени офис можно украсить лимонным деревом. Хорошо с микробами борются традесканция, фикус упругий, туя, примула весенняя, пеларгония, молочай и пеперомия.

Если эти названия вам ни о чем не говорят, выпишите их себе в блокнотик, не стесняйтесь, зайдите в магазин цветов и выберите что-нибудь с помощью специально обученного продавца.

Абсолютно все растения (кроме откровенно ядовитых) благотворно влияют на нашу психику. В

офисе, полном оргтехники, мебели и бумаг, нервных коллег и требовательных клиентов, зеленые островки напомнят о природе, отпускных днях и дадут возможность расслабиться глазам. Именно зеленый цвет воспринимается человеком наиболее спокойно, он нормализует артериальное давление, снижает утомляемость, спасает от стресса.

Эфирные масла, выделяемые, например, цитрусовыми растениями, помогают концентрироваться, поэтому пригодятся в каждом офисе. Лаванда, герань и роза облегчат жизнь нервным и тревожным сотрудникам – они обладают успокоительным действием, улучшают кровообращение головного мозга. А пеперомия хороша в межсезонье, потому что помогает противостоять депрессиям.

Несмотря на убедительную пользу комнатных растений, я рекомендую вам перед приобретением оптовой партии горшечных цветов и деревьев выяснить, насколько сложно за ними ухаживать. Важно также заранее совместно со специалистом продумать расположение горшков с растениями в офисе с учетом их будущего роста и совместимости.

Вот мы добрались до третьего друга офисного сотрудника – воды. Нет, мы не пойдем купаться! И даже не будем говорить о пользе душа и обтирания. Поговорим о воде внутри вас.

Тело человека на 60 % состоит из воды. Я уже рассказывала вам, что вода нужна организму для всех обменных реакций. Даже небольшой дефицит влаги приводит к снижению концентрации внимания, замедлению обмена веществ, проблемам с пищеварением и сердечно-сосудистой системой. Чтобы не

допускать этого состояния, пить следует еще до того, как вы почувствуете жажду. Как это сделать?

Во-первых, знать дорогу к офисному кулеру, а, во-вторых, не забывать прогуливаться в этом направлении каждые 20–30 минут. Если вы боитесь устать от такой нагрузки, просто поставьте бутылку воды себе на стол и регулярно отпивайте из нее пару глотков. Эта простая мера поможет избежать сухости кожи и слизистых, постоянных запоров. К тому же, испытывая обезвоживание, мы начинаем есть больше, поскольку центры голода и жажды в головном мозге находятся рядом и тревожат друг друга: захотели пить — показалось, что хотим есть — перекусили — все еще хотим пить — решили, что не наелись — взяли добавку. Прогноз очевиден.

Только не пытайтесь заменить воду компотом или молоком, а уж тем более кофе или чаем. Если пить простую воду вам скучно, добавьте в нее ломтик лайма — такой «лимонад» очень приятен на вкус и способствует выработке серотонина, улучшая ваше настроение и помогая снижать стресс (запишите себе в табличку).

Если кулера у вас в офисе нет, и вы покупаете воду в бутылках, то диетологи советуют обратить внимание на перечень минеральных примесей. Идеальный состав таков: магний — 90 мг/л, соотношение кальций/магний — 2:1, натрий — до 10 мг/л.

Просите у продавца бутылку «не из холодильника» и пейте воду комнатной температуры 20–25°C, стараясь распределить ее потребление равномерно в течение дня. Сколько? Где-то 5–6 стаканов в день. Меньшее количество приведет к дефициту влаги в организме, а вот несколько большее — повредит вред

ли, даже скорее принесет пользу. Поскольку избыток поступления воды стимулирует работу почек, а те активизируют надпочечники, которые выделяют гормон адреналин. Этот гормон, в свою очередь, способствует ускорению обмена веществ. Для худеющих сотрудников – это возможность поддержать начавшийся процесс снижения веса.

Но, пожалуйста, не впадайте в другую крайность, «перебор» с водой тоже вреден для организма! Всегда прислушивайтесь к себе, решая достаточно ли вы пьете жидкости. К тому же, как вы помните, у вас всегда есть точный ориентир – ваша выделительная система – темный цвет мочи или постоянные запоры станут надежным сигналом того, что организм обезвожен.

И, поскольку всезнающая Википедия определяет эргономику как научную дисциплину, изучающую взаимодействие человека и других элементов системы, будет справедливо, если я продолжу в этом разделе рассказ о I-образном тайм-менеджменте.

Мы говорили о том, что утреннее планирование готовит успешный день, но без постоянного контроля состояния дел ваше вполне реальное расписание очень быстро превратится в недостижимый идеал, а вы начнете испытывать стресс и разочарование. Чтобы тайм-менеджмент не превратился в причину стресса, помните, что в течение дня многие задачи меняют свои позиции, и ваш график должен меняться соответственно, чтобы вы «не сошли с курса».

В течение дня время от времени делайте паузы для того, чтобы сосредоточиться. На несколько минут оторвитесь от суеты, поразмышляйте о том,

что для вас сейчас важно, настройте себя снова на свою цель.

И хотя постоянное обновление плана может показаться вам лишней работой, но, чем более привычным оно для вас станет, тем легче вам будет справляться со всеми делами в нужном порядке. Каждое дело, за которое вы беретесь, каждая новая проблема должны найти свое место в вашем подвижном, «дышащем» рабочем графике. А для этого проявляйте изобретательность, меняйте дела местами, совмещайте их выполнение. Не забывайте и о логистике. Гораздо проще сделать несколько дел «по пути», чем ходить или ездить два раза в одном направлении.

Если понимаете, что не справляетесь, просите помощи или совета у коллег. Не стесняйтесь: сегодня обратились вы, завтра им понадобится ваша поддержка. И, конечно, спрашивайте себя почаще: хочу ли я заниматься тем, чем приходится? Ведь если вам нравится ваша работа, то и дело горит в руках, а если нет — напрасно ждать от себя высоких показателей.

Оставляю вас поразмышлять об этом за обедом. А подробнее о рабочей мотивации и выборе цели жизни мы поговорим с вами в «вечернем» разделе.

ОБЕД

Перед обедом сосредоточьтесь и вспомните, пожалуйста, выспались ли вы сегодня. Если нет, то ответственно, чем обычно. Потому что, если вы хотите мало спать и до вечера оставаться бодрым че-

ловеком и работоспособным сотрудником, нужно сократить калорийность и объем принимаемой пищи, а вот чистой прохладной воды пить побольше.

Конечно, вы помните, что сбалансированная по составу, качественная пища помогает нам оставаться бодрыми, мотивированными, эффективными в течение всего дня. Поэтому продумать свой обед лучше до того, как вы окажетесь в заведении общепита и начнете «думать желудком» и хватать все самое неподходящее.

Давайте для начала поговорим, как пища влияет на наше настроение. Ведь мы же в этой книге не диеты с вами обсуждаем, а управление своим состоянием. Вот и давайте управлять им с помощью своего обеда.

Понятно, что если вы съедите на обед свой любимый кусок зажаренной свининки с картошкой или чудный шоколадный торт, то немножко «поуправляете» собой и испытаете настоящее удовольствие, и настроение у вас повысится. Чего еще желать? Но давайте же будем более требовательными к пище и ее возможностям. Мы с вами существа мыслящие, сознательные и нам уже должно быть мало просто вкусного обеда, после которого короткий период удовлетворения сменяется угрызениями совести, сонливостью и отложением жира на боках. Мы же с вами хотим большего? Мы хотим поесть и ощутить прилив сил, энергии, позитивного настроения. Да? Тогда начнем с начала...



Ученые уже давно убедительно доказали, что существует пищевая зависимость, которая по силе

равноценна кокаиновой. То есть пища напрямую воздействует на наш мозг. Не с помощью приятных эмоций из детства, как многие привыкли думать, а именно изменяя химические характеристики клеток мозга и заставляя их требовать все новые и новые порции той же еды. Это, конечно, происходит только в том случае, если наш рацион состоит преимущественно из некачественной пищи. Я имею в виду, пищу с высоким содержанием жира и сахара: фаст-фуд, жирное, сладкое, жареное. Так что (и это станет для многих облегчением) мы настойчиво изо дня в день выбираем чизкейк или картошку фри вместо листового салата не из-за недостатка силы воли, а из-за нарушенной биохимии мозга. Как вы думаете, такие нарушения могут обойти стороной другие наши мыслительные способности и эмоциональные состояния? По-моему, ответ очевиден. В здоровом теле – здоровый дух. В здоровом мозге – здоровые мысли.



Однако важно оговориться, что если перечисленные нездоровые продукты присутствуют на вашем столе лишь изредка, такой зависимости не возникнет. Согласитесь, это не может не радовать?

Так вот, если вы сейчас с ужасом понимаете, что пищевая зависимость – это про вас, читайте дальше внимательно. Если нет – прочитайте хотя бы для того, чтобы не оказаться в первой группе.

Человеческий мозг – очень сложная система, которая поддерживает тонкое равновесие между разными химическими веществами, что позволяет

организму полноценно функционировать, а нам — чувствовать себя счастливыми и спокойными. В мозге есть все необходимые вещества, которые помогают нам переносить боль или быстро мобилизовать силы, испытывать восторг или ощущать влюбленность. Но если баланс нарушен, сбиваются эти и многие другие процессы.

Например, если мы регулярно едим пищу с высоким содержанием жиров, мозг в ответ выделяет большое количество гормона дофамина, и вы чувствуете бодрость, оживление, удовольствие. Такое слишком интенсивное (для мозга) возбуждение приводит затем к спаду, что проявляется в вялости и апатии. Тут нам нужен отдых, который даст возможность мозгу привести себя в порядок. Но мы-то зачастую (я, конечно, говорю не о вас) считаем себя умнее нашей биохимической системы и у следующего ресторана с гамбургерами перекусываем новой порцией «допаминовых стимуляторов». И совсем скоро дезориентированный и истощенный мозг начинает понимать, что он не в силах побороть вашу самоуверенность, и сдается. Он дает вам возможность «чувствовать себя человеком» только после нового жирного продукта. А в остальное время сниженный тонус, постоянная усталость, отсутствие мотивации и интереса к жизни, разочарование и подавленность становятся спутниками пищевого наркомана. А еще, как вы правильно догадываетесь, это приводит к лишнему весу, что тоже не добавляет оптимизма и задора. А в случае, если такой зависимый человек решится все-таки разорвать порочный круг, он испытает самые настоящие симптомы ломки: рассеянное внимание, проблемы с памятью, рас-

стройства сна, общий дискомфорт. Около двух недель таких мучений приведут-таки к результату: баланс химических веществ в мозге постепенно восстановится и жить станет веселей.

Но надо вам такое веселье?

Если вы сейчас самодовольно ухмыляетесь, думая, что любите только сладкое, и вам все нипочем — огорчу и вас. Я уже рассказывала о том, к каким проблемам со здоровьем и памятью приводит постоянное употребление сладких продуктов. Теперь добавлю, что зависимость от сладкого так же сильна, как и допаминовая. Но в этом случае в мозге нарушается выделение серотонина. Этот гормон в норме позволяет нам оставаться оптимистами, ощущать покой и сохранять хорошее настроение. В случае же регулярного перебора простых углеводов человек узнает, что такое депрессия, хроническая тревожность, низкая самооценка и устойчивый пессимизм. Вы бы сказали, что он — неприятная личность, да? А если это вы и есть? Ну-ка, вспоминайте, чем вы обычно питаетесь!

Конечно, побороть пищевую зависимость не так легко, как бы хотелось. Но сделать некоторые шаги в сторону баланса или, что еще лучше, предупредить «болезнь» все-таки полезно. Так что, не опускайте руки, а начинайте думать, что вы едите. Хотя бы в обед. Ну и в ужин. И в завтрак.

Думать начинайте с выбора места приема пищи. Будет ли это офисная столовая, ресторан, предлагающий бизнес-ланч, или скамейка в парке, вам нужно в любом случае позаботиться о качестве пищи. Это значит, что в фаст-фуд — не ваш выбор. И если даже на работе вас каждый день бесплатно

угощают картошкой фри и гамбургером с беконом, не ведитесь на эту мышеловку и гордо отказывайтесь от такой халявы.

Дальше стоит прикинуть, что должно быть в обеде, чтобы он пришелся по вкусу вашему мозгу. Вот простая формула полноценного обеда: сложные углеводы + нежирные белки + полезные жиры + клетчатка. Это то, что должно быть в вашей тарелке. А в переводе на язык выгоды это: стабильно хорошее настроение + высокая работоспособность + отличное здоровье + идеальный вес. Разве вы не этого хотите?

Попробую пояснить, что это за группы продуктов.

