

Александр Верещагин

# СИЛА ПРИВЫЧЕК



**КАК СТАТЬ  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
УСПЕШНЫМ**



ВЕСЬ

Александр Верещагин

**Сила привычек. Как стать  
по-настоящему успешным**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 86.42

## **Верещагин А.**

Сила привычек. Как стать по-настоящему успешным /  
А. Верещагин — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3121-6

Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Стив Джобс, Роберт Кийосаки – все эти люди стали богатыми и успешными, потому что... всю жизнь следовали полезным привычкам. Будучи безработным студентом, Александр Верещагин попробовал изменить свою жизнь с помощью привычек, которых придерживались все успешные люди. Он следовал им каждый день. Сейчас Александр – известный психолог-коуч, который убежден: чтобы внести в жизнь желаемые позитивные изменения, нужно изменить свои привычки. В первую очередь – ежедневные. Именно они несут силу, успех, процветание. Его книга поделена на пять частей: здоровье, достижение целей, личная эффективность, общение с окружающими и любовные отношения. В каждой части вы найдете те самые «успешные» привычки, которые помогут вам малыми, но регулярными усилиями создать потрясающие изменения.

УДК 159.9  
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3121-6

© Верещагин А., 2016  
© ИГ "Весь", 2016

## Содержание

Об авторе	6
От автора	8
Как пользоваться этой книгой	11
Для кого эта книга?	12
Порядок правил	13
Личная анкета	15
Успех в здоровье	16
Начинай день с благодарности	16
Не усложняй простые вещи	18
Вставай рано	20
Делай зарядку	24
Пей много воды	27
Следи за своим весом	29
Принимай контрастный душ	31
Чаще бывай на свежем воздухе	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Александр Верещагин**  
**Сила привычек: как стать**  
**по-настоящему успешным**

© ИГ «Весь», 2016

\* \* \*

## Об авторе



Александр Верещагин – эксперт в области повышения личной продуктивности. Участник проекта Ицхака Пинтосевича «Академия экспертов». Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ. Автор методики трехступенчатой релаксации. Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию. В настоящее время живет в Тамбове.

Свое кредо он формулирует так: «Моя миссия – помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и этому обучать. А также увеличивать личную эффективность людей в плане „как успевать все“ с помощью моей методики управления психологическим временем».

Адрес для связи: [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com).

## Отзывы

*Александр – очень целеустремленный и трудолюбивый человек. Наблюдая за его творческой деятельностью, я задумалась о том, чего смогу добиться сама. Я считаю, что он своим трудолюбием и позитивным настроем вкладывает в свои работы добро, которое есть в нем. Оно стимулирует работать над собой, от Александра будто исходит вдохновение.*

**Марина Громкова, журналист**

*Мне везет на талантливых людей. Будучи коучем в одном из проектов, познакомилась с Александром Верещагиным. Он меня просто поразил своей продуктивностью и трудоспособностью. Он реально вдохновляет своим*

*примером и целеустремленностью. Если не срабатывает один план, у него всегда есть запасной. То, что он делает, ценно!*

***Татьяна Каретникова, тренер по life-менеджменту и личной эффективности, коуч***

*Для меня Александр Верецагин – очень интересный человек, который постоянно занимается саморазвитием и заражает этим общество. Его круг интересов настолько обширен, что включает в себя все сферы жизни. На мой взгляд, он действительно беспокоится о будущем нашего общества и очень трепетно относится к людям.*

***Кира Кириллица, солистка музыкальных коллективов «Мерари» и «Эффект взгляда»***

*Александр очень мудрый человек, который достаточно хорошо разбирается в людях и межличностных коммуникациях. Мне повезло побывать на его тренинге. Его советы и знания помогли мне в принятии серьезных жизненных решений, за что я ему очень благодарна. И также благодарна Александру за то, что он и днем и ночью не отказывал в общении, когда мне требовалась поддержка.*

***Ольга Хромова, педагог***

## От автора

*Писал он обычно напряженно и остроумно, с такой краткостью, что мыслей было больше, чем слов.*

**Порфирий о Плотине**

Здравствуй, дорогой друг! Меня зовут Александр Верещагин, и я автор книги, которую ты держишь в руках. Надеюсь, она станет твоей настольной книгой, ведь в ней я собрал правила, которые обязательно приведут тебя к жизненному успеху. Почему я в этом так уверен? Все дело в том, что я прочитал очень много книг о личностном росте и достижении успеха. В одних книгах были одни правила, в других – другие, а за свою жизнь я разработал третьи. И в этой книге я постарался совместить все те правила, которые помогают мне и другим людям двигаться по жизни и добиваться успеха. А в дополнение к системе достижения успеха в приложении я опубликовал новую работу «Основы психологии успеха».

Сейчас меня знают как успешного человека, но еще несколько лет назад я не то что не мог об этом подумать – у меня не было даже мыслей на этот счет. Мысли были только о том, почему одним все, а другим ничего. Одни добиваются и славы, и признания, и денег, а другие всю жизнь проживают по единственному алгоритму «школа – университет – работа – дом – работа».

Я тоже жил по этому алгоритму, пока в моей жизни не случилась череда неприятностей (как я думал на тот момент). Но теперь понимаю, что любая неудача – это новый шанс, который дает жизнь, тем самым как бы намекая, что пора что-то менять, и говоря: «Раз у тебя не хватает смелости на изменения, я тебе помогу».

Все началось с того, что меня уволили с работы. Она мне скорее нравилась, чем нет, хотя я чувствовал из-за нее эмоциональное истощение. Потом ушла девушка и закончились деньги. Я стал искать варианты заработать, чтобы заплатить за общежитие и потом спокойно найти постоянную работу. Но заработать я так и не смог, и меня выселили за неуплату.

У меня не было другого выхода, кроме как вернуться в деревню, где я родился. Там выбор вакансий невелик и везде требуются люди, которые готовы работать сутками, дышать пылью и стойко переносить все тяготы деревенской жизни. Такой жизненный вариант меня не очень привлекал, а точнее – вообще не привлекал. Я чувствовал, что родился для чего-то другого, более значительного. И я не ошибся. Ведь каждый человек рождается с определенной миссией на этой земле, или, как говорят эзотерики, с определенной миссией в данном воплощении. Когда человек осознает свою миссию, ему открываются все пути, где он сможет реализовать свое предназначение. Это приносит ему, во-первых, удовольствие, а во-вторых – хорошие деньги.

