



Далеко знаком с Сергеем Салтыковым, он был одним из лучших моих студентов и работал с ним в кардиологическом учебном центре. Позже Сергей оказался наем с профессиональной медицинской помощью в прошлом.

«Важно со временем». Ускорение ритма мышечной, которая благодаря его имеет статус здоровья и психического состояния от депрессии и нервоза.

Сергей Салтыков, ведущий программы «О своем здоровье»

Сергей Салтыков
преподаватель в школе менеджмента класса

СНИЖЕНИЕ ВЕСА И НАСТРОЙКА ОРГАНИЗМА

3 В 1

ИЗБАВЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, СТРЕССА И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

ПОЛНАЯ МЕТОДИКА

5-17

Программа потери веса за 3 месяца.

12

управлений на проблемные зоны

5

техник борьбы со стрессом и хронической усталостью



Сергей Владимирович Салтыков
Снижение веса и настройка
организма 3 в 1: полная методика
Серия «Клуб здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17871682

Снижение веса и настройка организма 3 в 1: полная методика: Э; Москва; 2016

ISBN 978-5-699-87411-8

Аннотация

Лишний вес беспокоит каждого второго. Стресс может настигнуть вас в разных обстоятельствах. Синдром хронической усталости стал приметой городской жизни. Можно избавляться последовательно от каждой из этих 3 бед, но можно дать один адекватный ответ. Он – в книге Сергея Салтыкова, преподавателя, автора многочисленных обучающих программ и видеоуроков, ведущего мастер-классов, проводимых по всей России.

Автор предлагает полную методику настройки организма: в комплекс входят программа потери веса на 5—17 кг за 3 месяца без чувства голода, 12 эффективных упражнений на проработку проблемных зон, 5 техник борьбы со стрессом и хронической усталостью. В книге вы найдете отзывы и фотографии реальных людей до начала программы, в процессе ее прохождения и по окончании. Они пишут о том, как, похудев по авторской методике Сергея Салтыкова, они избавлялись от мучивших тревог и постоянной усталости, обратили стресс себе на пользу и приобрели новые импульсы для жизни.

Don't worry! Be happy! Ваш новый облик и сияние глаз важнее любых изменений курса валют. Присоединяйтесь!

Содержание

От редакции	5
Вступление	7
Глава 1. Don't worry, be happy или почему ваши здоровье и счастье не зависят от курса доллара	11
Глава 2. Синдром хронической усталости: как распознать и победить	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Салтыков
Снижение веса и настройка
организма 3 в 1: полная методика

© С. Салтыков, текст, 2016

© Н. Тихонов, фото, 2015

© ООО «Издательство «Э», 2016

От редакции

Книга, которую вы держите в руках, – сочетает волшебство преобразования, научный подход к похудению и практические приемы для обретения позитивного мышления. Долой депрессию, усталость и лишние килограммы, которые не дают идти по жизни легкой походкой и наслаждаться каждым ее мгновением!

Первая книга Сергея Салтыкова «Как укрепить суставы, связки и мышцы» уже помогла сотням людей вновь обрести радость движения без боли. Об этом пишут они сами в отзывах в Интернете и на личных страницах в соцсетях. Приведем некоторые из них:

«Очень интересное решение, совместить домашние упражнения и танцевальную разминку. Попробовала делать некоторые из них дома и через пару недель почувствовала, как заостеневшее за последние годы тело потихоньку возвращает свою прежнюю форму. Упражнения вроде бы и несложные, а сделав комплекс, чувствуешь нагрузку и приятную тяжесть в мышцах»;

«С моим графиком работы я не успеваю ходить в спортзал, и я все время искала для себя вариант, как организовать себе физическую нагрузку на суставы и мышцы ног, чтобы не испытывать проблем и потратить при этом минимум времени. Когда я прочитала книгу Сергея Салтыкова, я поняла – это для меня. Я выбрала себе комплекс и делаю его дома».

Вторая книга поможет вам провести тотальную настройку организма на новую жизнь: без дурных мыслей, лишнего веса, а главное – с позитивным настроем. Собственный опыт по работе над красивой фигурой, а также образование педагога-хореографа дали ему понимание, как нужно правильно работать с телом, как сбрасывать и при необходимости набирать вес без ущерба для здоровья, а только принося ему пользу.

Вместе с автором мы посмотрим на себя со стороны, произведем ревизию в организме и приведем свою фигуру и свои мысли в порядок. Неважно, сколько вам лет и сколько у вас лишних килограммов; методика, предложенная автором, реально работает! Это наглядно продемонстрировали люди, решившиеся принять участие в эксперименте под руководством Сергея. Они честно описали свои ощущения и результаты программы похудения. Как строили наши герои, как улучшалось их настроение с каждым потерянным килограммом, вы прочитаете на страницах этой книги, они пишут об этом сами.