Сложные углеводы – это то, что дает нам энергию. Крупы (кроме белого риса и манки), макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб (кроме белого), овощи, бобовые и несладкие фрукты.

Нежирные белки – это мясо без видимого жира: куриные грудки, индейка, кролик, телятина; яичные белки, любая рыба (далее расскажу, почему*), молочные продукты пониженной жирности; все бобовые: соя, фасоль, бобы, чечевица, горох.

Полезные жиры – это растительные масла, особенно оливковое; авокадо, орехи, жирная морская рыба (*вот почему).

Клетчатка есть во всех овощах, фруктах, травах, крупах (опять же, кроме белого риса и манки), небелом хлебе, бобовых.

Как вы видите, нельзя разделить очень четко продукты на «белковые», «углеводные» и т.д. – во многих из них присутствует и то и другое, а еще жиры и клетчатка. Понимание этого может остано-

вить вас от следования системе раздельного питания, которая, кстати, себя не оправдала, и показана только людям с определенными заболеваниями пищеварительного тракта.

А вот вам и примеры того, как можно полноценно пообедать, соорудив блюдо из того, «что было в холодильнике»:

→ Бутерброд из ржаного хлеба (углеводы, клетчатка) с курицей (белки), нежирным сыром (белки и жиры), и салатом/помидором (клетчатка).

→ Сэндвич из цельнозернового хлеба (углеводы, клетчатка) с индейкой (белки) и авокадо (жиры, клетчатка).

→ Бутерброд из серого хлеба (углеводы, клетчатка) с рыбой (белки, жиры) и сладким перцем (углеводы, клетчатка).

→ Салат с тунцом (белки, жиры), коричневым рисом (углеводы, клетчатка) и кукурузой (углеводы, клетчатка), заправка: оливковое масло (жиры) + соевый соус.

→ Макароны из твердых сортов пшеницы (углеводы) с нарезанными помидорами (углеводы, клетчатка), кубиками адыгейского сыра (белки) и оливковым маслом первого отжима (жиры).

→ Отварная греча (углеводы, клетчатка) с кефиром или ряженкой (белки) и оливковым маслом (жиры).

→ Банан (углеводы, клетчатка) с натуральным йогуртом (белки, жиры) ягодами (углеводы, клетчатка) и корицей для аромата и хорошего настроения.

Если в обед вы можете выбирать блюдо на ваш вкус, старайтесь отдавать предпочтение рыбе.

Рыбий жир, который содержится в каждой «дикой» рыбине, помогает нам быть уравновешеннее и обеспечивает хорошее настроение. Но важно есть рыбу, которая знает, что такое море-океан. Дело в том, что полезные жирные кислоты омега-3 присутствуют только в рыбе, которая при жизни питалась планктоном, что возможно только на воле. В фермерских хозяйствах используют комбикорм.

Ученые абсолютно уверены в том, что частое употребление рыбы японцами и финнами связано с тем, что они в наименьшей степени подвержены стрессам и депрессии в отличие от наций-мясоедов. Существует целый ряд фактических наблюдений, доказывающих, что потребление пищи, богатой рыбьим жиром, способствует снятию общей усталости организма, увеличивает физическую активность, концентрацию внимания и память.

Кстати, гормоны серотонин и допамин, о которых мы только что говорили, вырабатываются в особых отделах мозга только при помощи омега-3 жирных кислот, поступающих в организм, в основном только с рыбой. А еще рыбий жир помогает нормализовать вес. Так что рыба – отличное питание для нашего мозга, тела и настроения!

Постарайтесь не пить после еды чай или кофе. Кофеин, содержащийся в этих напитках, ускоряет прохождение пищи по пищеварительному тракту, нарушая все необходимые процессы. Лучше дополните обед стаканом чистой питьевой воды с лаймом. Время кофе еще придет, ведь еще только середина рабочего дня.

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ОФИСЕ?

Где-то в середине рабочего дня вы можете ощутить, что из-за напряженной работы, постоянных перемен в графике, незапланированных летучек и большого количества входящих звонков у вас накопилась усталость. А если вы к тому же не нашли времени для обеда, да еще проигнорировали мои призывы поразмахивать руками, изображая физрядку... Пора действовать в аварийном режиме.

1. Во-первых, все-таки, не поленитесь и встаньте с кресла. Сходите на офисную кухню, в столовую или к кулеру на другой этаж. Выпейте стакан прохладной воды и бодро вернитесь на место. Две-три потраченные на это действие минуты не помешают вам закончить срочный проект, но зато дадут силы и взбодрят тело и психику.

Почему это происходит? Любое чувство связано с типичной позой тела и схемой мышечного напряжения. Это настолько очевидно, что художники давно научились передавать чувства своих героев парой выразительных росчерков кисти. А мы их без труда распознаем.



С каждой эмоцией связана не только определенная схема мышечного напряжения и привычная поза, но и своеобразный ритм дыхания. Так что резкая смена позы меняют наше мышечное напряжение, дыхание и настроение. И этому невозможно сопротивляться.

2. Во-вторых, постарайтесь ненадолго переключиться. Только не на другой отчет или проект. Отвлечитесь от текущих дел. Например, дайте себе возможность пофантазировать о том, каким будет ваш отпуск, отпустите свои мысли в свободный полет. Рисуйте самые фантастические и заманчивые картинки!



Этого же эффекта можно достичь, читая интересную книгу: вы ненадолго отвлекаетесь от проблем, погружаетесь в выдуманную реальность, переживаете совершенно другие события. И ваш мозг отдыхает от работы.

А вот еще инструмент управления стрессом из той же группы: офисные игры. С точки зрения психологов, это очень полезная затея. Гонки на компьютерных стульях, кидание бумажными шариками, турниры на меткость бросания смятого листа в кор-

зину для бумаг, дартс и настольный футбол – все эти развлечения чудесно помогают снять напряжение, поднимают настроение, повышают работоспособность и общий тонус сотрудников.

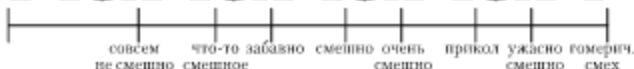
А еще как бывший менеджер по персоналу добавлю, что веселые игры хорошо сплавивают коллектив, превращая вас из соседей по офису в команду единомышленников, с которыми не только отдыхать, но и работать гораздо приятнее. Так что смело организуйте и участвуйте. И покажите эту книгу своему начальнику. Пусть присоединяется.

Для людей прагматичных, уже заскучавших и искренне не понимающих, зачем тратить время в фантазии или игры, предложу другой способ переключить внимание. Используйте принцип «руки работают, голова отдыхает» и сделайте любую полезную механическую работу: наведите порядок на столе, полейте источающие полезные ароматы цветы на подоконнике, помойте соседскую чайную кружку, а себе – яблоко на полдник и т. п.

Еще быстро переключить внимание помогает искрометный юмор. Искренний смех – это совершенно бесплатное и доступное любому человеку в любой ситуации средство от стресса, к тому же оно не имеет побочных эффектов. Ученые-гелотологи, изучающие смех, считают, что смех по эффекту для организма сравним с прогулкой на свежем воздухе. Веселясь от души, вы расслабляетесь, заряжаетесь энергией, повышаете свой иммунитет и улучшаете цвет лица. Психологи давно подметили, что люди, которые часто смеются, болеют гораздо реже. Не зря же самые высокие рейтинги на телевидении – у юмористических передач!

Так что, утомившись в офисе, прочитайте парочку анекдотов и посмейтесь. Это приятно и весельчакам-юмористам и суровым трудоголикам. А если это возможно, поделитесь радостью и похочите всем офисом. Ищите поводы для веселья и смейтесь почаще!

ХаХаХаХаХ



Если вам все равно трудно отвлечься от каких-то неприятных событий, и вы жуете свою мысленную жвачку, накручивая себя еще больше, используйте «Стоп-технику» прерывания потока неприятных мыслей. Мысленно крикните себе: «Стоп!» и одновременно топните ногой или еще каким-то действием продемонстрируйте свою решимость переключиться. Ведь когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы же не продолжаете мучить свой слух и терпеть это, а просто ее выключаете.

3. В-третьих, для качественного переключения внимания и коррекции настроения можно использовать дыхание. Поскольку неправильное дыхание часто является причиной устойчивого вялого и сонного состояния (которое многие люди, кстати, воспринимают как нормальное), стоит научиться нескольким дыхательным техникам, чтобы осознанно влиять на качество своей жизни.

Правильное дыхание: полное, глубокое, медленное и ритмичное. Оно помогает быстро снять напряжение, преодолеть усталость, успокоить мысли и эмоции, улучшить способность сосредотачиваться за счет того, что наполняет кровь кислородом, необходимым нашему организму. И мы уже об этом говорили. Помните?

Для скептиков скажу, что в детстве вы все дышали правильно, но с возрастом постепенно приобрели привычку находиться в неправильной позе, все чаще стали ощущать эмоциональное напряжение, меняющее глубину и ритм дыхания. Так естественный гармоничный процесс изменился не в лучшую сторону. Но есть и хорошие новости: это обратимо!

Правильное дыхание называют еще «полным дыханием». Дело в том, что взрослея, мы начинаем дышать средней частью груди, при этом мы на вдохе вытягиваем живот, создавая иллюзию стройности, и страстно поднимаем грудь. Это, может, и красиво, но неправильно. Дышать надо также животом (то есть, диафрагмой) и верхней частью грудной клетки.

Как это сделать? Сначала попробуйте расслабить живот и разрешить ему немного выпятиться вперед. Затем начните расширять грудную клетку, поднимая ее вверх и вперед, заполняя воздухом среднюю часть легких. И, наконец, поднимая ключицы и плечи, вдохните воздух в верхнюю часть легких. Все это, конечно, делается одним волнообразным движением. Кстати, при последнем движении верхняя часть живота несколько вытягивается внутрь. Так что вы не будете выглядеть «немного беременным».

Далее дыхание надо задержать на 5–15 секунд. А после – выполнить выдох одним движением за 2–5 секунд. Вот в конце выдоха мышцы живота как раз активно сокращаются и подтягиваются к позвоночнику. На несколько секунд задержка, и дыхательный цикл повторяется в том же порядке.

Вот это настоящая зарядка для живота! Такое дыхание отлично насыщает кровь кислородом, способствует лучшему оттоку венозной крови из печени, улучшает перистальтику кишечника, выполняет массаж органов брюшной полости и хорошо успокаивает нервы. А при регулярном использовании такое полное дыхание стабилизирует артериальное давление крови и способствует предупреждению развития вегето-сосудистой дистонии.

Попробуйте-ка подышать так хотя бы пять минут, и вы поймете, почему у йогов, которые дышат таким образом всегда, никогда не бывает «пивного» живота.

Что еще можно сделать в этом направлении? Любой из нас может улучшить качество дыхания, увеличив эластичность и тонус межреберных мышц и мышц диафрагмы, а также и мышц живота. Так что для правильного дыхания нужны физические упражнения: ходьба, бег, плавание и т. п. Странно, да? На самом деле по мере повышения тонуса межреберных мышц во время тренировок ваше дыхание автоматически станет более правильным и эффективным. Все упражнения для спины, плеч и вращения руками тоже помогут вам в этом.

Но, вот незадача: это не случится с вами сейчас же. Это станет результатом только регулярных тре-

нировок. Но что если стресс подкрался незаметно прямо сейчас, если вы уже нервничаете или злитесь? Сделайте следующее простое упражнение: встаньте у открытой форточки или окна и минуту глубоко подышите. Пусть выдох будет резким и полным. Выдохните свой гнев! Затем сделайте несколько легких упражнений руками и плечами и улыбнитесь.

Кстати, «успокоить нервишки» помогает и другая техника: сядьте или встаньте прямо, сосредоточьтесь на дыхании, вдохните обычным образом, а выдох растяните. Пусть он будет в два раза длиннее вдоха. Повторите это 10–15 раз.

Так что управлять своим состоянием не так уж и сложно, если приложить к этому небольшие усилия: запомнить, что и как делать, и начать делать это регулярно. И тогда очень скоро в офисе вас будут восхищенно называть «мисс (или мистер) Невозмутимость».

4. А есть еще множество других способов снять стресс прямо на рабочем месте.

Как показывают многочисленные исследования и опыт миллионов людей, прекрасно расслабиться и «перезагрузить» мозг помогает короткий дневной сон. Известно, что всего лишь 15–20 минут дневного сна защищают наш организм от переутомления, восстанавливают силы и дают заряд энергии. Такая «перезагрузка» мозга делает более продуктивной его работу. Об этом знают руководители таких компаний, как Nike и Google, и предоставляют сотрудникам специальные комнаты для «тихого часа».

