

Лео Бабаута
52 переменны

52

ПЕРЕМЕННЫ

Лео Бабаута

Как использовать эту книгу

Перемена 1: Медитируйте

Перемена 2: Перестаньте откладывать на потом

Перемена 3: Гуляйте

Перемена 4: Сделайте ум гибким

Перемена 5: Определите самое важное

Перемена 6: Осознанное принятие пищи

Перемена 7: Самые важные дела (СВД)

Перемена 8: Почистите полку

Перемена 9: Начинайте копить

Перемена 10: Йога или силовой тренинг

Перемена 11: Подружитесь с зубной нитью

Перемена 12: Выплатите небольшой долг

Перемена 13: Делайте физические упражнения осознанно

Перемена 14: Создайте простой бюджет

Перемена 15: Создайте команду поддержки

Перемена 16: Ешьте овощи

Перемена 17: Благодарите

Перемена 18: Очистите столы

Перемена 19: Замедлите темп

Перемена 20: Играйте

Перемена 21: Научитесь потоку

Перемена 22: Освободитесь от порока

Перемена 23: Не желайте, чтобы всё было по-другому

Перемена 24: Очистите шкаф

Перемена 25: Избавьтесь от телевизора

Перемена 26: Больше спите

Перемена 27: Цените время, а не деньги

Перемена 28: Замените убеждения любопытством

Перемена 29: Читайте

Перемена 30: Исключите шопинг

Перемена 31: Поймите, что вы достаточно хороши

Перемена 32: Творите

Перемена 33: Ешьте настоящую пищу

Перемена 34: Найдите работу, которую вы любите

Перемена 35: Помогайте другим

Перемена 36: Дышите

Перемена 37: Наслаждайтесь привычкой

Перемена 38: Уединяйтесь

Перемена 39: Очистите от хлама комнату

Перемена 40: Попробуйте привычку ещё раз

Перемена 41: Меньше бесполезной работы, больше воздействия

Перемена 42: Отключитесь от электроники

Перемена 43: Освободитесь от цели

Перемена 44: Относитесь к неудаче как возможности для обучения

Перемена 45: Сократите обязательства

Перемена 46: Превратите проблемы в возможности

Перемена 47: Наслаждайтесь

Перемена 48: Очистите папку входящих

Перемена 49: Учите других

Перемена 50: Сострадайте

Перемена 51: Размышляйте

Перемена 52: Поймите, что вы ничего не пропускаете

Как использовать эту книгу

Эта книга о 52 переменах, которые вы можете совершить за год — по одной в неделю.

Это не означает, что её надо прочитать за раз. Вместо этого попробуйте пролистать её, но концентрируясь на одной маленькой главе в неделю. Откройте книгу на этой неделе и сконцентрируйтесь на второй главе и так далее. Мы называем это «выполнение одного дела». Вам не обязательно совершать все перемены в этой книге. Вы можете легко выбрать 10 вещей или 20 и сконцентрироваться на них, или сделать некоторые из них в течение 2-3 недель. Вам можете выбрать 12 и делать их по одной за месяц.

Не все 52 перемены применимы для каждого. Некоторые люди не имеют долгов, и им не нужны главы о финансах. Просто вместо этого продолжайте работать в направлении любой другой перемены или возьмите перерыв.

Однако, если все 52 перемены применимы для вас, то не стесняйтесь сделать их все. Вам не нужно делать их по порядку, но будет весело попробовать это.

Это книга о 52 переменах, которые я совершил, и которые, по моему мнению, наиболее важны. Почему именно 52, а не 45 или 73? Это убежденность — 52 недели в году, 52 перемены, одна в неделю. Я мог бы выбрать 12, но так было бы менее весело!

Введение

Меня зовут Лео Бабаута. Многие из вас знают меня как создателя Zen Habits и того, кто пишет об упрощении и формировании привычек.

Что делает меня компетентным для написания этой книги? Если коротко, то я изменил свою жизнь, используя некоторые простые принципы. Я научился вносить в свою жизнь изменения и получать от этого удовольствие. Я провожу по 1-2 небольшому эксперименту в месяц и смотрю, что происходит. Остаюсь с теми переменами, от которых хорошо, и отказываюсь от тех, которые мне не подходят. И именно это я предлагаю сделать вам.

За последние 7 лет (с 2005 года), я совершил бесчисленное количество небольших изменений, и — да, маленькие изменения работают лучше всего. Я начал бегать, и в итоге пробежал марафон в конце 2006 года и еще два за пару лет, наряду с большим количеством забегов, участием в триатлоне и тому подобных состязаниях. Я начал питаться правильно, и теперь я веган и сбросил около 32 кг веса.

Я начал раньше просыпаться, медитировать, научился концентрироваться и перестал откладывать на потом, выплатил множество долгов, начал копить, а потом инвестировать, создал популярный вебсайт, написал несколько книг и создал кое-какие популярные курсы, начал путешествовать, переехал со своей женой и шестью детьми в Сан-Франциско с острова Гуам (Гавайи) (уау, это было круто!), оставил свой второй автомобиль на Гуаме и теперь, после переезда в Сан-Франциско, я без машины, и так далее.

Я совершил все изменения, описанные в этой книге. Какие-то за один раз, какие-то потом, хотя некоторые из них мне пришлось совершить не впервые. Да, это нормально — позволить себе избавиться от некоторых из них, когда вы чувствуете, что это

нужно, и вернуться к ним, когда вы чувствуете, что хотите этого.

Изменения, приведённые в этой книге — это не способ улучшить свою жизнь. Позвольте мне подчеркнуть — это не книга по самосовершенствованию. Это книга экспериментов. Это лаборатория изменений. Это способ открыть себя, понять, что работает для вас наилучшим образом, выбраться из своей зоны комфорта, научиться меняться и быть открытым к переменам. И это самое важное — научиться быть открытым и доступным к переменам.

Эта книга о том, как жить таким способом, чтобы он давал вам величайшее удовлетворение, чтобы помог вам так, чтобы вы помогли миру, и жили более полно, здесь и сейчас.

Я представляю свою книгу о 52 переменных с благодарностью за то, что вы читаете её.

Принципы

Одна переменная за раз . Только одна. Не делайте несколько за раз, потому что все они не получатся.

Только маленькие перемены. Не пытайтесь бегать 30 минут, если вы не бегали до этого. Просто бегите 2 минуты. Маленькие перемены легче приживутся.

Наслаждайтесь переменной . Если она вам не нравится, то лучше ее не совершать, иначе она не закрепится.

Повторяйте . Если переменная не получается, то поймите почему, и улучшите метод. Или выберите другую переменную.

Выберите триггер . Триггер — это нечто, что уже включено в вашу рутину, который вы можете использовать в качестве якоря для новой переменной. Например, идти на прогулку (новая привычка) после того, как вы попьете кофе утром (триггер).

В: Если я работаю над переменной в течение одной недели, нужно ли мне придерживаться её на оставшийся год?

О: Да, если это имеет для вас смысл. Некоторые перемены фундаментальны по своей сути, они могут внести мощные перемены в вашу жизнь, и вы должны придерживаться их. Но какие перемены фундаментальны, зависит от каждого человека — вы узнаете это, когда попробуете.

В: Но я не могу делать 52 дела в день, каждый день! Как же мне придерживаться этих изменений?

О: Вы не сможете. Некоторые перемены останутся, а некоторые нет. А к некоторым вы даже не предпримете попытку, потому что они могут звучать глупо или просто быть неверными для вас. Так что вместо этого совершайте другие перемены. Некоторые перемены вам не понадобятся каждый день — если вы избавите от хлама полку, вам просто нужно будет научиться держать её незахламлённой, вместо того, чтобы чистить её каждый день. Даже если она окажется захламлённой, вам, возможно, только понадобится очищать её раз в несколько месяцев.

В: Что лучше делать в конце года?

О: Вы можете сделать обзор изменений, которые вы пытались совершить, посмотреть, что сработало наилучшим образом, что не прижилось и что вы хотите попробовать заново. Пройдитесь ещё раз по книге и выберите то, что захотите снова попробовать. Некоторые из изменений вы захотите делать каждые 4-6 месяцев (например,

очистка шкафов).

Перемена 1: Медитируйте



ПЕРЕМЕНА: *Найдите тихое место и сидите 2 минуты, сосредотачиваясь на своем дыхании. Это простая форма медитации.*

ПОЧЕМУ: Медитация — это способ практиковать осознанность, которая является навыком и которую вы можете привнести в свою повседневную жизнь. Когда вы осознанны, то вы живете в настоящем. Вы более осведомлены о своем теле, о своих мыслях, о своих эмоциональных реакциях, о людях, с которыми вы взаимодействуете. Вы меньше находитесь под стрессом и больше находитесь в состоянии покоя. Вы присутствуете во всем, чтобы вы не делали. Эта осознанность является фундаментом для всех других перемен в этой книге, так что если вы все еще чувствуете, что глупо попробовать это, то я очень рекомендую вам предпринять попытку.

КАК:

Посвятите медитации только две минуты в день

Выберите время и триггер

Найдите тихое место. Удобно сядьте

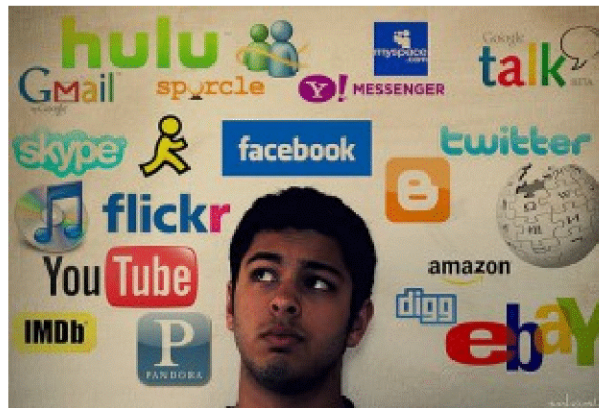
Начните всего лишь с двух минут

Сосредоточьтесь на своем дыхании

Когда вы заметите, что ваш разум блуждает от дыхания, то просто обратите внимание на это и не пытайтесь бранить себя или попытаться избавиться от этой мысли, а спокойно возвратитесь к дыханию. Повторяйте этот процесс столько, сколько вам потребуется.

Если вам это удастся в первые 2 или 3 дня, то не стесняйтесь продлить это время до 5 минут, если всё идет хорошо. В противном случае ограничивайтесь двумя минутами в течение целой недели. Я рекомендую придерживаться этих 2-5 минут в день настолько, насколько вы сочтёте это полезным. Может быть на весь год, или на всю оставшуюся жизнь. Это действительно очень важная привычка. Если вы бросите ее по какой-то причине, то займитесь ею снова позже.

Перемена 2: Перестаньте откладывать на потом



ПЕРЕМЕНА: *Практикуйте не-откладывание дел на потом всего лишь по 10-15 минут в день.*

ПОЧЕМУ: Прокрастинация — это одна из самых распространенных проблем работающих людей: мы знаем, что нам надо делать, но откладываем это. Это означает, что мы играем, блуждаем по сайтам, отнимающим время, проверяем Facebook/Twitter и другие социальные сети, проверяем новости, электронную почту и другие входящие сообщения, делаем кучу видимой работы и небольшие задания... Делаем всё, кроме того, что следует делать.

Например, я знаю, что должен написать эту главу сегодня... но всё еще обнаруживаю тысячи мелких дел, которые нужно сделать, прежде чем начать писать, даже если я знаю, что нет ничего важнее сочинительства. Если я буду так продолжать, то моя книга никогда не будет написана!

Почему мы делаем это? Потому что концентрироваться на важном — это часто неудобно: трудно, неизвестно, незнакомо, это выталкивает нас из зоны комфорта. Мы занимаемся тем, чем нам удобно заниматься. Так что давайте сосредоточимся на том, чтобы нам стало удобно и с не-прокрастинацией.

КАК:

Находите каждый день время для не-прокрастинации. Начните с пяти минут в день первый и второй, и 10 минут в дни с третьего по седьмой. Установите определенное время, скажем, в 9 утра.

Перед тем как стартовать, выберите важное задание. Только одно задание. Вам нужно выполнять его только первые 5 (или 10) минут.

Уберите отвлечения. Выключите интернет, закройте все ненужные программы, наденьте наушники с музыкой, если необходимо. Сделайте всё это перед тем, как вы запустите таймер.

Когда подойдет время для начала, сосредоточьтесь на том, чтобы просто начать. Пусть для вас в мире не будет ничего важного, чем начать в это время.

Когда вы почувствуете желание переключиться на что-то более удобное, то сделайте паузу. Не действуйте, просто смотрите. Это нормально — иметь такое желание, но важно научиться тому, чтобы это желание не контролировало вас, не подчиняло себе. Вы можете просто наблюдать за ним, и потом вернуться к важному заданию.

Повторите вышперечисленные шаги столько раз, сколько вам необходимо.

Наслаждайтесь процессом. Когда мы сильно боимся что-то делать, то откладываем это на потом. Но если мы научимся наслаждаться этим действием, то оно не будет столь тяжелым или ужасным. Освободитесь от страха и сосредоточьтесь на удовольствии, на веселье, на радости от выполнения.

После этого можете 5-10 минут делать что-нибудь более удобное. Если вы захотите повторить эту процедуру в течение дня, то смело приступайте. Вы практикуете состояние удобства с не-прокрастинацией и по мере того, как вы освоите это, вам всё меньше будет хотеться откладывать дела на потом. Навыки нарабатываются не сразу, так что продолжайте заниматься этим и после окончания недели.

Перемена 3: Гуляйте



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день находите 2-5 минут в определенное время для прогулки. Если это для вас привычно, то увеличьте время прогулки до 10 минут и больше.*

ПОЧЕМУ: Упражнения — это самое важное, что вы можете сделать для своего здоровья и своего разума. Прогулка — это отличная возможность подвигаться и в то же время найти время насладиться свежим воздухом. Если вы уже занимаетесь какими-либо тренировками, то подумайте о прогулке как о бонусе — лучше тренироваться раз в день и гулять до или после тренировки, чем тренироваться один раз и сидеть весь день. Плюс это также отличный способ избавиться от стресса и уединиться для размышлений.

КАК:

Выберите время для короткой прогулки.

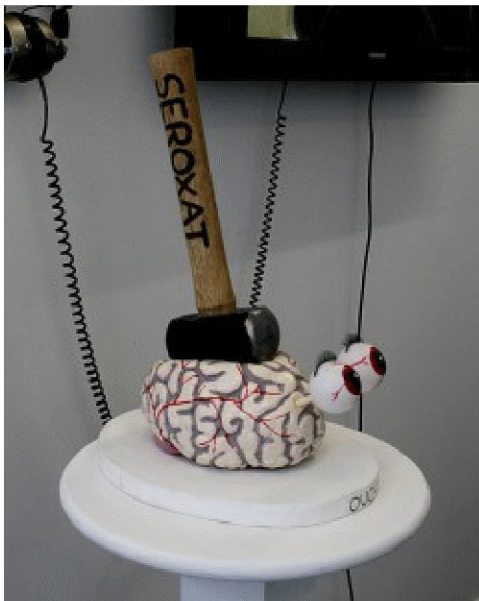
Посвятите прогулке хотя бы 2-5 минут или 10, если вы регулярно гуляете.

Сосредоточьтесь на том, чтобы просто выйти из дома: главное — это начать.

Увеличивайте время прогулки на 2-3 минуты в день.

Хороший способ насладиться прогулкой — гулять с кем-то ещё. Договоритесь гулять вместе с другом или членом семьи (вашим партнером, лучшим другом, вашим братом, вашей сестрой или мамой и т.д.) и посвящайте прогулке каждый день определенное время. Если вы будете знать, что встретитесь с кем-то для прогулки, то будет больше вероятности, что вы её не отмените и получите больше удовольствия. Вы можете использовать этот метод для любой привычки из этой книги.

Перемена 4: Сделайте ум гибким



ПЕРЕМЕНА: *Научитесь небольшими усилиями развивать гибкость ума.*

ПОЧЕМУ: Причины неудовлетворенности, раздражения, гнева, печали — в негибкости ума, который держится за то, чтобы все было по нашему желанию, держится за привычные идеи. А когда всё идет не так, как нам хочется, то мы становимся недовольными, злыми и печальными.

Развитие гибкости ума — это способ быть открытым всему новому, быть счастливым и в процессе изменений, быть готовым к любой ситуации. Подумайте об этом: если в вашей жизни есть проблемы, то так происходит только потому, что вы держитесь за желаемый исход дел — за то, что удобно. Если вы освободитесь от этого желания, то перемена станет не такой уж и плохой штукой. Новое — это просто другое, и оно может быть хорошим, если вы примете это и увидите в нём возможности.

Эта глава о том, как развить способность совладать с переменной, быть гибким, упрощать.

КАК:

Примите обязательство — в течение одной недели попытаться освободиться от того, за что вы держитесь, когда становитесь раздражительным, недовольным, печальным и т. д.

Составьте список всего, что является триггером к этим эмоциям — когда вас отвлекают, когда кто-то подрезает вас в дороге, когда кто-то шумит в то время, как вы работаете, когда люди не моют за собой посуду, и т. д.

Создавайте напоминания о том моменте, когда происходят эти триггеры — бумажные заметки, бусы-браслет, нечто написанное на руке, знак на приборной доске автомобиля и т. д.

Когда вы заметите срабатывание триггера, сделайте паузу. Обратите внимание, как появляются эмоции. Почувствуйте, не действуйте. Дышите.

Попытайтесь увидеть, за что вы держитесь, — хотите, чтобы водитель был

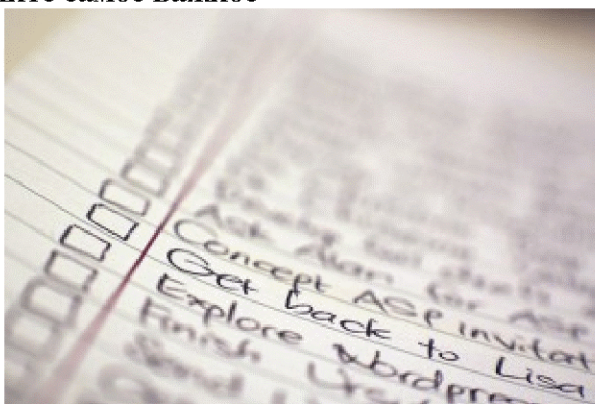
более вежливым, или хотите продолжать делать то, чем занимаетесь, но только чтобы вас никто не отвлекал, или хотите, чтобы другие люди идеально убрали за собой. Эти пожелания являются фантазиями — отпустите их. Будьте открыты к тому, как всё обстоит, к переменам, которые уже произошли. Дышите, откройте свое сердце, примите это.

А теперь реагируйте соответственно: без желания, чтобы все было по-другому, с состраданием.

Повторите столько раз, сколько потребуется, — в течение недели, минимум раз в день.

Вероятно, у вас не всё получится сразу. Это трудный навык для обучения, потому что у нас есть эмоциональные шаблоны, которые выстраивались годами. Но теперь, когда вы знаете это, попробуйте применять этот метод хотя бы один раз в день. Будьте гибким в своем желании сделать это абсолютно верным образом. В течение всего оставшегося года применяйте этот метод всякий раз, когда вспомните о нём.

Перемена 5: Определите самое важное



ПЕРЕМЕНА: Составьте краткий список того, что является самым важным для вас.

ПОЧЕМУ: Первое правило упрощения состоит в том, чтобы определить самое важное — то, что вы любите, что важно для вас, а затем убрать всё остальное — то, что отвлекает вас и удерживает от выполнения важных дел. У нас есть столько разного в нашей жизни: от материальных вещей и дел, которые нужно выполнить, до информации, которая приходит в виде визуального и эмоционального мусора, перегружающего нас. А результат? Оказывается, мы делаем множество неважных дел, потому что они прокрались в нашу жизнь незаметно.

КАК:

В день первый на этой неделе составьте список всех дел в вашей жизни, всех ваших обязательств, также тех дел, которые вы хотели бы делать (дел, которые вы действительно любите, но у вас нет на них времени). Это ваш длинный список.

В день второй выберите самые лучшие 4-5 дел из вашего длинного списка — тех, которые вы любите больше всего. Это ваш короткий список, шорт-лист (например, мой шорт-лист: сочинительство/помощь людям, чтение, бег/упражнения и моя семья, но не в этом порядке).

В день третий определите, какие из дел, которые вы делаете сегодня, находятся в вашем шорт-листе, а какие нет.

В день четвертый обдумайте — не лучше ли отправить e-mail или позвонить,

чтобы избавиться от того дела, которое не находится в вашем шорт-листе. Остановится ли жизнь, если вы отмените обязательство? Стоит ли отмена того, чтобы у вас было время для ваших дел из шорт-листа?