Подумай: что объединяет всех богатых, знаменитых и успешных людей? Жизненная цель, миссия, а следовательно, то, что все, чем они занимаются, приносит им огромное удовольствие. И я лично не знаю ни одного богатого человека, который заработал большие деньги на нелюбимой работе.

Так вот, я вернулся в деревню и решил от всего отдохнуть – так сказать, перевести дух и с новыми силами спланировать, что мне делать дальше. Но этот отдых затянулся на несколько месяцев. Целыми днями я проводил время перед телевизором и компьютером. Питался плохо, пил кофе литрами и много курил. Мой график был такой: проснулся в два часа дня, кое-как оклемался, приготовил кофе, включил телевизор, включил компьютер – и все... Спать лег в четыре часа утра. И так ежедневно...

Но в один судьбоносный день я проснулся и сказал себе: «Хватит! Так дальше продолжаться не может». И начал действовать!

Сейчас я востребованный эксперт в области повышения личной продуктивности. Мои книги выпускают самые крупные издательства. Каждый день мне пишут люди с просьбами помочь им разобраться в жизненных ситуациях. Меня приглашают крупные фирмы, чтобы я провел коуч-сессии и тренинги для их лучших сотрудников. Меня зовут в университеты провести для студентов тренинги на постановку жизненных целей. У меня берут интервью журналы, телевидение и радиостанции. Я пишу статьи для журналов и интернет-порталов на тему личностного роста.

Кроме этого, я организовал несколько проектов для помощи тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Сейчас работу над этими проектами возглавляют люди, которых я смог мотивировать и обучить нужным навыкам. Плюс ко всему у меня очень много друзей, которыми я дорожу, и вот что они говорят про меня.

---

---

*Саша очень интересный, общительный и умный человек. Очень веселый. Рассмешит любого. Поэтому является душой любой компании. С ним очень легко и интересно общаться.*

***Елена Селицкая, консультант***

*Александр добрый и честный человек. Мне нравится, что он умеет располагать к себе людей. Помогать им и выводить их жизнь на новый уровень.*

***Сергей Черненко, бизнес-тренер***

*Восхищен творчеством Александра. Несмотря на то что он пишет в жанре нон-фикшн, его книги с интересом могут читать люди всех возрастов. Он сильно отличается от всех бизнес-тренеров: если одни в книгах пишут чуть ли не в каждой главе, чтобы купили их тренинги и записались на курсы по низкой цене, то он никогда такого не допускает и скромно пишет: «Есть вопросы? Пишите на почту». А самого его я считаю талантливым писателем и хорошим человеком.*

***Олег Наливалкин, бизнесмен***

*Александр очень интересный и разносторонний человек. У него всегда есть ответ на любой вопрос. Даже интересно, откуда он черпает знания. Несмотря на молодой возраст, он преуспевает во многих сферах и всегда достигает успеха во всем, за что берется.*

***Мария Санталова-Сергеева***

---

---

Могу бесконечно продолжать говорить о своих успехах, так как я все их записываю, но об этом позднее. Я не особо люблю «якать», но в этой книге просто необходимо сделать сильный акцент на своих успехах, так как я добился их благодаря осознанию своей жизненной миссии. Как я люблю говорить про себя, выбрался из грязи в князи. И это действительно так.

Но больше всего мне хочется, чтобы ты смог говорить то же самое, но хвастаться при этом уже своими успехами! Для этого я и составил привычки, которые изменят твою жизнь, как когда-то изменили мою. Уверен, у тебя все получится! По-другому и быть не может.

Ведь подобные книги – это самые лучшие инвестиции в свое будущее. То же самое говорили Билл Гейтс, Элон Маск, Уоррен Баффет, Стив Джобс, Роберт Кийосаки и многие другие. Это самое эффективное вложение средств.

Но я должен сразу тебя предупредить, что у успеха есть и обратная сторона – зависть и критика. Будь готов к тому, что далеко не для всех ты окажешься белым и пушистым, которого просто невозможно не любить. Самое главное – всегда оставайся собой и иди к своей цели, даже если в тебя никто не верит. Знай, что некоторые люди могут даже отвернуться от тебя из-за зависти. В особенности старые знакомые или друзья. Но на этом не стоит заикливаться. Кто захочет – пусть отворачивается. У каждого человека свой путь. Мой путь и мой выбор – общаться с лучшими и быть лучшим! И наша с тобой встреча на страницах этой книги случилась не просто так.

Отличие моей книги от других подобных книг в том, что я написал не просто привычки, а привычки, основанные на личном опыте, дополнив их упражнениями для самостоятельной проработки и разбавив интересными афоризмами, анекдотами, притчами и мотивирующими цитатами. Поэтому я могу быть уверен, что ты не просто прочитаешь эту книгу и положишь на полку, а прочитаешь, выполнишь все упражнения и, следовательно, достигнешь успеха!

Моя задача – дать тебе все самое необходимое без лишних разглагольствований, и думаю, что с этой задачей я вполне справился.

Ваш конечный успех будет определяться тем, насколько вы способны пронести свою мечту через все испытания.

*Орисон Марден*

## Как пользоваться этой книгой

*Путь в тысячу ли начинается с первого шага.*  
*Лао-цзы*

Книга-тренинг – это новый этап в развитии прикладной литературы. Потому что она выполняет сразу три функции:

- сообщает информацию;
- обучает теории по теме;
- дает работающие схемы, алгоритмы и упражнения, которые нужно выполнять, и объясняет, КАК их выполнять, чтобы приобрести необходимые навыки.

Система очень проста: читай правила и выполняй упражнения. С таким подходом изучать подобную литературу очень интересно, а самое главное – эффективно.

Еще одна отличительная особенность этой книги состоит в том, что все описанные здесь правила самостоятельны и независимы друг от друга. Книгу можно начать читать и с начала, и с середины, и с конца. Можно придерживаться последовательности правил, а можно читать по одному правилу на выбор в день. В любом случае ты ничего не потеряешь.

## Для кого эта книга?

Хочу сразу предупредить, что эта книга подойдет не всем. Книга и мои методики предназначены исключительно для людей, которые хотят научиться:

- достигать максимальных результатов во всем;
- быть эффективными во всех сферах жизни;
- эффективно планировать свое время;
- регулярно приобретать новые навыки;
- правильно ставить цели;
- изменить свой образ мышления;
- стать продуктивными на все 200 %.