Расслабить себя помогает массаж активных точек. И не надо думать, что это китайщина и эзотерика. Наши русские физиологи достаточно исследовали этот феномен и считают, что активные точки — это проекция на поверхности тела дополнительных систем регуляции организма человека. То есть, это весла на лодке с мотором. Когда топливо кончается и мотор глохнет, вы берете весла и гребете к берегу. А там уж подзаправитесь.

Кстати, чтобы «весла» можно было легко найти, размеры активных точек меняются в зависимости от функционального состояния человека. Максимальным размер активной точки бывает в состоянии эмоционального возбуждения или болезни. А умелое воздействие на эти критические зоны в определенный момент оказывает исцеляющее действие за счет собственных ресурсов организма.

Определить активные точки можно, нажимая подушечками пальцев на определенные зоны. Попробуйте. При этом вы ощутите легкие болезненные ощущения. Там, где они максимальны, да еще имеют «электрический» оттенок, и находится нужная вам точка.

Массаж активных точек по часовой стрелке обладает тонизирующим действием, против часовой стрелки — расслабляющим. Обычно для стимулирующего массажа необходимо знать и использовать 6–8 точек и массировать каждую по 30–40 секунд. Для расслабляющего массажа достаточно 2–4 точек, но с ними придется работать 1–3 минуты.

Например, чтобы избавиться от головной боли, нащупайте на задней или боковой поверхности шеи болезненные точки и помассируйте их сначала глубоко-

ким надавливанием, а затем круговыми движениями. После этого помассируйте пальцами волосистую часть головы, подольше задерживаясь на особенно болезненных точках. Слегка подвигайте шейю.

Еще при головной боли может помочь массаж следующих активных точек: на бровях (в середине брови нащупайте небольшое углубление), на висках, под глазницами, у основания ноздрей, в середине подбородка. Сделайте круговой массаж по часовой стрелке по 40 секунд каждой из точек.

Если вас вывели из себя, то вернуться в уравновешенное состояние вам поможет точка хладнокровия — цзу-сань-ли. Несмотря на ее название, найти ее очень легко: положите ладонь себе на колено, чуть сбоку. Ваш средний палец попадет в углубление. В нем находится точка цзу-сань-ли. Массаж этой точки быстро снимает волнение и придает ясность мыслям.

Для поднятия тонуса стоит помассировать по часовой стрелке точку, находящуюся в углублении посередине между носовой перегородкой и верхней губой.

Есть еще очень актуальный для России способ снятия стресса. Очень действенный и очень популярный. Многим понравится: ругательства. Русский мат — богатый и могучий. И не надо морщиться — бранные слова неспроста появились в языке. И не только в русском, конечно. В исследовании ученых из Университета Киля добровольцы могли в два раза дольше держать руку в ледяной воде, если могли при этом выругаться. Эмоциональный всплеск в виде громкого табуированного слова запускает в орга-

низме ответную реакцию на стресс. При этом происходит выброс адреналина и других гормонов, облегчающих боль и дискомфорт. Здорово?

Но нужно помнить, что, как и к обезболивающим веществам, к бранным словечкам со временем привыкаешь. Чем чаще ими пользоваться, тем меньше вероятность, что это средство поможет в случае боли или стрессовой физической нагрузки. Так что, ругайтесь на здоровье, но только в редких случаях.

Другой вариант выплеска эмоций: слезы. Бывают моменты, когда нам хочется заплакать, но мы сдерживаем слезы. Врачи нашли некоторые причины для того чтобы вы могли обоснованно плакать, когда захочется. Во-первых, плач помогает избавиться от стресса, потому что в этот момент происходит устранение таких химических веществ, как пролактин и лейцин энкефалина.

А во-вторых, после плача поднимается настроение, поскольку снижается уровень марганца. Пере насыщение организма человека марганцем может привести к беспокойству, нервозности, раздражительности и усталости.

Догадываюсь, что сейчас вы сделали примерно такой вывод: важно не сдерживать свои негативные эмоции, иначе накопившееся недовольство найдет другой путь и проявится в болезнях. Действительно, так думают многие. Но, как выяснили американские ученые, это не совсем так. Выругаться парой крепких словечек или расплакаться, конечно, можно, но вот регулярно выливать весь негатив на окружающих не стоит. Вспышки гнева и мстительных эмоций как раз приводят к сердечным заболе-

ваниям и еще большей гневливости. Согласно исследованиям, приступы раздражения повышали кровяное давление у женщин, а терпимость к обидчикам, наоборот, понижала его.

Как же современные психологи предлагают сосуществовать со своими обидами и гневом? Они считают, что негативные эмоции способны постепенно сами по себе «рассасываться», давая возможность человеку возвратиться к обычному состоянию. А вот постоянные переживания и эмоциональные вспышки только множат негатив, затягивая нас в порочный круг бесплодных и бессмысленных выматывающих мыслей о прошлом.

ПОЛДНИК

Полдник в офисе – это совсем не квадратная детсадовская печенюшка с горячим молоком после тихого часа. Нет! Это ваши личные 10 минут для поддержания сил организма и работоспособности мозга. Это время «немножко подзаправиться» как говорил Винни-Пух.

Конечно, чтобы полдник состоялся, во-первых, у вас должно сработать заранее установленное звуковое напоминание на телефоне или в компьютере, призывающее вас прерваться и перекусить. Во-вторых, поскольку вы все-таки уже не в садике, где не надо было самостоятельно заботиться о еде, у вас должен быть специально подготовлен романтичный хрустящий паке-



тик из вошеной бумаги или яркая коробочка для завтраков с человеком-пауком на крышке. А в ней...

... *черный шоколад*, который содержит антиоксиданты, понижающие давление крови. А это, как вы понимаете, при нервной малоподвижной работе в офисе уменьшает риск сердечных болезней.

В рамках исследования, проведенного калифорнийскими учеными, выяснилось, что умеренные дозы шоколада усиливают энергоэффективность клеток, а также понижают объем калорий, формирующих жир, то есть ежедневное употребление этого продукта помогает снижать вес. Ну, не чудо ли?

Специалисты уточнили, что оптимальной дозой шоколада в сутки считается 30 граммов. И посоветовали выбирать темный шоколад, который содержит более 70 % какао.

... баночка или бутылочка *натурального несладкого йогурта* на полдник хорошо насыщает, дает силы и повышает настроение за счет содержащейся в нем аминокислоты триптофан, из которого наш организм синтезирует гормон серотонин. А еще йогурт переваривается лучше, чем молоко, укрепляет иммунитет и восстанавливает микрофлору кишечника.

Кстати, йогурт — прекрасный источник кальция, поэтому его регулярное потребление снижает на треть риск развития гипертонии. Дело в том, что кальций повышает гибкость сосудов, а значит, помогает им легче адаптироваться к перепадам давления и расширяться.

Однако переизбыток кальция, как вы правильно догадываетесь, производит обратный эффект — на стенках сосудов образуются отложения, что приво-

дит к потере гибкости артерий. Поэтому важно во всем знать меру.

... *яблоко* – обычное зеленое или желтое, или даже красное – это очень удобный фрукт. Его не обязательно резать и чистить, оно не мнется и не течет. Его нужно только помыть. И можно есть. Яблоко – это прекрасный адаптоген, содержащий фруктозу, витамины группы В, витамин С, магний, калий и множество других полезных соединений, которые делают ваш организм здоровее и сильнее. Фруктоза дает организму быструю энергию, улучшает снабжение клеток мозга питательными веществами. В этом ей помогает витамин В5, который обеспечивает усвоение сахаров и жиров. В результате мозг начинает работать эффективнее. Магний, анти-стрессовый микроэлемент, о котором мы уже говорили, и калий стабилизируют работу нервной системы. А содержащийся в яблоках фосфор стимулирует мозговую деятельность, укрепляет нервную систему и мышечные ткани.

Вам будет полезно знать, что 3–4 яблочных косточки содержат дневную норму йода. Но это правда, только если яблоки выращены не в России – регионе йододефицита – а где-нибудь еще. Именно недостаток йода является одной из основных причин заболеваний щитовидной железы, вызывающей кроме других неприятных симптомов, еще и совсем не подходящее для сотрудников офиса, снижение умственной работоспособности.

Кроме этого в полдник вы, конечно, можете снова перекусить орешками или сухофруктами, оставшимися с утра, выпить кофе или чаю и уже

после этого вкусного перерыва с хорошим настроением и новыми силами приступить к эффективному завершению рабочего дня.

А как его завершить, я вам сейчас расскажу.

ЭФФЕКТИВНОЕ ОКОНЧАНИЕ ДНЯ

Помните, утром вы уделите 15 минут планированию предстоящего дня, а днем корректировали свои наброски в зависимости от меняющихся обстоятельств? Так вот, пришло время «дорисовать» нашу букву I последним штрихом. И дополнить свои записи заключительным обзором случившегося.

За 10–15 минут до окончания своего рабочего дня вспомните все, что было, и откорректируйте свой рабочий график в ретроспективе, стараясь не пропустить ни одного события.

Вам это кажется пустой тратой времени? Ошибаетесь. В действительности вы осуществляете два важных дела одновременно:

1. Вы завершаете свои сегодняшние дела и готовитесь к завтрашним, перенося неоконченные или невыполненные задачи на другие дни, чтобы ничего не упустить.
2. Вы накапливаете опыт для постоянного совершенствования, отмечая реальную продолжительность каждого события, вероятные проблемы и свои ошибки планирования.

Корректируя график прошедшего дня, спрашивайте себя, что вы можете сделать, для его совершенствования:

— почему сегодняшнее собрание продлилось так долго? Есть ли способ сократить длительность встречи в следующий раз?

— сколько времени сегодня ушло на разъезды по городу? Как можно удачнее распланировать маршрут и вписать его в рабочий график?

Не забудьте переписать в свой план аудиозаписи с диктофона. Вы в недоумении? Какие записи? Да, про это я еще ничего не говорила. Но вот сейчас настало время поделиться с вами еще одной удобной техникой планирования, которой я уже давно и очень успешно пользуюсь.

У каждого современного человека есть мобильный телефон. А в каждом мобильном телефоне есть диктофон. Есть-есть, покопайтесь в настройках. Так вот, он включается обычно одним нажатием кнопки. А времени экономит — уйму! Сейчас докажу вам, мои недоверчивые скептики.

У меня очень плотный график. После встречи с клиентом мне часто надо схватить в другое место, где меня тоже ждут, и времени на подробные записи днем у меня обычно нет. Но за рулем не запрещено разговаривать вслух, поэтому я включаю диктофон и рассказываю сама себе, что было на консультации, и что я планирую сделать на следующей. Наговаривая все свои мысли на диктофон, я уверена, что ничего не упущу.



Если я еду после деловых переговоров, обычно, следуя поговорке, множество полезных мыслей приходят ко мне «опосля». Вот и их я записываю в мобильник. Пригодятся в дальнейшей работе.

Еще вы можете задиктовывать своему гаджету стихи, когда вас посещает вдохновение, или план завтрашнего собрания или новые темы для семинаров или список конкурсов для корпоративной вечеринки т. д. Ведь вы сами знаете, что в офисной суматохе можно что-то забыть. «Прекрасная идея,» — думаете вы, — надо бы ее записать и завтра осуществить». Но руки у вас заняты, блокнота рядом нет, и вообще вы спускаетесь в лифте на обед. Вот тут-то вам и пригодится диктофон. Иначе промелькнувшая гениальная мысль может затеряться в бизнес-ланче и разговорах с коллегами о грядущих выходных. А кто знает, может быть, она могла бы стать началом пути к Нобелевской премии или карьерному взлету?

Самое главное — вечером не забыть перенести все аудиомысли на бумагу или в электронную табличку в вашем ноутбуке.

Конечно, я понимаю, что к вечеру вы уже порядочно устали и хотите поскорее уйти из опустевшего офиса. Но вспомните, что успешные спортсмены, врачи, психологи, тренеры всегда уделяют много времени разбору прошедших событий, и извлечение из прошлого уроков является частью их работы и залогом звездного успеха. Почему бы и вам не использовать эти возможности I-образного обзора для постоянного совершенствования и более эффективной работы?

РЕСУРСНЫЙ ВЕЧЕР

ДОРОГА ДОМОЙ С ПОЛЬЗОЙ

Вот и закончен рабочий день! Впереди дорога домой и заслуженное личное время. Давайте поговорим о том, как использовать время, проведенное в пути, чтобы многообещающий вечер не превратился в лежание на диване от адской головной боли или невероятной усталости.

Какие у нас варианты?

Дорога пешком — это самый лучший метод снять стресс от рабочего дня и очень эффективное физическое упражнение. Вы можете одновременно двигаться из пункта А в пункт Б в своем темпе, обдумывать планы на вечер, дышать более свежим воздухом и тренировать мышцы!