В день пятый запланируйте отдельное время в своём календаре для дел из вашего шорт-листа — тех, для которых у вас сейчас не хватает времени. Считайте священной эту договорённость с самим собой.

Вы можете продолжить этот процесс и на следующей неделе: начните постепенно уменьшать количество дел, которые не находятся в вашем шорт-листе, чтобы освободить пространство для других. Запланируйте время для дел из шорт-листа.

Упрощение не означает оставить свою жизнь пустой. Это означает освободить себя для того, что вы действительно хотите делать. Определите эти желаемые дела до того, как вы начнете упрощать свою жизнь.

Перемена 6: Осознанное принятие пищи



ПЕРЕМЕНА: *Практикуйте осознанное принятие пищи.*

ПОЧЕМУ: Часто наши проблемы с перееданием вызваны эмоциональными триггерами. Именно они вызывают невнимательное принятие пищи. Мы едим по эмоциональным причинам: для комфорта, в качестве награды, из-за одиночества, стресса или скуки. Осознанное принятие пищи помогает нам стать более осведомленными об этих триггерах и отделить их непосредственно от еды.

Осознанная еда также помогает нам есть более медленно, смаковать еду — полностью наслаждаться ею вместо того, чтобы глотать кусками. Это хорошо ещё и тем, что вы сможете насытиться меньшим количеством еды и не съедите слишком много.

КАК:

Выберите один прием пищи каждый день и обязуйтесь сосредоточиться на осознанном принятии этой пищи: каждый день в течение одной недели.

Когда приступаете к еде, не делайте больше ничего. Не смотрите в мобильник, в свой компьютер или телевизор. Не читайте и не развлекайтесь. Просто ешьте.

Пусть у вас будет специальное место для еды. За столом, только со стаканом воды или чашкой чая.

Смотрите на еду. Наслаждайтесь красотой приготовленной пищи, которую вы собираетесь съесть.

Смакуйте каждый кусочек. Прожевывайте его медленно, полностью

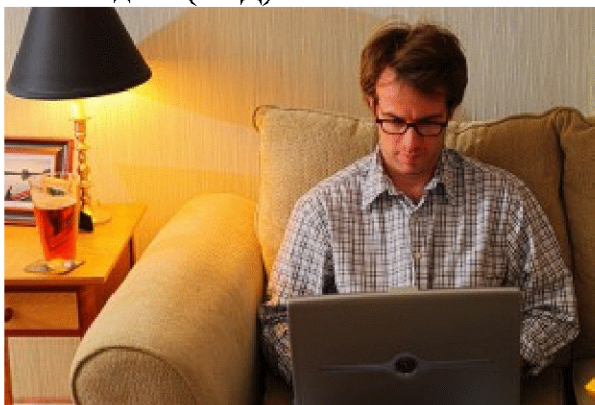
наслаждайтесь вкусом. Наслаждайтесь запахами, консистенцией и ощущениями. Один кусочек за раз. Проглотите и сделайте паузу для вдоха перед тем, как приступить к следующему кусочку.

Обратите внимание на эмоциональные триггеры, когда вы собираетесь есть, а также во время еды.

Когда вы почти насытитесь, сделайте паузу примерно на 5 минут. Почувствуйте, достаточно ли вы наелись. Затем пойдите и поделайте что-нибудь 5-10 минут, а потом, если вы всё будете ещё голодны, вернитесь к еде и съешьте что-нибудь ещё.

Продолжайте практиковать это в течение года. Вы можете осознанно принимать пищу в гостях и на вечеринках, которые вы сможете посещать без чувства вины из-за переедания, потому что теперь вы едите медленно и съедаете немного.

Перемена 7: Самые важные дела (СВД)



ПЕРЕМЕНА: *Каждое утро выбирайте 1-3 дела в качестве самых главных из тех, что запланированы на сегодня. Это ваши самые важные дела (СВД). Можете выбрать только одно из них. Сосредоточьтесь в начале на его выполнении перед тем, как начать что-либо другое.*

ПОЧЕМУ: Нас часто ловят в плен мелкие задания, занятость, которая позволяет нам чувствовать себя продуктивным, в то время как самые важные дела откладываются все дальше и дальше — до тех пор, пока у нас больше не будет времени выполнять их, потому что появляется всё больше мелких «важных» дел. Это одна из форм прокрастинации, или, по крайней мере, плохие приоритеты.

В качестве примера: если вы являетесь писателем, которому надо написать книгу, вы можете откладывать сочинительство до того момента, пока вы не проверите электронную почту. Что, в свою очередь, создает дюжину мелких дел, о которых надо позаботиться, потом будет встреча, а возможно и две, поручение, которое надо выполнить, затем появится нечто, что нужно немедленно исправить, а потом вы слишком устаете, чтобы писать, и день заканчивается. Что, если вместо этого вы бы написали главу перед тем, как делать что-либо? Другие дела появятся потом, но самое важное дело будет выполнено.

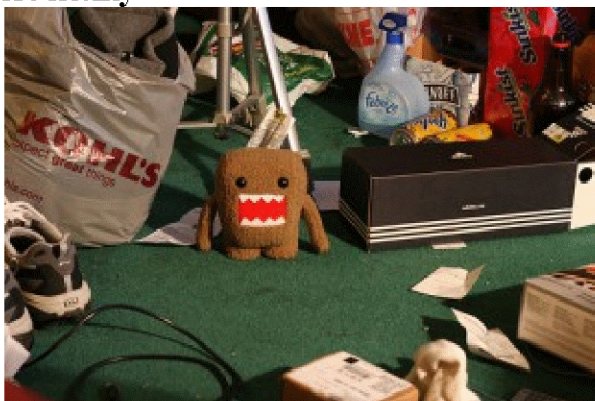
КАК:

Каждое утро или накануне вечером выберите по крайней мере одно Самое Важное Дело (максимум три). Попытайтесь ограничить их до 20-30 минутных заданий или разделить их на мелкие, если для них требуется больше, чем 20-30 минут. Например, если вы

хотите написать главу книги, но не можете сделать это за 20-30 минут, просто напишите страницу или половину страницы. Завершение задания не так важно, как просто работа над ним в течение 20-30 минут. Вы можете не останавливаться, когда эти полчаса истекут, но продолжать пусть будет необязательно.

Перед тем как делать что-либо другое (включая проверку почты), сделайте вначале СВД. Уберите отвлечения, и просто сосредоточьтесь на начале. Когда вы выполните это, то отпразднуйте: возьмите перерыв, сделайте растяжку, можете подарить себе 10 минут электронной почты или другой бесполезной работы, а потом начните второе СВД. Ключ к успеху заключается в том, чтобы начать.

Перемена 8: Почистите полку



ПЕРЕМЕНА: *Очистите от хлама одну-две полки или любую другую горизонтальную поверхность в своем доме или на рабочем месте.*

ПОЧЕМУ: Очищенное пространство представляет собой успокаивающее зрелище, в то время как множество хлама представляет собой форму визуального отвлечения. Очистка всего вашего дома или офиса за один раз может быть слишком трудным занятием для большинства, так что мы начнем с одной или более горизонтальной поверхности, такого как полки или столы. Как только вы начнете, можете продолжать, не останавливаясь.

КАК:

Выберите одну полку или другую горизонтальную поверхность (рабочий стол и т.д.). Дайте себе примерно 10 минут, чтобы поработать над этим пространством.

Очистите целую полку или стол. Уберите всё оттуда, сложите всё в стопку или на пол. Заранее раздобудьте два ящика для сортировки.

Переберите всю стопку, по одной вещи за раз. Правило таково: вы не можете пропустить вещь или вернуть ее назад. Вам придется сразу решить, что с этим делать, причём очень быстро! Смотрите следующий шаг.

Предпримите быстрое решение относительно этой вещи — у вас есть три варианта и вы должны разделить вещи на три группы: стопка для хранения — туда вы отложите вещи, которые любите или часто используете, коробка для пожертвований (или мусорка), — избавьтесь от них как можно быстрее, и ящик «может быть» — там окажется то, с чем вы абсолютно не можете расстаться, но при этом вам не нужно или не используется. Попробуйте не использовать ящик «может быть», если вы в действительности не привязаны к вещи.

Ящик «может быть», если он вам нужен, должен быть помечен датой через шесть месяцев от сегодняшнего дня и напоминанием об этой дате, которое должно быть

занесено в ваш календарь. После наступления этой даты все вещи из ящика «может быть», которые вы ни разу не использовали за эти полгода, должны быть кому-то подарены или выброшены. Вам они не нужны.

Положите вещи, которые нужно сохранить, обратно на полку или, возможно, на другое подходящее место. Важно, что то место, куда вы поставите вещи, будет являться теперь для них новым домом, и вам следует всегда класть эти вещи назад в их дом после использования.

Если вы не закончите эту очистку поверхности в течение отведённых 10 минут, то смело продолжайте дальше, если у вас есть время и силы, или продолжите заниматься этим в следующие 10 минут завтра, послезавтра и так каждый день, пока не закончите.

Как только вы закончили с этим, смело выбирайте другую полку, стол, ящики стола, шкаф или другое пространство. Очищайте от хлама одно пространство за раз.

Перемена 9: Начинайте копить



ПЕРЕМЕНА: *Создайте небольшой фонд сбережений для экстренных случаев, если у вас его до сих пор нет. Если у вас уже есть приличные сбережения и нет долгов, то подумайте над тем, чтобы начать инвестировать.*

ПОЧЕМУ: Одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать, когда приводите свои финансы в порядок — это создать сбережения для экстренных случаев. Действительно тяжело постоянно выплачивать долги, если у вас нет никаких сбережений.

Счёт со сбережениями поможет вам выровнять ваши финансы: когда появится непредвиденная ситуация, например, сломается ваша машина или кто-то попадет в больницу, то вы не попадете обратно в долговую яму. У вас будут наличные, чтобы оплатить всё это, а свои обычные финансы вы сможете использовать для повседневных расходов.

КАК:

Создайте счёт для сбережений, если у вас его ещё нет. Очень просто создать высокодоходный онлайн-счёт для сбережений — такой, как EmigrantDirect. Такой тип сбережений хорош, потому что вы просто не сможете потратить из него, когда у вас появится срочная нужда купить что-то, но вы сможете получить наличность в течение 2-3 дней, если есть сильная необходимость.

Пока у вас есть долги, начните регулярно в него вкладывать хотя бы 50 долларов с каждого дохода, если с финансами туговато, а потом 100 долларов, когда вам будет легче, или больше, если сможете.

Если вы не можете выделить 50 или 100 долларов в день зарплаты, то критически

оцените свои расходы. Обычно тут есть что ограничить: счета за сотовый, интернет или кабельное телевидение, журналы или газеты (читайте их бесплатно в онлайн), книги (берите их в библиотеке), онлайн сервисы, кино, алкоголь, напитки из Starbucks, рестораны, шоппинг, покупка вредностей (сладости, чипсы или газировка), новая одежда, путешествия, лишний автомобиль, вечеринки, подарки, новое оборудование или гаджеты, абонемент в тренажерный зал (тренируйтесь дома), сигареты, игрушки, личный тренер или индивидуальные уроки и т.д. В то же время вы можете найти изобретательные способы заработать дополнительный доход, чтобы получить эти дополнительные 50 или 100 долларов.

Создайте автоматический трансфер на ваш сберегательный счет в каждый день зарплаты. Сделайте это первым счётом на оплату. Если у вас уже есть солидные сбережения (скажем сумма расходов за два месяца), то присмотритесь к инвестированию, увеличьте вклад в инвестиционный пенсионный план 401k, откройте персональный пенсионный план или инвестируйте в индексные фонды — такие как, например, Vanguard 500. Сделайте это регулярным и автоматическим вкладом. Пенсионные инвестиции — это хороший инструмент, потому что по закону они не облагаются налогами. Это означает, что вы будете платить меньше налогов и, используя это, будете зарабатывать больше денег посредством инвестиций.

Если вы уже делаете всё это, то подумайте над тем, чтобы оплачивать свои счета автоматически. Я делаю это в течение нескольких лет и никогда больше не беспокоюсь о счетах.

Перемена 10: Йога или силовой тренинг



ПЕРЕМЕНА: *На этой неделе посвящайте ежедневно хотя бы 2-5 минут йоге или силовым упражнениям с собственным весом.*

ПОЧЕМУ: У физических упражнений есть столько важных преимуществ, что всех их не перечислить, но они включают себя больше физического здоровья, лучший внешний вид, лучшее состояние сердечно-сосудистой и респираторной системы, уменьшение всех болезней, лучшее психическое здоровье, меньше стресса, лучшую память, лучшее внимание и многое другое.

Йога — это один самых минималистичных видов физических упражнений, которым вы можете заниматься где угодно, одеваясь при этом почти во всё что угодно (хотя

предпочтительнее надевать комфортную одежду, которая позволит вам растягиваться). Йога помогает вам стать сильнее, здоровее, быть более гибким и более осознанным, сконцентрированным и помогает быть в настоящем. Я настоятельно рекомендую йогу.

Силовой тренинг имеет множество таких же преимуществ — он помогает вам стать более сильным и уверенным, здоровым, сконцентрированным и чувствующим себя отлично. Он предназначен не только для мужчин: женщины также получают множество преимуществ от силового тренинга и им не следует опасаться (речь не о вас, конечно, но некоторые женщины избегают его). Я рекомендую вам начать с силового тренинга с собственным весом — утяжелители хороши для продолжения, после того как вы некоторое время позанимались с собственным весом.

Я рекомендую оба занятия на этой неделе не потому, что вам следует выполнять их одновременно (так можно, но лучше так не начинать), а чтобы дать вам выбор. Некоторым людям не нравится сама идея йоги, им можно посоветовать выполнять упражнения с собственным весом. Другим не нравится любой силовой тренинг, и им стоит попробовать йогу. Однако я рекомендую вам попробовать оба занятия.

КАК:

Для любого из этих занятий вам не нужно какое-либо дополнительное оборудование, кроме одежды. Вы можете выполнять оба занятия на полу вашей гостиной, на траве возле дома, или рядом с вашим столом, — то есть везде, где вы можете лечь и растянуть руки. Вы можете надеть одежду для йоги или силового тренинга, если вам нравится, но не обязательно идти и покупать, если у вас их нет. Мне нравится носить растянутые шорты или футболку, но до этого я выполнял силовые упражнения в джинсах.

В первые два дня посвятите хотя бы 2 минуты йоге или силовому тренингу. Найдите чистое место на полу, где вы можете позаниматься. Выберите время в течение дня, чтобы сделать это. Утро или время сразу после работы — это два самых моих любимых времени.

Если вы занялись йогой, выберите одну или две позы для пробы. Поищите в Youtube инструкции. В данный момент вам не нужен DVD.

Если вы занялись силовым тренингом, то для начала я рекомендую отжимания, приседания и подтягивания. Начните всего лишь с одного из них в первый день и делайте то, что сможете. Если вы не можете отжиматься, делайте это на коленях или попробуйте настенные отжимания (наклонитесь к стене или на устойчивом столе). Если не можете выполнить полное приседание, делайте его частично. Если вы не можете подтягиваться (а большинство не может), то используйте стул, чтобы помочь себе подняться и опускайте себя с усилием. В первом подходе количество повторений должно быть меньше вашего максимума. После него отдохните минуту, а потом выполните второй подход.

Во второй день добавьте себе ещё две минуты. В день третий и четвертый попробуйте растянуть время занятий до 5 минут. Если вы чувствуете себя хорошо в день пятый, то растяните занятие до 7 минут. Но никогда не старайтесь делать упражнения дольше, если вам не нравится такая идея — намного важнее регулярность занятий, чем их длительность. Сформируйте сначала привычку и не беспокойтесь в этот момент о результате.

После этой недели продолжайте закреплять новую привычку весь год. Если можете, попробуйте новую позу йоги, новые силовые упражнения (выпады, бурпи, планка) и чередуйте йогу с силовым тренингом. Они хорошо дополняют друг друга. После пары месяцев, если силовой тренинг становится легким, добавляйте немного утяжелителей: гантели, штангу, мешок с песком, гиру. Для йоги вы можете попробовать занятия по DVD или с тренером.

Примечание: когда вы начинаете новое упражнение, то можете чувствовать дискомфорт, но это не должна быть боль. Вы должны потихоньку выталкивать себя из зоны комфорта, потому что если мы делаем только то, что удобно, мы никогда не совершим значимых перемен. Но если вы действительно чувствуете боль, значит, вы травмированы или делаете упражнение неверно.

Перемена 11: Подружитесь с зубной нитью



ПЕРЕМЕНА: *Уделите две минуты каждым вечером, чтобы почистить зубы нитью.*

ПОЧЕМУ: Мы обычно пренебрегаем этим занятием, когда речь заходит о здоровье и уходе за собой. Все мы чистим зубы (я надеюсь), потому что иначе наше дыхание будет несвежим и оттого мы будем чувствовать себя неловко. Но никто (кроме вашего дантиста) не знает, использовали ли вы зубную нить. Это неверное отношение — ваши зубы будут разрушаться, и в конце концов у вас будет очень плохое здоровье зубов или вы будете платить за дорогую (и очень болезненную) работу дантиста.

Неловко признать, но сам я начал регулярно использовать зубную нить лишь в 2012 году. Однако я успел обнаружить, что использование зубной нити может довольно быстро улучшить здоровье ваших зубов. Если вы раньше не использовали зубную нить, то, скорее всего, у вас имеется инфекция десны и, следовательно, использование зубной нити может вызвать неприятное кровотечение, но не обязательно с болью. Это нормально, и пройдет через несколько дней после использования зубной нити — по крайней мере, согласно моему опыту.

Ваши зубы начнут выглядеть более чистыми, что само по себе изумительно. И когда вы пойдете к дантисту (а ходить к нему нужно регулярно, поверьте), то обнаружите свои зубы в куда более лучшем состоянии. А значит, неприятные процедуры по лечению зубов будут сведены к минимуму.

КАК:

Выберите себе триггер из числа вечерних действий, которые вы совершаете перед тем, как лечь спать. Чтобы привычка была автоматической, ей нужен триггер: нечто, что уже находится в ваших ежедневных привычках. Что вы обычно делаете перед тем, как лечь спать? (Замечание: если вечер абсолютно не подходит для вас, потому что вы чувствуете себя слишком уставшим для того, чтобы создать новую привычку, то делайте это утром, когда чистите зубы).

Визуальное напоминание. Главное — выполнять новую привычку сразу после триггера. Вначале вы можете легко забыть об этом, так что пусть зубная нить будет рядом с вашей зубной щеткой, где вы не забудете ее. Вы можете также приклеить стикер в зеркале ванной, чтобы не забыть.

Просто делайте это одну минуту в первый день. Вам не нужно быть тщательным — вы пытаетесь сформировать привычку, а не сделать себе полную чистку. Не переусердствуйте.

Постепенно увеличивайте время чистки каждый день — до тех пор, пока вы не охватите чисткой все зубы. День за днём будет легче и менее болезненно. Наслаждайтесь ощущением чистых зубов.

Если вы ещё не чувствуете зубы чистыми после этого, то воспользуйтесь дополнительно жидкостью для полости рта, после того как вечером вы почистите зубы нитью и щеткой. Чувство чистоты рта, когда вы ложитесь спать, — это один из маленьких секретов жизни.

Попробуйте также придерживаться этой привычки в течение оставшегося года. Она очень полезна и занимает лишь пару минут каждый вечер.

Перемена 12: Выплатите небольшой долг



ПЕРЕМЕНА: *Если у вас есть большой долг и нет серьёзной возможности его выплатить, то начните с выплаты небольшого долга.*

ПОЧЕМУ: Долг может навредить, если он лежит на вас тяжким грузом и съедает ваш доход посредством выплат и высоких процентных ставок. Он может ограничивать вас, не давая вам выполнять то, что вы хотели бы делать. И он может привести к огромному стрессу.

Одна из самых лучших перемен, которые я совершил, — это то, как я научился тратить меньше, чем зарабатываю. Это похоже на очень простой принцип, но лишь немногие из нас делают это. Выплата моего долга (а это заняло около двух лет) и дальнейшая жизнь без долгов сделали меня значительно более свободным и менее озабоченным о финансах.

Может быть очень трудно бороться с огромным объемом долга, и лично я

рекомендую избегать его из-за этого ощущения страха. Но если он у вас уже есть, то давайте разберёмся с ним небольшими действиями.

КАК:

В день первый просто перечислите список всех своих долгов. Не беспокойтесь о суммах — это просто вещи, за которые вы должны денег. Не беспокойтесь о том, чтобы список был полным — просто начните. Вы можете перечислить свои кредитные карты, кредит за машину (машины), студенческие займы, ипотеку, медицинские долги, долги друзьям, семье и т.д.