«За три первых месяца я избавилась от 18 кг, поменяла размер одежды на 52–54 (с 60-го!), вновь надела элегантные каблук и увидела в зеркале лукавый взгляд и озорную улыбку! Погода больше не влияет на мое самочувствие, я буквально «летаю» на работе и с удовольствием открываю в себе желание познавать что-то новое! Думаю, что совсем скоро я приду к Сергею Салтыкову заниматься танцами!» Диана, 52 года.

Автор проекта, Сергей Салтыков – дважды вице-чемпион Европы по «Латино-шоу», профессиональный преподаватель и танцор бальных танцев и хастла, постановщик трюков в популярном ТВ-шоу «Танцы со звездами». В книге Сергей часто приводит примеры из жизни танцоров, и неспроста: наша жизнь часто напоминает танец – страстное танго, хулиганский хастл или строгий фокстрот. Кроме того, автор – руководитель школы парной импровизации и на своих занятиях видит, как меняются его ученики: раскрепощаются, худеют, открываются к общению и молодеют. Говорят, что тот, кто танцует – не стареет. У тангерос – любителей аргентинского танго – есть такое поверье, что старость их минует, потому что на мильонгах (танцевальных вечерах) пары танцуют «по линии танца» против хода часовой стрелки, как бы поворачивая время вспять.

На страницах этой книги вместе с автором вы сможете разобраться, почему предательские весы показывают больше килограммов, чем вам хочется и добавляют вам лет; как выбраться из замкнутого круга депрессии и победить хроническую усталость, которая

лишила вашу жизнь ярких красок. Помогут этому и позитивный настрой, и реальные истории из жизни, и структурирование образа жизни и питания, и корректная и эффективная физическая нагрузка. В конце книги вы также найдете шаблон дневника питания: он поможет вам проанализировать и сбалансировать свой рацион, а в дальнейшем придерживаться несложной системы. Расшифровку всех непонятных терминов подскажет краткий словарь в конце книги.

Вы увидите, что стоит только захотеть стать стройнее, счастливее и моложе, и мечта начнет сбываться!

Вступление

Мыслить – не значит действовать, но правильное действие без мысли невозможно. Социологи и психологи утверждают, что только человек – существо социальное. Зоологи возражают, что животные тоже часто живут сообща, охотятся и защищаются вместе, участвуют в брачных играх и воспитании потомства. Однако они действуют на уровне инстинктов, и люди могут либо уподобляться животным, так же основывая свое поведение на базовых потребностях, либо задавать себе более значимые вопросы. Основной инстинкт – агрессия или бегство – лежит в основе природы. Никто и не спорит с этим. Однако кроме природных инстинктов человеку даны разум, способность анализировать события и строить планы на перспективу, а не только драться и убегать. Даны чувства и эмоции, душевные и духовные устремления. Этому надо учиться подобно тому, как мы учимся ходить, говорить, писать и считать. Однако будет ли человек, умеющий считать и писать, человеком разумным, понимающим смысл жизни и осознающим в ней свое место, свою миссию? Нет, он будет просто человеком грамотным, понимающим законы математики и правописания. Мы должны заниматься не только получением знаний и навыков, но и учиться Любви, Дружбе, Милосердию и Состраданию, всему, что помогает установить между фактами окружающей действительности правильную связь.

Мы – отражение этого мира, а мир вокруг нас отражает наши помыслы, мечты и устремления. Жизнь не бывает серой и безрадостной только потому, что «кто-то там наверху» тебя не любит. Видимо, ты ее заслужил, надо только внимательно разобраться в своих мыслях и поступках. Чтобы чувствовать полноту этого мира, его краски и запахи, его свет и истинную природу, надо быть как чистое полноценное зеркало, отражающее реальность. В треснутом или кривом зеркале мир меняется, вернее, меняется его восприятие вами, сам мир остается при этом прежним. Помните комнаты смеха, куда мы все ходили в детстве? Вы знали, что это обман зрения, кончится оплаченное время – и вы опять увидите реальность такой, какой она вам кажется. Однако многие живут постоянно отнюдь не в комнатах смеха, а в комнатах скуки, страха, тоски и отчаяния и платят за это впустую потраченными годами. Полноценное чистое зеркало – это ваше тело, ваши мысли и ваша душа, именно такой сплав дает изображение без искажений, максимально приближенное к действительности. Эффект искажения также могут давать всевозможные очки, искажающие перспективу, делающие ее розовой или черной. Мы – отражение этого мира; задумайтесь о том, что если вам не нравится свое отражение в зеркале, не нравится отношение мира лично к вам, возможно, и он имеет к вам точно такие же претензии по какой-то причине, и именно поэтому у вас что-то в жизни не ладится.