Многие авторы из опасения потерять собственную значимость считают, что в книге следует рассказывать, ЧТО нужно делать, но не КАК. А также в конце книги они обязательно предлагают купить их тренинг или консультацию, где и будет дана информация о том, КАК нужно делать. И порой такие консультации стоят бешеных денег. Но какой смысл покупать книгу, в которой нет никакой ценности?

Я считаю, что сам по себе тренинг не так эффективен, как личный контакт человека с человеком. Поэтому эта книга сочетает в себе и тренинг, и личный контакт. Я рассказываю абсолютно все, что сам знаю по этой теме. А для лучшего контакта обращаюсь к читателю на «ты», так как считаю, что, когда автор беседует с читателем на равных, это улучшает их взаимодействие. Мне самому нравятся такие книги, когда в центре внимания – читатель. Поэтому использую такую «фишку» и в своих книгах.

## Порядок правил

Правила в книге представлены в определенном порядке:

- успех в здоровье;
- успех в достижении целей;
- успех в личной эффективности;
- успех в личных отношениях;
- успех в коммуникации.

Этот порядок правил я называю системой ДОМ™, потому что построение успеха здесь описывается по аналогии со строительством дома.

Я не встречал подобного порядка изложения в книгах. Объясню, почему у меня он именно такой. В подавляющем большинстве книг по теме успеха в самом начале говорится: чтобы добиться результата, нужно ставить цели. И порой такой мотивирующий текст разливается на полкниги. А потом даются упражнения и техники. И вот человек, мотивированный историями, ставит себе цель и весь упор начинает делать только на нее. Вот тут и начинаются проблемы: он перестает уделять должное внимание здоровью, а из-за этого снижаются мотивация и продуктивность. Но ведь цель поставлена и нужно двигаться как можно быстрее, и он начинает читать книги о том, как повысить свою эффективность. И если эффективность в продвижении к цели он увеличивает, то семейные или другие личные отношения начинают у него портиться и отходят за задний план. И, как правило, в таких книгах не пишут про нормальное взаимодействие с близкими людьми.

Моя система построена следующим образом (рис. 1).



**Рис. 1.** Сферы жизни, достижение успеха в которых делает тебя успешным человеком

- Сначала выстраивается фундамент из хорошего здоровья – ведь оно залог энергичности, мотивированности и продуктивности.

- Как только фундамент выстроен, выстраивается каркас будущего дома. Каркас поможет сохранить баланс во всех сферах жизни. Также на этом этапе определяется жизненная цель и составляется план по ее достижению.

- Далее упор делается на личную эффективность. Это поможет добиться большей отдачи.

- Когда основа успеха построена, ставится крыша – правила личных отношений и коммуникации с другими людьми. Если дом останется без крыши, ты сам понимаешь, что никакого прока от него не будет.

Согласись, моя система, может, и не очень новаторская, но достаточно эффективная. В этом ты убедишься.

Как ты думаешь, что самое важное в строительстве дома? Нет, не материал, хотя он тоже не маловажен. Самое главное – видение конечного результата. Когда строитель видит конечный результат – как будет выглядеть дом, он с легкостью начинает его строить. А как можно построить то, не зная что? Никак. Поэтому давай сейчас станем строителями успеха и построим свой дом успеха (пока визуально, в воображении):

Представь, как выглядит в идеале твое психологическое и физическое здоровье.

Представь гармоничную жизнь, когда существует баланс во всех сферах жизни.

Представь себя достигшим цели.

Представь себя эффективным человеком, который при меньшей затрате сил получает наибольшую отдачу.

Представь себя уверенным в себе мастером коммуникаций и отличным семьянином.

Хорошо. Но прежде чем перейти к правилам, которые приблизят тебя к успеху, заполни свою личную анкету.

## Личная анкета

Закончи, пожалуйста, следующие предложения. Попробуй сформулировать ответы как можно четче. Так мы с тобой поймем твое настоящее положение и твое видение будущего.

Я хочу стать успешным человеком, потому что

Свое здоровье / умение ставить цели и планировать / личную эффективность / личные отношения / навыки коммуникации в данный момент я оцениваю на... (поставь оценку по 5-балльной шкале), потому что

Больше всего в жизни я хочу

Я выбрал свою нынешнюю компанию (работу / профессию / личное дело), потому что

Больше всего в моей профессии мне нравится

Менше всего в моей профессии мне нравится

За год я зарабатываю

Через пять лет я планирую зарабатывать

Планируемое мной продвижение по карьерной лестнице за один год / пять лет – это

Моя конечная цель —

Я планирую ее добиться

Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время – ткань, из которой состоит жизнь.

*Бенджамин Франклин*

## Успех в здоровье

### Начинай день с благодарности

*Хоть вы и расстались, но ты говоришь о ней с благодарностью.  
Это прекрасно. Благодарность – синоним любви.  
Эльчин Сафарли, «Я хочу домой»*

Ученые считают, что секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. И если правильно начать свое утро, то и весь день пройдет намного удачнее, ярче и веселее. А самое главное – возрастет удовлетворение от жизни.

Многие люди утром спешат, суетятся, опаздывают, злятся и все время что-то просят у Бога: дай мне это, дай мне то. Сделай наоборот! В течение целого месяца возьми себе за правило каждое утро выражать благодарность за свою жизнь, за возможность стать лучше, успешнее, принести в мир добро. И ты удивишься, как кардинально изменится твоя жизнь.

Каждое утро я просыпаюсь с улыбкой на лице и благодарю Бога за то, что он дает мне еще один день, когда я смогу реализовать свои идеи, планы. Ведь однажды я, как и каждый человек, могу не проснуться. Это неизбежно. Но какое счастье, что у тебя есть еще один день! Поэтому каждый день я провожу максимально интенсивно и интересно, чтобы максимально приблизиться к своей главной жизненной цели.

«А если я атеист?» – спросишь ты. «Ничего страшного», – отвечу я. Необязательно благодарить Бога, ты можешь благодарить родителей, свою семью, себя в конце концов. Важен сам факт выражения благодарности.

Мне очень нравится высказывание известного американского представителя альтернативной медицины, натуропата и пропагандиста здорового образа жизни Поля Брегга: «Лучшая начинка ко всем наслаждениям на земле – благодарность тех, кого мы любим». Разве он не прав?

### Упражнение

В течение месяца каждый день находи время, чтобы выразить свою благодарность. Формулировка может быть такой: «Я благодарю... за...», или: «Я благодарен... за то, что...». Благодарить можно кого и что угодно. Например, ты можешь поблагодарить Бога, родителей (ведь их есть за что благодарить в любом случае), друзей, любимую девушку (парня) и т. п. Если есть возможность, записывай свое эмоциональное состояние до благодарения и после.