В день второй закончите список, если вы ещё не сделали это. Начните добавлять в список суммы долгов.

В день третий закончите изучение сумм и записывание объемов долга. Если вы не можете определить сумму, то предположите. А теперь приведите список в порядок от меньшего к большему.

В день четвёртый выберите самый маленький долг. Это ваша первая цель. Вы выплатите этот долг самым первым, прежде чем начнёте беспокоиться о других долгах. Запишите минимальные суммы, которые вы можете оплачивать на все другие долги (это может быть и нулевая сумма, если вы можете при этом избежать штрафных санкций). Затем запишите максимальную сумму, которую вы могли бы выплачивать на целевой самый маленький долг, с учетом минимальных выплат по остальным долгам.

В день пятый подумайте об экономии. Если у вас нет лишних расходов, то обратите внимание на нерегулярные расходы. Можете ли вы обязаться тратить меньше на еду вне дома, походы в кино, шоппинг, покупку одежды и гаджетов, по крайней мере, на этот момент? Можете ли вы отменить один из ваших тарифов на сотовом телефоне или перевести на более дешёвый тариф для связи и интернета? Можете ли вы отменить подписку на кабельное ТВ, Netflix, журналы, онлайн-сервисы? И ещё: есть ли способ заработать дополнительные деньги, помимо вашей работы? Можете ли убирать в домах, косить газоны, ухаживать за животными или оказывать другие ценные услуги? Найдите дополнительные наличные и обязуйтесь временно ограничивать себя или вовсе исключить некоторые расходы, пока вы выплачиваете долги.

В день шестой сделайте платёж на целевой долг. Если вы обычно платите 25 долларов, и вы обязуетесь заработать дополнительные 50 или 100 долларов (или какую угодно сумму), то выплатите сегодня лишнюю сумму: онлайн, если возможно, или персонально, если необходимо. У многих банков есть электронные платежные системы, которые вы можете использовать, если долг, который вы выплачиваете, невозможно выплатить онлайн. Посмотрите, сможете ли вы установить периодический платёж для большей суммы на ваш целевой долг до тех пор, пока долг не будет выплачен.

Отдохните в день седьмой.

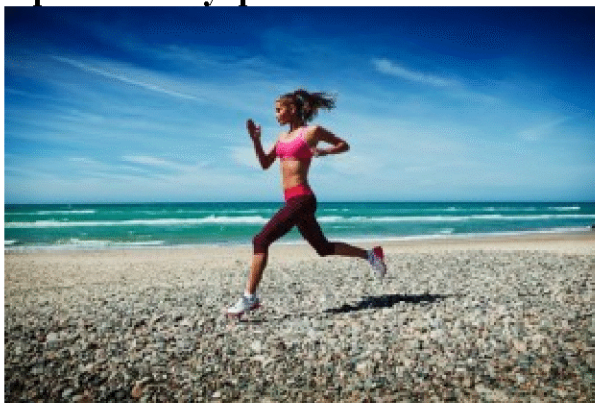
Отпразднуйте (но ничего не покупайте!). Часто небольшой долг может быть выплачен немедленно (если вы ограничили себя в расходах) или через несколько месяцев. Неважно, сколько времени это займёт. Как только вы его выплатите, ту сумму, которую вы выплачивали в счёт целевого долга, перенесите на следующий по величине долг в вашем списке. Например: если вы выплачивали 75 долларов в месяц в счёт Долга №1 (и 100 долларов в счёт долга №2), потом выплатили Долг №1 за три месяца, то перенесите на Долг №2 те 75 долларов, которые ранее отправляли на Долг №1.

Теперь вы будете платить 175 долларов в месяц за Долг №2.

Как только Долг №2 будет выплачен, прибавьте эти 175 долларов к сумме, которую вы выплачивали в счёт Долга №3, и так далее.

Также не берите новые долги, если вы можете избежать их! Ограничьте свои траты, чтобы начать жить по средствам.

Перемена 13: **Делайте физические упражнения осознанно**



ПЕРЕМЕНА: *Используйте простые физические упражнения, чтобы практиковаться в осознанности.*

ПОЧЕМУ: Многие люди боятся физических упражнений потому, что для них это трудная, скучная, повседневная тяжелая работа, которую они могли бы выполнять, но не делают этого. В противоположность этому вы должны рассматривать упражнения как форму медитации, приятный опыт, который помогает научиться быть в настоящем моменте. Многие люди также думают, что у них нет времени для такой «роскоши», но по правде говоря, начать регулярно заниматься физическими упражнениями — это одна из самых важных перемен, которые вы можете совершить. Это так же важно, как и ежедневная чистка зубов, и более важно, чем просмотр ТВ, онлайн-чтение или ответы на email. Найдите время для чего-то столь важного — для того, чтобы потом жить хорошо.

Я люблю медитацию, и это один способ практиковать осознанность. Физические упражнения — это другая хорошая практика: это может быть красивым, расслабляющим занятием, если вы сконцентрируетесь на том, чтобы быть осознанным.

КАК:

Если вы не занимаетесь силовыми тренировками или йогой, то посвятите всего лишь 2 минуты в день осознанным физическим упражнениям. Выберите определенное время: например, сразу после утреннего кофе или сразу после того, как закончите работу. Если вы уже занимаетесь йогой, то практикуйте концентрации на осознанности во время тренировки (по-любому вы уже должны это делать) и увеличивайте время до 2 минут. Если вы уже занимаетесь силовыми упражнениями, то используйте их как практику осознанности.

Другие занятия, помимо йоги и силовых упражнений, также являются хорошим выбором, включая ходьбу, бег, пеший туризм, тай цзи, плавание и тому подобное. Возможно лучше выбрать то, с чем вы уже знакомы, а если вы не знакомы ни с чем из этого, то выбирайте ходьбу.

Как только вы начнете, сделайте глубокий вдох, обращая внимание на ощущение дыхания — когда оно приходит и когда оно уходит. Вы можете сделать это несколько раз, но после этого просто нормально дышите, обращая внимание на дыхание во время тренировок.

Помимо дыхания, вы также можете обратить внимание на тело во время движения. Обращайте внимание на ощущения мышц и суставов, ветра, который дует на ваше

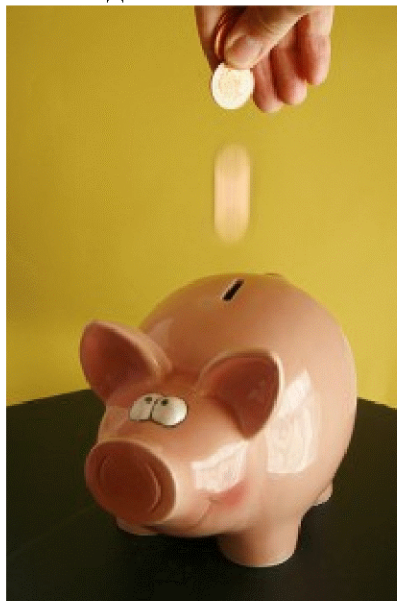
тело, солнечного света.

Обращайте внимание на ваш ум по мере того, как возникают мысли, отвлекающие вас от концентрации на теле и дыхании. Не пытайтесь подавить эти мысли или оттолкнуть их, просто примите их, а потом плавно возвратитесь к дыханию и телу.

Вначале выполняйте эти упражнения в осознанности всего 2 минуты. Если понравится, то через 3-4 дня увеличьте время до 5 минут.

Это ещё одна хорошая привычка, достойная того, чтобы придерживаться её весь оставшийся год. Смысл этой привычки не в том, чтобы быть в форме, а в том, чтобы практиковать осознанность. Эта практика может быть продолжена каждый раз на протяжении всего остатка дня после тренировки.

Перемена 14: Создайте простой бюджет



ПЕРЕМЕНА: *Создайте простой бюджет и систему для его соблюдения, если у вас таковой нет.*

ПОЧЕМУ: Многие люди откладывают разработку своего бюджета, потому что это кажется им трудным. Но вообще-то это может быть простым делом, и даже может помочь вам поправить ваши финансы. Бюджет — это просто план, инструмент для понимания того, куда уходят деньги. Используйте бюджет, чтобы деньги не выскользывали постоянно сквозь пальцы.

Вам не нужно с религиозным рвением придерживаться бюджета всю оставшуюся жизнь, но если ваши финансы не в хорошем состоянии, то используйте его, чтобы помочь им вернуться в форму. Как только вы достигнете устойчивого финансового состояния, то сможете положиться на автопилот и думать об этом не так много.

КАК:

Создайте простую таблицу. В одной колонке перечислите месячные счета (аренда или ипотека, платежи за автомобили, другие платежи по долгам, коммунальные платежи, кабельное ТВ и т.д.) — всё, что является регулярными месячными платежами.

Затем перечислите различные расходы (те, которые меняются каждый месяц) — такие как продукты, бензин, еда вне дома и т.д. Потом вам следует добавить нерегулярные расходы (то, что появляется однажды — менее чем раз в месяц) — такие как техобслуживание автомобиля, ремонт дома, одежда, страховка и т.д. Но мы пока не затронем это, так как хотим сделать все проще.

Во второй колонке укажите суммы для каждого расхода. Удостоверьтесь, что вы внесли достаточные суммы для таких расходов, как бензин и продукты, так как вы не хотите, чтобы их не хватало. Также не забудьте включить в список ваш минимальный платеж по долгу и ваш фонд экстренных сбережений. Теперь перечислите свои источники дохода как месячные суммы. Используйте функцию «SUM», чтобы добавить общие расходы в колонки.

Теперь у вас есть временный план затрат (позже вы захотите добавить и нерегулярные расходы). Теперь, если расходы окажутся больше доходов, то вам необходимо отрегулировать цифры так, чтобы расходы оказались меньше доходов или равны им.

Доходы должны автоматически попадать на ваш текущий счет. Я думаю, что большинство людей получают свой доход электронным способом. В паре случаев я намеренно выбирал электронные платежи вместо чеков.

Создайте платежи по счетам, долгам, накоплениям и инвестициям, чтобы они автоматически оплачивались из вашего текущего счета. Если автоматический платеж не настроен, то вы можете забыть о нём. Установите напоминание в календаре, чтобы проверять состояние каждый месяц.

Упрощайте: взгляните, какие «обязательные» платежи вы можете убрать. Это может занять время, но многие вещи не обязательны. Например, я убрал подписку на кабельное ТВ и журналы, платежи за машину (перейдя с двух машин на одну), и многое другое. Также посмотрите, какие разовые расходы вы можете устранить, когда пытаетесь уменьшить долг — кофе в Starbucks, много еды вне дома, покупка журналов или комиксов и т.д.

То, что остается, — это наличные на расходы. Они могут пригодиться на продукты, бензин и деньги на развлечения (еда вне дома, кино и т.д.). Если у вас имеются трудности в сохранении денег на продукты и бензин, то положите необходимое количество денег в различные конверты — один для бензина, один для продуктов, один на развлечения.

Перемена 15: Создайте команду поддержки



ПЕРЕМЕНА: *Соберите возле себя группу людей, которые помогут вам совершать изменения, которые будут подбадривать вас и ждать от вас отчёта.*

ПОЧЕМУ: Вообще-то мы должны были бы сделать это одним из первых изменений, потому что, как вы, возможно, уже знаете, очень трудно совершать изменения, если люди

вокруг вас активно противятся этим изменениям. Я не включил это в начало книги потому, что это звучит не так уж привлекательно и многие пропустили бы эту переменную, если бы она была озвучена первой.

Но, если вы обнаружили, что переменная трудна для вас без «группы поддержки», то на этой неделе мы начнем исправлять это. Иногда вам везёт, и ваш супруг, семья или друзья (или все они) немедленно присоединяются к переменной, которую вы хотите совершить, и поддерживают вас на всем вашем пути. Хотя часто нам не так уж везёт: наши любимые могут сопротивляться нашим переменным, они чувствуют себя под угрозой и активно противятся вам различными способами. Это трудно, но давайте взглянем на способы исправления ситуации.

КАК:

Начните разговор с важными людьми, окружающими вас. Ваши любимые, дети, родители, племянники, другие близкие члены семьи, лучшие друзья, близкие коллеги. Эти люди будут бесценны в вашей команде. Начните объяснять, что вы делаете, почему, и почему это важно для вас. Расскажите им, что вы действительно могли бы использовать их поддержку, попросите их о помощи. Это часто работает.

Присоединитесь к онлайн-сообществу. Найдите других людей в онлайн, которые совершают те же самые изменения. Я присоединился к сообществам людей, которые бросали курить, бегунов, веганов, упростителей, приводили себя в форму, сбрасывали вес и многим другим. Существует группа для любой переменной. Иногда у влиятельных блогов имеются хорошие сообщества — потратьте немного времени на изучение, потом представьтесь, узнавайте людей, спрашивайте о помощи, предлагайте помощь, найдите партнеров, перед которыми можно отчитаться.

Найдите увлеченных людей в своем городе. Многие люди не верят, что переменные возможны, потому что каждый вокруг них застрял в своих привычках, они живут нездоровой жизнью, делают работу, которая им не нравится, не способны поменять свои привычки. Но если вы найдете людей, которые не только верят, что это возможно, но и совершают те же самые переменные, которые вы хотите совершить, то тогда поменяется ваш мир. Ищите таких людей — как только ваши глаза раскроются, то вы найдете их. Они делают забеги на 5 км, обучают на дому группы, ходят в тренажерный зал и занимаются скалолазанием, занимаются пешим туризмом, участвуют в Национальном Месяце Сочинения Романа (NaNoWriMo), ведут блог о местных событиях, состоят в веганских группах и тому подобное. Найдите их и подружитесь.

Увлечение и переменные заразительны. Найдите людей, которые живут этими ценностями и окружите себя ими.

Переменная 16: Ешьте овощи



ПЕРЕМЕНА: *Добавьте немного овощей в ваше питание, хотя бы один раз в день.*

ПОЧЕМУ: Многие люди едят не очень много овощей, часто потому что им не нравится их вкус или они думают, что овощи безвкусны или противны. Об овощах часто думают в последний момент — и, возможно, добавляют немного увядшего салата в еду.

Но овощи представляют собой кладезь питательных веществ: нет ничего важнее из того, что вы могли бы добавить в свое питание (орехи, бобовые, семена, цельнозерновые — это другие хорошие добавки). Они содержат изумительное количество питательных веществ и при этом низкокалорийны. Например, 50-100 килокалорий зелени или оранжевых овощей могут дать огромное количество железа, витамина А, кальция, пищевых волокон и многое другое.

Если вы хотите сбросить вес, или просто поддерживать вес без набора жира, то лучший способ сделать это — добавление овощей и отказ от некоторой высококалорийной жирной еды или пустых белых углеводов. Но вначале нам надо научиться полюбить овощи за то, какими изумительными блюдами они являются.

КАК:

Выберите один прием пищи в день (скажем, обед или ужин) и обязуйтесь добавить один вид овощей в этот приём пищи каждый день на этой неделе. Если вы хотите смешать овощи или попробовать что-то новое, то смело делайте это.

В день первый просто добавьте немного моркови. Большинству нравится это. Обмакивание в хумус — отличный способ сделать её вкусной.

В день второй добавьте немного печеного сладкого картофеля или кабачков. Это изумительные цветные овощи с витаминами и немного сладким вкусом, что делает их более вкусными.

В день третий добавьте немного салата в свою еду — немного листовой зелени (не салат-латук), можно немного мелконарезанной моркови и миндаля/грецких орехов, пару кусочков авокадо, любой другой овощ, который подойдет. Смешайте вместе бальзамический уксус, оливковое масло, черный перец и полейте им сверху салат для аромата.

В день четвёртый нарежьте кубиками листовой капусты и положите ее в суп, соус чили, соус для спагетти или другое блюдо, которое вам нравится, где она не будет мешать своим стойким вкусом.

В день пятый подогрейте в сотейнице немного брокколи с оливковым маслом и чесноком, пока она не станет чуть коричневой. Добавьте немного соли и перца, и ешьте это потом как гарнир к основному блюду.

В день шестой подогрейте в сотейнице немного листовой капусты, шпината или мангольда с оливковым маслом и чесноком. Добавьте лимонного сока, кусочки красного перца и чуточку соуса тамари или соевого соуса.

В день седьмой «оторвитесь»: приготовьте жаркое из 3-4 различных овощей. Например, нарежьте кубиками темпе (ферментированный продукт питания из соевых бобов — прим. переводчика), тофу, сейтан (продукт из пшеничного белка — прим. переводчика) или курицу и приготовьте их с рапсовым маслом, нарезанным кубиками луком и чесноком. Как только белок немного приготовится, добавьте рубленых овощей: брокколи, моркови, горошка, зелени, грибов и что-нибудь ещё. Добавьте немного азиатского соуса, такого как терияки или устричный соус, или просто тамари/соевый соус с мирином (сладкое рисовое вино), или рисовый винный уксус, или кунжутное масло. Существует множество рецептов онлайн, по которым вы сможете сделать всё это сами.

Существует куча других отличных способов добавить овощи в свой рацион — съешьте большую тарелку салата (множество овощей с бобовыми, орехами, семенами, можно немного протеина и сыра фета), добавьте стопку овощей в сэндвич, сделайте чечевичный или морковный суп с зеленью. Экспериментируйте!

Я настоятельно рекомендую вам продолжать и дальше внедрять овощи в свой рацион в течение всего остатка года.

Перемена 17: Благодарите



ПЕРЕМЕНА: *Практикуйте ритуал благодарности каждый день.*

ПОЧЕМУ: Благодарность — это один из лучших способов найти удовлетворение. Часто мы недовольны своей жизнью, хотим большего, потому что не понимаем, сколько у нас есть. Вместо того, чтобы сосредоточиться на том, чего у вас нет, будьте благодарны за изумительные дары, которые вы получили: за любимые или простые удовольствия, за здоровье, зрение, подарки в виде книг и музыки, за природу, красоту и способность творить, и всё, что находится между ними. Будьте благодарны каждый день.

Благодарность напоминает вам о позитивных вещах в жизни. Это делает вас счастливым из-за людей в вашей жизни: любимые ли это люди или просто встреченный

незнакомец, который был любезен к вам.

Благодарность превращает плохое в хорошее. У вас проблемы на работе? Будьте благодарны, что у вас есть работа. Будьте благодарны, что у вас есть сложные задачи и что жизнь не скучна. Будьте благодарны за то, что вы можете научиться чему-то у этих вызовов. Будьте благодарны, что они делают вас сильным человеком.

Благодарность напоминает вам о том, что важно. Тяжело жаловаться на пустяки, когда вы благодарите, что ваши дети живы и здоровы. Тяжело раздражаться на платежи по счёту, когда у вас есть крыша над головой.

КАК:

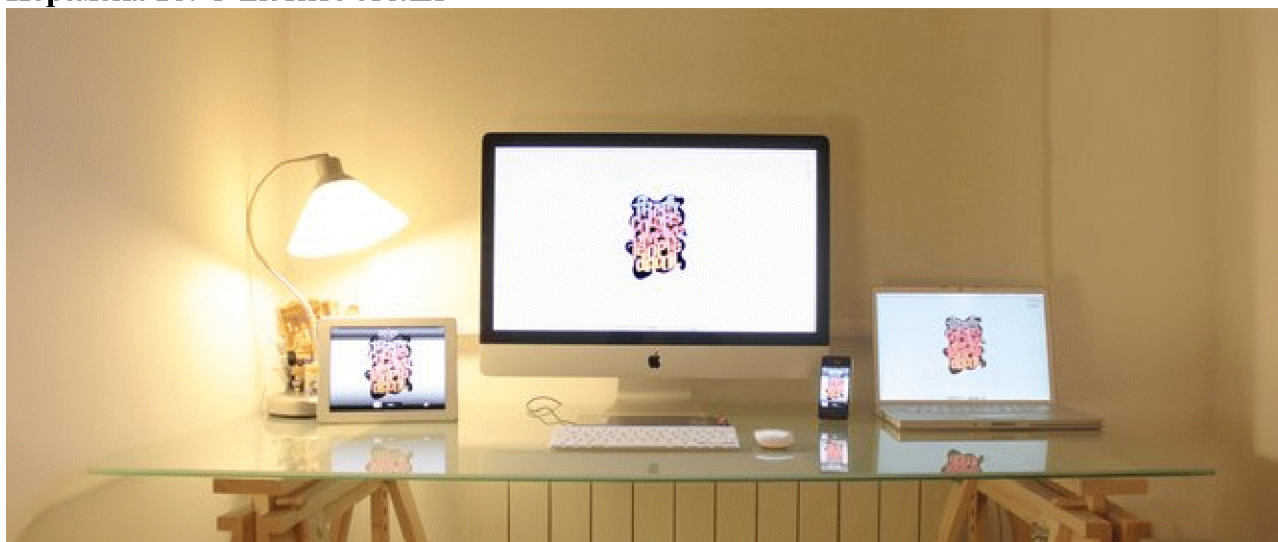
Каждое утро устраивайте двухминутную сессию благодарности (или перед тем, как лечь спать).