Конечно, чтобы прогулка не превратилась в пытку, стоит заранее выбрать удобную обувь. Каблуки, балетки, сандалии не подходят. Вам нужны туфли или кроссовки, дышащие, плотно облегающие ногу и поддерживающие ее во время движения.

Хорошо бы подумать и о комфортной верхней одежде. Ведь, вы же сами знаете, что нет плохой погоды, есть неподходящая одежда. Поверьте, траты на приличную экипировку для прогулок с лихвой окупятся, когда вы начнете чувствовать себя здоровым уравновешенным человеком без спортзалов и врачей.



Если я вас убедила, то, гуляя до дома, держите спину ровно, живот немного подтяните, дышите равномерно. В это же время старайтесь удлинять свой обычный шаг на 2–3 см – это замечательный способ повысить подвижность тазобедренных суставов.

Судите сами, дорога домой пешком – это мероприятие со всех сторон полезное: движение + переключение внимания + полное дыхание + тренировка сердечно-сосудистой системы и мышечного корсета.

Дорога в общественном транспорте, если вы работаете далеко от дома, скорее всего, будет неизбежной, но и в этом виде передвижения есть положительные моменты. Главное их заметить, чтобы самодовольно улыбаться, глядя на водителей личных автомобилей.

Ну, во-первых, общественный транспорт хорош тем, что вам не надо сосредотачиваться на вождении и отвечать за обстановку на дороге. Специально обученный водитель везет вас туда, куда вам надо.

Во-вторых, вы можете спокойно отдохнуть или заняться своими делами. Я сама так периодически делаю. Если знаю, что ехать далеко, на дорогах пробки и жара, то это сплошное удовольствие – спуститься в прохладное метро и доехать с точностью до минуты до удаленного объекта. В это время я читаю литературу, планирую свой день, переписываюсь с друзьями. И расслабляюсь.

В метро или автобусе вы можете потренироваться правильно стоять, подкрутив таз, или сидеть,

ощущая свои тазовые кости и выпрямляя спину. Можете просто сосредоточиться на дыхании и расслабиться.

Если вам хочется немного размяться в общественном транспорте, совсем не обязательно расталкивать других пассажиров, прогуливаясь взад-вперед по переполненному вагону метро или трамвая. Есть способ лучше! Совсем недавно прочитала в интернете пару советов на эту тему. Спасибо автору упражнений!

Вытяните обе руки вверх, возьмитесь за поручни. Голова уходит под локти, ступни прямо, колени втянуты, таз подкручен вперед. Сохраняйте ровное положение тела от ступней до кистей рук с натянутыми руками одну-две остановки. Если от движения транспорта вы немного пошатываетесь, дополнительно поворачивайте корпус с неподвижными ногами. Только бедра плавно проворачиваются, но до предела, влево и вправо.

Рекламные объявления пригодятся вам для разминки шеи. Найдите точку, на которой сфокусируется ваш взгляд с левой и с правой стороны. Поверните голову максимально вправо и влево поочередно, стараясь заглянуть за плечо. Пусть окружающие думают, что вы с интересом разглядываете стены. Вам главное — вытянуть горло, как будто проглотили шпагу, и прочувствовать диагональное скручивание шеи в нужном месте.

Если вы сидите, используйте это положение для отдыха глаз и спины. Обопритесь локтями об ко-



лени и свесьте голову вниз — примите позу кучера. Расслабляйте зону шеи, вытягивайте спину.

Самое медитативное место — это эскалатор в метро. Влейтеcь в поток и наблюдайте за своим поведением и движениями тела. Постоите на каждой ноге по 2–3 минуты, перенося вес на эту ногу, вторую можно согнуть в колене и слегка поднять вверх, или развернуть в сторону, укладывая на свободную ногу на голень опорной ноги. Вытягивайтесь вверх, как будто хотите достать макушкой до потолка. Дышите животом.

Придумывайте свои движения в транспорте. Помните, что вы всегда можете выйти на пару остановок раньше и дойти до дома пешком, используя одновременно прелести поездки в общественном транспорте и выгоды пешей прогулки.

Ищите разные варианты транспорта, меняйте время поездки, придумывайте интересные занятия в пути. Тогда ваша дорога домой никогда не превратится в «День сурка». И помните, что, как сказал мой хороший знакомый, заметный общественный деятель и очень мудрый человек академик А. Д. Александров: «Образованному человеку никогда не бывает скучно, потому что, он умеет размышлять».

Дорога в машине может стать как истинным наслаждением, так и проверкой на прочность вашей нервной системы. Начнем с посадки. Если в транспорте вы можете спокойно встать или при желании сесть, то в машине вы остаетесь практически неподвижными всю поездку, несмотря на затекшую спину и бедра. Уж как уселись, так и пеняйте на себя. Да вы и сами это не раз, думаю, проверяли на себе.

А раз качество поездки в немалой степени зависит от того, как вы устроились в кресле водителя, слушайте, что советуют специалисты.

Итак, сначала отрегулируйте сиденье в плоскости «близко-далеко от руля». Для этого прижмитесь копчиком к спинке сидения, а затем подвиньте сиденье таким образом, чтобы педаль сцепления выжималась в пол слегка согнутой ногой. Это значит, что при полностью нажатом сцеплении ваша нога не будет до конца выпрямляться. Иначе она быстро устанет. Но имейте в виду, что слишком близкая посадка не позволит вам полноценно упираться левой ногой в упор, а высоко поднятые колени могут задевать руль или травмироваться при ударе об «торпеду» во время, не дай бог, аварии.

После регулировки продольного хода, регулируется наклон спинки по расстоянию до руля, которое должно быть таким, чтобы вы могли двумя руками достать запястьями верхнюю его точку. Так вы не будете биться локтями о двери и собственное тело, и этого расстояния будет достаточно для того, чтобы при любых действиях с рулем ваши лопатки не отрывались от спинки сидения. Вы же еще помните, почему это важно?

В плане вашей личной безопасности очень большое значение имеет регулировка подголовника. Его верхний край должен находиться на уровне верхней точки уха водителя. Любые другие варианты грозят получением травмы шеи при ударе сзади.

И очень важно отметить: подголовник не является опорой для головы при движении! Это элемент пассивной безопасности. При движении, располагайте голову вертикально, не касайтесь под-

головника. Дело в том, что отклонение головы от вертикального положения даже на 10 градусов значительно ухудшает вашу (и мою, конечно, тоже) способность оценивать обстановку и своевременно реагировать, а расслабление мышц шеи вызывает эффект засыпания. Понимаете, к чему это может привести? Особенно в конце рабочего дня...

И, пожалуйста, не пренебрегайте тщательной настройкой сиденья несколько раз в год. Для вашего сиденья водителя «вы в пуховике зимой» и «вы в футболке летом» — два разных человека.

Кроме вашего личного удобства правильная посадка поможет вам легче управлять автомобилем: «при маневрировании, особенно на скорости, она позволяет в полной мере ощущать автомобиль, действующие на него силы и ювелирно работать с органами управления». Чудесно, правда? Вот и раскрыт секрет Шумахера!

Первое обязательное условие правильного положения водителя — плотное прилегание спины к сиденью от самого копчика. Специалисты в области эргономики считают, что посредством спины получается около 60–70 % информации об автомобиле, поэтому не стоит пренебрегать этим правилом. С точки зрения психологии, добавлю, что водитель видит дорогу, окружающие машины и показания приборов, все остальное опытный водитель слушает, нюхает, и ощущает. Ощущение — это и есть те самые 60–70 % от общего объема информации об автомобиле, и спина становится важным источником этого ощущения.

Самое важное правило при вождении в час пик: перестаньте нервничать в пробках. Займите себя

чем-нибудь: слушайте музыку Моцарта, которая отлично снимает стресс, учите английский с помощью аудиокурса, пойте песни, разговаривайте с друзьями по громкой связи, диктуйте список покупок своему диктофону, улыбайтесь соседям по пробке. Только не скучайте! От вашего напряжения и постоянных гудков поток быстрее не поедет, а вы обеспечите себе мышечное перенапряжение и хорошенько истреплете нервы себе и окружающим, прежде, чем доберетесь до места.

РАССТАНОВКА ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ

Наконец-то вы добрались до места! Вечер начался. Что вы будете делать? Пойдете на свидание или общаетесь с семьей? Посетите курсы английского или займетесь фитнесом? Посмотрите фильм или прогуляетесь в парке? Или, может быть, ваш личный вечер начинается так поздно, что пора спать?

Согласно современным исследованиям, большинство работников уже отказались от душевного спокойствия, хобби и отдыха ради работы: «кого-то работа захватывает настолько, что личная жизнь просто отходит на второй план, а кто-то, наоборот, ударяется в работу, потому что в личном плане не все гладко, кто-то просто не умеет правильно организовать свою жизнь, а кто-то элементарно ленится».

На мой взгляд, все дело в расстановке приоритетов. Может быть, вы себя обманываете, устраивая показной трудоголизм в офисе, а в глубине души мечтаете о фермерском хозяйстве и большой семье

с кучей ребятишек... Ведь, согласитесь, если работа выходит на первый план в списке приоритетов, то не может быть недовольства переработками, а если неудовлетворенность присутствует – пора поразмыслить о своей жизни. Что мы с вами организовано сейчас и сделаем...

Ну, во-первых, определимся с понятиями. Все-знающая Википедия говорит, что слово «приоритет» происходит от латинского *Prior*, что значит «первый, старший». Приоритет – это понятие, показывающее важность, первенство. То есть, чтобы расставить свои жизненные приоритеты, надо для начала выяснить, что же для вас вообще важно, а потом уже потом определить, что более важно, а что – менее.

Еще раз повторюсь, для чего нужна расстановка жизненных приоритетов: вы все успеваете, потому что не тратите время на второстепенные вещи, как результат, вы становитесь успешнее в важных для вас сферах и, безусловно, вы получаете 100 % удовлетворенность от своей жизни! Это настоящее управление стрессом до его реального появления в вашей жизни! Нравится вам такой результат?

Тогда начнем с анализа существующей ситуации: рассмотрим ваш «пирог времени». Для этого нарисуйте круг – это ваши сутки – 24 часа времени, которое вы как-то ежесуточно используете. Затем выделите сектор «сон», предполагаю, что он займет почти треть вашего пирога. Второй важный сектор – «работа», которая тоже обычно откусывает треть пирога. Для сомневающихся поясню, что это время, отведенное на профессиональную деятельность или учебу, то есть на то, за что вам платят или на то, что вам положено делать.

Остается всего 8 часов. Это ваше личное время, которого вроде бы немало. Но если учитывать, что вы его тратите на утренние сборы на работу (около часа), на дорогу до офиса и обратно (два часа), на переработки (около часа), на домашние дела (час-два), на поход за продуктами (час), то выяснится, что делать то, что вы действительно хотите в свободное время, абсолютно некогда... В среднем, у вас останется на все про все только два часа. Поэтому расчертите этот сектор особенно внимательно.

Нередко бывает так, что на сектор «личное время» остается только несколько часов, которые тратятся на дорогу и бытовые моменты. Тогда говорить о ресурсном



вечере, дающим отдых и заряд сил, не приходится. Это как раз вариант «дом-дорога-работа-дорога-дом» — дисбаланс между работой и личной жизнью.

Конечно, баланс личной жизни и работы варьируется на каждом жизненном этапе человека. У молодого специалиста, еще не создавшего семью, он один, у семейного — другой. Но лучше уже в начале карьеры позаботиться о гармоничной жизни, в которой есть место каждой сфере существования и развития: физической, умственной, духовной, социальной. (Вы можете выделить другие области — в зависимости от вашего взгляда на мир).

И если вы трудоголик или, например, раскручиваете свой бизнес, и все время проводите на работе, но действительно хотите достичь баланса между

вашей личной жизнью и карьерой, заставляйте себя (да, именно так!) постоянно анализировать, что важно, а что второстепенно.

Определите, какие перед вами на данный момент стоят задачи, что для вас приоритетно и чем будете заниматься в первую очередь, а от чего без потерь пока можете отказаться. После такого анализа сфокусируйтесь на реально важных для вас вещах, стараясь игнорировать все лишнее. И хотя такая личная дисциплинированность не свойственна большинству людей, ее нужно в себе воспитывать и постоянно тренировать.

В действительности многие мои клиенты и слушатели семинаров часто спрашивают: «А как понять, что для меня сейчас важнее? Как выделить главные цели? Я хочу все и сразу». Есть простая техника, помогающая расставить приоритеты в том случае, если с анализом и рефлексией у вас слабовато.

Чтобы выявить свои истинные ценности — то, что будет приоритетным для вас в жизни на настоящий момент, каждый день записывайте одно самое важное событие дня, значимое лично для вас. В конце недели выберете одно событие из тех семи или запишите новое — это будет «главное событие недели». Делайте так несколько месяцев, в конце каждого месяца, выписывая «главное событие месяца», в конце года, соответственно, — «главное событие года».