### ПРИТЧА ОТ ОШО

*Когда ваше сердце полно благодарности, любая дверь, которая кажется закрытой, может привести вас к удивительным открытиям.*

*Очень немного женщин овладели основами дзен. Ренгетсу – одна из них. Она совершила паломничество и пришла в деревню на закате. Ренгетсу просила приюта на ночь. Но жители деревни захлопнули двери перед ней. Они, должно быть, были ортодоксальными буддистами и не могли оставить у себя женщину дзен, они выгнали ее из деревни.*

*Ночь была холодна, и женщина осталась голодная и без приюта. Вишня в поле дала ей приют. Ночью было очень холодно, и она все не могла заснуть... И это было опасно –*

*дикие звери... В полночь она проснулась, дрожа от холода, и увидела: в весеннем ночном небе распустившиеся цветы вишни улыбаются туманной луне. Переполненная, побежденная красотой, она встала и сделала реверанс в сторону деревни: «Благодаря им я осталась без ночлега, но нашла саму себя ночью под цветущей вишней и туманной луной!» С большой искренностью она благодарила этих людей, которые отказали ей в ночлеге; ведь иначе она спала бы под обычной крышей и пропустила бы эти цветы вишни, этот шепот цветов и луны и это молчание ночи, такое полное молчание ночи. Она не сердилась, она приняла это, не только приняла, она приветствовала это. Она чувствовала себя благодарной.*

*Жизнь великолепна, и каждый момент она приходит с тысячью и одним подарком для вас. Но вы так заняты, так поглощены мыслями с вашим желающим умом, вы так полны вашими мыслями, что вы отвергаете все эти подарки. Бог приходит постоянно, а вы продолжаете отказываться.*

## Не усложняй простые вещи

*Хорошие вещи не ценятся, пока они не уйдут и их не найдет кто-то другой.*

*Из кинофильма «Сплетница» (“Gossip Girl”)*

Чтобы освоить это правило, нужно в первую очередь научиться ценить то, что уже имеешь. Но, к сожалению, что-то ценить человек начинает лишь после того, как потеряет это. Например, мало кто в должной мере ценит отношения с любимым человеком, пока не потеряет его. В душе, может быть, и ценит, но внимание на этом не акцентирует. Так же и со здоровьем. Мы его начинаем ценить, когда заболеваем. Или когда умирает очень близкий человек, мы начинаем понимать, что мало уделяли ему времени, внимания и не досказали что-то очень важное. Нужно всегда помнить, что наша жизнь конечна, но мы почему-то живем так, будто никогда не умрем. Время – ограниченный ресурс.

Помимо того что следует ценить простые вещи, нужно уметь не усложнять их. С возрастом мы все больше и больше все усложняем. Нам кажется, что чем сложнее – тем правильнее, лучше. Но это не так. Абсолютно не так. Оскар Уайльд говорил, что в жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь – простая штука, и в ней чем проще, тем правильнее. И я с ним полностью согласен – не нужно ничего усложнять.

Попробуй сейчас ответить на вопрос: ты ценишь свою жизнь? Я уверен, что ответ будет положительный. Лично я ни разу не слышал, чтобы кто-то заявил, что не ценит свою жизнь. Но сказать «да» очень просто, особого труда не надо. Только вот насколько ты серьезен? В любом случае ты мог бы ценить жизнь гораздо больше, чем сейчас.

Мне нравится, как поэт Александр Кушнер в интервью Инге Земзаре высказался о том, почему он ценит простые вещи:

---

---

*И когда меня спрашивают, хотел бы я жить в каком-нибудь другом веке, я отвечаю: «Нет». «Нет» потому, что тяжкий опыт нас кое-чему научил. Научил ценить простые вещи: домашнюю тишину, чистое белье, паровое отопление, книги на книжной полке. Научил ценить любовь, дружеский разговор, настоящие стихи.*

*Кроме того, я понимаю, что зло из этого мира изъять нельзя. Что Добро и Зло сосуществуют как две лошадки, впряженные в одну повозку, – и нельзя выпрячь Зло и ехать только на Добре, так не бывает. Обязательно на смену той злой лошади, которую мы выпрягли, придет другое брыкающееся существо – и на долю человека всегда хватит огорчений и тяжелых испытаний.*

---

---

### Упражнение

Каждый день задавай себе следующие вопросы:

- Что делает меня счастливым?
- Что сейчас больше всего волнует меня в жизни?
- Чем я горжусь в данный момент?
- Что больше всего в жизни меня сейчас радует?
- Кого я люблю?

- Кто любит меня?

Ответь прямо сейчас на эти вопросы, чтобы ответы укрепились у тебя в памяти.

## ПРИТЧА

*Однажды в весьма богатой семье отец взял своего сына в деревню, чтобы показать ему, как живут бедные люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи, а когда вернулись домой, отец спросил сына:*

*– Как тебе понравилось путешествие?*

*– Это было замечательно, папа!*

*– Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? – спросил отец.*

*– Да.*

*– И чему ты научился из этого?*

*Сын ответил:*

*– Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн до середины двора, а у них есть река, у которой нет конца. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звезды. У нас патио на заднем дворе, а у них – целый горизонт. Мы покупаем свою еду, они выращивают свою или берут из леса. Нас будит будильник, их – солнце. Мы платим деньги, чтобы посмотреть на природу в зоопарке, они живут среди природы. Нас защищают стены – они находятся под защитой всего мира. Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди.*

## Вставай рано

*Вставай рано на рассвете и помни, что закат придет, когда его совсем не ждешь.*

*Из кинофильма «Табор уходит в небо»*

Как я писал в начале книги, у меня был период жизненного застоя. Тогда я ложился спать в четыре часа утра, а просыпался в два часа дня. Это очень сильно сказывалось на моем здоровье. Причем во всех аспектах и весьма негативно. Помню, как меня стало раздражать абсолютно все. Раздражал даже звук дыхания людей. Я злился на них из-за этого. Вот только проблема была не в них, а во мне. И когда я решил начать новую жизнь, первым делом поменял свой ежедневный уклад жизни и поставил будильник на шесть утра. В первый день встать было трудно, потому что по привычке лег спать поздно. В течение всего дня сильно хотелось спать, но я не поддавался. Потому что знал: если я днем посплю, то ночью уснуть не смогу, а утром буду чувствовать себя точно так же. Мне потребовалась неделя, чтобы перестроиться, войти в нормальный режим. И нисколько об этом не жалею! Ранний подъем очень круто изменил мою жизнь. Точно так же сказала Дэн Лука, тренер по личностному росту и продуктивности, и еще добавила, что всем, что у нее сейчас есть, она обязана именно этой привычке.