Просто сядьте в уединенное место, закройте глаза, и подумайте, за что вы благодарны и кого поблагодарите. А затем улыбнитесь.

Также найдите время поблагодарить за «негативное» в вашей жизни. Всегда существует два способа взглянуть на что-то. Мы много думаем о чем-то, как негативном — «это тяжелое, вредное, печальное, несчастное, трудное». Но на ту же самую вещь можно посмотреть более позитивным способом. Благодарность за такие вещи является отличным способом напоминать себе, что существует хорошее практически во всём. Проблемы можно рассматривать как возможности для роста, возможности быть креативным.

Скажите «спасибо», когда кто-нибудь сделал что-то хорошее для вас, неважно насколько мало это, попытайтесь помнить, что нужно сказать «спасибо». И действительно подразумевайте это.

Перемена 18: Очистите столы



ПЕРЕМЕНА: *Очистите столы в вашем доме и научитесь держать их в чистоте.*

ПОЧЕМУ: Ранее мы начали очищать полки и другие плоские поверхности и обнаружили ощущение покоя, исходящее из незахламленного пространства. Мы собираемся продолжить это со столами. Столы — это громадные части наших кухонь и других комнат в наших домах. Держать в чистоте столы — это отличный способ сделать дом чище и больше

радоваться ему.

Даже если вы очистили стол или два во время недели, посвященной избавлению от хлама (Перемена 8: Почистите полку), то к этому моменту они могут снова оказаться захламленными. Это нормально. Нам просто нужно научиться паре привычек, которые помогут держать столы в чистоте и красоте с настоящего момента.

КАК:

Начните с того же самого метода, который мы освоили, очищая полки — выберите один стол, с которого можно начать, очистите его полностью, положите всё на пол или в одну большую кипу и раздобудьте два ящика для сортировки.

Переберите кипу вещей — по одной вещи за раз. Правило таково: вы не можете пропустить вещь или положить ее назад. Примите быстрое решение для вещи: у вас есть три варианта выбора и вы должны разделить вещи на три группы. 1 группа — кипа для хранения — если вы любите эти вещи или часто используете; 2 группа — коробка для пожертвования (или мусорный бак) — избавьтесь от этих вещей как можно скорее; и 3 группа — ящик «может быть», в котором останется то, с чем вы абсолютно не сможете расстаться, но это вам не нужно или вы это сейчас не используете. Попробуйте не использовать ящик «может быть», если не слишком привязаны к вещи.

Положите вещи «для хранения» обратно в стол или, возможно, в другое подходящее место. Куда бы вы не положили вещи, важно, что теперь это их новый дом, и вам следует всегда класть обратно вещь в её дом каждый раз после использования.

А теперь — часть долгосрочной привычки: внимательно относитесь к тому, чтобы класть вещи обратно в их дом всю оставшуюся неделю. Вместо того, чтобы швырнуть что-то на стол, найдите этой вещи место. У каждой вещи должен быть дом, а если его нет, то создайте его. Вместо того, чтобы бросать всё как попало, закрепляйте привычку класть вещи на место — так вы держите столы в чистоте. Найдите дом для вещи и всегда кладите ее туда. Это две маленькие привычки, которые нужно создать. Если у вас есть время, очистите следующий стол, и так далее — до тех пор, пока все ваши столы не будут чистыми.

Перемена 19: Замедлите темп



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день немного замедляйтесь.*

ПОЧЕМУ: Наша жизнь теперь очень быстра и более лихорадочна, чем когда-либо. Жизнь движется таким быстрым темпом, что кажется — она пройдет, прежде чем мы действительно сможем насладиться ею.

Но так не должно быть. Давайте взбунтуемся против лихорадочного образа жизни и замедлим темп, чтобы ею насладиться.

Жизнь в медленном темпе означает, что вы находите время, чтобы наслаждаться утром, вместо того, чтобы спешить на работу в безумии. Это означает найти время, чтобы насладиться тем, что вы делаете, ценить то, что находитесь вне дома, действительно сосредоточиться на том, с кем вы говорите или проводите время вместо того, чтобы уткнуться в iPhone или лаптоп, вместо того, чтобы всегда думать о работе и email. Это означает сосредоточенность на одном деле, а не переключение между множествами заданий и отсутствии концентрации ни на одном из них.

Замедление — это осознанный выбор. Он не всегда лёгкий, но ведет к лучшему восприятию жизни и лучшему уровню счастья.

КАК:

Запланируйте «медленный» промежуток времени на каждый день — время, в которое вы будете делать меньше. Просто 10 минут в первый день или два, но попытайтесь продлить это время до 20 минут, а потом до 30, если сможете.

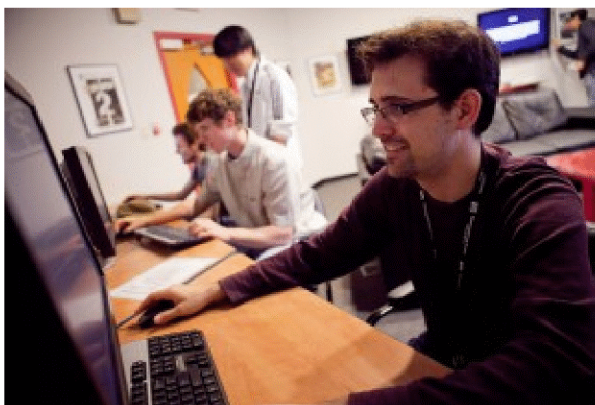
Оборвите связь. Не будьте всегда на связи. Закройте браузер или выключите компьютер. Если у вас есть iPhone или другое мобильное устройство, то выключите его. А лучше научитесь оставлять его, когда это возможно. Если мы все время на связи, то это означает, что нас отвлекают, мы постоянно беспокоимся о входящей информации, мы находимся в милости чьих-то требований. Тяжело снизить темп, когда вы всегда проверяете новые входящие сообщения.

Делайте меньше. Замедляться тяжело, если вы пытаетесь делать миллион дел. Вместо этого осознанно старайтесь выполнять меньше. Сосредоточьтесь на том, что действительно важно, и освободитесь от всего остального. Создайте пространство между заданиями и встречами, чтобы вы могли проводить время в более приятном темпе. Больше читайте. Попробуйте ничего не делать в течение короткого промежутка времени.

Будьте в настоящем. Недостаточно просто снизить темп – вам необходимо быть осознать, что вы делаете в этот момент. Это означает, что когда вы обнаруживаете себя в раздумьях о том, что необходимо делать, или о том, что уже произошло, или о том, что может произойти..., то мягко верните себя в настоящий момент. Сосредоточьтесь на том, что происходит прямо сейчас. На ваших действиях, на вашем окружении, на других вокруг вас. Для этого нужна практика, но это необходимо.

Дышите. Когда вы обнаружили, что ускорились и переживаете, то сделайте паузу и глубокий вдох. Сделайте еще парочку вдохов. Почувствуйте воздух, который входит в ваше тело, и почувствуйте, как уходит стресс. Полностью концентрируясь на каждом вдохе, вы переносите себя обратно в настоящее и замедляете свой темп. Сделайте это сейчас и вы поймете, что я имею в виду.

Перемена 20: Играйте



ПЕРЕМЕНА: *Внедрите игру в свой ежедневный список дел.*

ПОЧЕМУ: Когда вы относимся ко всему как к игре, то все, что мы делаем, может стать весельем. Ничто не является скучным, тяжелым, утомительным.

Нужно всего лишь помнить, как вы были ребенком. Возьмём мою 6 летнюю дочь Ноэль в качестве примера. Всё, что она делает, становится игрой, возможностью для удивления и открытия, или, по крайней мере, возможностью петь песенку. Ей никогда не скучно. Почему? Потому что она не видит ничего скучного. Всё является новым, и всегда есть игра, в которую можно поиграть.

Мы можем тоже так поступать. Каждая рутинная работа может быть превращена в игру. Каждая прогулка в магазин может быть воодушевлена мышлением новичка, который видит наше окружение в новом свете, готовый к открытиям. Каждое скучное рабочее задание может быть превращено в вызов, в игру.

Мой 8-летний сын Сет везде бегаёт, везде прыгает. Мы гуляем по улице, а он — то оборотень, то волшебник, то супергерой. Гостиная становится местом для построения крепости, полистирол становится игрушкой, и, если нет ничего другого, с чем можно было бы поиграть, то он шатаётся по дому, сочиняя истории. Как может быть скучно, когда вы видите такую жизнь?

КАК:

Выберите 10 минутный промежуток в своем рабочем дне, и пометьте его в своем календаре как игру. Вообще-то любое занятие может быть игрой, но нам часто становится скучно от рабочих заданий, так что давайте внедрим игру в работу.

В течение этого 10 минутного промежутка посмотрите, что вы можете сделать, чтобы превратить свое текущее рабочее задание в игру. Тут есть множество идей: петь, когда вы работаете; бросить себе вызов; дать себе призовые баллы за то, что вы делаете разные дела; представить себе, что вы в фильме, когда приходите на собрание; танцуйте; посмотрите как быстро вы можете сделать задание; притворитесь, что вы волшебник; притворитесь всем, что вы – вампир; называйте своих коллег «Дживс» (это олицетворение идеального слуги, по фамилии безупречного и умного камердинера в комических романах П.Г.Вудхауса [P.G.Wodehouse, 1881-1975] прим переводчика); говорите со своим компьютером и дайте ему имя; сделайте победный танец, когда завершите задание; притворитесь что вы новичок в деле, и вы никогда до этого не делали.

Я не могу еще сильнее подчеркнуть важность превращения работы в игру. Это

превратило мою жизнь в нечто радостное, позволило мне создавать и добиваться намного больше, чем когда-либо, и я люблю каждую минуту игры. Я желаю вам никак не меньше, чем этого простого счастья.

Перемена 21: Научитесь потоку



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день создавайте зону концентрации для ваших самых важных дел*

ПОЧЕМУ: Поток — это такое состояние, в котором вы теряете себя, забывая о мире вокруг вас, полностью погружаясь в то, что делаете. Нахождение фокуса и вхождение в поток — это способ не дать себе стать жертвой Интернета, этого удивительного мощного инструмента, который может заполнить ваш день отвлечениями, миллионами небольших «продуктивных» дел, которые не имеют значения, постоянными прерываниями от сообщений и обновлений статусов.

Почему вам нужно быть жертвой этого? Мы напрасно тратим нашу жизнь.

КАК:

Каждый день создавайте «область фокуса» — начните с 10 минут. Если вы всё еще прорабатываете привычку не откладывать дела на потом, то можете использовать её как вашу «область фокуса», но, возможно, придется растянуть её на 10 минут.

В течение этого времени выключите интернет и закройте браузер, почтовый клиент и всё, при помощи чего вы общаетесь и/или читаете. Выключите все уведомления и телефон/мобильное устройство. Пусть под рукой будет трудное, но приятное задание для работы. Мне нравится сосредотачиваться на сочинительстве, но другие креативные задания также хороши.

Научитесь входить в состояние «потока» задания. Это означает погрузиться в выполнение задания, позволяя окружающему миру исчезнуть, «потерять» себя в деле. Это некоторая форма медитации, и она требует практики. Часто бывают моменты, когда хочется переключиться с одного задания на другое, но, пока длится ваша «область фокуса», придерживайтесь только одного дела и действительно выполняйте только его.

Вначале вам нужно делать это всего лишь в течение десяти минут, или хотя бы пяти, если 10 — это слишком трудно. Медленно расширяйте область фокуса на 5 минут каждые несколько дней, до тех пор, пока вы не будете выполнять около 30-60 минут в один присест, делая перерывы между этими промежутками (нехорошо делать что-то 4 часа подряд, так как вам надо двигаться, свободно дышать или делать умственные перерывы). Смело придерживайтесь этой привычки и создавайте 2-4 «области фокуса» каждый день.

Перемена 22: Освободитесь от порока



ПЕРЕМЕНА: *На одну неделю избавьтесь от таких плохих привычек как курение, выпивание алкоголя, жареной еды, газировки, неконтролируемый шоппинг, просмотр порно и т.д.*

ПОЧЕМУ: Мы знаем, что эти плохие привычки вредны, но нам трудно их контролировать и мы не хотим их бросать, потому что они нам слишком нравятся.

Эти плохие привычки заполняют истинную нужду: они являются способами борьбы со стрессом или дают нам наслаждение, награду, комфорт и любовь. Многие из нас иногда делают это, и я не то что бы осуждаю, но рассматриваю эти вещи как негативные.

Я тоже грешил многими из этих привычек, так что знаю: они заставляют вас чувствовать, словно вы действительно освобождаетесь от стресса. Но на самом деле они ведут к ещё большему стрессу.

Еда, курение и выпивка вредны, если они в избытке. И, когда вы делаете нечто вредное для здоровья, то это также вредно для вашего тела. Шоппинг финансово плох для вас (опять же, если он в избытке) и ведёт к финансовому стрессу. В то время как эти вещи могут дать временное облегчение, в долгосрочной перспективе они будут нехорошими. По мере осознания вреда от этих привычек они становятся менее привлекательными. Но избавиться от них по-прежнему нелегко, потому что самые плохие привычки не все являются плохими. Вылазки с выпивкой удовлетворяют нужду в социальном взаимодействии и возбуждении. Эти желания сами по себе не являются плохими, но нам нужен лучший способ удовлетворить их.

КАК:

Полностью посвятите себя перемене только на одну неделю. Когда я потерпел неудачу в попытке бросить курить, я был наполовину вовлечён в это. Я сказал себе, что хочу бросить курить, но всегда чувствовал где-то глубоко внутри, что потерплю неудачу. Я ничего не записывал, я не говорил никому. Когда я полностью посвятил себя этому обязательству, то я придерживался его точно. Так что посвятите одну неделю тому, чтобы избавиться от вредной привычки: вы можете справиться, потому что к этому времени вы уже достаточно хороши в совершении перемен. Скажите людям об этом, и пообещайте выполнять это в течение недели.

Найдите свою мотивацию. Когда возникает необходимость, ваш разум будет давать рациональное объяснение, в чём вред. И вы забудете, почему делаете это. Знайте, ПОЧЕМУ вы делаете, ДО ТОГО, как возникнет необходимость в том, чтобы сделать это. Это для ваших детей? Для вашей жены? Для вашего здоровья? Чтобы убежать от этого? Потому что девушка, которая вам нравится, не любит курильщиков? Пусть у вас будет очень хорошая причина или причины для того, чтобы избавиться от привычки. Перечислите их. Распечатайте их. Повесьте их на стену. И каждый день напоминайте себе об этих причинах, каждый раз, когда возникает необходимость удовлетворить свои потребности.

Найдите ваши потребности. Какие сильные желания удовлетворяются этой вредной привычкой? Освобождение от стресса, комфорт, награда, социальное взаимодействие, наслаждение, любовь, чувство важности, чувство крутости? Если вы не уверены в том, какая потребность удовлетворяется, то сначала можно не определять её точно: предположите и попробуйте сделать нижеперечисленные шаги. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда возникает желание вернуться к старой привычке, и со временем вы начнете различать настоящую потребность.

Пусть у вас будут заменяющие имитирующие механизмы. Если вам нужно освободиться от стресса или нужны комфорт и награда, то что вы можете делать, чтобы получить всё это более позитивными способами? Теплая ванна, массаж, разговор с другом — это отличные способы получить комфорт или награду.

Ни одного исключения. Ум — это хитрая штука. Он скажет вам, что одна сигарета не повредит. И трудно поспорить с этой логикой, особенно когда вы это остро нуждаетесь в сигарете. И этой срочной потребности невероятно трудно противиться. Не сдавайтесь. Скажите себе перед тем, как возникнет потребность, что вы больше не сделаете ни одной затяжки. Потому что правда в том, что одна затяжка ПРИНЕСЁТ вред. Одна затяжка ведёт ко второй, к третьей, и скоро вы уже не бросаете курить, а вы уже курите.

Пусть у вас будет общественная поддержка. Присоединитесь к форуму. Попросите помощи в Фейсбуке. Пусть у вас будет партнер по привычке. Кто будет вашей поддержкой, когда у вас возникнет сильное желание?

Откладывайте. Если у вас возникло сильное желание, то подождите. Делайте следующее: 10 раз глубоко вдохните. Выпейте воды. Съешьте немного моркови. Позвоните тому, кто поддерживает вас. Напишите в онлайн, спрашивая о помощи. Сделайте физическое упражнение. ДЕЛАЙТЕ ВСЁ, ЧТО НЕОБХОДИМО, НО ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ОТКЛАДЫВАЙТЕ. Вы прорвётесь, и сильное желание пропадёт. Когда это произойдёт, то отпразднуйте! Преодолейте одно сильное желание, и вы сможете сделать это и в следующий раз.

Если вы упадёте — вставайте. И учитесь на своих ошибках. Да, все мы терпим неудачу. Это не означает, что мы неудачники или никогда не добьёмся успеха. Если вы упали, это не конец света. Вставайте, приведите себя в порядок и попытайтесь снова. Я терпел неудачу много раз перед тем, как преуспел. И знаете, что? Каждая из этих неудач кое-чему меня научила.

ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО. В конце концов, это самый важный совет. Если у вас положительное отношение «я смогу» (неважно, что это звучит банально), то вы добьётесь успеха. Поверьте мне. Это работает. Если скажете себе, что вы сможете сделать это, — вы сделаете это. Если скажете себе, что вы не сможете сделать это, — и вы определенно не сделаете это. Когда все идет наперекосяк, думайте позитивно! Вы МОЖЕТЕ преодолеть сильное желание. Я смог. Как и миллионы других людей. Мы ничем не лучше вас.

Перемена 23: Не желайте, чтобы всё было по-другому



ПЕРЕМЕНА: *Ловите себя на мысли, когда вам хочется, чтобы всё было по-другому, и освободитесь от этого желания. Принимайте всё как есть.*

ПОЧЕМУ: Сколько стресса, неудовлетворенности, разочарования, гнева, раздражения, состояния злости происходит всего от одной маленькой вещи! Почти всё из этого происходит от ваших ожиданий: когда всё происходит не так, как мы ожидали, то мы хотим, чтобы всё было по-другому. В своих головах мы строим эти ожидания о том, что должны делать другие люди, какова должна быть наша жизнь, как водители должны вести себя на дороге... и это всё наши фантазии. Это нереально. Вот простое решение: возьмите свои ожидания и выбросьте их в океан.

КАК:

Изобразите все свои ожидания, которые были у вас для себя самого, для жизни, для супруга, ваших детей, коллег, работы, мира. Возьмите их из своих мыслей и «выбросьте в океан». Что с ними произойдет? Они поплывут. Их будут нести волны. Течение подхватит их, и они уплывут. Пусть эти ожидания унесет прочь вода искупления, отпустите их.

Начните наблюдать за собой в течение дня. Когда вы обнаружите в себе гнев, неудовлетворенность, разочарование, раздражение, когда вы кричите на других водителей, напыщенно разговариваете в онлайн..., то используйте эти моменты как триггеры. Они являются индикаторами вашего желания, чтобы всё было по-другому. Того, что у вас есть ожидания о том, какова должна быть реальность. Того, что они отличаются от происходящего сейчас.

Когда вы заметите ожидание или желание того, чтобы всё было по-другому, выбросьте эти мысли в океан.

Практикуйте принятие существующей реальности и существующих людей без ожиданий, без попытки втиснуть их в свои рамки, узрите вещи такими, какими они являются на самом деле. Это жизнь, где вам не нужно быть разочарованным, раздражённым или злым, а если вы такой, то примите это и отпустите. Это не говорит о том, что вам не надо действовать. Вы можете действовать в соответствии со своими ценностями и влиять на мир, но пусть у вас никогда не будет ожиданий насчёт того, как мир отреагирует на ваши действия.

Если вы делаете нечто хорошее, то вы не будете ожидать славы или признания. Пусть эти ожидания награды и славы уплывут на волнах. Делайте хорошее, потому что вы любите делать хорошее и ничего не ожидайте от этого.

Пусть воды мира очистят нас и давайте идти легко в мире, который и так уже удивителен без наших фантазий.

Перемена 24: Очистите шкаф



ПЕРЕМЕНА: *На этой неделе вычистите целый шкаф.*

ПОЧЕМУ: Мы очищали полки, столы и другие плоские поверхности, возможно, даже начали покушаться на пару шкафов. Но на этой неделе мы наберёмся смелости и

разберёмся с целым шкафом. Это будет классно.