Мы приходим из тишины и уходим туда же обратно. В жизни нас постоянно окружают звуки, окружает шум. От ласковой колыбельной матери и поздравлений с первой пятеркой, от негромкого мурлыканья радио, играющего приятную музыку, и поздравлений с первой победой на соревнованиях, до криков и ругани в магазине, воя сигнализаций и сирен, шума ремонтов истроек и много чего другого. Информация с телеэкранов и радиовещание, вездесущая и навязчивая реклама, гудящие автомобили, поезда, самолеты и такое забытое утреннее пение птиц, слышимое летом на даче. Мы разучились слушать тишину в себе, мы забыли, как хорошо, когда нас окружают звуки природы, стараясь громкими криками напомнить о собственной значимости, стремясь разрушить очарование естества, пытаясь учить всех вокруг как жить по собственному разумению.

Один из моих преподавателей по джаз-танцу учил меня соединять дыхание с движением. Все «раскрытия», «растяжения» делаются на вдохе, говорил он мне. А все «сбросы», «рли» – на выдохе. Между вдохом и выдохом есть пауза, секунда тишины, она и есть самая

ценная, именно это и есть момент Истины! И тишина – это не абсолютное безмолвие, это просто возможность услышать себя, свои истинные желания, возможность набраться сил и энергии для следующего вдоха и следующего движения по жизни, а чтобы услышать, надо прислушаться и перестать кричать о своем.

Развитие происходит постепенно, как внешне: рост, мышечная масса, длина волос, так и внутренне: более интересные мысли, более тонкие ощущения, более осознанное отношение к миру. Однако развитие физическое не всегда сопровождает внутренние изменения в человеке, как в том анекдоте: «Не всегда с возрастом приходит мудрость, иногда маразм приходит один». Чтобы натренировать какое-то качество, это нужно делать регулярно: хочешь сесть на шпагат – тянись каждый день; хочешь поднять штангу 100 кг – ходи в зал по расписанию, хочешь развить себя – делай это постоянно хотя бы чуть-чуть. Причем развивать и совершенствовать желательно как физическую оболочку, так и эмоциональную сферу, и интеллектуальную, и духовную. Развитие одних качеств помогает в совершенствовании других, просто нужно помнить об этом и регулярно предпринимать к этому какие-то попытки, пока такой образ жизни и мышления не станет привычным для вас и само собой разумеющимся.

Развитие четырех составляющих: Физической, Эмоциональной, Интеллектуальной и Духовной делает нас взрослыми и состоявшимися личностями не только по возрасту, но и по отношению к себе и окружающим. Как изменить свое тело с помощью контроля своего питания и регулярных несложных упражнений, вы узнаете со страниц этой книги. Развивать свою разумную составляющую, свои мозги с помощью решения новых, непривычных задач надо так же регулярно, как и тренировать тело, ведь то, чем мы не пользуемся, со временем атрофируется. Работа с эмоциональной сферой и избавление от негативных мыслей и чувств, негативных людей и информации извне дадут спокойствие и более позитивный настрой на жизнь. А сбалансированное, гармоничное состояние всех четырех сфер, умиротворение, умение быть в ладу с самим собой и окружающим миром, творить добро, созидать – и есть духовность. Быть благодарным людям, уметь прощать и не заикливаться на негативе, регулярно укреплять свое физическое тело, так как этоместилище духа, медитировать, заниматься творчеством и заряжать позитивом людей вокруг – это и есть счастье.

Развитие, ежедневные тренировки связаны с дисциплиной, и разумное отношение к телу – первое, с чего стоит начать. Ваше тело – не простоместилище ваших мыслей, но и та форма, которая постоянно может радовать или огорчать в обычной жизни. Те, кто хотя бы иногда устраивал своим мышцам хорошую тренировку знают, что такое «мышечная радость» – чувство, когда мышцы вроде бы и болят, но вы ощущаете необыкновенный подъем и прилив сил и энергии. Это не просто физическое утомление, но и ощущение от хорошо проделанной работы, понимание того, что ты смог преодолеть собственную лень и инерцию и на один шаг приблизил себя к более обязательному, более совершенному и целеустремленному человеку. Очень просто провести аналогию с тренировкой и других жизненных сфер и получение позитивных эмоций и новых радостных ощущений от этого целостного, всестороннего развития.

Жизнь несостоит только из счастливых моментов, поскольку и вокруг нас и в нашей душе происходят разнообразные процессы и действия и реагируем мы на них иногда непредсказуемо. Но ныть, предаваться долговому унынию – это грех! Жить в постоянной депрессии, повергая себя и свое окружение в недовольство, неудовлетворение, значит недопроявить свою волю, лишиться своего существования удовольствия и творчества!