После того как нормализуется твой сон, попробуй начать просыпаться без будильника. Для этого перед сном задавай себе установку: «Я проснусь во столько-то, потому что мне нужно успеть туда-то».

По данным ученых, взрослый человек должен спать от семи до девяти часов. Я спал как минимум десять часов, при этом совершенно не высыпался и каждое утро чувствовал себя просто ужасно. Почему? Потому, что ценность сна варьируется в зависимости от времени суток.

Есть интересная методика «Алфеевичи», ее авторы – В. А. Будилов и С. А. Будилов. Она получила широкое распространение в Интернете. И, как у любой методики, у нее нашлись и последователи, и ненавистники. Кто-то соглашается с таблицей сна и в доказательство приводит собственные примеры, а кто-то относится к ней скептически, утверждая, что она бессмысленная. Но мы ради объективности, пока не проверим эту методику на собственном опыте, не будем воспринимать ее как догму.

Табл. 1. Зависимость ценности сна от времени суток

<b>Время суток</b>	<b>Ценность 1 часа сна</b>
С 19:00 до 20:00 часов	7 часов
С 20:00 до 21:00 часов	6 часов
С 21:00 до 22:00 часов	5 часов
С 22:00 до 23:00 часов	4 часа
С 23:00 до 24:00 часов	3 часа
С 00:00 до 1:00 часов	2 часа
С 1:00 до 2:00 часов	1 час
С 2:00 до 3:00 часов	30 минут
С 3:00 до 4:00 часов	15 минут
С 4:00 до 5:00 часов	7 минут
С 5:00 до 6:00 часов	1 минута

Попробуй сейчас посчитать, какая ценность сна была у меня, и заодно посчитай свою ценность сегодняшнего сна.

Ученые говорят, что мозг лучше всего отдыхает с 21:00 до 23:00. Если человек ложится спать после 23:00, то постепенно к нему придет умственное истощение. Если же он засыпает после часа ночи, то от него начинают уходить жизненные силы. А вот если его сон начинается только после трех ночи, то происходит серьезное нарушение нервной системы, появляется раздражительность и агрессивность. У женщин, как правило, увядает красота, стареет кожа и появляется хроническая усталость. Хорошая мотивация лечь и встать раньше, не правда ли?

Давай вспомним, во сколько просыпаются некоторые известные и довольно продуктивные люди.

*Роберт Айгер* (генеральный директор *Disney*) – 4:30.

*Тим Кук* (генеральный директор *Apple*) – 4:30.

*Говард Шульц* (генеральный директор *Starbucks*) – 5:00.

*Андреа Юнг* (генеральный директор *AVON*) – 4:00.

*Ричард Брэнсон* (генеральный директор *Virgin*) – 5:45.

Но неужели все знаменитости встают так рано? Нет, но все же большинство. И для объективности упомянем других выдающихся людей. Например, Оноре де Бальзак спал с 18 до 1 ночи и с 8 до 9:30 утра. Практически все остальное время он занимался писательством и ежегодно публиковал три, четыре и даже пять, шесть книг. Гюстав Флобер во время написания «Мадам Бовари» (1851–1856) ложился спать в 3 часа утра, а просыпался в 10.

Первым делом ты должен найти мотивацию, причину, зачем тебе просыпаться рано.

Утро – самое лучшее время для важных дел. Не нужно их откладывать на вечер или ночь, объясняя это тем, что якобы у тебя только под вечер появляется продуктивность и просыпается вдохновение. Это только отговорка. Знаю по себе. «Совы» и «жаворонки» – это всего лишь шаблон запрограммированного поведения и не более того.

Выработать привычку вставать рано в первую очередь необходимо фрилансерам – тем, кто работает дома через Интернет. Эти люди должны отличаться наибольшей дисциплиной, чем кто-либо еще.

Ученые доказали, что наибольшую активность наш мозг проявляет в период с 7:00 до 9:00 утра. Именно поэтому все важные встречи рекомендуется назначать на утреннее время. К тому же известно, что за один час утром мы успеваем сделать намного больше, чем за тот же период вечером. Также рекомендуется посвящать утреннее время физическим упражнениям – например, делать простенькую зарядку, чтобы запастись энергией на весь день.

Харуки Мураками в книге «О чем я говорю, когда говорю о беге» пишет:

---

---

*Я, без сомнения, человек утренний. В утренние часы мне легче всего сосредоточиться, сделать все важные и необходимые дела. Днем я занимаюсь спортом, хозяйственными делами или просто чем-то таким, что не требует особого напряжения душевных сил. Ближе к концу дня я откладываю всякую работу и расслабляюсь с книжкой или слушаю музыку. Спать ложусь рано. Я придерживаюсь этого распорядка до сих пор и благодаря этому последние двадцать три года работал, как мне кажется, довольно эффективно. Однако такой образ жизни никак не сочетается с ночными и даже вечерними развлечениями, и это иногда осложняет наши отношения с людьми. Некоторые впадают буквально в бешенство из-за того, что, куда нас вечером ни позови, мы вечно отказываемся.*

---

---

## Упражнение

Перед тем как заснуть, дай себе установку проснуться в определенное время. Поставь будильник на нужное время и отключи все повторы. А сам будильник убери подальше от кровати. Вставай сразу, как только он зазвонит. Обещание каждый день вставать рано развивает самодисциплину и тренирует силу воли.

Каждое утро задавай себе вопросы:

- Какие действия я могу совершить сегодня, чтобы добиться своей цели?
- Что для меня сегодня наиболее важно?
- На чем мне необходимо сегодня сосредоточиться?
- Что мне стоит сделать сегодня, чтобы вечером не испытывать сожалений?

Ответь на эти вопросы прямо сейчас, чтобы они отложились у тебя в памяти.

## **АФОРИЗМ**

*Главное – встать, проснемся потом.*

## Делай зарядку

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

*Гораций*

Самым лучшим упражнением, которое позволяет взять лень под контроль и увеличить свои жизненные силы, служит утренняя зарядка или пробежка. Я долго не мог приучить себя выполнять хотя бы простенькие упражнения по утрам и очень сильно расстроился, когда ощутил эффект от утренней зарядки. Расстроился из-за того, что раньше не находил в себе сил заниматься ею. Каждый из нас знает, что делать зарядку полезно, вот только почти никто этого не делает. Каждый знает, что физические упражнения укрепляют организм, но мало кто их выполняет. То же самое можно сказать и про здоровье: следить за ним нужно, но мы обращаем внимание на него только тогда, когда что-то заболит.