Шкафы — это короли скрытого хлама, прячущиеся в темноте со всем, что лежит вне поля нашего зрения. Они могут быть трудным для очистки царством хаоса, или мы превратим их в небольшое пространство покоя.

КАК:

Выберите шкаф, с которым вы хотите разобраться на этой неделе. Вы можете начать с небольшого шкафа или набраться смелости и разобраться с большим шкафом в спальне. Это ваш выбор!

Улучите несколько минут, чтобы рассмотреть территорию. Что вы видите в шкафу? Вселяет ли в вас беспокойство сама мысль о том, чтобы разобраться со всеми этими вещами? Если да, то практикуйте освобождение от этого беспокойства. Это может быть успокаивающим, медитативным опытом, если от беспокойства удастся освободиться.

Разделите территорию на зоны, в которых вы будете разбираться: например, пол, висящая одежда, различные полки. В день первый выберите лёгкую зону.

Для каждой зоны процесс будет абсолютно таким же, как процесс, который вы использовали для очищения от хлама полок и столов на предыдущей неделе: вычистите всё в этой зоне, сложите в кучу, рассортируйте по категориям «хранить», «подарить/в переработку/мусор» и ящик «может быть» (если необходимо). Тщательно вычистите зону шкафа перед тем, как класть вещи на хранение в их новый дом. Избавьтесь от вещей «подарить/в переработку/мусор» и положите ящик «может быть» на склад.

Аналогично каждый день разбирайтесь с новой зоной, до тех пор, пока вы не закончите со шкафом. Это просто!

Если у вас останется время, то смело приступайте ко второму или даже к третьему шкафу на этой неделе. Будет весело.

Перемена 25: Избавьтесь от телевизора



ПЕРЕМЕНА: *Избавьтесь от просмотра телевизора на этой неделе (включая онлайн ТВ шоу/кино, Netflix, Hulu, и т.д.)*

ПОЧЕМУ: Многие люди смотрят телевизор (и другое похожее видеоразвлечение типа Netflix, онлайн-видео, DVD и т.д.) в качестве необходимости. Но почему? Это не то, что делали люди 70 лет назад или около того. В основном, в истории человечества люди выживали без телевидения. И жизнь всё же была хороша.

Среднестатистический американец смотрит телевизор 5 часов в день. Многие смотрят его дольше (7-8 часов). Представьте, что почти каждый час нашей жизни тратится на сидение перед экраном, на безделье и на потребление. Когда вы отнимете 8 часов на сон, час на подготовку ко сну / переодевание/ приведение себя в порядок, час на общение, 8 часов на работу, еще пару часов на еду и её приготовление, то у нас остаётся, может быть, 4 часа личного времени (многие люди тратят больше 4 часов на просмотр телевизора, потому что смотрят его, когда едят, одеваются, работают). Если у нас есть около 4 часов личного времени, то мы можем использовать его, чтобы смотреть телевизор или быть активным на природе, читать, сочинять, создавать, проводить время с детьми или любимыми, медитировать, заниматься йогой, работать в саду, слушать музыку, изучать язык... ну, вы поняли. Телевизор — это один наименее интересных и полезных способов проведения свободного времени.

КАК:

На этой неделе обязуйтесь избавиться от просмотра ТВ/видео. Подумайте, сколько времени вы обычно смотрите телевизор? Теперь это время свободно!

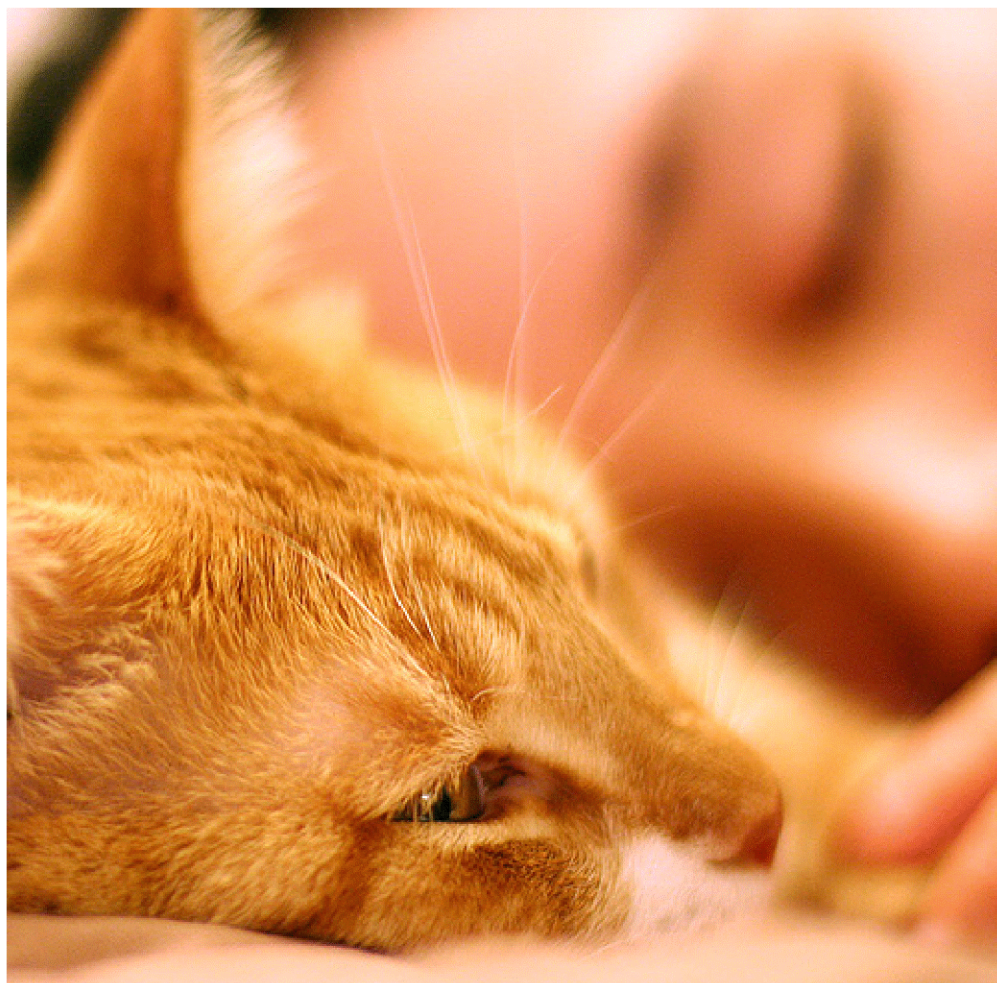
Что бы вы хотели делать из того, что всегда хотели, но у вас не было на это времени? Используйте эту неделю, чтобы делать именно это.

Если можете, выключите телевизор из розетки, выдерните антенный кабель и отдайте его кому-нибудь. Если другие люди в вашем доме привыкли к телевизору и не хотят отдавать его, найдите другое место, куда вы можете уйти, пока они смотрят телевизор, — в свою комнату, на улицу, в библиотеку и т.д.

Когда наступит время, в которое вы обычно смотрите телевизор, то проведите его, наслаждаясь тем, что чувствуете своим призванием. Это может быть чтение, сочинительство, музыка, создание чего-нибудь, или вы можете провести это время с любимыми, выйти на улицу и быть активным, готовить полезную пищу или выбрать любое другое занятие, которое может быть вашим настоящим призванием. Наслаждайтесь этим временем.

Всё это время, пока вы смотрите телевизор, — это огромная, огромная потеря времени. Я не знаю, сколько часов в общей сложности я смотрел телевизор много лет, но это громадная куча времени. Часы, дни и недели, которые я никогда не верну назад. Кого волнует, что происходит на экране телевизора, когда реальность проходит мимо нас? Время — это нечто, что вы никогда не вернёте назад, так что не тратьте его на телевизор.

Перемена 26: Больше спите



ПЕРЕМЕНА: *Спите больше на этой неделе.*

ПОЧЕМУ: Многие люди всё время ходят уставшими. Это происходит потому, что обычно мы недостаточно отдыхаем. Дааа, я знаю: «Ага, Лео!». Но если это столь очевидно, то почему мы игнорируем это? Потому что это видится не таким важным, как другое: рано вставать, выполнять дела, принимать участие в тысячах встреч, погрязнуть в мире онлайн-коммуникаций, унылого телевидения. И мы ограничиваем сон ради этих других дел, которые кажутся намного более важными, а потом удивляемся, почему у нас столь низкий уровень энергии. Низкая энергия может иметь очень далеко идущие последствия: страдает наша работа, мы становимся слабыми и от этого страдают наши отношения; когда мы устаем, то у нас нет дисциплины тренироваться, полезно питаться или делать другие вещи, которые мы считаем важными, но нам никогда не хватает энергии на них.

Сон может всё это поменять: когда мы хороши отдохнули, то более счастливы, мы становимся лучшим друзьями и возлюбленными, и у нас больше дисциплины и мотивации, чтобы следовать за своей мечтой.

КАК:

Оцените, сколько вы спите. Если вы спите меньше чем 5 часов в сутки, то подумайте о том, чтобы спать больше. Если вы чувствуете себя уставшим в течение дня, то спите больше ночью или вздремните после обеда, если это возможно.

Мое первое предложение – вздремнуть. Если вы слишком устали, чтобы предпринимать другие шаги, то вздремнуть – это легко. Даже 20-минутная дремота может повлиять ощутимо. Если вы не можете вздремнуть, то по крайней мере, отключитесь от всех цифровых устройств. Компьютеры и смартфоны – это мощные устройства, но слишком много времени, проведенного с ними, утомляет.

Отключитесь, выходите на улицу, погуляйте. Отмените встречу или две, если сможете. Разомнитесь. Помассируйте плечи. Закройте глаза на несколько минут. Дышите.

Сделайте физические упражнения. Хорошая усердная тренировка или пробежка, поездка на велосипеде или плавание приятно утомят вас. Хорошая йога-тренировка – чудесный способ сделать это, так как вы одновременно учитесь осознанности. Даже если тренировка рано днем, то я часто ложусь спать уставшим и с нетерпением жду отдыха, хотя не советую тренироваться прямо перед сном.

Рано вставайте. Вы можете сместить график сна посредством раннего пробуждения. Попробуйте вставать на 15 минут раньше, чем в обычное время на этой неделе, а затем ещё на 15 минут. Если вы раньше встаёте, то вы будете немного уставшим в течение дня, но когда настанет время сна, то вы насладитесь отдыхом.

Ложитесь спать раньше – с интернетом без вас всё будет в порядке. Мне нравится читать перед сном (книгу, а не веб-сайты) в качестве ритуала, который помогает мне уснуть. Требуется немного времени для того, чтобы ваш график сна поменялся.

Создайте ритуал для подготовки ко сну. Нужно время, чтобы очистить тело и разум. По крайней мере, за час перед тем как ложиться спать, начните замедляться. Выключите компьютер. Почистите зубы щёткой и зубной нитью. Отложите то, что вы делали вечером. Ложитесь и прочитайте книгу (но не на ноутбуке). Такой тип ритуала помогает создать в вашем разуме ощущение того, что пора спать, и ваше тело воспринимает эту подсказку и начинает готовить себя.

Сфокусируйте свое внимание. Как только вы закончили свой ритуал отхода ко сну, расслабились, и ваше тело почувствовало усталость, то вам нужно успокоить свой разум. Моя хитрость для этого: закрыть глаза и представить первое, что вы делали сегодня. Может быть, вы первым делом открыли глаза, встали с кровати. Затем представьте второе, что вы делали сегодня – скажем, вы помочились и умыли лицо, или выпили стакан воды. Затем вы начали с кофе, но сначала вам пришлось помолоть зёрна. Представьте эти небольшие шаги в деталях. За этим занятием у меня никогда не проходило больше часа до засыпания.

Сон – это благословение, которого я желаю всем своим друзьям, включая и вас. Это очень нужный отдых, который помогает нам быть действительно пробуждённым, когда приходит славный новый день.

Перемена 27: Цените время, а не деньги



ПЕРЕМЕНА: *Заново оцените то, как вы тратите своё время и поймёте, что вы больше всего цените.*

ПОЧЕМУ: Многие из вас уже понимают правильность этой мысли, но всегда полезно потратить немного времени на её обдумывание. Она о том, как соотнести нашу жизнь с ценностями и научиться тому, что деньги имеют мало значения, если у нас нет времени для того, что действительно имеет значение.

Представьте себе, что вы тратите жизнь на то, что хотите делать, с теми людьми, с которыми вы хотите быть, уделять внимание работе, которую вы любите, игре, радости, увлечению, здоровью и любви.

Время — это самый ценный ресурс, потому что оно слишком ограничено. Мы можем потратить его на просмотр телевизора, тратить время на глупых веб-сайтах и в социальных сетях, или мы можем заниматься тем, что имеет значение, тем, что даёт нам радость, тем, что помогает другим.

Мы можем потратить свою жизнь, пытаясь заработать деньги, тратя больше денег, выплачивая проценты по долгам, которые были созданы нашими излишними тратами, и потом, пытаясь зарабатывать больше для обслуживания этого долга. Или мы можем решить, что действительно имеет значение и соответственно потратить наше время.

Когда вы цените своё время больше, чем деньги, ваши приоритеты смещаются.

КАК:

Ещё раз оцените, как вы тратите свое время? Чем занимаетесь большую часть своего времени? Является ли зарабатывание денег и их трата большей частью вашего

потраченного времени? Если это так, то что это говорит о ваших ценностях?

Спросите себя, следует ли вам пересмотреть всё? Найдите время для дел, которые вы действительно хотите делать: провести время с любимыми, сочинять, читать, принять ванну. У вас никогда не будет времени сделать всё, но вы можете найти время для того, что действительно является важным.

Подумайте о направлении вашей карьеры. Так как вы проводите большую часть дня на работе, то вам лучше делать то, что вам нравится. Действительно ли это то, что вы хотите делать? Приведет ли эта работа туда, где вы хотите оказаться? Не застревайте в месте, которое не приближает вас к вашим целям. Примите решение взять карьеру в свои руки, неважно, сколь страшным это может показаться.

Перемена 28: Замените убеждения любопытством



ПЕРЕМЕНА: *Замените любопытством убеждения, которые вы замечаете за собой на этой неделе.*

ПОЧЕМУ: Когда у нас есть убеждения, мы закрываем для себя дальнейшее развитие и понимание. Мы думаем, что знаем, как всё выглядит, или как всё должно быть, и таким образом останавливаем дальнейший поиск. Это ведёт к очень ограниченному пониманию, к недостатку реальных знаний.

Мы лучше. Мы можем поменяться. Мы можем освободиться от наших суждений, наших устоявшихся убеждений, и мы можем открыться навстречу настоящему обучению и настоящему пониманию.

КАК:

На этой неделе обратите пристальное внимание на то, как вы судите других, когда у вас есть убеждение о том, как всё должно быть. Обычно это происходит несколько (или много) раз в течение дня, так что вам придется понаблюдать за собой.

Когда вы заметите своё суждение или убеждение, то посмотрите, можете ли вы

проявить любопытство. Если вы посчитаете человека глупым, заносчивым или невежественным, спросите себя: «Правда ли это?» Как вы можете это выяснить? Можете ли вы поговорить с человеком, дать ему пользу от сомнений, попытаться выяснить больше? Когда вы замечаете в себе какое-то убеждение, то можно ли увидеть, правы ли вы? Вы можете это выяснить.

Ищите, чтобы понять. Попробуйте действительно понять людей. Войдите в их положение. Попробуйте представить их окружающую жизнь. Если возможно, поговорите с ними. Найдите их предысторию. Она имеется у каждого. Если её нет, то попробуйте вообразить обстоятельства, которые могли привести к тому, как сейчас действует или выглядит этот человек.

Любите. Как только вы приняли человека таким, каким он является, попробуйте полюбить его. Даже если вы его не знаете. Даже если в прошлом вы его ненавидели. Любите его как брата, или любите её как сестру, неважно, кто они: старые или молодые, светлые или тёмные, мужчины или женщины, богатые или бедные.

Что хорошего в том, чтобы любить кого-то? Ваша любовь, скорее всего, будет ограничена. Но она может повлиять на двух людей: вас и, возможно, на человека, для которого вы нашли любовь. Любовь к ближним сделает вас счастливее. Поверьте мне. И любовь к ближним может изменить жизнь других, если вы выбираете выражение этой любви и предпринимаете действия в соответствии с ней. Я не могу точно сказать, что именно произойдет, но это может поменять вашу жизнь.

Перемена 29: Читайте



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день проводите время, читая хорошую книгу.*

ПОЧЕМУ: Чтение хорошей книги – это одно из самых моих любимых дел в мире. Роман – это машина времени, червоточина в различные измерения, особая магия, которая переносит вас в разум и тело очаровательных людей, транспорт, который позволяет вам путешествовать по миру, ошеломительное открытие любви, смерти, секса и потрёпанного тайного мира преступности и сказочных стран, создатель новых лучших друзей. Всё в одном. Я читаю, потому что люблю этот опыт, потому что чтение – это умный учитель жизни,

потому что это преображает меня. Я не самый ненасытный читатель в мире, но я читаю каждый день и увлеченно. Многие говорят, что они хотели бы больше читать, но не знают, с чего начать.

КАК:

Выделите время. У нас больше нет времени читать, в основном, потому что мы слишком много работаем, мы забываем своё время, мы всё время в интернете (в котором есть хорошее чтение, но оно может бесконечно высасывать наше внимание), и мы слишком много смотрим ТВ. Выберите время и сделайте его своим временем для чтения. Начните всего лишь с 10 минут: если тяжело найти время, то даже 10 минут – это прекрасно. Увеличьте это время до 20 или 30 минут к концу недели, если вы можете отказаться от пары дел в своем расписании.

Не читайте, потому что должны, – читайте ради удовольствия. Найдите книги об удивительных историях, о людях, которые восхищают вас, о новых мирах, которые бы вы хотели посетить. Забудьте о классике, если только вам не нравится читать её.

Ничего не делайте, кроме чтения. Уберите все отвлечения. Найдите тихое и спокойное место. Только ваша книга и вы. Замечайте, но освобождайтесь от срочности делать другие дела вместо того, чтобы читать. Если вы должны делать что-то еще, то попейте чай.

Черт возьми, полюбите это! Вы не делаете это, чтобы улучшить себя. Вы читаете ради удовольствия. Чтение – это магия, и магия меняет всё в вашей жизни. Полюбите этот опыт, и вы ежедневно будете ждать его с нетерпением.

Откройте для себя изумительные книги. Я разговариваю с другими людьми, которые увлекаются книгами, я читаю обзоры или просто иду в старомодный книжный магазин. Поддержка ваших местных книжных магазинов – это здорово, и это невероятно приятно. Библиотеки – также удивительные места, которые не слишком часто используют – запишитесь туда.

Перемена 30: Исключите шопинг



ПЕРЕМЕНА: *Если шопинг (онлайн, в торговых центрах и т.д.) является частью ваших обычных недельных занятий, то освободитесь от них на неделю.*

ПОЧЕМУ: Многие из нас используют шопинг как форму терапии — это комфорт, наслаждение, награда, общение, любовь. Мы покупаем в онлайн импульсивно всё что угодно, о чём мы слышали или читали, как о чём-то крутом. Мы думаем, что покупка вещей сделает нашу жизнь лучше волшебным образом... но такого не будет. Наша жизнь будет такой же, но с большим количеством вещей, которые будут захламлять наше жилое пространство и с большим количеством долгов, с меньшими сбережениями или суммами инвестиций.

Импульсивная трата — это большая утечка наших финансов, самый большой расхититель бюджета для многих, и верный способ быть в ужасном финансовом положении. Это также паршивый способ проводить время. Вместо этого давайте используем его для общения с другими людьми, творчества, занятия своими увлечениями, чтения, физических упражнений, приготовления полезной пищи и обучения.

КАК:

Не делайте покупок на этой неделе. Не ходите в торговый центр или другие места для шопинга. Идите в магазин только тогда, когда вы знаете, что вам нужно, покупайте продукты и предметы первой необходимости, а потом уходите. Многие идут за покупками со неясным намерением, чего они хотят, и в результате покупают ещё больше. Или идут просто так, в качестве развлечения. Это заканчивается большими тратами. Это действительно может стоить много. Вместо этого держитесь подальше от шопинга и найдите другие способы развлечься.

Если вы поймаете себя на том, что собираетесь зайти в онлайн-магазин, как, например, Amazon или любое другое любимое место для покупок, то остановитесь. Не ходите туда. Создайте список желаний для покупок и подождите неделю (или три) перед тем, как купить всё, что вам абсолютно не нужно прямо сейчас.