Рядом с каждым в конце недели обозначайте ту ценность, на основе которой вы сделали это событие главным: похвала начальника — карьера, телефонный звонок маме — семья, поход в театр — эстетическое удовольствие, баня с подругами — здо-

ровые и т. д. Вы можете дробить «крупные» базовые ценности по своему усмотрению и называть их как угодно, но, конечно, не забывайте, что вам самим должно быть понятно, что это значит.

По истечении нескольких месяцев выпишите свои личные ценности, и после этого сформируйте список жизненных приоритетов, расставив их по порядку в соответствии с количеством упоминаний. Та ценность, события из сферы которой вы выбрали в качестве главного события наиболее часто, будет находиться в списке первой, та, которую упомянули всего пару раз – последней. Теперь, ориентируясь на свой список, вам легче будет отличать главное от второстепенного и при прочих равных делать выбор в пользу главного.

Не забывайте каждые полгода-год пересматривать свой список. Ведь это не руководство к жизни на ближайшие десять лет, а подвижное «облако» интересов, целей и ценностей. И как любое облако, оно имеет способность меняться и принимать новые очертания.

Есть и другая техника выделения главной цели жизни на настоящий момент. Она, на мой взгляд, больше подходит эмоциональным особам или тем, кто не готов долгое время усердно выделять и методично записывать в тетрадочку свои мысли по поводу прожитого дня.

Вам понадобятся ножницы, бумага и ручка.

На листе формата А4 запишите все свои желания в столбик, делая отступы между словами побольше. Не стесняй-



тесь! Этого никто, кроме вас не увидит. Пусть там будет и «похудеть к лету на 10 кг» и «купить собаку» и «отлично сдать сессию» и «получить повышение на работе» — все, что угодно, но максимально честно, полно и подробно.

Когда мечты иссякнут, нарежьте листок бумаги на полоски, чтобы на каждой уместилось только одно желание. Каждую полоску можете скрутить, фигурно свернуть или просто положить чистой стороной вверх.

Теперь выберите две любые бумажки! Переворачивайте, читайте желания и одно из них, наименее важное из двух — выкидывайте! Оставшееся — держите в руке.

Дальше вытягивайте еще одну полосочку бумаги и сравнивайте новое желание с уже закатым в кулачке. И снова делайте выбор. Оставьте только одно, то, что важнее для вас. Не лукавьте.

Так поступите со всей кучкой бумажных полосок. У вас в руке останется самая важная, интересная, нужная — ваша главная цель на сегодняшний день. Поставьте на ней цифру «1» и отложите.

Остальные бумажки снова посравнивайте между собой таким же образом и найдите второе по силе и значимости желание. Так вы сможете проранжировать все свои цели.

Если их очень много, сгруппируйте их по общим ценностям. Например: «чаще ездить к родителям» и «начать по выходным печь с детьми пироги» — семейные ценности, «выучить английский, чтобы прочитать Шекспира в оригинале» и «прослушать всего Вивальди» — духовные или эстетические ценности, «выполнить годовой план продаж» и «получить

МВА» – карьерные ценности и т. д. Так вы сможете определиться со своими ценностями, и понять, насколько некоторые частные цели находятся в гармонии с глобальными жизненными ценностями.

Например, вы поняли, что для вас важна семья и духовный рост, но в данный момент жизни так сложилось, что вы должны зарабатывать деньги. Понимание того, что ситуация временная, и что есть возможность ее изменить, (например, выбрать работу с необходимостью постоянного духовного самосовершенствования) – поможет вам в окончательной расстановке приоритетов (поиск новой работы) и в определении срока, через который этот список стоит пересмотреть.

Но, допустим, цели определены, приоритеты расставлены, все вы успеваете, и у вас еще есть два свободных часа вечером, чтобы использовать их по своему усмотрению. И вы решаете посвятить их себе. Например, посидеть в социальной сети или поболтать по телефону. Или посмотреть фильм или любимую передачу. Погулять с собакой или устроить пробежку. Почитать книгу или заняться кулинарией. Интересных занятий – уйма! Но среди них, как вы догадываетесь, мало полезных с точки зрения управления стрессом.

Если вы пока не видите необходимости еще и вечером заниматься управлением стрессом, то привожу аргументы. Вспомните: наиболее успешные личности всегда выглядят уверенными, здоровыми, полными сил. Они вдохновляют окружающих не только своим профессионализмом, но и своей энергичностью. Поверьте, часть этого имиджа —

результат правильного использования личного времени. Успешные люди часть личного времени обязательно посвящают снятию стресса после трудового дня. И понятно почему. Ведь уставший, сонный, раздраженный человек не вызывает у клиентов и коллег уважения и ощущения надежности. Личное время плюс здоровая диета и полноценный сон — вложение не менее выгодное, чем образование, одежда и опыт.

А что же полезно сделать вечером? Да так, чтобы почувствовать удовлетворение, успеть отдохнуть и собраться с силами?

ВЕЧЕРНИЙ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Какая бы ни была работа, любимая или временно вынужденная, ваше личное время — это часы, свободные от нее. И предыдущая глава, и сама жизнь доказывает, что досуг нужен нам для гармонии. Трудоголики и лентяи — противоположности одной проблемы, решением которой является организованность.

Логично предположить, что при грамотном распределении времени и окончании работы в 19.00, вечер станет тем самым моментом, когда вы можете и должны получать удовольствие от жизни: гулять, общаться с друзьями, ужинать в красивых ресторанах, посещать вернисажи... Эдакая «маленькая жизнь».

Но, конечно, так получается далеко не всегда. Радужные мечты разбиваются о реальность. Мы обнаруживаем либо финансовый кризис в своем

кошелек, либо очередь обязанностей и дел, которые делать не хочется, но нужно. На которые и тратится все «время для удовольствий». Если это происходит постоянно, то день за днем накапливается нереализованные желания и неудовлетворенность жизнью.

Однажды нам становится понятно, что дела никогда не кончатся, а приятные моменты откладываются на неопределенный срок. В лучшем случае, до отпуска.

Как в сказке: «Золушка, послушай, крошка! Потрудишься ещё немножко. Дров на месяц накопи, на год кофе намели. Посади среди цветов сорок розовых кустов и, пока не подрастут, подметай дорожки тут. Если будешь ты стараться, всё исполнишь до конца, то на бал полюбоваться сможешь ты в окно дворца». Перспектива сомнительная, не правда ли?

В этой стрессовой ситуации все Золушки ведут себя по-разному. Некоторые вдруг становятся «безответственными» и просто «пренебрегают» своими делами. Они регулярно отправляются «на бал», танцуют с принцами, едят мороженое, катаются в карете, чтобы не упустить ни одной возможности поразвлечься.

Другие же, особо тревожные или ответственные, не могут себе позволить такого безрассудства, и, принося себя в жертву чему бы то ни было, отчаянно завидуют большинству, грустно наблюдают изда-лека, как жизнь с ее удовольствиями проходит мимо.



Несмотря на разницу подходов, и те и другие Золушки обычно переживают как приятные моменты, так и чувствуют себя неудачницами, усугубляя свой стресс. Одни прямо сейчас, другие — на следующий день. Им кажется, что выхода нет, и раз уж они «погрязли в быту» или «опять ничего не успели», то очередной вечер, а, значит и вся жизнь, не сложилась.

Но современные психологи доказали, что все не так однозначно. Есть еще и третий подход. Как вы догадываетесь, более рациональный и приятный, объединяющий «оба два» перечисленные. И о нем стоит знать, если уж вы интересуетесь управлением стрессом.

На самом деле, счастье и удовлетворенность жизнью заключается в четком понимании разницы между двумя понятиями: «удовольствие» и «удовлетворение».

Вы можете получать сиюминутное удовольствие от веселой вечеринки, вкусной еды, приятных прикосновений. И просто замечательно, если приятные моменты помогают вам украсить свои будни. Но если забыть об оптимальной «дозе», («помни, Золушка, ровно в полночь карета превратится в тыкву...») можно пресытиться и разочароваться в жизни. Вы же не хотите уныло пить дорогое шампанское на своей вилле каждый день?

Настоящее глубокое удовлетворение приходит к нам только тогда, когда мы подобно ответственным Золушкам преодолеваем какие-то трудности, проявляя в этот момент свои лучшие черты характера: настойчивость, смирение, храбрость и т. д. И тогда жизнь обретает подлинный смысл.

Сомневаетесь? Вспомните, какими воодушевленными выглядят волонтеры, как много сил многие мировые звезды шоу-бизнеса вкладывают в благотворительность, как радуются спортсмены и музыканты своим победам. Они не просто занимают свое свободное время, они хотят с помощью преодоления, труда, усилий сделать свою жизнь по-настоящему счастливой.

А представьте человека, у которого в жизни с рождения все налажено: он получает все, что хочет, занимается только тем, что ему нравится – то есть, получает удовольствия постоянно. Станет ли он выдающимся профессионалом, талантливым писателем, известным ученым? Наверяд ли.

Не зная, на что он способен ради мечты, не совершая благородных поступков, не жертвуя своими интересами, он просто будет «растением» без стержня, без адекватной самооценки, без жизни в глазах. И только значительные перемены в судьбе, нередко трагические, могут столкнуть его с настоящей жизнью, растормошить, зажечь искру. Сколько фильмов с таким сюжетом вы видели? Десяток точно. И как захватывает!

Если проще, то любой человек, просто сделав маленькое доброе дело абсолютно безвозмездно, всегда чувствует себя немного счастливее. В такие моменты мы гордимся собой, наполняемся благодарностью того, кому это помогло, мы окрыляемся маленькой победой над своим эгоизмом, практичностью, расчетом, цинизмом...

В этом состоянии мы не можем испытывать стресс. Исчезает вся накопившаяся усталость, все неприятные переживания... Это самый естествен-

ный, самый человеческий и человечный способ управления стрессом. Именно так надо поступать, если вы чувствуете, что жизнь потеряла смысл.

Да-да, уже вижу, как читатели-гедонисты начали скучать, раздраженно поводить бровью и предвидеть приглашение в секту бессеребренников на следующей странице. Но, подводя итог, еще раз повторю что именно умелое сочетание ежедневных точечных «приятностей» и более редких, но значительных преодолений помогают почувствовать, что вы живете насыщенной, гармоничной, счастливой жизнью.

Но такая жизнь – это не только глубокое удовлетворение и череда побед, но и большой труд. Предполагаю, что ступить на эту стезю решатся не все. Благородство нынче редкость... Поэтому возвращаюсь к нашей повседневной действительности и предлагаю рассмотреть более простые способы вечернего стресс-менеджмента.

Во-первых, начну с такого популярного метода снятия стресса, как просмотр телепрограмм и переписка в социальных сетях. Он подойдет вам, если вы работаете разнорабочим, курьером или строителем. Но не сидите в офисе! Дело в том, что отдых – это смена деятельности. А где тут изменения? Вы сидите, смотрите в экран, думаете о полученной информации. Это такое же продолжение рабочего дня, только на диване. Вспомните себя в офисе за рабочим столом перед включенным монитором... Думаю, тут все ясно.

Другое дело – близкий по форме, но не по содержанию способ – распространенные компьютерные «стрелялки-убивалки». Понимая, что это

не гуманно и не позитивно, все-таки скажу, что для некоторых людей это хороший инструмент управления стрессом. Именно «управления», а не «снятия». У них просто «нечего снимать». Есть ли у вас знакомые, которые не получают в жизни оптимальную дозу стресса и создают его сами? Это называется «искать приключения на свою самизнаете-что».

Вот, например, одинокий скромный клерк, который много лет трудится в стабильной компании, и у которого в жизни уже давно абсолютно ничего не происходит. Про таких говорят: «в тихом омуте черти водятся». Понимаете, почему? От недостатка стрессовых ситуаций человек чувствует себя неполноценным. Ему не с чем справляться, не от чего получить удовлетворение. Жизнь становится пустой, и чем все это кончится — неизвестно. Тут лучше «не доводить до греха» и добавить в свою жизнь немного стресса самостоятельно с помощью... удовольствий.

Например, компьютерные «стрелялки», которыми вы искренне увлечены, помогают выделить стрессовому гормону адреналину, который бодрит, да еще и помогает расщеплять жир, накопившийся от слишком спокойной жизни. Так же влияют на человека и острые ощущения от катания на американских горках, и азартные игры, и даже быстрая езда на мощном автомобиле.

Но не увлекайтесь! И тут, как и везде, нужно знать меру. К адреналину можно привыкнуть, как к наркотику. (Помните, мы говорили о биохимии мозга?) Ученые, исследовавшие это эффект уверяют, что достаточно всего одного адреналинового эпизода в неделю, чтобы поддержать крепкое пси-

хическое здоровье и ощутить удовлетворенность жизнью.