Я преподаватель физической культуры по первому образованию и руководитель танцевального коллектива, хореограф – по второму. В моей собственной жизни были взлеты и падения, периоды творческого подъема и депрессии, были счастливые и трагические моменты. Были учителя, уроки которых до сих пор помогают мне жить, были и такие, кого

я вспоминаю с ощущением того, что воттак преподавать и относиться к своему делу я бы точно не хотел. Однако и этому можно было у них поучиться. Но самое главное, были и есть ученики, которые впитывают мои знания и опыт, развивают свое тело и совершенствуют свой танец, которые любят и учат новому и своего преподавателя. Танцую и преподаю я в общей сложности уже 25 лет и понимаю, что, несмотря на физическую усталость, а иногда и моральное опустошение, это наполняет мою жизнь смыслом, делает ее интересной, непохожей ни на чью другую. Мой Учитель как-то ответил на заданный вопрос о смысле жизни так: ***можно просто увеличивать количество Любви вокруг себя!***

По-простому, если твои действия, твои уроки принесут пользу хотя бы еще одному человеку и его жизнь изменится к лучшему, значит, все было не зря. Надеюсь, эта книга поможет вам разобраться в своих мыслях, задуматься о режиме питания, о причинах депрессии и усталости и сделать свою жизнь счастливее. Хочу привести в качестве примера историю Дианы Дорофеевой, потому что этот человек после наших бесед и занятий смог проявить характер и волю, подойти разумно к своему рациону питания и сотворить маленькое чудо своими собственными руками. Это не придуманная, а абсолютно реальная история, и я горжусь Дианой не меньше, чем своей ученицей, которая выиграла год назад чемпионат России по танцевальному шоу.

История из жизни

Меня зовут Диана, мне 52 года. Я никогда не была худышкой, но за последние 3 года я поправилась почти на 27 кг! Мой вес достиг 106 с лишним килограммов, а 60 размер одежды иногда был в обтяжку... Сильно обозначился второй подбородок, проявились носогубные складки, глазки уныло выглядели из-за щек... И вдобавок мой организм начал мне мстить: скачки давления и реакция на перемену погоды (а значит, головная боль) не давали нормально работать, пробежать 20 метров до трамвая стало безумно трудно, зрение резко ухудшилось из-за зарождающегося диабета. В зеркало я старалась не смотреть... Моя жизнь превратилась в серую, безрадостную рутину. Осталась практически одна радость – ЕДА! Я уже давно задумывалась, что надо как-то разорвать этот порочный круг, но все откладывала начало «новой жизни» на потом. И тут на моем пути возник Сергей Салтыков – подтянутый, энергичный, в меру строгий и многообещающе улыбающийся! Именно его слова и взгляд стали тем волшебным «пинком», который так мне был нужен!

Сначала под его неусыпным контролем я перешла на правильное питание. Причем не села на очередную диету, а именно сменила «образ питания»: стала кушать дробно (часто и о-о-очень помалу) и отдельно (стараясь не смешивать белки и углеводы), исключив полностью только майонез, колбасу и ее производные, готовые соки, торты. И при этом пила 1,5 л воды в день. Чувства голода не было совсем (оно просто не успевало появиться за 1,5–2 часа перерыва между приемами пищи). Я стала много ходить пешком, причем в гораздо более быстром темпе, а со второго месяца Сергей порекомендовал начать делать несколько упражнений на укрепление мышц пресса, ног, ягодиц и всего тела. Упражнения оказались очень на первый взгляд простыми, не занимающими много времени, но крайне эффективными!

За три первых месяца я избавилась от 18 кг, поменяла размер одежды на 52–54, вновь надела элегантные каблук и увидела в зеркале лукавый взгляд и озорную улыбку! Погода больше не влияет на мое самочувствие, я буквально «летаю» на работе и с удовольствием открываю в себе желание познавать что-то новое! Думаю, что совсем скоро я приду к Сергею Салтыкову заниматься танцами! В моих планах абсолютно точно есть один пункт: всю дальнейшую жизнь придерживаться этого здорового образа жизни, худеть и оста-

ваться здоровой и полной сил и дальше, а главное – улыбаться жизни! Спасибо еще раз! И еще много-много раз!

Глава 1. Don't worry, be happy или почему ваши здоровье и счастье не зависят от курса доллара



Жизнь – это движение. У кого-то это шаги, у кого-то – бег, у кого-то – полет. Иногда случаются остановки: нужно отдохнуть, набраться сил, подумать. Как в танце – пара двигается иногда медленнее, иногда быстрее, а иногда замирает на одном месте и делает поддержку. Но не бывает такого, что пара выходит и просто стоит на месте. Даже в цирковой силовой акробатике. К чему это я? В жизни мы тоже должны все время куда-то двигаться, развиваться, стремиться. Однако почему-то жизнь многих людей напоминает заболоченный водоем. Все происходит изо дня в день по установившемуся распорядку: времени ни на что не хватает, интерес к жизни стремительно улетучивается в неизвестном направлении, а сама жизнь своей инерцией и привычкой начинает напоминать бег белки в колесе – вроде и затрачивается много сил, и барабан жизни крутится, а движения нет. Замкнутый круг. Ведь чтобы двигаться куда-то, нужна энергия: машине – топливо, воде – течение, человеку – положительные эмоции и тоже топливо и направление. Жизненная энергия – это нечто неосязаемое, что позволяет отодвинуть границы своего биологического возраста и строить планы на сегодняшний день и годы вперед. Лишний вес, как ни странно, способствует «заболачиванию» жизненной энергии. Кроме того, что с ним действительно тяжелее двигаться, он блокирует приток чего-то нового извне. Конечно, из любого правила есть исключения. Бывают толстушки-хохотушки – удивительные жизнелюбы и заводилы. Такая женщина, без сомне-

ния, будет душой любой компании, но это скорее исключение, а не правило. Поэтому от лишнего веса надо все-таки избавляться.