Возьми на себя обязательство в течение семи дней каждое утро делать зарядку и бегать. Напиши это обязательство на листке и повесь его на самое видное место, чтобы оно постоянно попадалось на глаза. Еще лучше, если ты расскажешь о своей новой привычке друзьям. И будет очень круто, если твои друзья согласятся поддержать твои начинания. Так вы сможете контролировать друг друга на протяжении этих семи дней, и у тебя точно не появится желание отступить.

Поверь, после семи дней твоя жизнь изменится до неузнаваемости, и в лучшую сторону. А все потому, что изменения начнутся именно с тебя!

Летом 2015 года у меня появилось огромное желание начать бегать по утрам, но я был уверен, что утром либо не встану намного раньше, чем обычно, либо побегая один день и перестану. Тогда я решил подключить к утренней пробежке своих товарищей. Найдя правильный подход и вдохновив их историями успешных людей, которые тоже бегают по утрам, мне удалось их уговорить. Как раз в то время я провел несколько масштабных однодневных тренингов, и у меня случился некий творческий застой. Хотелось чего-то нового, свежих идей, но в голову ничего не приходило. Поэтому я решил отвлечься от повседневных забот и заняться оздоровлением своего организма.

В первый день мы поставили себе задачу-минимум – пробежать хотя бы три километра. В армии на утренней зарядке мы бегали примерно такую же дистанцию. Но я был уверен, что теперь ее не осилю. Но, к моему удивлению, мы пробежали около десяти километров без подготовки. Я не ожидал от себя такого результата!

*Я бежал потому, что надо было бежать. Я не думал о том, куда это меня приведет.*

*Из кинофильма «Форрест Гамп»*

По истечении той недели нам пришла идея организовать благотворительный фестиваль в поддержку здорового образа жизни. Мы взяли ее на вооружение, и она воплотилась в несколько фестивалей на открытой сцене в разных городах. Это было классно!

---

---

*Я думал, что не смогу пробежать такую дистанцию, так как ночью не спал и тем более никогда столько не бегал, даже в армии. Но, на удивление,*

*это расстояние оказалось посильным. После пробежки ощутил огромный заряд энергии и положительных эмоций. Мне очень понравилось!*

**(А. В.)**

*На первый взгляд эта планка показалась мне непреодолимой. Я не очень любил бегать, так как еще в юные годы буквально с первого километра у меня начинал колоть живот. Приходилось бегать через боль. И я уверен, что этому способствовали сигареты. Сейчас я не курю уже три месяца. 28 июня 2015 года дистанцию в 9 километров я пробежал на одном дыхании. Порадовало также, что в такую рань нашлись люди, которые нас поддержали. Было очень приятно. Это все просто не может не вдохновить.*

**(А. З.)**

*Мне изначально было все равно, добежу я или не добежу. Я поставил себе цель – добежать! И я это сделал. Очень удивился, что за короткое время преодолел немаленькое расстояние. Скажу честно, было тяжело. Но после пробежки я почувствовал себя энергичнее. Спать не хотел. Это было очень круто!!!*

**(А. С.)**

---

Вот такие отзывы мы специально записали после первой пробежки. Я порой их читаю и вдохновляюсь настолько, что готов в этот же момент встать и побежать!

## Упражнение

Найди в Интернете разнообразные тематические упражнения. Выпиши те, которые больше всего понравятся, и начни выполнять.

Поставь себе цель на протяжении месяца каждый день делать зарядку или бегать по утрам. Установи временной минимум, в течение которого ты должен выполнять зарядку, и максимум – результат, которого ты хочешь достичь.

Твой минимум:

Твой максимум:

Напиши свой первый отзыв. К нему ты будешь возвращаться, когда мотивация пройдет.

Ответь на вопросы.

Как ты будешь себя хвалить, когда пробежишь указанный минимум?

Что ты себе сможешь позволить, когда достигнешь этой цели?

Почему для тебя это важно?

Если в течение семи дней ты покажешь наилучшие результаты, продолжай бегать каждое утро еще месяц, и тогда ты выработаешь прекрасную привычку – привычку успешных людей!

## АНЕКДОТ

*Решил бегом заняться! Пару километров пробежал. Чтобы добраться обратно до дома, пришлось такси вызывать...*

## **АФОРИЗМ**

*Мне часто снится сон, что я бегаю по утрам. Я очень этому рад. Ведь бегать по утрам – это полезно.*

## Пей много воды

*Мама меня сравнивала с водой. Вода всегда прокладывает себе путь даже сквозь камень. Оказавшись в западне, вода найдет, куда просочиться.*

*Из кинофильма «Мемуары гейши»*

Нужно понять важную истину: только сам человек ответственен за свое здоровье. Больше никто: ни врачи, ни родители, ни друзья. Когда человек это осознает, он берет под контроль свое здоровье. Но полностью и сразу взять его под контроль нельзя, так как это включает в себя очень много разных аспектов: делать зарядку, не курить, закаляться, пить много воды и т. д.

К сожалению, мы с детства не привыкли выпивать требуемый объем воды. А если бы мы выработали эту нужную привычку, то у нас, возможно, не было бы и половины тех болезней, которые есть сейчас. Как говорят врачи, абсолютно здоровых людей не бывает. И отсутствие симптомов – еще не показатель того, что нет болезней. Поэтому важно уделять внимание своему здоровью постоянно, а не тогда, когда что-то заболит.

Шестилетние исследования американских ученых показали, что человек, потребляющий не менее пяти стаканов воды в день, на 41 % меньше подвержен риску сердечного приступа, чем человек, который выпивает менее двух стаканов воды в день. Потребление большого количества воды также на 50 % снижает риск развития рака мочевого пузыря и потенциально уменьшает риск возникновения рака молочной железы.

Конечно же, за один раз выпивать суточную норму нет смысла. Наш организм не накапливает воду на черный день, и из выпитого за один раз усвоится только треть. Все остальное пойдет транзитом, что, в свою очередь, даст нагрузку на почки, а значит, увеличится число походов в туалет.