Когда вы заметите в себе сильное желание купить что-то, не являющейся необходимостью, то сделайте паузу. Сильное желание — это нормально, но важно научиться тому, чтобы это желание не контролировало вас. Вместо покупки сделайте глубокий вдох, посмотрите на вещь, которая «прицепилась» к вам, и искренне скажите себе «Мне не нужно это». А затем уходите.

Попробуйте продлить это на несколько недель, если это покажется вам хорошей привычкой. Используйте время, которое вы могли бы потратить на шопинг, на лучшие занятия, и сохраните или инвестируйте деньги, которые вы могли бы потратить.

Перемена 31: Поймите, что вы достаточно хороши



ПЕРЕМЕНА: *Замечайте, когда вы сомневаетесь в себе, а потом поймите, что вы достаточно хороши.*

ПОЧЕМУ: Много людей приходят ко мне, потому что они хотят что-то улучшить в себе. Они не удовлетворены своей жизнью, им не нравятся их тела, они хотят быть лучше. Я знаю, потому что я был одним из таких.

Это желание улучшить себя и свою жизнь было одной из причин, которая привела к созданию блога ZenHabits. Я был в этом положении, и могу сказать, что это ведет к огромному недовольству собой и своей жизнью. Убедительное понимание, которое мне помогло, заключается том, что вы уже достаточно хороши, у вас уже есть более чем достаточно, и вы уже идеальны.

Если вы уже идеальны, означает ли, что вы не совершаете перемены, похожие в этой книге? Ну, вам не нужно совершать перемен, но часть вашего совершенства заключается в любопытстве — сделать нечто новое, не потому, что вы удовлетворены тем, кто вы есть, а потому что вам нравится узнавать о мире и о себе. И даже если вы довольны тем, кем вы являетесь, то вы могли бы делать хорошее для себя просто так.

То, чему я научился, истина не новая, а старая, занявшая слишком много времени для её понимания. Она звучит так: если вы научитесь быть довольным тем, кем вы являетесь, и вашим положением в жизни, то это меняет всё:

Вы больше не будете чувствовать неудовлетворённость собой и своей жизнью.

Вы больше не будете тратить много времени и энергии на желание и попытки поменяться.

Вы больше не будете сравнивать себя с другим людьми, и не захотите стать ещё лучше.

Вы можете быть счастливым всегда, и неважно, что произойдет с миром вокруг вас.

Вместо того, чтобы пытаться улучшить себя, вы сможете проводить время, помогая другим людям.

Вы перестанете тратить столько денег на вещи, которые предположительно изменят вашу жизнь.

КАК:

На этой неделе понаблюдайте за собой и заметьте, когда вы сомневаетесь в себе. Заметьте, когда боитесь что-то делать из-за того, что вы думаете, что недостаточно хороши. Замечайте, когда беспокоитесь об общении с другим людьми из-за того, что вы озабочены тем, о чём они подумают и тем, что они могут подумать, что вы недостаточно хороши.

Скажите себе «Я не только достаточно хорош, я идеален такой как есть». Попробуйте. Неважно, как глупо это будет звучать. Попробуйте, чтобы просто увидеть, насколько это реально звучит. Откликаетесь ли вы на это как на нечто, во что вы верите, или это звучит неверно? Чувствуете ли вы, что вам всё еще нужно что-то улучшить?

Благодарите судьбу. Лучше сосредоточиться на том, что у вас уже есть, с чем вам повезло. Благодарите за то, что у вас есть, а не переживайте о том, чего у вас нет. Подумайте, насколько вам повезло с тем, что у вас есть, что у вас есть люди в вашей жизни, которые заботятся о вас, благодарите, что, в конце концов, вы живы.

Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах. Вместо того, чтобы смотреть на свои слабости, спросите людей, в чём ваши сильные стороны. Отпразднуйте это! Гордитесь ими. Не хвастайтесь, но пусть вам будет от этого хорошо и работайте над тем, чтобы наилучшим образом использовать свои сильные стороны.

Спокойно относитесь к несовершенству. Никто не идеален: умом мы всё это понимаем, но, похоже, эмоционально нам плохо, когда мы не достигаем идеала. Вы не идеальны и никогда таким не будете. Я уж точно не идеален, и я научился спокойно к этому относиться. Конечно, продолжайте попытки улучшаться, но не думайте, что вы когда-либо будете «идеальной личностью». Если вы посмотрите на это под другим углом, то поймёте, что это «несовершенство» делает вас таким, каким вы являетесь. Вы уже идеальны — вы именно тот, кем вам следует быть.

Поймите: у вас уже есть всё, что вам нужно, чтобы быть счастливым прямо здесь и сейчас. У вас есть глаза, которые видят. У вас есть способность ценить красоту неба, зелени, лиц людей или воды. У вас есть уши, которые слышат. У вас есть способность ценить музыку, звук водопада, смех друзей. У вас есть способность чувствовать грубую джинсовую ткань, прохладный бриз, траву на босых ногах...чувствовать запах свежескошенной травы, цветов, кофе... чувствовать вкус сливы, перца чили, шоколада. Это чудо, и мы относимся к этому, как само собой разумеющемуся. Вместо этого мы стремимся к большему, когда у нас уже и так всё есть. Мы хотим иметь лучшие вещи, крутые гаджеты, большие мышцы, большие груди, плоские прессы, большие дома, машины с кожаным сидениями, которые разговаривают с вами и массируют вашу задницу. Кажется, мы сошли с ума.

Как только вы примете, что вы уже достаточно хороши, это освободит вас. Теперь вы свободны делать дела не потому, что хотите быть лучше, а потому что вы любите это. Потому что вы увлечены этим, и это приносит вам радость. Потому что это чудо, которое вы можете делать.

Вы уже идеальны. Уверенность в себе означает понимание, что стремление к идеалу основано на чьём-то мнении о том, в чём состоит «идеал»... и это всё полная чушь. Идеален тот, кем вы являетесь, а не тот, кем вы должны быть по чьему-то мнению.

Перемена 32: Творите



ПЕРЕМЕНА: *Вместо того, чтобы просто потреблять, просто существовать, станьте создателем на этой неделе: сосредоточьтесь на творчестве.*

ПОЧЕМУ: Изумительно: столько много людей, с которыми я разговариваю, рассказывают мне, что хотят создать новый блог, написать книгу, начать новый бизнес, поменять карьеру, сделать нечто новое. Но они продолжают откладывать это.

Звучит знакомо? Вы хотели делать нечто другое, но у вас прямо сейчас нет времени (или может быть, сил)? В вашем списке куча дел, расписание плотно забито, есть встречи, собрания, которые скоро состоятся. Вы будете заниматься Главным Делом, но позже. В мире полно времени, чтобы сделать это позже, не так ли?

Это время никогда не придёт. Но только в том случае, если вы не создадите это время для себя. Возьмите быка за рога, крепко схватите его и никогда не отпускайте. У времени есть привычка подавлять нас так аккуратно, что мы даже и не заметим, но так сильно, что мы станем раздавленными в течение недель и лет.

КАК:

Создайте время. Время не упадёт к вам в руки. Старый добрый джентльмен не передаст вам его. Вы должны создать его, забрав у мира исходные материалы, которые вам нужны, и придать им форму своими грязными мозолистыми руками, превращая глину из её бесформенного грязного шара в форму.

Скажите «нет» всему остальному. Отложите всё, что может быть отложено. И создайте время для того, что необходимо.

Делайте что-нибудь. Принесите новую креативную жизнь в мир, измените жизнь людей и, делая это, поменяйте свою. У людей в нашем новом мире имеется возможность выражать себя, творить, стать частью глобального диалога и трансформации таким способом, которого прежде никогда не существовало. Что вы будете делать с этим? Что вы поместите в этот новый интересный мир? Будет ли у вас голос? Будете ли вы создателем или

просто потребителем?

Напишите книгу. Или электронную книгу. Напишите поэму и опубликуйте её в сети. Создавайте интересные, красивые или весёлые видео и выкладывайте их на YouTube. Будьте увлечённым. Напишите веб-приложение, которое решит проблему в жизни людей. Станьте тем, кто заменит эти неуверенные газеты. Открывайте мир и пишите об этом в блог. Попробуйте то, что вы всегда боялись попробовать, и снимите это на видео. Будьте собой, ярким. Создайте новую компанию, делая только одно дело, но делая его очень хорошо. Начните бизнес, который предлагает услуги, которые вы всегда хотели получить, или которые вас раздражали в других компаниях, потому что сервис был плохим. Пусть ваше сердце к чему-то стремится. Скажите то, что никто не осмеливается сказать. Делайте то, что другие боятся делать. Помогайте тем, кому никто не хочет помогать. Сделать жизнь других лучше. Создайте музыку, которая заставит других рыдать, смеяться, создавать. Вдохновляйте других своим вдохновением. Учите молодёжь делать нечто изумительное. Напишите пьесу, найдите актёров для неё и запишите её на видео. Помогите другим делать то, что они никогда прежде не делали. Читайте и читайте, а затем пишите. Любите и любите, а затем помогайте другим любить. Делайте что-то хорошее и просите людей не прерывать это добро. Будьте мудрым. Найдите фокус в мире. Станьте минималистом в головокружительном мире сложности. Достучитесь до тех, кто раздражён, угнетён, зол, сбит с толку, печален, страдает. Будьте голосом для тех, у кого его нет. Учитесь, делайте, затем учите. Встречайте новых людей, быстро становитесь друзьями. Имейте смелость ошибаться. Очень много фотографируйте. Изучайте новые культуры. Будьте другим. Нарисуйте огромную фреску. Создайте веб-комикс. Будьте мужланом, но делайте это храбро. Берите интервью у людей. Наблюдайте за людьми. Создавайте новую одежду. Возьмите старые вещи и сделайте из них новые. Читайте странное. Изучайте великих и подражайте им. Интересуйтесь другими. Удивляйте людей. Начните блог, по крайней мере, пишите немножко каждый день. Готовьте вкусные блюда и угощайте. Будьте открыты. Помогайте другим начать небольшой бизнес. Сосредоточьтесь на меньшем, но делайте это лучше. Помогайте другим достичь их заветных целей. Пусть другие улыбаются, каждый день. Начните открытый проект. Сделайте подкаст. Начните движение. Будьте смелыми. Будьте честными. Будьте весёлыми. Станьте действительно хороши в чем-либо. Много практикуйтесь. Много. Начните сейчас. Пробуйте.

Перемена 33: Ешьте настоящую пищу



ПЕРЕМЕНА: *Замените обработанную приготовленную еду необработанной настоящей едой.*

ПОЧЕМУ: Сегодня мы едим слишком много обработанной еды: чипсы, крекеры, сыр начо, замороженная пицца, газировка, спортивные напитки, супы быстрого приготовления, консервы, хот-доги, кексы и замороженные десерты, еда для приготовления в микроволновке, фастфуд. Эта еда наполнена жиром, сахаром, пустыми углеводами, солью, не говоря уже о химикатах.

Потребление настоящей еды, которая находится близко к своему естественному состоянию, — хороший ответ на проблемы с весом и другие проблемы со здоровьем. Настоящей едой я называю свежие фрукты и овощи, бобовые, орехи, семена, цельнозерновые продукты, которые никогда не обрабатывались. Отказ от еды, в которой есть все виды дополнительного сахара, соли и жиров — это изумительный способ немедленно изменить свое питание.

Я не ем мясо и молочные продукты по этическим соображениям, но, если вы едите мясо, то вам следует ограничить свое потребление красного мяса (многие исследования выявили риск для здоровья, связанный с красным мясом).

КАК:

Сделайте оценку обработанной еды, которую вы потребляете. Посмотрите в свой холодильник и шкафы: какая обработанная еда у вас имеется? Какую обработанную еду вы регулярно едите? Кушаете ли вы в фаст-фудах, в сетевых ресторанах? Почти всё в этих местах является уже заранее готовым. Если это подается в комплекте с более чем 2-3 ингредиентами (например, с арахисом в арахисовом масле), то это является готовой едой. Если это сделано из белой муки (в отличие от цельнозерновой), то это является готовой едой.

Выньте всю готовую еду со своих полок и положите ее в коробку, запечатайте клейкой лентой, положите её в шкаф или в другое хранилище. Уберите как можно больше готовой еды из своего дома, насколько возможно. На этой неделе не ходите в фастфуды и сети ресторанов быстрого питания.

Найдите 3-4 простых рецепта и ешьте на этой неделе настоящую пищу: фрукты, овощи, цельнозерновые, орехи, бобовые и тому подобное. Используйте ингредиенты, которые вы можете опознать, а не то, что наполнено химией.

Пейте воду и чай, а не газировку или другие сладкие напитки (включая сладкие и жирные кофейные напитки в Starbucks).

Перекусывайте фруктами, морковью, сырым овощами, хумусом, орехами.

Если вы сможете есть на этой неделе настоящую еду, то вы увидите, что вы получите питание, которое требуется вашему телу: больше клетчатки, витаминов, минералов; меньше химикатов, плохих жиров, соли и сахара. Вы будете есть больше без неприятного чувства тяжести, у вас будут силы и питание, которые вам понадобятся, чтобы делать изумительные дела в вашей жизни.

Перемена 34: Найдите работу, которую вы любите



ПЕРЕМЕНА: Начните искать работу, которую вы любите, или, если вы уже занимаетесь любимым делом, помогите кому-нибудь ещё сделать то же самое.

ПОЧЕМУ: Один из ключей к счастью, а также к продуктивности и эффективности в работе, заключается в том, чтобы найти работу, которую вы любите и которая увлекает вас. Работу, которую вы хотите делать, а не ту, которую должны делать. Если вы действительно хотите делать её, то она едва похожа на работу.

В конце концов, я нашел такое занятие — в блоге ZenHabits и сочинительстве в целом. И я всего лишь один из многих, который сделал это, — по всему миру есть люди, которые следуют за своим увлечением, работают со страстью, растворяясь в деле. Вы один из них? Вы хотите им стать?

Трудность для многих людей заключается в поиске этой работы. Они не знают, с чего начать, и это похоже на безнадёжную затею. Но это не так. Вы можете найти такую работу, только для этого надо немного поискать.

КАК:

Верьте в себя. Основная причина, по которой люди не пытаются делать работу, которую они любят, или даже не ищут её, заключается в том, что они думают, что

недостаточно хороши для этого. Это вздор. Нас запутывали и изощрённо дурачили, заставляя верить, что мы самодостаточные личности, что потерпеть поражение — это ужасно. В то же время это не правда. Вы не только самодостаточны — вы идеальны. Неудача — это то, как мы учимся становиться лучше. Это шаг вперёд, к успеху.

Не стесняйтесь спрашивать. Если вы не знаете, что любите делать, то составьте список. Есть ли у вас хобби, которое вас увлекает? Что вы любите читать? О чём вы говорите с другими? Есть ли нечто, что всегда хотели делать, но забывали об этом, или слишком боялись этим заняться? Каковы ваши мечты? Есть ли что-нибудь, чего вы хотели добиться в жизни? Почти у каждого есть мечта наподобие этой, но часто они не думают, что её достижение реально. Подумайте об этом подробнее. В чём вы хороши? Каковы ваши сильные стороны? Есть ли у вас какие-либо таланты? Есть ли что-нибудь, в чём вы особенно хороши? Запишите всё это. Если у вас есть проблемы с идеями, то попросите помощи у друзей, семьи или наставника. Вы можете быть слишком близко к правде или слишком боитесь увидеть ответы, которые находятся прямо перед вами.

Предпримите действие. Если вы вообще ничего не делаете, то вы никогда не найдёте ответ. Начните исследовать, начните делать звонки, назначайте встречи, сдайте тест для оценки профпригодности. Действуйте прямо сейчас.

Открывайте новое. Попробуйте новое хобби, которое вам интересно. Читайте о новом. Найдите новые способы открытия — вырвитесь из своих шаблонов.

Как только вы найдёте нечто интересное, начните заниматься этим. Читайте об этом. Учитесь, пробуйте это, делайте это и становитесь лучше в этом. Не бойтесь увлечься. Страх — это то, что удерживает людей от поиска своего счастья.

Сделайте небольшой легкий тест. Думаете, что не можете начать блог? Зарегистрируйте бесплатный аккаунт в WordPress.com или Blogger.com и напишите короткий пост. Не говорите никому об этом. Просто напишите пост. Это ничего не стоит, вы ничем не рискуете, это не занимает время. Но вы научитесь тому, что можете делать одно маленькое дело, и, если вы сдадите этот тест, то будете знать, что ваша теория невозможного была неверной. Кстати, вы можете делать это с любым навыком, а не только с блоггингом.

Перемена 35: Помогайте другим



ПЕРЕМЕНА: *Найдите время, чтобы помочь другим людям.*

ПОЧЕМУ: В нашем обществе есть тенденция к разобщению людей, отдалению каждого от великой массы человечества. С каждым таким шагом общества люди становятся немного более бесчеловечными.

Мы должны защищаться от склонности каждой индивидуальности концентрироваться на самой себе и при этом не принимать во внимание остальных человеческих существ. Тенденция к эгоизму, а не отдаче, тенденция к помощи самому себе, а не помощи нашим братьям и сёстрам — таким же людям, как и мы.

Ответьте на выпад эгоизма и зависти в нашем современном мире помощью другим людям. Она может быть неудобной для вас, но имеет несколько простых преимуществ:

Вы чувствуете себя лучше от этого;

Это соединяет вас с другим человеком, по крайней мере, на момент, если не на всю жизнь;

Это улучшает жизнь другого человека, по крайней мере, немного;

Это делает мир лучше, по одному шагу за раз;

И если эту доброту передадут дальше, то она может умножаться и умножаться.

КАК:

1. На этой неделе каждый день находите всего лишь несколько минут и делайте доброе дело для другого человека. Это может быть нечто малое, или начните с чего-то крупного. Пусть ваше действие принесёт кому-то улыбку.

2. Не знаете, с чего начать? Вот очень неполный список для размышления:

улыбайтесь и будьте дружелюбным,

вызывайтесь добровольцем,

делайте пожертвования,

дарите подарки,

остановитесь, чтобы помочь тому, кто нуждается,

научите кого-нибудь навыку, которым вы владеете,

будьте для кого-нибудь наставником,

приободрите кого-нибудь,

слушайте,

помогайте кому-нибудь сделать что-то,

купите еду для бездомного,

одолжите свою машину,
помогите кому-нибудь, кто находится на грани,
помогайте кому-нибудь быть активным и быть в форме,
сделайте трудную работу,
сделайте массаж,
пошлите приятное электронное письмо,
выразите признательность публично или лично,
раздавайте еду,
просто будьте тут,
будьте терпеливы,
учите ребенка,
отправьте посылку с гуманитарной помощью,
отдайте свой голос бессильным,
станьте няней для ребёнка,
любите.

Перемена 36: Дышите



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день на этой неделе хотя бы раз в день сосредоточьтесь на своем дыхании.*

ПОЧЕМУ: Сосредоточенное дыхание может изменить вашу жизнь. Если вы в стрессе и перегружены, то это может успокоить вас и ослабить напряжение. Если вы беспокоитесь о предстоящем или зациклились на том, что уже свершилось, то дыхание может вернуть вас в настоящее. Если вы обескуражены и забыли цель своей жизни, то это поможет вам напомнить о том, как ценна жизнь, и каждый вдох — это дар, который вам нужно ценить.

Если у вас слишком много дел или вы расплываетесь в течение рабочего дня, то это может дать вам сосредоточенность. Если вы проводите время с любимыми, то это поможет вам быть в настоящем — в этом моменте, а не думать о работе или других важных делах. Если вы тренируетесь, то это может помочь вам насладиться тренировкой, и, следовательно, дольше придерживаться этой привычки. Если вы двигаетесь слишком быстро, то это может напомнить, что нужно замедлиться и больше наслаждаться жизнью.

Так что дышите внимательно. И наслаждайтесь каждым моментом этой жизни. Эти моменты слишком мимолётны, и их легко потерять.

КАК:

Напишите слово «дышать» на скринсейвере или обоях рабочего стола, или в качестве стартовой страницы вашего браузера, или приклейте стикер с этим словом на стену, холодильник или стол. И сосредоточенно дышите каждый раз, когда видите это слово.

Когда вы решите сконцентрироваться на дыхании, засекайте 18 секунд в качестве эксперимента и практикуйтесь в расслабляющем дыхании: 2 секунды — вдох, 4 секунды — выдох, повторить три раза. И всё! Даже это маленькое количество времени поможет вашему телу и разуму расслабиться. Позволит вашему пульсу замедлиться. Позволит исчезнуть стрессу.

А теперь — как вы можете подарить себе расслабляющее дыхание в течение даже самого занятого дня? Ответ — скомбинировать расслабляющее дыхание с занятием, которое периодически повторяется в течение вашего дня. Например, скажем, вы — секретарь. Каждый раз, когда звонит ваш телефон, дышите, прежде чем ответить на звонок.