Йоги говорят: прана, энергия, должна течь. Люди, занимающиеся восточными единоборствами, говорят об энергии ЦИ. Нам ближе термин «жизненная энергия». Так вот любой человек, если это происходит, думаю, ощущает ее нехватку: быстрая утомляемость, вялость, отсутствие интереса к жизни и хобби. И что самое страшное, если физическая усталость проходит после хорошего отдыха, то потеря жизненной энергии не восполняется просто лежанием на диване или поездкой на море. Потому что энергия – это движение: электрического тока в цепях, ветра из области высокого давления в сторону низкого, а у человека – появление новых идей, а затем попытки их претворения в жизнь. Необходимо вырваться из этого замкнутого круга, но для начала просто осознать, что с вами происходит. Посмотрите на себя со стороны! Изменение угла зрения иногда кардинально важно. Например, общество развивается по спирали. Но если на нее посмотреть сверху, она будет выглядеть, как замкнутый круг. Интересно, правда? Если вы сможете честно и адекватно увидеть себя со стороны, это уже большой шаг на пути к прогрессу.

Кроме того, у каждого человека в жизни есть некое предназначение: кому-то на роду написано быть учителем, кому-то – быть строителем, кому-то – танцевать, а кому-то – воспитывать детей. И на это человеку дается жизненная энергия. То есть когда он занимается своим делом, тем, к чему у него призвание, как бы он физически и морально ни выкладывался, у него всегда есть удовлетворение от проделанной работы и нет чувства опустошения. Нужно просто почувствовать и найти свое место в этом мире. Даже когда человек много работает, но четко осознает свои цели, его движение по жизни напоминает полноводную реку. Берега не дают массе растечься в разные стороны, а течение увлекает потоки воды в определенном направлении. Если же четкой цели и направления нет, вода движется в разные стороны, застаивается и в конце концов может образоваться болото. Если у вас нелюбимая работа, денег хватает только на еду, нет любимого увлечения и человека в жизни, но при этом вы ничего не меняете, то очень скоро вы почувствуете, что ничего не хочется, а усталость и тоска станут вашими спутниками по жизни. Так что нужно четко понимать, чего вы хотите в жизни и куда следует двигаться.

История из жизни

У моей ученицы есть подруга, которая уже в 15 лет точно знала, что хочет большую семью. Быть женой и матерью было ее самой настоящей мечтой. Через пять лет она вышла замуж, родила четверых детей, полностью занимается ими и домом. Кроме этого она посещает театральный класс, изостудию, готовит на обед и ужин интереснейшие блюда, а когда ее спрашивают о времени и усталости она отвечает:

– Нет, не устаю, я всегда мечтала о такой жизни. Я ее получила и теперь ею наслаждаюсь.

В разговоре о жизненной энергии надо понимать, что есть вещи, которые наполняют ею, а есть, которые ее блокируют. Это и люди, с которыми общаться неинтересно, но приходится по долгу службы, и близкие, которые используют вашу энергию для собственного наполнения. Как бы страшно это ни звучало, но так тоже бывает. И дела, которые идут вразрез с вашими глобальными интересами. Скучные фильмы и книги, однообразная музыка, негативные новости по телевидению и в Интернете и многое-многое другое.

Давайте все-таки подтверждать данное нам определение – человек разумный. Не просто умный, что означает думать (почему мы живем именно так, почему с нами происходит именно это), но и разуметь – понимать, что нужно сделать, чтобы изменить это состояние.

Ответ на сакральный вопрос «В чем смысл жизни?» каждый ищет сам, но как минимум это означает с мыслью по жизни!

Почему я так настойчиво говорю о каком-либо увлечении, хобби для поддержания интереса к жизни, для более свободного течения жизненной энергии? Потому что оно будет вас увлекать, вести по жизни, поможет не застаиваться вашей энергии, а дальше вы сможете эту энергию уже направлять и корректировать, как сами захотите. Главное, чтобы она была и могла двигаться. Кстати, танцы вполне могут стать этим средством, помогающим обрести новый смысл жизни, почувствовать движение своей души и стать той отправной точкой, той первой каплей, которая качнет чашу ваших жизненных весов в сторону нового, более счастливого существования.