Некоторые люди ошибочно полагают, что они выпивают суточную норму, потому что пьют много тонизирующих и сладких напитков, например чая с сахаром, кофе, газировки. Эти продукты содержат в себе глюкозу и повышают уровень сахара в крови. Они не восстанавливают водный баланс, а, наоборот, приводят к обезвоживанию. Кроме того, если не знать меру потребления этих напитков, проявятся и другие их минусы.

Кофе вызывает физическую зависимость, негативно сказывается на нервной системе. А при больших дозах употребления может привести к развитию различных психозов и вызвать немотивированную агрессию. Кроме этого, кофе усиливает сердечную деятельность, тем самым способствуя изнашиванию сердца.

Чай также негативно влияет на работу сердца, стимулирует чрезмерное выделение желудочного сока, при этом, впрочем, хорошо способствуя снижению веса. При длительном употреблении чая зубы начинают желтеть, а употребляемый в больших количествах, он разрушает зубную эмаль. К тому же качественный чай, без красителей и ароматизаторов, сейчас найти достаточно сложно. Ты замечал, что на дне чашки после чая остается неприятный осадок? Так вот, он остается не только на дне чашки, но и внутри нашего организма.

Узнать свою суточную норму потребления воды достаточно просто. Летом она рассчитывается по формуле: 40 мл на 1 кг веса. Зимой – 30 мл на 1 кг. Для тех, кто испытывает тяжелые физические и эмоциональные нагрузки, рекомендуется к суточной норме прибавлять еще 0,5 л. Столько же нужно прибавлять, если вы в этот день употребляли соленую пищу или алкоголь.

*Я сидел тихо, мирно. Потом проголодался. Дальше как в тумане.*

*Из сериала «Альф» (ALF)*

Врачи настоятельно не рекомендуют пить холодную воду сразу после еды. Иначе время переваривания пищи значительно сокращается. Экспериментально доказано, что вместо обычных трех-четырех часов, требующихся для нормального переваривания, после попадания в желудок холодной воды пища переваривается за двадцать минут, что приводит к моментальному возвращению чувства голода. Таким образом, человек начинает есть больше, чем нужно, а это, в свою очередь, приводит к ожирению.

Светлана Некрасова в одной из своих статей писала:

---

---

*Система питания в фастфудах рассчитана именно на эту особенность организма. Что обычно подают в таких заведениях? Картофель фри, жирный гамбургер, которые предлагается запивать холодной кока-колой со льдом. Не наевшись, вы заказываете дополнительную порцию не слишком здоровой пищи, принося своему здоровью вред, а заведению – прибыль.*

*Дело в том, что белок, содержащийся в пище, из-за действия холодной жидкости не расщепляется на отдельные аминокислоты, поэтому пользы от съеденных продуктов не будет практически никакой. Вместо этого человек рискует получить воспалительные заболевания кишечника и дисбактериоз.*

---

---

## Упражнение

Рассчитай свою суточную норму потребления воды:

зимой:

летом:

Возьми себе за правило пить за тридцать минут до еды, если есть желание, и не пить сразу после приема пищи.

Как ты будешь напоминать себе об этом правиле?

Сократи употребление нездоровой пищи.

Какую вредную пищу ты употребляешь?

От каких продуктов ты можешь отказаться прямо сейчас?

## АНЕКДОТ

– У вас пирожки свежие?

– Свежие, свежие!

– И давно они у вас свежие?

## Следи за своим весом

*Милочка, если хотите похудеть – ешьте голой и перед зеркалом.*  
**Фаина Раневская**

Думаю, что о вреде переедания ты в курсе, это известно всем. Но все же не все следят за своим рационом, питаются чем попало и когда попало. Вспоминаю студенческие времена, когда родители нам с собой в город давали крупу, мясо и другие продукты. Но мы все-таки предпочитали перекусы в забегаловках, буфетах. Потому что, во-первых, нами двигала лень, а во-вторых, мы не очень-то задумывались о своем здоровье, точнее, вообще не задумывались. Организмы были молодые, и ресурсов для восстановления здоровья хватало. Мы относились к своему здоровью как к чему-то, что мы взяли в кредит. С возрастом, конечно же, ресурсы истощаются и начинают появляться всякие болячки. Кто это вовремя осознает, тот начинает придерживаться здорового образа жизни или хотя бы стараться соблюдать основные правила. Может быть, не слишком строго, но хотя бы так, чтобы поддерживать здоровье на среднем уровне.

И вот, питаюсь неправильно, многие из нас, студентов, начали полнеть. Я избежал этой участи, поэтому не имею права рассказывать, как похудеть, ведь я не прошел по этому пути и у меня нет никаких навыков и методик. Но могу с уверенностью сказать, что всплывающие окна в браузере о том, как очередная полная звезда стала худой и раскрыла свой секрет, не более чем реклама и обман. А вот реалити-шоу на телеканалах дают в некоторой степени работающие алгоритмы.

Следить за своим весом нужно регулярно. Как только заметишь, что вес начинает увеличиваться и ты испытываешь дискомфорт, сразу принимай меры: ешь меньше вредной пищи, снижай калорийность питания. Калорийность снижается за счет углеводов. Также рекомендуется вовремя в полной мере насыщать организм белками, витаминами и минеральными веществами. И, естественно, не забывать про физические упражнения.

Самый верный технический способ следить за своим весом – регулярное взвешивание.

Но почему я заостряю внимание на весе? Дело в том, что излишний вес и переедание не дают сконцентрироваться на важных задачах. Ты, наверное, замечал за собой такое: на работе до обеда хочется есть, а после обеда – спать (и все время такое ощущение, что пора домой)? И о какой продуктивности, а тем более о жизненном успехе может идти речь?

Профессор Похлебкин, знаменитый автор кулинарных книг, рекомендует есть только тогда, когда организм просит еды. Я поддерживаю его рекомендацию. То есть если ты не настолько голоден, чтобы съесть обычный обед, то ты просто сыт, а за тортиком тянут руки твои нереализованные мечты. Если избыточный вес уже присутствует, то его рекомендуется сбрасывать постепенно, не быстро, чтобы не было ущерба здоровью.

### Советы

- За 20–30 минут перед каждым приемом пищи выпивай маленькими глотками стакан кипяченой воды. Это поможет кишечнику активизироваться и настроиться на более качественное переваривание пищи, так как кипяченая вода не задерживается в желудке и быстро попадает в кишечник.

- Объем съеденной за один прием пищи не должен превышать объем желудка. Чтобы узнать объем своего желудка, нужно сложить ладони лодочкой и посмотреть на них. Это и будет тот самый объем.