Если это подозрительно напоминает вам медитацию, что ж, выкиньте эти подозрения из головы. Мы здесь не для того, чтобы подозревать — мы здесь, чтобы ничего этого не делать. Вы можете дышать, и освободиться от всех этих стрессов и страхов, и быть благодарным за момент, который вам подарили, за дыхание, которое у вас есть.

Перемена 37: Наслаждайтесь привычкой



ПЕРЕМЕНА: *Вернитесь к привычке, над которой вы работали во время одной из прошлых недель, и наслаждайтесь ею.*

ПОЧЕМУ: Вы были бы удивлены, узнав, как много людей пытаются заставить себя делать то, что они не любят делать. Они пытаются привить «дисциплину», потому что думают, что это сделает их лучшей личностью или даст лучшую жизнь, но что это за жизнь, если вы заставляете себя делать то, что вы всегда ненавидели?

Если вы пытаетесь укоренить привычку делать то, что вам не нравится делать, то вы почти определенно потерпите неудачу. Я знаю, потому что пытался сделать это много раз. Если я ловил себя на мысли «Я ненавижу это, но я могу это делать!», тогда это была тяжелая битва, и я был тем, кто всегда проигрывал. Потому что после недели или двух вы

потеряете энтузиазм. У вас не будет настолько невероятно много энергии, чтобы создать новую привычку, и вы пропустите неприятное дело один раз, потом ещё один, и скоро вы совсем никогда не будете его делать.

Но если вы делаете то, что любите, то разве трудно мотивировать себя делать это? Вы ждёте этого с нетерпением. Вы воодушевлены от этого. Когда вы раз от раза занимаетесь приятным делом, то вы счастливы, и ваш общий опыт получается позитивным. Именно эта привычка, скорее всего, закрепится у вас.

Когда человеку не нравится новая привычка, то он терпит неудачу, а если ему нравится, то появляется высокая степень успеха. Есть и другие факторы успеха, но пока что, самый важный фактор — любить привычку.

КАК

Сосредоточьтесь на привычке, которую вы пытались освоить — предпочтительно той, которая вам понравилась. Это может быть перемена с предыдущей недели, которую вы пытались продолжать или возобновить.

Сосредоточьтесь на приятных аспектах. Если вы еще не полюбили привычку, то научитесь любить её. Не так, чтобы перепрограммировать свой разум на любовь к тому, что вы ненавидите, а так, чтобы находить нечто приятное в привычке, которая вам нравится. Например, когда я начал бегать, то это было тяжело. Я был недавним курильщиком, так что мои легкие были ужасными, мои ноги были слабыми, и я быстро уставал. Но также были и моменты, которые мне нравились: выход на улицу, свежий воздух, движение и чувство биения своего сердца, красота природы, приятное чувство окончания тренировки. Так что я сосредоточился на этих вещах, и это сработало. И потом, в конечном счете, бег становился всё легче, и я полюбил всё, что связано с этим занятием. Это может быть сделано с любым делом: внимательно присмотритесь к хорошим аспектам, к тому, что вам нравится. Если вы не можете найти ничего приятного, то вы выбрали неверную привычку.

Полюбите привычку, и она останется с вами дольше.

Перемена 38: Уединяйтесь



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день на этой неделе находите место для уединения.*

ПОЧЕМУ: Выделение времени на уединение необычайно важно, и всё же этой привычкой часто пренебрегают. Я не имею в виду время в одиночестве, когда вы смотрите телевизор, бродите в интернете, читаете или смотрите новости. Эти занятия не слишком подходят для созерцания, не подходят они и для того, чтобы узнать себя, подвести итоги сделанного, или для размышления над своими мечтами.

Лучшее искусство создается в уединении по простой причине: время, когда мы одни — это единственное время, когда мы можем постичь самих себя и найти истину, красоту, душу. Некоторые из самых известных философов каждый день ходили пешком и именно в этих прогулках к ним приходили самые глубокие мысли.

Вот всего лишь некоторая польза, которую я обнаружил в уединении:

время для размышления,

в одиночестве мы лучше узнаем себя,

мы встречаем своих демонов и разбираемся с ними,

пространство для творчества,

пространство для отдыха и нахождение покоя,

время для изучения результатов того, что мы сделали, и время вынести из этого урок, изоляция от других помогает нам найти свой собственный голос, тишина помогает нам ценить самые мелкие вещи, которые теряются в шуме.

Есть много пользы в этом занятии, но реальная польза от уединения не может быть выражена словами, а должна быть обнаружена в действии.

КАК:

1. Найдите 20-30 минут каждый день на уединение. Добавьте это в расписание, сделайте его самым важным делом на сегодня. Если у вас совсем нет достаточного уединения в жизни, то лучше начать с маленьких доз, сначала по 20-30 минут.

2. Если вам тяжело найти полчаса на уединение в своем загруженном расписании, то вот некоторые идеи, чтобы выкроить время с других зон его расходования — вы просто можете делать это на текущей неделе: ограничивайте телевизор и интернет, просыпайтесь раньше, ограничивайте email, не занимайтесь шопингом, уходите с работы пораньше, если можете, или приходите на работу пораньше, подольше кушайте обед, перестаньте смотреть/читать новости, ничего не делайте после работы (отмените другие обязательства), пропустите собрания или другие встречи, минимизируйте такие занятия как выпивка, вечеринка, выходы в свет, видеоигры и т. д.

3. Пока вы находитесь в уединении, отстранитесь от всех электронных устройств, включая свой iPod, мобильное устройство, телевизор и т.д. Научитесь бороться со страстным желанием включить телевизор или компьютер, проверить свое мобильное устройство, послушать музыку или почитать. Это тяжело, но этого того стоит.

4. Отгородите себя. Это может быть сделано в вашем офисе, если вы закроете дверь и/или используя наушники и успокаивающую музыку по вашему выбору. Если возможно, дайте знать коллегам, что вас не надо беспокоить в течение определенного промежутка дня. Или это может быть сделано дома, используя те же самые методы. Ключ в том, чтобы найти способ отключиться от внешнего мира, включая коллег или тех, кто живет с вами.

5. Или уходите. Вообще-то это мой любимый способ найти уединение. Выходите за дверь и наслаждайтесь улицей. Погуляйте, найдите парк, пляж или гору, найдите тихую кофейню, найдите темный уголок для отдыха. Смотрите на людей или природу.

6. Сосредоточьтесь на творчестве или найдите время на расслабление, созерцание. Гуляйте, примите душ, наслаждайтесь природой, попейте чай.

Перемена 39: Очистите от хлама комнату



ПЕРЕМЕНА: *Разберитесь с хламом в комнате на этой неделе.*

ПОЧЕМУ: К этому моменту вы уже хороши в уборке хлама: вы очистили полки, плоские поверхности и шкафы. Вы уже освоили метод. Теперь вы готовы разобраться с большим пространством. Разборка целой комнаты может быть немного устрашающей для новичков, но теперь вы более сведущи в избавлении от хлама. Это будет вызов, который вам понравится, и в итоге вы полюбите чистое пространство, которое у вас будет.

КАК:

Выберите комнату, на которой вы на этой неделе сосредоточитесь. Вы можете выбрать комнату, в которой вам нравится проводить время, например гостиную или вашу спальню. Чистка этой комнаты сделает пребывание в ней более приятным.

Каждый день выбирайте достаточный промежуток времени, может быть, больше времени в первый день, чем в последующие. Время, которое вам понадобится, будет зависеть от того, сколько у вас накопилось хлама, но час или два — этого вполне достаточно. Если вы не можете найти столько времени, то не волнуйтесь — делайте то, что можете, даже если это будет 10 минут или 30.

Освободите рабочее пространство, возможно в середине комнаты. Это то место, куда вы будете класть вещи с других уголков комнаты для сортировки. В спальне для этой цели подойдет кровать.

Начните с одной стороны комнаты и затем идите к другой. Очищайте один ящик стола, полку или пространство на полу за один раз.

Выньте всё из ящиков стола или шкафов (или участка пола) и положите всё в рабочее пространство. Вычистите ящик стола, полку или пол.

Выньте вещи из кипы по одной за раз и примите быстрое решение. Вы знаете, что есть три выбора: 1) любимое и используемое или куча для хранения; 2) выкинуть/подарить/на переработку; 3) ящик «может быть», но только если это действительно необходимо.

Когда вы рассортировали кипу, аккуратно положите назад вещи, которые вы любите и используете. Запомните их новое местоположение. Положите другую кучу в коробку, которую отдадите на пожертвование, на переработку или подарите друзьям и семье.

Положите ящик «может быть» на хранение, как обычно.

Двигайтесь к следующему ящику стола, полке или участку пола. Повторяйте процесс, пока вы не очистите всю комнату. Делайте то же самое со шкафами: одна секция за раз.

Работая так, вы сможете вычистить комнату за пару часов. Если она действительно захламлена, то это может занять 3-5 часов. И вы будете чувствовать себя замечательно, когда закончите. Теперь откиньтесь на спинку стула и наслаждайтесь простотой.

Если у вас есть время и энергия, то разберитесь с другой комнатой. Или сделайте это на следующих неделях.

Перемена 40: Попробуйте привычку ещё раз



ПЕРЕМЕНА: Выберите переменную, с которой вы прежде потерпели неудачу, и попробуйте внедрить её снова, но с одной или более корректировками.

ПОЧЕМУ: Когда мы пытаемся сформировать привычку, то намеренно или случайно используем не слишком удачный метод. Мы можем принять это и усвоить как знак того, что у нас отсутствует дисциплина придерживаться привычки, привить которую нам не удалось, или мы просто можем понять, что метод формирования привычки был применён неверно и нам нужно его скорректировать.

Я называю повторением новую попытку сформировать привычку. Это ещё одна версия метода внедрения привычки, и она может быть реализована многими способами. Если у вас ничего не получается, то разберитесь, почему так происходит, и откорректируйте способы достижения цели. Попробуйте ещё раз. Новое повторение может сработать, но если и так не получается, то попробуйте в третий раз.

Посредством метода проб и ошибок мы учимся понимать, что срабатывает для нас, а что нет, учимся преодолевать различные препятствия, которые стоят на нашем пути. Повторяйте, учитесь, снова повторяйте.

КАК:

Выберите привычку, которая недавно у вас «не пошла».

Поймите, почему у вас не получилось. Это не потому, что вы неудачник или у вас нет дисциплины. Может быть, потому, что ваши ежедневные обязанности поменялись, или эта привычка была для вас слишком трудной, или у вас не было времени, или вы уступили другим искушениям, или ваша вторая половина встала на пути.

Запишите ваш новый метод закрепления привычки. У этого метода должен быть рецепт преодоления тех препятствий, которые остановили вас в прошлый раз. Если это было слишком тяжело, то сделайте его легче, или более весёлым, или более коротким. Если кто-то препятствует формированию вашей новой привычки, найдите способ привлечь его на свою сторону или найдите другую поддержку. Если ваша повседневная жизнь поменялась, то определитесь, что вы будете делать, когда это повторится вновь. И так далее.

Опробуйте новый метод на этой неделе. Обратите внимание на препятствия, на ваше новое решение по отношению к прошлым помехам на пути к цели, и посмотрите, работает ли это. Вы учитесь тому, чтобы это начало работать, так что обращайтесь внимание и делайте заметки.

Если вы хотите, чтобы привычка закрепилась, то начните с невероятно простого, чтобы вы не смогли потерпеть неудачу. Позже вы можете повторять формирование привычки до тех пор, пока она не будет на том уровне, каком вы хотите. Но начинайте с лёгкого.

Перемена 41: Меньше бесполезной работы, больше воздействия



ПЕРЕМЕНА: *Ограничьте бесполезную работу, которую вы делаете на этой неделе и сосредоточьтесь на полезном действии.*

ПОЧЕМУ: Мы часто заполняем наши дни множеством мелких дел: ответы на электронные письма, отвлечения на небольшие простые задачи на компьютере, отправку СМС, участие в собраниях, выполнение поручений и других мелких дел, которые позволяют

нам чувствовать себя продуктивными и занятыми, но не заставляют нас добиваться большего.

Мы можем потратить жизнь, поступая так, или мы можем сосредоточиться на самом большом полезном действии, и это может быть временем, инвестируемым в работу.

КАК:

Начните думать о том, как вы можете оказать самое большое влияние на свою карьеру или бизнес, на свою жизнь, на жизнь других. Например, как много влияния на что-нибудь из этого у вас будет, если вы напишете email, который может помочь одному человеку, по сравнению с написанием статьи для блога, который может помочь многим людям?

Каждый день составляйте короткий список из 1-3 дел, которые могут оказать хорошее полезное воздействие. Что принесёт пользу бизнесу в долгосрочной перспективе? Что будет полезным в вашей будущей карьере? Что поможет людям и что принесёт им пользу? Если вы не знаете ответы на эти вопросы, то попробуйте предположить. По мере того, как вы будете обращать больше внимания на полезное действие, вы станете лучше знать ответы на эти вопросы.

Каждый день начинайте с одного задания, которое окажет сильное воздействие, перед тем как вы начнёте заниматься какой-нибудь бесполезной работой.

Зарезервируйте для бесполезной работы немного времени утром (но не первым делом) и немного времени в конце дня. Внесите в календарь время утром и рано днём для работы, которая окажет сильное полезное влияние. Или найдите время, в которое вы ощущаете себя наиболее энергичным (для некоторых людей это не утро) и делайте ту работу, которая окажет более сильное воздействие, а бесполезными делами занимайтесь, когда энергии у вас меньше.

Замедлите темп. Дышите. Практикуйте сосредоточение. Наслаждайтесь работой, которая окажет сильное влияние на важные для вас аспекты жизни. Улыбайтесь и будьте счастливы.

Если вы делаете меньше дел, то вы можете их выполнять в более расслабленном темпе, вместо того, чтобы торопиться сделать всё за ограниченное время. Это правило применимо не только к вашей рабочей жизни, но и к жизни в целом: выполняйте меньше поручений, делайте меньше домашней работы, общественных занятий и т.д., чтобы у вас было более спокойное расписание. В то время как многие люди думают, что общественная деятельность является тем, что оказывает сильное действие (и это может быть верно), важно помнить, что вы не сможете сделать всё. Ограничьтесь тем, что позволит сосредоточиться на ваших делах, оказывающих наибольшее полезное воздействие.

Перемена 42: Отключитесь от электроники



ПЕРЕМЕНА: *Регулярно выключайте свои компьютерные / электронные устройства в течение дня.*

ПОЧЕМУ: Это похоже на практику уединения, кроме того, что мы будем практиковать это в маленьких количествах в течение дня. Мы склонны быть подключенными к своим устройствам: компьютеры, мобильные устройства, телевизоры, iPod и так далее — почти всё время. Наше время вне этой электроники становится всё меньше и меньше.

Быть всё время подключенным означает, что мы, словно объекты для отвлечения, постоянно находимся под гнетом входящей информации, в милости от запросов других. Тяжело замедлить темп, когда вы всегда проверяете новые входящие сообщения.

КАК:

Установите регулярный таймер для отключения каждые 30, 40 или 50 минут. Я использую Mindful Mynah для Mac, и слышал, что программа Stillness Buddy для ПК также хороша.

Когда таймер сработает, отключитесь от своих электронных устройств на 5-10 минут. Уходите от компьютера и других устройств. Погуляйте. Растянитесь. Сделайте отжимания, приседания. Попрыгайте. Выполните пару поз йоги. Помедитируйте несколько минут. Помассируйте плечи. Закройте глаза на несколько минут. Дышите.

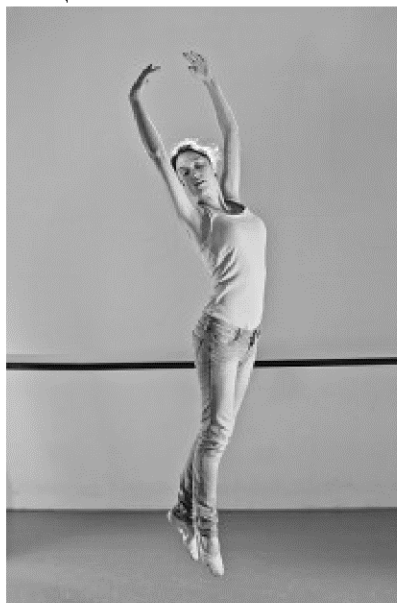
Сосредоточьтесь на людях. Сделайте осознанное усилие и отключите внешний мир, просто присутствуйте рядом с человеком, с которым вы находитесь. Это означает, что немного проведенного времени со своей семьей и друзьями может иметь большое значение, и кстати, является намного более эффективным использованием вашего времени. Это означает, что мы действительно контактируем с людьми, а не просто встречаемся с ними.

Цените природу. Найдите время выйти на улицу и просто наблюдайте за природой, глубоко вдохните свежий воздух, наслаждайтесь безмятежностью воды и зелени. Занимайтесь на природе, когда можете или найдите другие занятия, которые вам нравятся, например, такие, как прогулка на природе, пеший туризм, плавание и т.д. Почувствуйте

ощущения воды, ветра и земли на вашей коже. Каждый день пробуйте делать это сами или с любимыми людьми.

Ешьте медленнее. Вместо того, чтобы как можно быстрее запихивать в рот еду, которая ведёт к перееданию и отсутствию наслаждения ею, научитесь есть медленно. Осознавайте каждый кусочек. Цените ароматы и консистенции. Медленное принятие пищи имеет двойную пользу: вы едите меньше, насыщаясь больше, и вкус еды становится лучше. Также я предлагаю научиться есть больше настоящей еды с отличными специями вместо жиров, соли, сахара и жарки ради аромата.

Перемена 43: Освободитесь от цели



ПЕРЕМЕНА: *Взгляните на свои цели и попытайтесь освободиться от одной из них на этой неделе.*

ПОЧЕМУ: Цели не так уж важны, как мы привыкли думать. Попробуйте прожить без одной или более целей на этой неделе. И может получиться, что вы способны делать изумительные вещи без этих целей. Вам не нужно будет управлять ими, и тем самым вы избавитесь от некоторой бюрократичности в своей жизни.

КАК:

Сделайте список целей, над которыми вы работаете. Выберите самую важную.

Обязуйтесь избавиться от этой цели на этой неделе. Что это означает? Это означает, что вы не фиксируетесь на ней, хотя все ещё можете выполнять дела, которые приведут к её достижению. Например, вы можете всё ещё писать, но не сосредотачивайтесь на том, что нужно закончить книгу в определенное время или достичь определенного количества читателей в своем блоге. Вы можете всё еще уйти на пробежку безо всякого беспокойства о том, что нужно скинуть вес или достичь определенного количества милей.

Вместо того, чтобы беспокоиться о цели, сосредоточьтесь на удовольствии от занятия. Пусть это занятие воодушевляет вас.

Выберите трек “Неу Мама” от группы Black Eyed Peas и начните трясти попой и двигаться. Да кому нужны цели с такой музыкой, как эта?

Перемена 44: Относитесь к неудаче как возможности для обучения



ПЕРЕМЕНА: *Относитесь к неудаче по-другому: так, чтобы каждый раз, когда вы будете терпеть неудачу, даже самую мелкую, вы могли бы превратить её из чего-то плохого в возможность для обучения.*

ПОЧЕМУ: Неудача — это не конец, это просто один шаг в самом начале пути. Слишком часто мы принимаем неудачу за знак того, что мы плохие, но на самом деле это важная часть процесса обучения.

Мы говорили об этом на неделе повторения привычки, но это может быть применимо ко всему. Вы потерпели неудачу в своём последнем проекте? Не смогли где-то быть вовремя? Потерпели неудачу в том, чтобы сделать своего супруга счастливым? Терпите неудачу на занятиях, в чтении книги, в обучении языку? Это всё отличные возможности для обучения.

Станьте хороши в неудачах, и вы станете хороши в обучении. Вы будете хороши в создании привычек, в бизнесе, воспитании детей, в жизни.

КАК:

Замечайте, когда вы терпите неудачу, неважно как мало это будет. Также подумайте о недавних неудачах в разных личных занятиях.

Замечайте, принимаете ли вы ошибки как знак того, что вы недостаточно хороши. Если так, то отвергните эту мысль. Это неправда.

Вместо этого взгляните, чему вы можете научиться благодаря этой ошибке. Вместо того, чтобы думать об этом как об ошибке, рассматривайте это как информацию. Что послужило причиной неудачи? Что может быть изменено? Делайте записи — это действительно ценная информация.

Я настоятельно рекомендую вам придерживаться этой мысли и после окончания этой недели — это важный сдвиг в образе мышления.