Многие врачи, психологи и книги по развитию личности советуют примерно одно и то же: мыслить позитивно, делать зарядку, скорректировать питание – есть часто и понемногу, пить чистую воду. И мы вроде бы соглашаемся, но многие ли из вас действительно следуют этим советам? На дворе век золотого тельца, коммерции и экономических махинаций. Многие хотят стать бизнесменами и предпринимателями. Но это означает что-то предпринимать уже сейчас, пробовать. Причем не только размышлять, но и делать конкретные шаги, действовать. Пусть это не сразу приведет к накоплению или вообще не приведет, зато это даст бесценный опыт, и вы будете не стоять на месте, а станете двигаться к цели, совершая какие-то поступки.

Таким образом, предприниматель – это человек, который что-то предпринимает на пути к собственному обогащению. Разумеется, из тех, кто пытается это делать, миллионерами становятся единицы. Но кто вообще не пытается, тот точно никогда не станет бизнесменом и богатым человеком. Вот к совершению поступков я и хочу вас подтолкнуть на пути к выходу из привычного состояния, если оно вас не устраивает. А результатом станет обретение энергии жизни и выход из депрессии, а также разрыв замкнутого круга.

В нашей жизни слишком много негатива. Он, оседая и накапливаясь в голове, окружает нас везде: на улице, на работе, в средствах массовой информации. Не замечать его, не находиться «внутри этого» невозможно, а вот пытаться заменить негатив позитивом, вытеснить одни ощущения другими – очень даже. Важно понимать, что негативные мысли – это ваш выбор, это вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Свои мысли тоже нужно тренировать, как и многое другое, и это еще один маленький шаг на пути к развитию. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют, как и физические упражнения, – чем больше тренируешься, тем лучше получается. Давайте попробуем настроиться на позитив!

1. Заведите себе маленький блокнот и записывайте туда одно-два положительных события в день от самых незначительных: хорошее солнечное утро, пробуждение под пение птиц, а не под перфоратор соседа, чашки ароматного капучино с корицей до вполне весомых: билеты в театр, поездки на отдых, повышение зарплаты. Эти радостные моменты нужно переживать снова и снова, перечитывая свой блокнот, наполняя себя позитивом. Ведь если у вас будет список дел, которые наполняют вас положительными эмоциями, вы сможете в грустные моменты жизни специально повторить что-то из этого списка и изменить свое настроение в лучшую сторону.

2. Избавляйтесь от негативных слов и переживаний о прошлом. Проанализируйте, как часто в вашей речи встречаются слова «...я не смогу, у меня не получится, мне не везет». Постарайтесь заменить слова с частицей «не» на похожие по смыслу, но с позитивным посылом «...я попробую, мне обязательно повезет в следующий раз».

На переживание негативных событий прошлого уходит большое количество времени и жизненной энергии, особенно если постоянно их прокручивать в голове. Вместо того чтобы созидать свое будущее, вы тратите силы на переживание минувшего, которое существует только в вашей памяти. Будьте благодарны за все, что есть в вашей жизни сейчас, а обиды и обидчиков нужно постараться простить и отпустить.

3. Старайтесь жить, никого не осуждая и допуская мысль, что, возможно, это вы не правы, владея недостаточным количеством информации и не видя всей картины мира. Это абсолютно не значит, что нельзя иметь и высказывать свое мнение по тому или иному вопросу. Но вот осуждать, судить, да еще категорически быть убежденным исключительно в своей правоте не стоит. Вы бесполезно тратите жизненную энергию, ведя внутренний диалог с собой по поводу того, как должен жить тот или иной человек.

Просто не думайте о нем и лучше посвятите это время устройству своей жизни.

Необходимо постоянно работать над собой, расширяя свои личные горизонты (к слову, это слово в переводе с древнегреческого значит ограничивающий). Видимая линия горизонта – это черта, которая ограничивает ваше небо землей, таким образом приземляя вас. Человек не должен витать в облаках, не понимая истинной природы происходящего, иначе его действия будут оторваны от реалий, но и ограничивать себя ни в коем случае не нужно. Есть такая история про все время расширяющийся фокус...

Молодая красивая женщина лет 35 бьет на улице пожилую женщину лет 65. Кто злодей? Ответ кажется очевидным, однако если чуть расширить горизонт и отмотать время назад, мы увидим, как эта пожилая женщина, будучи врачом в клинике, сознательно повлияла на исход родов так, что ребенок появился на свет мертвым. Девушка сходилась с ума от горя, а горе-врач пока суд да дело по-тихому уволилась. А если еще сдвинуть фокус и повернуть время вспять, то мы увидим, что дед этой молодой девушки, работая в органах, был наделен немалой властью, и по его приказу родителей пожилой женщины сослали в лагерь, где они тяжело заболели и умерли. И она не смогла этого простить. И так продолжаться можно до бесконечности.