Если же стрессов у вас и без этого хватает, то после работы полезно попробовать на время стать последователем модного сейчас течения Слоу Лайф (Slow Life). Философия Слоу Лайф заключается в том, чтобы быть счастливым здесь и сейчас. Приверженцы Слоу Лайф стремятся жить полноценной жизнью, получая удовольствие от каждого момента. Они считают, что несмотря на постоянное ускорение жизни, базовые человеческие ценности не меняются. Потребность в близости, заботе и любви – вот то, что не успевает найти и полноценно прочувствовать современный человек из-за дефицита времени.

У слоулайферов есть список своих заповедей, который отлично подходит для жизни без стресса. Особенно приятно попробовать выполнять их вечером после работы:

- делать все, как можно лучше, а не как можно быстрее;
- проживать жизнь, а не планировать ее;
- останавливаться, когда торопишься и волнуешься;
- не отвечать за всё;
- не думать о том, что сказать, когда идёшь с кем-то;
- чувствовать вкус того, что ешь;
- смотреть на звёзды и закаты;
- разговаривать и гулять с детьми;
- не бояться проводить время непродуктивно;
- говорить медленно, немного или вовсе не говорить;

- разделять большие задания на несколько маленьких;
- медленно читать великие книги;
- проводить день в одиночестве;
- не гулять с целью, чтобы не жертвовать прогулкой;
- когда тебя толкают вперёд, просить, чтобы не толкались.



Важно понимать, что речь идет не просто о радикальной смене образа жизни, что не всегда возможно, но о переменах в ее восприятии. Вместо переживаний и недовольства тем, как складываются обстоятельства, чем бы вы ни занимались, что бы ни делали – просто наслаждайтесь моментом. Пишите квартальный отчет – прекрасно! Ведь вы подводите итог вашей деятельности. Обедаете – чудесно! Поскольку вкусная еда доставляет удовольствие и питает тело. Едете в транспорте – интересно! Вы можете смотреть в окно или общаться с новыми людьми.

Все, что происходит с вами сейчас – это и есть ваша жизнь. Ведь то, что было – уже прошло, а то, что будет – еще не случилось, и не существует другой реальности, кроме как настоящее. Поэтому старайтесь замечать хорошее сейчас и наслаждаться этим. Немного тренировки – и у вас получится!

Ну, закончим с глобальными подходами и обратимся к прикладным инструментам управления стрессом.

Физическая активность

Движение на свежем воздухе: прогулка, бег трусцой, выгуливание собаки, бадминтон, футбол, лыжный поход, катание на роликах/ коньках/ велосипеде, верховая езда, спортивное ориентирование, биатлон – все, что угодно!

Как вы помните, это самый физиологичный способ снятия стресса после работы. Кроме приятной легкости в теле и нормализации веса, этот способ имеет еще один полезный для офисных сотрудников «побочный эффект» – улучшение памяти.

Поскольку мозг человека с возрастом уменьшается в объеме, страдают и зоны, отвечающие за память. Регулярные аэробные нагрузки – все те увлекательные занятия, которые перечислены выше – не просто останавливают этот процесс, но и поворачивают его вспять. Конечно, этому есть логичное, знакомое вам объяснение: во время аэробных тренировок усиливается кровообращение, за счет чего все ткани организма, в том числе и мозг, лучше питаются, получая больше полезных веществ и кислорода.

А вот силовые тренировки, как и упражнения на растяжку, на это волшебство не способны. Так что вместо того, чтобы качать свой бицепс в кондиционированном спортзале, нервно пытаясь вспомнить, что сказал директор на собрании о вашем выступлении, гуляйте побольше! И поражайте коллег блестящим знанием их номеров телефонов и адресов электронной почты.

Вообще, нужно отметить, что, конечно, любая физическая тренировка – посещение тренажерного зала, бассейна, спортивных секций, студий

танца и йоги – безусловно, снимает стресс, если вы не перебарщиваете с нагрузками. Но максимальную пользу, повторяюсь, она приносит в случае, если вы дышите чистым прохладным воздухом с нормальным содержанием кислорода.

Еще лучше разгрузить психику после напряженного рабочего дня поможет сочетание физической и психоэмоциональной нагрузки. Это те занятия, в которые вы включаетесь полностью, переживая что-то приятное, представляя, играя. Йога, спортивные или бальные танцы, фламенко, «танец живота», актерское мастерство, психодрама – все эти занятия заставляют вас не только подвигаться, но и отлично переключиться, забыть о проблемах, выплеснуть накопившееся напряжение в гуманной для окружающих форме.

Расслабление

Качественно расслабиться можно под руками массажиста, в бане или сауне, принимая горячую ванну, на уроке йоги... Но для этого вам нужно записаться, выделить время, куда-то пойти, кому-то заплатить. Поэтому такие методы хороши не всегда. Мой девиз – доступность и простота – побуждает меня предложить вам не менее эффективные приемы саморегуляции своего состояния. Для снятия стресса подходят все известные техники саморасслабления: прогрессивная мышечная релаксация, йоговское расслабление в Шавасане, медитация, аутотренинг и т. д.

Расслабление – очень важная часть нашей жизни. Надеюсь, вы не сомневаетесь в этом. Но чтобы подкрепить вашу уверенность, скажу, что

обычно мы тратим нашу энергию в состоянии бодрствования, когда стремимся, сомневаемся, осуждаем, гневаемся, раздражаемся. А накапливаем — в состоянии релаксации, когда мы расслаблены и счастливы. Обычный для современного человека дисбаланс этих состояний приводит к физической измотанности, эмоциональному выгоранию, потере интереса к жизни.

Для того чтобы избежать стресса и всех связанных с ним проблем, стоит научиться самостоятельно и регулярно расслаблять свои мышцы. Кстати, для этого совсем не нужно выделять специальное время и тратить деньги.

Для начала вам необходимо выработать простую привычку периодически контролировать тонус своих мышц. Как только вспомните об этом совете, задайте себе вопросы: «Какие мышцы сейчас напряжены?», «Как я дышу?». Ответьте себе на них честно. Даже если сначала вы будете в недоумении бормотать: «Не знаю, что за ерунда, кто придумал эти вопросы!», то уже через несколько дней сможете довольно четко определить, где в вашем теле появилось напряжение, и насколько правильно вы дышите.

Такой самоконтроль поможет вовремя замечать напряжение в теле и снимать его. Так вы научитесь сохранять высокую работоспособность и управлять своим психическим состоянием в течение всего дня.

Это первый шаг на пути к овладению всеми саморегулирующими техниками. Специально для тех, кто заинтересовался, расскажу о нескольких методах подробнее.

Начнем с моего любимого метода расслабления — аутогенной тренировки или аутотренинге. Она

основана на релаксации и самовнушении и не имеет никакого эзотерического или философского подтекста.

Придумал ее уже почти сто лет назад немецкий дерматолог и невропатолог Иоганн Шульц, выпустивший в 1932 году монографию «Аутогенная тренировка — сосредоточенное саморасслабление», метко и полно отразив в названии суть метода.

Сам Шульц рассматривал аутотренинг только как лекарство от психических расстройств. Но скоро аутотренингом заинтересовались психологи и стали повсеместно применять его для снятия стресса и расслабления после тяжелого трудового дня.

Но что психологи! Сейчас даже самые недоверчивые врачи признают высокую эффективность этого метода в лечении гастрита, язвенной болезни, бронхиальной астмы, ожирения и многих болезней кожи. А вы, думаю, знаете, какими самые расчудесные Айболиты становятся циничными и подозрительными, когда психологи пытаются отобрать их хлеб. Так вот уже существуют целые клиники, успешно использующие разные варианты аутотренинга для лечения целого ряда заболеваний.

Если все равно не верится, нетрудно проверить удивительные свойства этого метода на себе. Освоить первую ступень системы в состоянии абсолютно любой человек, который готов уделить этому 20–30 минут ежедневно. Заметьте, даже в самом названии «аутотренинг» заложено слово «тренинг» — «тренировка». Это как контрастный душ — либо каждый день, либо никогда. Но, поверьте, результат того стоит.

Заниматься аутотренингом можно утром, днем или вечером, лежа, полулежа или сидя в позе кучера. Конечно, удобнее всего вечером, лежа на спине, на ровной поверхности. Но выбирайте сами.

Первая часть аутотренинга предназначена для полного расслабления мышц. Текст, который позволит вам достичь релаксации, довольно прост, его можно выучить наизусть или включить аудиозапись. И выглядит он примерно так:

Я расслабляюсь. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам.

Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены пальцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Расслаблены пальцы левой ноги. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног.

Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи и шея. Расслаблены мышцы груди. Расслаблены мышцы живота. Расслаблены мышцы промежности. Тело тяжелое и теплое.

Голова лежит свободно и спокойно. Расслаблен и разглажен лоб. Расслаблены веки, глазные яблоки «проваливаются» внутрь. Расслаблены щеки, подбородок, губы. Расслаблен язык и мышцы гортани.

Всё тело расслаблено. Мне приятно. Я отдыхаю.

При мысленном проговаривании этого текста ваше внимание должно скользить по телу, пытаться

уловить ощущение расслабления в каждой его части. Если нужно, задерживайтесь подольше на той мышце, которая упорно не хочет становиться мягкой и теплой. В результате ощущение тела практически пропадает. Вы как будто постепенно проваливаетесь в теплую мягкую перину...

На овладение первой частью аутотренинга может уйти до 3–4 недель ежедневной работы по 20–30 минут. Но не пугайтесь! Зато потом вы будете тратить всего пару минут на то, чтобы из супермена со стальными мускулами превратиться в пудинг из Алисы в стране чудес. Или в желе. Причем в любой обстановке. Заманчиво?

После того, как этот «фокус» будет вами усвоен, вы плавно займетесь второй частью аутотренинга. Тут уже нет стандартного текста, он у каждого свой. Вы сможете составить его из тех слов, которыми хотите «зарядиться», отразив в нем свою цель.

Например, если с помощью аутотренинга вы боретесь с бессонницей, вторая часть будет звучать примерно так: «Я засыпаю».

Если же вы пришли с работы и хотите набраться сил перед вечерними делами, то после расслабления, мысленно скажите следующее: «Я отдохнул. Чувствую себя освежённым. Чувствую лёгкость во всём теле. Чувствую бодрость во всём теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!» Затем сделайте полный вдох-выдох и вставайте.

Кстати, в этом случае расслабление в течение 15–20 минут заменит вам 2–3 часа полноценного сна!

Конечно, с помощью аутотренинга можно не только справиться со многими заболеваниями и

снизить вес, но еще и поработать над самооценкой, женственностью, развить в себе любые нужные вам качества. Для этого во второй части расскажите себе о том, какой вы «чудесный человек», представляя, что уже овладели нужными вам чертами характера.

Например, французский психиатр Эмиль Куэ предлагает свой текст для второй части аутотренинга для развития оптимизма: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше».

Придумывая тексты, ориентируйтесь на свой словарный запас и привычные выражения. Никакого высокопарного стиля! Фантазируйте и никого не стесняйтесь — вы же «говорите» все это мысленно.

Второй по порядку, но первый по популярности среди продвинутых пользователей методов саморегуляции — медитация. Если отбросить философский аспект (а это легко можно сделать без ущерба для эффективности техники), то это состояние полного перенесения внимания на настоящий момент, причем без какой-либо оценки себя или действительности.

В идеале, в состоянии медитации вы должны остановить поток сознания. И раствориться в нирване. Но в реальности вы обнаружите, что ваш ум перескакивает с одной мысли на другую, как обезьяна по веткам дерева. И это неизбежно, особенно если вы не собираетесь посвятить себя медитациям все оставшееся время. Так что ваша задача-максимум просто не давать внутреннему монологу себя отвлечь



надолго, быстро возвращаясь к процессу и оставаясь внимательными к тому, на что вы медитируете.

А уж медитировать можно на все, что угодно... Например, на собственное дыхание, на пламя свечи, на ощущения в теле, на движение, на мысленный образ, на звуки. Самое главное – постоянно ощущать настоящее, то самое «здесь и сейчас».

Предвижу ваш своевременный и справедливый вопрос: а зачем мне это все надо?

Во-первых, навык медитации помогает принимать любую ситуацию такой, какая она есть и, несмотря на проблемы, проживать ее с наибольшим комфортом.

Во-вторых, медитация полезна для здоровья. Она оказывает профилактическое действие, когда вы, прислушиваясь к своим ощущениям, начинаете замечать, что в организме что-то не в порядке и обращаете внимание на первые симптомы заболевания. А еще она укрепляет иммунитет, что давно и многократно доказано учеными.