Перемена 45: Сократите обязательства



ПЕРЕМЕНА: *Уберите одно или более ваших регулярных обязательств на этой неделе*

ПОЧЕМУ: Один из лучших способов упростить свою жизнь заключается в том, чтобы уменьшить количество имеющихся у вас обязательств. Обязательства — это регулярные, продолжающиеся требования к нашей жизни, и мы склонны увеличивать их количество, заполняя ими наше свободное время.

Проблема в том, что намного легче сказать «да», чем «нет». И, таким образом, мы постепенно накапливаем множество обязательств, начиная от регулярных собраний до обучения, коучинга, обслуживания заседаний и встреч, работы с людьми, присутствия на занятиях, в команде или в клубе и многое другое.

Если мы упростим наши обязательства, то мы упростим нашу жизнь. Давайте начнём на этой неделе.

КАК:

Составьте список своих обязательств: работа, личное, общественное и т.д. Этот список не должен быть полным.

Есть ли обязательство, которое вам действительно не нравится выполнять? Оно выглядит важным, но на самом деле не является таковым в вашем списке самого важного? Начните с таких обязательств.

Просто сделайте звонок, отправьте email, информируя того, кому нужно знать, что вы не сможете выполнять это обязательство. Просто скажите, что у вас слишком много дел, но не ощущайте себя обязанным извиняться слишком сильно. Ваше время — самое важное для вас, и у вас есть право решать, как вы будете его использовать — безо всяких сожалений. Знайте: они проживут без вас. Их жизнь продолжится.

Это так просто. Если хотите, освободите себя от более чем одного обязательства на этой неделе, но также не стесняйтесь оставить себе всего лишь одно. Возьмите на заметку избавление от других обязательств на последующих неделях.

Перемена 46: Превратите проблемы в возможности



ПЕРЕМЕНА: *Каждый раз, когда вы встречаете проблему, смещайте свое мышление, пока не увидите возможность.*

ПОЧЕМУ: Каждый день нас встречает определённое количество проблем. То, как вы реагируете на проблему, определяет степень вашего ощущения счастья. Мы можем скрежетать зубами в муках из-за страшных вещей, которые произошли с нами, или мы можем найти лучший способ, чтобы разобраться с проблемой.

Один из лучших методов, которому я научился, состоит в том, чтобы найти возможность в каждой проблеме. Проблема будет только проблемой, если мы так будем думать. Если вместо этого мы увидим её как нечто хорошее, тогда это не будет вызывать разочарование, гнев, раздражение или печаль. Вот некоторые примеры:

Кто-то настойчиво сопротивляется вашему желанию стать здоровее, стать веганом или родителем-ангелом (это философия и практика образования, основанная на важности соблюдения в первую очередь интересов ребёнка, когда ребёнок обучается без отрыва от семьи, основываясь на опыте своей повседневной, зачастую весьма разнообразной жизни, задавая вопросы, получая или отыскивая самостоятельно ответы на них — прим. переводчика) и т.д.. Возможность состоит в моменте обучения: вы можете воспользоваться шансом поделиться тем, почему вы делаете то, что делаете, почему это важно, и, делая так, вы учите других.

Ваш супруг разводится с вами. Это возможность научиться отпускать желание, чтобы всё было по-другому, и вместо этого заново обрести себя и научиться открывать новое.

Вы потеряли багаж и паспорт в другой стране? Это возможность взаимодействовать с местными, научиться их языку, попросить о помощи или найти свой путь в трудной ситуации.

У вас проблемы на работе? Это возможность практиковать благодарность за то, что у вас имеется, включая работу.

КАК:

Обращайте внимание на время, когда у вас возникают трудности. Что вас раздражает? Эта проблема является возможностью.

Когда вы заметите проблему, ищите возможность. Она найдётся там же, если вы поищете.

Некоторые идеи для возможностей: возможность практиковать терпимость, помнить, что нужно быть благодарным, встречать кого-то нового, открывать новое, учиться, стать лучше в чем-либо, работать над отношениями, развить способности, научиться быть увлечённым, обучать, отпускать, быть в настоящем, дышать.

Запишите возможность, чтобы она «попала в точку» и задела за живое.

Перемена 47: Наслаждайтесь



ПЕРЕМЕНА: *Наслаждайтесь хорошими моментами, маленькими вещами в течение дня, начиная от еды, чая/кофе до способности быть активным.*

ПОЧЕМУ: В нынешние времена у нас есть изобилие роскоши, но излишек вообще-то уменьшает наслаждение жизнью. Конечно, мы можем получить много разнообразной пищи, вселяющей в нас радость, наполняясь до тревожного уровня обжорства... Но действительно ли это даёт постоянное наслаждение?

Вместо этого мы можем научиться наслаждаться мелкими вещами и, поступая так, мы можем упростить жизнь и одновременно увеличить наслаждение от этой простой жизни. Наслаждение жизнью начинается с образа мышления. Это образ мышления, который полагает, что излишество, спешка, дела, отвлечения — не самое лучшее. Это образ мышления, при котором вместо всего этого вы пытаетесь:

упрощать;

делать и потреблять меньше;

замедлить темп;

быть осознанным и быть в настоящем;

наслаждаться всем в полной мере.

Эти мелочи, которые делают жизнь приятной: прогулка с любимым, роскошная книга, охлажденный изюм, новое цветущее дерево.

КАК:

В дни с первого по третий начните с еды. Когда вы садитесь кушать, отключитесь от цифровых устройств и просто сосредоточьтесь на еде. Наслаждайтесь видом и запахом еды. Возьмите кусочек и по-настоящему распробуйте его. Прожуйте его, наслаждаясь консистенцией и вкусом. Попробуйте по-настоящему ощутить различные оттенки в еде. Делайте паузу между кусочками. Вместо того, чтобы жадно набрасываться на еду, медленно наслаждайтесь ею.

В день четвёртый и пятый замечайте небольшие приятные моменты в течение дня. Это может быть тёплый душ или ванна, хорошая прогулка на улице, вид океана или заката, тёплое солнце на вашем лице или трава между пальцами ног. Когда вы замечаете эти моменты, то сделайте паузу, чтобы по-настоящему насладиться ими, — вместо того, чтобы спешить дальше.

В день шестой и седьмой сосредоточьтесь на времени, которое вы проводите с любимыми. Когда вы находитесь с ними, то отключитесь от всего остального, чтобы вы могли быть с ними по-настоящему. Наслаждайтесь этим моментом с ними, действительно слушайте, по-настоящему присутствуйте, улыбайтесь и любите.

Перемена 48: Очистите папку входящих



ПЕРЕМЕНА: Очистите «входящие» своей электронной почты.

ПОЧЕМУ: Красота пустых «входящих» — это вещь, которую стоит узреть. Это успокаивающе, спокойно и удивительно. «Входящие», которые забиты действиями, срочными звонками для ответа, тем, что нужно прочитать — это хаос, это непомерно. Если у вас есть «входящие», которые в грандиозном масштабе забиты сообщениями, то вам нужно дать себе немного пространства для маневра. Заполненные «входящие» — это непомерная штука, и вы не знаете с чего начать. Мы найдем способ начать без состояния перегруженности.

КАК:

Создайте папку «Действия» или ярлык к своей почте. Это то место, где вы будете хранить любые сообщения, над которыми вам нужно предпринять действие (в отличие от простого ответа или архивирования или чего угодно).

Выберите самое важное. Просмотрите свои входящие и выберите 10-15 самых важных, которые являются главными электронными сообщениями для действия, и сложите их в эту новую папку. Если вы не можете проделать тоже самое с другими сообщениями, то, по крайней мере, вы можете работать сейчас с этой папкой.

Временно архивируйте: создайте папку «Временно». Складывайте всё, что ещё находится в ваших входящих, в эту временную папку. Всё. Вы избавитесь от них на своем пути, и не будете беспокоиться о них на этот момент. Мы разберёмся с ними позже, но сейчас это даст вам немного пространства для маневра.

Больше не позволяйте своим «входящим» заполняться. Установите новую политику. Каждое новое входящее электронное сообщение будет следовать следующим правилам: 1) обрабатывайте сверху вниз; 2) принимайте быстрые решения и действуйте; 3) вы должны предпринять одно из пяти решений: быстро ответить (5 предложений или меньше), переместить сообщение в папку «Действия» и в свой список дел, переправить, архивировать или удалить. Единственное, что вы должны делать в любом случае, — это избавляться от всех сообщений в своих входящих.

Отпишитесь от новостных рассылок, каталогов, уведомлений от сервисов, обновлений от соцсетей и т.д. Удалите их все из своей временной папки. Отфильтруйте уведомления и другие вещи, которые вам в действительности не нужно читать.

Когда у вас есть время, просмотрите папку «Временно» по 5-10 минут за раз. Используйте те же правила что и выше: удалить, ответить, добавить в список дел и папку действий или архивировать. Не стесняйтесь удалять разом кучу электронных сообщений, о которых вы знаете, что никогда их не прочтёте.

Перемена 49: Учите других



ПЕРЕМЕНА: *каждый день проводите время, обучая кого-нибудь тому, чему вы научились.*

ПОЧЕМУ: Если вы научились чему-то, то нет лучшего способа закрепить своё знание, чем учить этому других. Это нормально, что вы не слишком хорошо знаете то, чему будете учить, если вы честны с тем, кого этому обучаете.

Например, я — новичок в шахматах, но я научусь в них чему-то и научу этому своих детей. Они знают, что я не соперник в турнире, не гроссмейстер, и всё же я учу их тому, чего они не знают.

И когда я делаю так, то начинаю действительно понимать то, чему научился. Для того, чтобы обучать, вам надо переосмыслить то, что вы освоили, найти способ организовать это так, чтобы вы могли достаточно ясно описать основные принципы тому, кто бы понял их, увидел их ошибки, и помог исправить их, увидев пробелы в ваших знаниях.

Кроме того, обучая других, вы помогаете им в том, чему они хотят научиться. Поступая так, вы улучшаете их жизнь. Нет ничего лучше этого, и это придаёт вашей жизни великий смысл.

КАК:

Подумайте над тем, чему вы научились, когда совершали эти перемены. Если вы медитировали, начали здоровое питание, научились быть в настоящем моменте, начали делать работу, которую любите и т.д., — это и есть те изумительные вещи, которым люди хотят научиться.

Подумайте о других людях, которые хотели бы научиться тому, что вы освоили. У других людей могут быть похожие цели, и они по-настоящему оценят вашу помощь. Держите глаза распахнутыми: вы можете найти людей, которые открыты для обучения с вами и готовы принимать знания от вас.

В действительности работа учителя состоит в том, чтобы очаровать ученика. Очарование — это ключ в обучении. Затем помогите ученику вложить очарование в действие. Как учитель вы должны очаровать ученика посредством открытия с ним заново всех вещей, которые вначале очаровали вас в этом предмете. Если вы не можете очароваться, то вы недостаточно заботитесь о том, чтобы по-настоящему чему-то научиться. Вы просто идёте. Как вы можете очароваться? Выполнение чего-то с другими людьми или для них часто мотивирует меня более внимательно изучать предмет. Информация о других людях, которые были успешными в этом, также очаровывает меня.

Найдите возможность заниматься вместе с кем-нибудь. Мне нравится тренироваться с людьми, чтобы показывать им, как это может быть весело.

Играйте. Учеба — это не работа. Это радость. Если вы учитесь, потому что вы думаете, что вы должны, а не потому, что вам нравится, то вы не будете долго этого придерживаться, или вы возненавидите это, и вам будет на это наплевать. Так что сделайте это игрой. Пойте и танцуйте, когда вы делаете это. Похвастайтесь своими новыми навыками перед людьми с улыбкой на лице.

Покажите им, как можно научиться большему самостоятельно. Дайте им книги, веб-сайты, метод обучения. Но предложите ответить на их вопросы, которые у них возникнут во время обучения.

Перемена 50: Сострадайте



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день сосредотачивайтесь на одном акте сострадания.*

ПОЧЕМУ: Сочувствие или сострадание — это немного, что мы можем практиковать, и это принесёт немедленное и долгосрочное счастье в нашу жизнь. Я не говорю о краткосрочном удовольствии от таких наслаждений как секс, наркотики или

азартные игры, а о том, что принесёт настоящее и длительное счастье. Именно то, которое будет с нами надолго.

Ключ к развитию сочувствия в вашей жизни состоит в том, чтобы сделать это ежедневным упражнением. Помедитируйте над этим утром (вы можете делать это, когда проверяете электронную почту), подумайте об этом, когда взаимодействуете с другими людьми, и размышляйте над этим ночью. Так это станет частью вашей жизни. Далай Лама сказал: «Это моя простая религия. Не нужно храмов, не нужно сложной философии. Наш собственный разум, собственное сердце и есть наш храм. Наша философия — это доброта».

Почему нужно работать над состраданием? Есть научные исследования, которые предполагают, что существует физическая польза от практики сострадания: люди, которые практикуют это, выделяют на 100% больше ДГЭА (гормона, который противостоит процессу старения) и на 23% меньше кортизола (гормона стресса). Но есть также и другая польза — эмоциональная и духовная. Основная польза состоит в том, что это помогает вам быть счастливее, и также делает окружающих вас людей счастливее. Если мы согласимся, что общая цель каждого из нас состоит в том, чтобы процветать и быть счастливым, тогда сострадание будет одним из наших основных инструментов для того, чтобы достичь этого счастья. Следовательно, особенно важно, что мы культивируем сострадание в нашей жизни, и каждый день практикуем сострадание.

КАК:

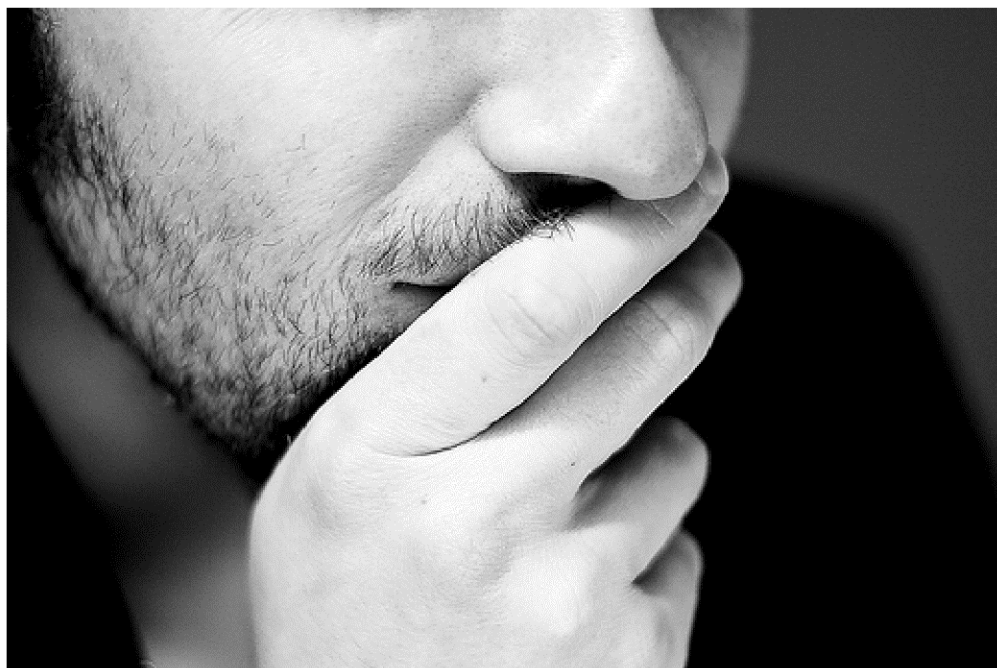
Каждое утро раздумывайте над состраданием. Это можно делать, когда вы включаете компьютер, пьёте свой утренний кофе, или принимаете душ. Обдумайте, было ли то, что вы делали вчера, сострадательным, кого вы можете встретить сегодня и как вы можете быть сострадательным к ним.

Не важно, кого вы встретите, подумайте о том, как вы можете показать им свое сострадание. Сойдите со своей дороги, чтобы понять, как они могут страдать, и как вы можете облегчить их страдания.

Посмотрите, можете ли вы найти способ быть сострадательным, даже если вы не встречаетесь с людьми. Намеренно достучитесь до тех, кому вы можете помочь.

Каждую ночь перед тем как лечь спать, обдумайте, насколько вы были сегодня сострадательны. Этот вечерний анализ поможет вам сделать выводы из того, что вы делали днём: что сработало, а что нет, почему вы забыли, как вы себя чувствовали и т.д.

Перемена 51: Размышляйте



ПЕРЕМЕНА: *Каждый день проводите время, размышляя о переменных, которые вы совершили в прошедшем году.*

ПОЧЕМУ: Год в попытках поменяться — это изумительный эксперимент. Но реальная польза заключается в том, чему вы научились, в совершении перемен и в самом себе. Важно проводить время, размышляя об этих переменных и выученных уроках.

Когда вы раздумываете о переменных, которые попытались совершить, то можете понять, что сработало, а что нет: какие методы перемен лично для вас работают наилучшим образом. И вы можете решить, каких перемен стоит придерживаться в вашей жизни, а каких не стоит. Просто потому, что они идеально сработали для меня, не означает, что они сработают для вас.

Лучше всего вы можете быть счастливы с тем прогрессом, который совершили в этом году, даже если вы не были идеальны (не беспокойтесь, никто таким не был): вы сделали интересные дела и многому научились.

КАК:

Каждый день проводите время утром, просматривая описания перемен, которые вы совершили в этом году. Пройдитесь по главам в этой книге и подумайте о том, что вы попробовали.

Сделайте заметки: какие переменные были лучше всего, а какие оказались не так уж хороши.

Отпразднуйте ваши успехи! И потом также отпразднуйте неудачи, так как это изумительные учителя в вашем путешествии.

Сделайте другие заметки: какие ошибки вы допустили, когда пытались совершить переменные, какие стратегии сработали лучше всего? Это поможет вам научиться лучше совершать переменные в будущем.

Перемена 52: Поймите, что вы ничего не пропускаете



ПЕРЕМЕНА: *Обдумайте, действительно ли нужно срочно проверять что-либо, беспокоиться о том, что вы пропускаете, и поймите, что вы ничего не пропускаете.*

ПОЧЕМУ: Наша жизнь часто управляется Страхом Пропустить. Вот некоторые способы, при помощи которых мы позволяем Страху Пропустить управлять нами:

мы часто проверяем электронную почту, Facebook, Twitter и другие социальные сети, чтобы не пропустить что-нибудь важное;

мы пробуем и делаем самые волнующие вещи и постоянно находимся в поиске этого волнующего, потому что мы обеспокоены тем, чтобы можем пропустить то интересное, что есть у других;

мы постоянно читаем о том, что делают другие люди, и пробуем подражать им, потому что нам кажется, что они делают нечто крутое, а мы — нет;

мы часто хотим путешествовать по миру, потому что, похоже, другие изумительно живут, путешествуя всё время;

мы скучаем по тому, чего у нас нет, скучаем по местам и людям, которые не с нами;

мы постоянно работаем, потому что думаем, что если мы не будем работать, то упустим возможности, которые получают другие люди;

мы чувствуем, что наша жизнь беднее по сравнению с отличной жизнью других, которые ведут за собой, и мы сожалеем о своей.

Правда в том, что мы могли бегать вокруг и пытаться сделать все волнующие занятия, путешествовать по миру и всегда оставаться в контакте, но мы никогда бы не смогли всё это сделать. Мы всегда будем что-то упускать. Итак, если вы не можем помочь этому, то какой будет разумная альтернатива, чем та, где страх ведет нас? Освободитесь от этого и поймите, что у вас есть всё прямо сейчас. Лучшее в жизни не где то там. Это прямо тут, где вы есть, в этот момент.

КАК:

Сделайте паузу всего лишь на 10 секунд и осознайте, где вы находитесь, что вы делаете, кто вы есть в этот самый момент. Поймите, что вы дышите, и как это классно. Поймите, что вы можете улыбаться, почувствуйте радость от этого. Поймите, что хорошие вещи находятся рядом с вами. Поблагодарите людей, которых вы видели сегодня. Отпразднуйте этот значительный факт того, что вы живы. Этот момент и то, кем вы являетесь, абсолютно идеальны. Вы ничего не упускаете, потому что нет ничего лучшего.

Дышите и освободитесь от Страх Упустить Всё и будьте счастливы с тем, что у вас есть. Будьте благодарны и в каждый момент думайте не о том, что вы упускаете, а о том, чем вас одарили.

Когда вы заметите, что хотите проверить социальные сети, электронную почту, новости, потому что боитесь пропустить нечто важное, сделайте паузу. Вам не нужно всё проверять, потому что вы не пропускаете важное. Вы уже делаете то, что важнее всего.