Привычка, как говорят, – вторая натура! Наш организм, наш мозг стараются идти по пути наименьшего сопротивления – создать определенный алгоритм действий и мыслей, и придерживаться его в жизни. Именно поэтому, достигнув определенного уровня развития в возрасте примерно 30–35 лет, большинство из нас останавливаются в развитии и живут по привычке. Привычки бывают хорошие и плохие: делать с утра зарядку и чистить зубы – тоже ведь привычка. Однако самая страшная привычка – жить по привычке! Встать утром, приехать на работу, отсидеть положенное количество часов, съесть ланч, а потом встретиться с подружками или друзьями в баре – и так каждую неделю. Компьютер, социальные сети, отсутствие физических нагрузок, чтения книг и любования природой – вот что представляет сейчас собой жизнь среднестатистического жителя мегаполиса. А мы, хотим того или нет, на 50 % отражаем наше окружение. Очень редко, в исключительных случаях, человек настолько целеустремлен и самодостаточен, что может идти наперекор судьбе и ставить парус против ветра.

Выход из «зоны комфорта», решение новых, непривычных задач для тела и для мозга (причем необязательно сложных) – вот ключ к постоянному росту, к наполнению себя жизненной энергией. Постоянно оценивать окружающую действительность и выносить свое «единственно правильное категорическое суждение» тоже стало нормой для большинства, а кто из нас может похвастать истинным знанием? Начало палки одновременно является ее концом и наоборот, все зависит от того, с какого ракурса смотреть.

Жизнь двойственна, как и человеческая природа. С одной стороны, режим, дисциплина – это хорошо. Определенный распорядок жизни и питания позволяет больше успевать и выполнять какие-то действия на автомате. С другой стороны, нужно иногда нарушать режим и совершать незапланированные поступки. Именно такой противоречивый режим необходим для развития нашему телу и мозгу. К слову, в хатха-йоге перевернутые позы, например стойка на голове, используются не только для баланса, укрепления плеч и мышц живота, но и для того, чтобы перевернуть привычный взгляд на мир. Опытные тренеры в танцах иногда дают ученикам задания, несложные по сути, но кардинально меняющие привычные тренировки: например, ведет партнерша, а не партнер, ведем взглядом без рук и т. д. Нужно иногда себе «взрывать мозг» для того, чтобы выходить на новый уровень, как в компьютерной игре. Набирать очки, соблюдая режим, а потом совершать шаг в сторону, делая что-то необычное и незапланированное. И вот если вы действительно примете это к сведению, то, возможно, сможете интуитивно чувствовать, когда следует отвлечься и изменить привычный распорядок, дать телу отдых и переключиться на что-то другое.

История из жизни

Был у меня старший товарищ, танцор бальных танцев. Помимо выступлений на конкурсах они вместе с партнершей готовили шоу-номера и выступали на коммерческой основе. А кроме всего прочего мой знакомый всегда интересовался костюмами, дизайном и пошивом вещей вручную. Свои очень оригинальные костюмы для шоу они придумывали и шили себе сами. И вот однажды во время выступления он получил травму, а потом через год еще одну. К тому времени они вдвоем с партнершей уже шили вещи на продажу, причем дизайнером всегда выступал он. Дальше рассказываю с его слов:

– Я интуитивно почувствовал, что ноги «не тянут». Я мог бы упереться еще на пару лет, но они могли очень плохо кончиться для здоровья. Но и отказаться от танцев не было сил. И я принял решение стать танцевальным портным. Быть рядом с танцами и делать то, что нравится и что получается. Создавать стильные вещи и продолжить свой танец именно таким образом.

Со временем он стал одним из самых популярных мужских мастеров, именно в его костюме я стал вице-чемпионом Европы. В таких случаях говорят: не знаю, потеряли ли бальные танцы что-то с его уходом, но то, что костюмы и мода в бальных танцах выиграли, – это точно.