Сегодня программы снижения стресса с помощью медитации предлагают более 250 клиник во всем мире – и их число растет. Кстати, этот метод преподают на медицинских факультетах таких престижных университетов, как Стэнфорд и Гарвард.

Не заканчивая Гарвард, самостоятельно можно освоить технику медитации при ходьбе. Практиковать ее вы будете прямо на ежедневной прогулке или по дороге с работы домой.

Медитация при ходьбе, по сути – это концентрация внимания на тех действиях, которые вы совершаете. Вы удивитесь, что сосредоточение на самом процессе ходьбы может быть очень увлека-

тельным процессом! Пристальное внимание к каждому шагу после нескольких тренировок способно будет отвлечь вас от обычной не самой приятной «мыслительной жвачки».

Итак, что конкретно надо делать, чтобы начать практиковать медитацию при ходьбе.

Выйдите из дома, найдите безопасный участок маршрута и начинайте наблюдать процесс. Ничего сверхъестественного делать не нужно, просто будьте внимательны к каждому своему шагу. Когда вы делаете шаг, повторяйте в уме: «Шаг, шаг, шаг». Не торопитесь, двигайтесь в медленном темпе. Каждый раз, когда вы заметите, что думаете о чем-то другом, просто возвращайте мысли к наблюдению шагов.

Через несколько дней, когда освоитесь с первым этапом, в момент опускания ноги при каждом шаге к своему тексту добавляйте: «Опустить ногу». У вас получится: «Шаг, опустить ногу, шаг, опустить ногу...»

Еще через несколько дней (не торопитесь!) добавьте одну составляющую шага: подъем ноги. У вас удлинится текст: «Поднять ногу, шаг (переносим ногу вперед), опустить ногу...» Конечно, вы заметите, что скорость ходьбы естественно замедляется. Но зато с замедлением темпа ходьбы вы начнете осознавать движения, из которых она состоит. Эти сосредоточенные наблюдения за процессом ходьбы позволят вам испытать новые ощущения: насколько легкая нога во время движения вперед, как она тяжелеет во время опускания на землю, как постепенно успокаивается ваш перегревшийся в офисе ум.

Не пугайтесь, если сначала внутренние и внешние отвлекающие факторы будут препятствием для сосредоточения мыслей на процессе ходьбы. Со временем вы научитесь быстро отключаться от этих помех. Это и будет ваша медитация.

Но хватит о сложных методах управления стрессом! Они требуют от вас труда и подготовки и недоступны прямо сейчас. Давайте поговорим о том, что вы можете предпринять сегодня вечером для укрощения стресса.

Обычное общение с родными и друзьями может стать отличным способом расслабиться и переключиться после трудового дня. Ведь что может быть приятнее легкой болтовни обо всем на свете! И поскольку давно известно, что мужчины такие же разговорчивые, как и женщины, этот способ универсален. Важно, чтобы выбранная компания была приятной лично вам, а ее участники могли обсудить не только профессиональные темы. Тогда несколько вечерних часов, проведенные с единомышленниками, позволят каждому получить свою порцию удовольствия.

Если для снятия стресса вы выделили себе целые выходные, то собирайте компанию друзей, приятелей, соседских семей с детьми и собаками и устройте себе поход выходного дня!

Даже если вы успешный менеджер по продажам и вам кажется, что проще закрыться дома и тихо помолчать пару дней, поверьте, культурный туризм в соседний пригород может «развеселить» вашу натруженную нервную систему гораздо эффективнее, чем унылое чтение профессиональной литературы вперемешку с пошлыми анекдотами.

Ведь в современной жизни мы все просто насквозь «пропитаны» целями, стремлениями, планами, знаниями об управлении временем и, даже непрерывно общаясь с коллегами и клиентами, редко позволяем себе просто поговорить «по душам» или «ни о чем». А именно это и позволяет нам сохранить психику в здоровом состоянии и не превратиться в робокопов и человекс-пауков.

Если общения с родными вам и так хватает, срочно ищите себе хобби! Кулинария, вышивание, рисование, лепка, цветоводство, чтение, посещение театров, волонтерство – подойдет любая деятельность, которая доставляет удовольствие, отвлекает от мыслей о работе и не вредит вашему здоровью.

Важный признак хорошего увлечения – возможность видеть наглядный результат своего труда. Вы поливали-поливали – вырастили редкий кактус, вышивали-вышивали – подарили подруге наволочку с вышитыми гладью маками, лепили-лепили – слепили тещу из пластилина в полный рост. Такие осязаемые доказательства ваших талантов помогают нашей затюканной отчетами и сметами личности самовыразиться, а поэтому поднимают самооценку и приносят большое удовольствие.

Кстати, хорошее вечернее занятие для еще более качественного расслабления – прослушивание классической музыки (например, пока вы занимаетесь рукоделием).

Ученые доказали, что люди, регулярно слушающие классическую музыку, имеют ровный пульс и нормальное давление. А музыка Вольфганга Амадея Моцарта вообще считается антистрессовой и по

своей целительной силе значительно превосходит все прочие музыкальные произведения.

Исследователи считают, что какими бы ни были личные вкусы и отношение к композитору у каждого конкретного слушателя, музыка Моцарта неизменно успокаивает пациента, улучшает его пространственное представление и позволяет более ясно выразить себя. А если вы еще будете подпевать, пропевая слог «ла», то, по мнению специалистов, это поможет вам установить гармонию между вами и окружающим миром.

Если честно, то любая деятельность, отличная от вашей основной работы в офисе (а мы с вами помним, что отдых — это смена деятельности) подходит для переключения внимания, для расслабления, для получения ощущения полноты жизни. Главное — чтобы они не вредили вам и окружающим, то есть, как говорят психологи, были экологичными.

А я хочу сказать, чего с целью снятия стресса точно делать не стоит. Да-да, я о частом употреблении алкоголя в больших количествах. Я сама не являюсь противницей алкогольных напитков и даже рекомендую своим клиентам пару раз в неделю выпить бокал хорошего красного вина. Это помогает немного расслабиться, а к тому же хорошо влияет на пищеварение. Но только не в стрессовой ситуации, когда вместо того, чтобы «немного расслабиться», нам важнее сохранить способность адекватно воспринимать и гибко реагировать.

Но, между тем, по данным статистики, в России более семи миллионов алкоголиков. Многие из которых поначалу просто топили в вине свои печали...

Поэтому, несмотря на то, что большинство людей считают алкоголь антидепрессантом (а может быть, и вы тоже с ними согласны) всезнающие ученые из США не советуют искать утешения в рюмке или бокале. Их исследование показало, что именно отказ от спиртного помогает легче пережить стрессовую ситуацию и справиться с угнетающими воспоминаниями. В качестве назидательной иллюстрации расскажу вам, как проходило исследование.

В опытах на мышах, которых били током, грызунов разделили на «трезвенников» и «пьющих». Когда испытания током завершились, мыши, не употреблявшие алкоголь, быстро перестали реагировать на знак включенного электроприбора. В то же время животные, которым давали алкоголь, еще очень долго замирали в страхе при каждом включении, ассоциируя звук с болью.

По словам исследователей, на человеческую психику алкоголь оказывает аналогичный эффект. Употребление спиртного способствует закреплению переживаний в связи с травмирующим опытом. Алкоголь заставляет гораздо острее вспоминать и переживать неприятные ощущения, возникающие в сложных ситуациях. Подобное явление также наблюдается у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством, которые не могут преодолеть страх, даже находясь в безопасной обстановке.

В подобных ситуациях непьющие люди быстрее забывают неприятные или трагические моменты жизни. Переживая какую-то травму, будь то авария, смерть близкого человека или насилие, они раньше освобождаются от тяжелых воспоминаний и восстанавливаются, чем пьющие.

Надеюсь, яркие изобретательные исследования американских ученых убедят вас в том, что алкоголь хорош для спокойных моментов жизни, а не в качестве лекарства от горя и страдания.

Ну и перейдем к очень физиологичному способу снятия стресса — ко сну.

НОЧНОЙ СОН

Начну, как обычно, с исследования. Исследователи опросили сотрудников офисов и выяснили, что процент тех, кто всегда высыпается, ничтожно мал. Большинство же не высыпается через день. Примерно половина опрошенных уверены, что недосыпание сказывается на их работоспособности.

Нам всем известно, что качество сна человека оказывает самое непосредственное влияние на качество его жизни. Но кого, в реальности, это волнует? Приведу вам для повышения вашей мотивации волнующие факты.

Результатом последствий бессонницы может стать гипертония, болезни сердца, инсульт, сахарный диабет, снижение работоспособности, умственной производительности, памяти, концентрации внимания и так далее.

Для тех, кто еще сомневается в актуальности этой информации лично для него, уточню, что бессонницей называется просто неудовлетворительное качество сна, а не его полное отсутствие. Понимаете, что все эти проблемы ожидают почти каждого регулярно невысыпающегося человека?

Мало того, как утверждают британские ученые, бессонница способствует уменьшению размеров мозга. Этот вывод они сделали по результатам исследования людей, страдающих расстройствами сна. Как оказалось, в сравнении с людьми, не испытывающими проблем со сном, у «неспящих» плотность серого вещества значительно снижена.

Еще ученые считают, что работники с посменным графиком, не имеющие возможности регулярно и полноценно спать, могут заболеть диабетом и ожирением. Постоянная смена режима сна приводит к тому, что тело не может контролировать уровень сахара в крови, и он сильно повышается, как после принятия пищи, так и когда люди ничего не едят. А скорость обмена веществ в такой ситуации понижается на 8 %. Так что у некоторых людей первичные симптомы диабета появляются уже в течение нескольких недель после перехода на сменный график.

Для барышень, которые больше здоровья заботятся о фигуре, добавлю, что лучший способ держать чувство голода под контролем — высыпаться. Дело в том, что сон длительностью более восьми часов способствует выработке гормона сытости лептина и подавляет выделение гормона грелина, возбуждающего аппетит.

Странно все это, да? Столько проблем могут решиться, если мы начнем высыпаться. Будем здоровыми, стройными и умными. И вроде бы все просто: ляг пораньше — и готово! Но это не совсем так.

Я почти уверена, что многие из опрошенных не высыпаются и чувствуют себя разбитыми, не потому что поздно ложатся, а потому что не умеют правильно спать! Ведь научиться правильно сидеть,

ходить, бегать и прыгать мы можем в фитнес-центре, правильно питаться – у диетолога и специалиста по рациональному питанию. А правильно спать? Сомнологи – специалисты редкие, да и обращаться к ним многие не спешат, думая, что такой естественный для организма процесс, как сон неправильным не бывает...

Но я вас огорчу: к сожалению, бывает. Кроме таких нарушений сна, как трудности с засыпанием, частые пробуждения ночью, беспокойный сон, тяжелое пробуждение, о которых человек догадывается, есть еще и просто низкое качество сна, когда организм отдыхает не так хорошо, как мог бы. Сам владелец организма может и не подозревать, что мог бы спать лучше – ему же не с чем сравнивать! А его организм, конечно, не дурак, и «свое возьмет», но за счет увеличения времени сна.

А оно у вас есть, это дополнительное время? Разве вам не хочется спать все те же 7,5 часов, но просыпаться утром бодрым и полным сил? А не валяться валенком в кровати в свой выходной день до обеда, пока все остальные уже посетили два музея и четыре магазина. Ах, хочется? А почему вы тогда не думаете о том, как вы спите?

Давайте подумаем об этом вместе. В первой части книги мы уже говорили с вами о том, как правильно просыпаться. Теперь разберемся, как правильно засыпать.



Решившись улучшить свой сон, подумайте для начала, где и на чем вы спите. Идеально, если ваша комната для сна — это тихое, темное, проветренное помещение, в котором есть просторная кровать с ортопедическими матрасом и подушкой. Я уже не говорю о расположении спального места по фен-шую, хотя многие и на это обращают внимание. Но выполнить хотя бы остальные перечисленные требования важно с точки зрения физиологии организма.

Попросить домашних не шуметь, вызвать громким соседям милицию, проветрить комнату и выключить свет мы с вами в силах всегда. Поменять кровать и матрас с подушкой — уже сложнее. На это нужны время и деньги. Но не спешите с выводами об избыточности моих требований. Взвесьте все за и против. Возможно, ценность вложений в собственное здоровье перевесит бережливость, и вы выделите нужные ресурсы для покупки.

И, кстати, не стоит думать, что вы обманете весь мир и быстро проверите, чего стоят мои рекомендации, если переночуете у друга, у которого есть хороший ортопедический матрас. За одну ночь вы не почувствуете разницу — к нему нужно привыкнуть. Даже, скорее всего, вам будет неудобно. Ведь если вы, как мои знакомые йоги, спите на фанере или по старинке довольствуетесь волосатым матрацем, то ваше тело очень удивится, что изгибы его позвоночника теперь поддерживаются упругими пружинами или распределением давления по современному губчатому материалу. Спросите у любого продавца ортопедической продукции, и он ответит вам, что я права.