- Фрукты лучше употреблять до основного блюда, так как они перевариваются намного быстрее.

- Сразу после еды не стоит пить воду, чай, кофе, сок или любой другой напиток. Иначе это повредит качественному пищеварению. Кстати, именно по этой причине человек издает неприличные звуки, где не надо.

- После еды не следует сразу садиться на стул или лечь на диван. Лучше пройти 100 метров. В восточных оздоровительных практиках эта процедура называется «100 шагов здоровья».

- Залог успеха – здоровое и правильное питание, а еще упорство и работа над собой.

## АНЕКДОТ

– Ты так похудела! Это новая диета?

– Да: картофель, морковь, свекла...

– Варить или жарить?

– Копа-а-а-ать!

## Принимай контрастный душ

*Хочешь, чтобы тебе позвонили скорее, – залезь в ванну.*  
**Роберт Лембке**

Все мы прекрасно понимаем, что какие-то наши привычки положительно влияют на состояние здоровья, а какие-то – отрицательно. К примеру, понимаем, что бегать полезно, но не бегаем. Понимаем, что употреблять алкоголь и вредную пищу не нужно, но употребляем. Конечно же, я не говорю за всех, но большинство людей так и живут. Менять старые, давно укоренившиеся привычки или приобретать новые довольно трудно, знаю это по себе. В моем случае раньше мешала лень, пока я с ней не подружился и не понял принцип ее действия. Возможно, и тебе в той или иной степени препятствует лень, не давая обзаводиться новыми полезными привычками. Самое главное – нужно научиться самодисциплине и начать действовать. Внедрять новые привычки и получать от этого максимальный результат.

Отличный и доступный способ восстановления энергетического баланса в организме и укрепления иммунной системы – контрастный душ. Тем более что душ сегодня есть практически в каждом доме. И даже ослабленные и больные люди, привыкнув к этой процедуре, через несколько месяцев начинают чувствовать себя лучше, бодрее. Также улучшаются все биологические процессы. Начинают раскочиваться все застои организма. Возрождается и прочищается кровеносная система, увеличивается количество красных кровяных телец и лейкоцитов. Начинает расти мышечная масса, восстанавливается работоспособность. Укрепляется нервная система и улучшается обмен веществ. А в целом весь организм омолаживается и интенсивно очищается. Некоторые ученые считают, что контрастные обливания и закаливание могут вылечить онкологические заболевания.

Но стоит учитывать, что контрастный душ, как любая другая оздоровительная практика, может нанести вред, если неправильно его принимать. Перед первым контрастным душем рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы он подробно рассказал обо всех возможных рисках. Но главное правило всегда остается одно – не насиловать свой организм.

Для начала нужно настроиться и успокоиться. Приготовить жесткое полотенце, чтобы растереться им после процедуры. Это поможет не только высушить кожу, но и усилить кровообращение, так как последнее обливание всегда должно быть холодной водой. Не следует сразу обливаться ледяной водой. Температуру воды стоит понижать постепенно: до двадцати градусов – холодную и приблизительно до сорока пяти градусов – горячую, а в самом начале можно обливаться слегка прохладной водой.

Привычку принимать контрастный душ я привил себе еще в студенческие годы, когда жил в общежитии со своим одногруппником. Уже в то время я очень много читал и в одной из книг нашел информацию, что контрастный душ помогает восстановить энергетический баланс в организме. А дело было зимой, в общежитии было холодно. И вот облился я в последний раз холодной водой, стою и думаю: бежать бегом по коридору, а потом нырнуть под одеяло или все-таки включить теплую воду и согреться? Но я открыл дверь, вышел из душевой комнаты, понял, что мне не холодно, и спокойно пошел. Самочувствие и ощущения были просто на высоте! Чувствовал себя прекрасно! И с тех пор эту практику сделал своей полезной привычкой.

## Упражнение

Всегда начинай с малого: хотя бы один контрастный душ в неделю. И потихоньку увеличивай время и снижай температуру, чтобы организм привык к резким перепадам и ты не нанес ему вред.

Опиши свой первый опыт. К нему ты будешь возвращаться, когда снизится мотивация или появится неуверенность в своих силах.

## АФОРИЗМ

*Контрастный душ – это когда ты намылился, а горячей воды нет.*

## Чаще бывай на свежем воздухе

*Воздух – это бог, потому что без воздуха мы не существуем.*

**Чарльз Мэнсон**

Все знают, что гулять полезно. Возразить этому нельзя. Но в суете стремительной жизни мы все больше времени проводим в помещении: в своих квартирах, домах, офисах или в торговых центрах. И это не очень хорошо. В теплую весеннюю или осеннюю погоду я стараюсь как можно чаще проветривать свою комнату и кабинет и находиться на свежем воздухе. Летом практически живу на улице. Пишу, читаю, занимаюсь энергетическими практиками и другими делами только на улице, в парке или в лесу. Правда, зимой для меня это правило становится менее актуальным. Не знаю почему, но зимой желание выходить на улицу у меня совершенно пропадает. При этом я все равно проветриваю помещения, в которых нахожусь. Даже если на улице очень холодно.

---

---

*Я часто думаю об этом выражении: «Пойти подышать воздухом». Оно означает, что за воздухом тебе приходится идти куда-то в другое место. Что там, где ты сейчас, ты задыхаешься.*

**Давид Фонкинос. «Наши расставания»**

---

---

Обычная прогулка является простейшей формой аэротерапии. Нейрохирурги из университета штата Иллинойс обнаружили прямую зависимость работы мозга от прогулок. «Интеллектуальный уровень человека повысится, если он будет совершать хотя бы три прогулки в неделю по 40 минут каждая», – пишет профессор Арт Крамер. Помимо этого, нахождение на свежем воздухе всегда бодрит и очищает мысли. А прогулка у водоемов и в лесопарковой зоне благотворно влияет не только на физическое самочувствие, но и на настроение. Длительное пребывание в местах с чистым ионизированным воздухом: на море, в хвойном лесу, в горах – способствует снятию обострений многих заболеваний, при этом уменьшается кислородная недостаточность, улучшается зрение и работа легких. И не стоит забывать, что прогулки благотворно влияют на внешний вид.

### Упражнение

Впиши себе в ежедневник задачу совершать в неделю три прогулки по 40 минут. Будет еще лучше, если на первых трех прогулках ты побываешь там, где еще не был. Это поможет тебе начать осваивать правило «Выходи из зоны комфорта», о котором мы поговорим позже.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.