Гигиена сна, конечно, начинается с постоянного режима, когда отход ко сну осуществляется в одно

и то же время. Поскольку самое эффективное время для сна – с 22 до 24 часов, оптимистично предположим, что вы ложитесь 23.00.

Кстати, удобно знать время «отбоя», чтобы заранее, за 4–6 часов до него перестать пить кофеинсодержащие напитки: кофе, чай, колу, горячий шоколад.

Важно понимать, что перед наступлением здорового сна в норме снижается мозговая активность, становится более редким сердцебиение и менее глубоким – дыхание, уменьшается выброс в кровь гормона кортизола и увеличивается выработка мелатонина и соматотропного гормона. Если эти процессы нарушаются, наступает бессонница.

А нарушить их очень просто. Выпив кофе или взяв в кровать ноутбук или мобильник. «С кофе все понятно – он тонизирует. А что плохого в гаджетах?» – вероятно, уже размышляете вы, мой дотошный читатель. А вот что: ненужный в ночное время организму свет от вашего гаджета приводит к излишней активности мозговых процессов. И тут уж ему не до сна. Помните, мы говорили, что только в темноте вырабатывается гормон сна – мелатонин? Так что перед сном лучше почитать книгу. А засыпая, выключить все ночники и телевизор.

Как вы поняли, чтобы хорошо заснуть, надо полностью расслабиться. А для этого подойдут все перечисленные мной выше способы: аутотренинг, релаксация, теплая ванна, ароматерапия. Для вечера хороши такие ароматы:

- *Душица* устраняет невроз, оказывает седативное, расслабляющее действие. Помогает победить стойкую бессонницу.

- *Лаванда* устраняет переутомление, бессонницу, неврозы, маниакально-депрессивные состояния.
- *Ладан* эффективен при нарушениях сна, страхах, тревожности, ночных кошмарах, беспокойстве.
- *Мирра* успокаивает, устраняет тревогу, нормализует физиологию сна, эффективна при бессоннице.

Все эти ароматы знакомы обычному человеку. Две доступные травы (душица и лаванда) растут в России и их запах привычен нашему носу, поэтому точно не вызовет тревоги, а даже кому-то напомнит об отдыхе у бабушки в деревне.

Две смолы (ладан и мирра) – это традиционно церковные ароматы, но это не должно вас пугать. Вспомните, какими умиротворенными и полными надежд выходят из храма верующие – так вот это кроме всего прочего, также и результат воздействия правильно подобранного запаха. Не сомневайтесь, к человеку, переживающему такие эмоции, сон придет здоровый и полноценный.

Перед тем, как улечься, важно выполнить несколько важных условий.

Во-первых, поешьте за пару часов до сна, но не переешьте. Если вы навернете котлеток с жареной картошечкой и заедите это все эклером, заснуть будет тяжело.

Идеален легкий ужин с небольшим количеством углеводов. Съешьте омлет с куском цельнозернового хлеба или творог с бананом или рыбу с овощами и коричневым рисом. Если же есть вы не

хотите, но испытываете проблемы с засыпанием, сделайте себе старомодную чашку горячего молока с медом, кардамоном и корицей на ночь. И тот, и другой вариант повысит уровень серотонина и нормализует уровень сахара в крови, что окажет на организм успокаивающее воздействие.

Во-вторых, если у вас наблюдаются любые проблемы со сном, не стоит выпивать за ужином. Несмотря на то, что алкоголь на многих оказывает расслабляющее действие, следует отказаться от данной практики по вечерам. Помните: сон алкоголика краток и тревожен. Алкоголь нарушает цикл сна, а это означает, что организм не сможет полностью расслабиться и восстановить силы.

В-третьих, нарядитесь в пижаму или ночную рубашку, сшитую из натуральных материалов. Каким бы стильным не выглядел ночной костюм из синтетики, он не даст телу правильно дышать.

А если вы привыкли спать голышом, особенно тщательно позаботьтесь о качественном постельном белье. Оно должно быть чистое и дышащее. Как часто его менять — каждый день или раз в неделю — решайте сами, ориентируясь на «загрузку» кровати и ваши физиологические особенности. Если вы спите с супругом и ребенком, при этом кто-то из вас сильно потеет и часто «не попадает» в памперс, думаю, у вас не будет сомнений по поводу режима смены белья.

Есть и хорошие новости: хлопковые простыни и пододеяльники можно не гладить и сэкономить кучу времени! Ученые считают, что глажка склеивает волокна, и белье после этого хуже дышит.

И вот еще чудесный совет для тех, кто не может перед сном отключиться от дел насыщенных. Перед

тем как уснуть, выпишите все волнующие мысли и незаконченные дела в ежедневник. Потом лягте, расслабьтесь и перечислите 7 положительных событий (даже самых незначительных), которые с вами сегодня произошли. Или подумайте: за что и кому вы сегодня благодарны. Засыпайте с этими благостными мыслями.

Если сна все-таки нет, а до специалиста вы пока не добрались, попробуйте следующее: заварите и выпейте ромашковый или мятный чай с ложкой меда или отвар из «сонных трав» — лимонной мяты, хмеля, валерианы, мяты.

Если вставать не хочется, но снять перевозбуждение нервной системы нужно, найдите активную точку в центре стопы — в углублении, которое образуется при сгибании пальцев, и помассируйте ее по очереди на правой и левой ноге. Затем приятно помассируйте пальцами рук всю волосистую поверхность головы, лоб и шею.

Попробуйте, уже лежа в постели, каждый вечер практиковать аутотренинг с целью расслабления для погружения в глубокий сон. Это даст возможность восстановить силы и заменит 2–3 часа сна.

И в конце концов, если вам уж совсем не спится — не переживайте, не вставайте и не пытайтесь «использовать» время. Все стадии отдыха целительны для организма, в том числе пассивное расслабленное бодрствование в постели. Не мучайте себя переживаниями из-за невозможности заснуть — вы все равно отдыхаете, восстанавливаете силы и энергию. Понежьтесь в кровати — когда еще вы сможете себе это позволить?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот вы и завершили свой первый День Управления Стрессом в офисе. Я уверена, что в предложенную мной таблицу вам удалось записать хотя бы 7–10 новых для вас техник стресс-менеджмента. Теперь я расскажу вам, как начать применять их каждый день.

Людам свойственно бояться нового. Они предпочитают сохранить то, что имеют. И быстро отказываются от «неудобных» новинок. Но, вспомните, даже любимый мобильник сначала казался «дурацким калькулятором с камерой», а теперь вы без него — никуда!

Допустим, вы заполнили таблицу и решились следовать ей в жизни. Ваша цель определена. Но насколько вы ее желаете достичь? Психологи уверены, что существует определенный оптимальный уровень мотивации, при котором любое дело выполняется лучше всего.

Слишком сильное желание обычно приводит не к повышению, а, наоборот, к снижению эффективности деятельности. Вспомните, как отличники волнуются на экзамене, страстно желая получить пятерку: они краснеют и бледнеют, роняют ручку и забывают слова. А троечники? Да у них все в порядке: на тройку-то они точно сдадут. И экзамен из испытания превращается для них в непринужденную беседу с преподавателем.

Так что не перестарайтесь! Окружив себя со всех сторон новыми правилами и надев футболку супер-

мена, вы скоро устанете и все бросите. Начните с малого. Для успеха вам не нужно пытаться сдвинуть горы. Достигайте успеха терпением и настойчивостью. Пусть ваш план включает что-то, что вы можете делать каждый день.

Возьмите вашу таблицу и начните с приобретения одной привычки, например, «делать разминку в офисе». Через неделю добавьте к ней «правильно питаться», еще через десять дней начните ежедневно принимать контрастный душ. К этим полезным действиям ваше тело постепенно привыкнет и будет стремиться к их повторению. А вы сами уже скоро ощутите пользу этих действий: станете энергичнее, улучшатся ваше пищеварение, общее самочувствие, внешность, а следовательно, вы будете работать продуктивнее и качественнее.

Многие слушатели семинаров жалуются, что план-то они пишут, а вот выполнять его, даже пошагово, не могут. Ну что я тут могу сказать? Не можете, значит — не хотите. А все рассуждения на популярные темы: «Почему и отчего?» а также «Как меня тормозят помехи, и как мало у меня стимулов» при отсутствии явной патологии — нытье и потеря времени.

Чтобы чего-то захотеть, есть два пути. Первый — самостоятельно мотивировать себя чем-то внешним, как в детстве, когда родители говорили нам: «Получишь пятерку в четверти по математике — купим тебе велосипед». И с мыслью о новом велосипеде мы решали сложные примеры и задачи, не смотря на хорошую погоду и крики друзей «Вова, выходи!» под окнами.

Сейчас, руководствуясь этим примером, вы можете сказать себе: «Похудею к лету — поеду в отпуск на Мальдивы, не похудею — останусь на даче». Эффективно? Для многих — да, очень. Но только на время. Только до достижения бонуса. А потом что? До следующего отпуска доедать несъеденное? На мой взгляд, это вообще не мотивация, а шантаж!

Но есть и второй путь. Более эффективный, когда стимул для изменений живет у вас внутри. Но он поселится там, только если все, что вы собираетесь делать, приятно и доставляет удовольствие. Зигмунд Фрейд точно подметил: человека стимулирует желание получать наслаждение и избегать боли. Так вот, соглашаясь с Фрейдом, я предлагаю использовать удовольствие как самый сильный стимул для изменений.

Научитесь вкусно готовить здоровую еду, выберите интересный вид фитнеса, купите самое приятное вам аромамасло, найдите время для любимого, но давно заброшенного вышивания... И тогда вам не придется искать силы и время. Вам будет хотеться сделать все, для достижения своей Цели! И тогда вы будете получать удовольствие от процесса и от предвкушения результата. Ну как тут можно «не смочь» что-то?

Вот вам вдохновляющие цитаты, подтверждающие мои идеи.

Ленивых людей не бывает. Бывают никудышные цели — то есть такие цели, которые не вдохновляют.
Энтони Роббинс

Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хо-

рошем настроении. *Ашар Марсель (французский драматург)*

Один из ключей к успеху — сделать то, чем вы занимаетесь, тем, чем вы любите. *Энтони Роббинс (американский психолог, коуч)*

Радость есть особая мудрость. *(Китайская поговорка)*

Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она, именно как магнит, притягивает к себе сердца и дает обладателю ее импульс жизни и сопротивляемости всяким неприятностям и препятствиям, тогда как уныние порождает безволие и повергает человека в бездну... *Елена Рерих (отрывок из письма «О радости. Письмо к молодежи»)*

Итак, я надеюсь, вы достаточно вдохновились этими мудрыми фразами. Теперь идите и пробуйте! Делайте то, что выписали из книги. Ищите свои методы управления стрессом. Спрашивайте совета у друзей.

И помните, что если бы маленькие дети останавливались после первых неудачных попыток научиться ходить, мы бы с вами все ползали до сих пор. Пробуйте еще и еще, начинайте заново, ищите удовольствие в переменах!

СПИСОК ПОЛЕЗНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Миллер Л., Миллер Б.* Ароматерапия. М., 2004
2. *Дау М.* Биохимия счастья: Восстановительная диета. М., 2012
3. *Амен Д.* Измените свой мозг – изменится и жизнь! М., 2012
4. *Прентис Стив* Интегрированный тайм-менеджмент. М., 2007
5. *Кузнецов А.* Йога не для йога. Спб., 2012
6. *Ковальков А.* Методика доктора Ковалькова: Победа над весом. М, 2012
7. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. М. Селигман; М., 2006
8. *Фридебергер Дж.* Офисная йога. Снятие усталости на рабочем месте. Спб., 2003
9. *Марищук В., Евдокимов В.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Спб., 2001
10. *Темплар Р.* Правила снижения веса: Как худеть, не чувствуя себя несчастным. М., 2010
11. *Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. Спб., 2002
12. *Шингарев С.* Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров. Спб., 2011
13. *Прохазка Дж., Норкросс Дж., Клементе К. ди* Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М., 2013
14. *Щербатых Ю.* Психология стресса и методы коррекции. Спб, 2012
15. *Моргенстерн Дж.* Самоорганизация по принципу «изнутри наружу». М., 2006

16. *Коннер М., Армитейдж К. Дж.* Социальная психология пищи. X., 2012
17. *Архангельский Г.* Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. М., 2007
18. *Еремич Н.* Тайм-менеджмент для женщин. Как все успевать. Спб., 2008
19. *Хайнц М.* Тайм-менеджмент для молодых мам или как все успевать с ребенком. Спб., 2011