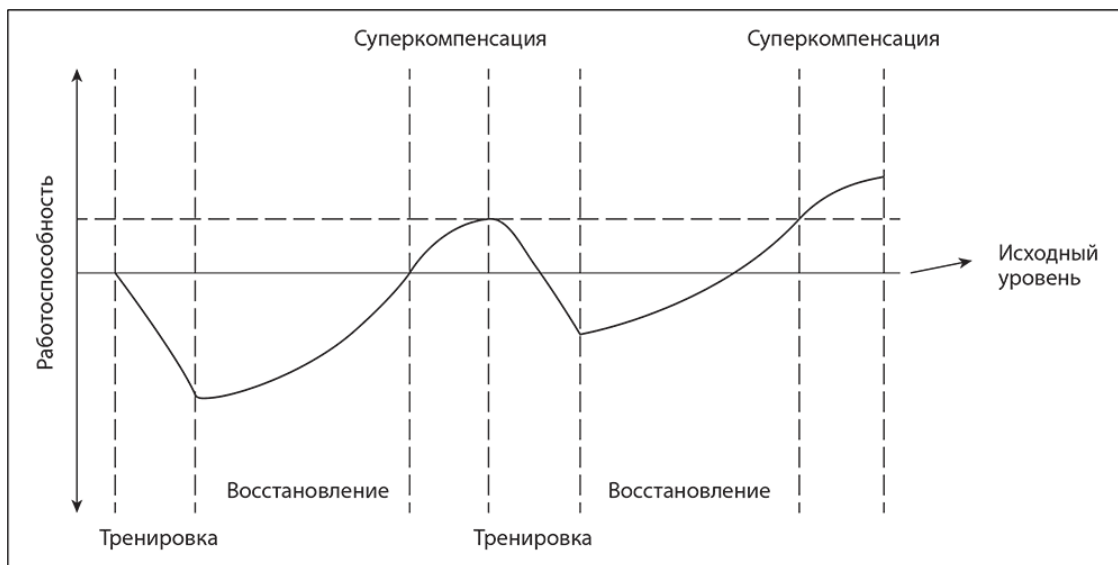
Невозможно все время жить на пике. Жизнь состоит из спадов и подъемов, хорошее настроение чередуется с периодами упадка и депрессии. Однако сорваться в пике плохого настроения просто, а вот выйти оттуда довольно тяжело. Случившееся плохое событие переживается во всех подробностях снова и снова, и последующие события, не имеющие к происшедшему никакого отношения, воспринимаются как продолжение, как череда неудач.

Очень сложно общаться с людьми, которые находятся в такой затянувшейся депрессии. Как правило, у них есть проблемы и с лишним весом. Помните, нужно всегда концентрироваться на позитиве, стараться замечать и создавать такие ситуации, которые будут вас радовать потом еще некоторое время. Если вы раз и навсегда махнули на свою фигуру рукой, то вернуться в прежнюю форму будет так же сложно, как остановить лавину, сходящую с гор. Срыв в отрицательные эмоции, в «пищевую загул» происходит по нарастающей, быстро и беспрепятственно. Вспомните ускорение свободного падения: вас увлекает вниз не только вес собственного тела, но и набранная до этого высота. А вот подъем осуществляется пошагово, как по ступенькам. Перепрыгнуть через одну-две можно, но для этого необходимо при-

ложить изрядную долю старания. И вот этот жизненный закон многих отпугивает и останавливает. Падение происходит стремительно, а рост – постепенно. Как говорится, *ce est la vie!*

Чтобы чему-то научиться, над этим нужно постоянно и упорно работать. Возьмем, к примеру, пение. Разумеется, есть люди, хорошо поющие от природы. Однако если природные данные не столь хороши, как хотелось бы, существуют специальные упражнения, которые позволяют поставить дыхание, увеличить диапазон, улучшить тембр. Есть разные техники: эстрадная школа, народная, классическая и джазовая. Но все они приводят к тому, что человек начинает петь лучше. То же самое касается и фигуры. Поэтому на пути обретения идеальных форм главное – выбрать путь и следовать ему.

Вот почему надо обязательно развивать свою интуицию, необходимо каждой клеточкой своего тела чувствовать жизнь – ее вкус, ее течение в данный конкретный момент времени. Однако самая главная ошибка, которую совершают люди, пытающиеся что-то менять, – это крайности. Начал «режимить», выдержал диету неделю-две, не увидел ожидаемого результата и бросил. Набрал уроков у дорогих преподавателей по танцам, не пропустил их через себя как следует, вышел на конкурс и не выиграл. Одним словом, начал идти правильным путем, но не прошел и части его. Виновата в этом не диета, не преподаватели, а наша с вами психика. Она просто оказалась не готовой к таким испытаниям и сломалась, не выдержав напряжения. И вот именно это очень важно понимать. Не надо впадать в крайности – они хороши в экстренных ситуациях: во время острого периода болезни или такого же периода в жизни. Но за периодом напряжения всегда должен следовать период расслабления, как покачивание на волнах. Сначала вверх, потом вниз. А для того чтобы развиваться по жизни, каждая последующая волна должна быть чуть выше предыдущей. Смотрите.



Если представить это как график синусоиды, то одинаковый период подъема и спада позволит вам двигаться спокойно и равномерно по прямой жизни, что тоже неплохо, так как это все равно движение. Но если мы хотим, чтобы кривая развития неуклонно двигалась вверх, нужно делать два шага вперед, один назад, потом три шага вперед и опять два назад. В спорте и танцах такой принцип называется периодизация нагрузки и служит для повышения спортивных результатов. Даже в спорте высоких достижений прогресс невозможен без отдыха. Музыканты, играющие на струнных инструментах, всегда настраивают их и подкручивают колки, натягивая струны. Играть на провисших струнах невозможно. Однако когда инструмент стоит, струны обычно расслабляют, чтобы он отдыхал и дольше сохранял свои

музыкальные качества. Да что там говорить, даже чтобы продлить срок службы галстука, мы его храним в шкафу, каждый раз развязывая узел и давая таким образом отдых материалу.

Отдых – компонент нагрузки. Но всегда надо чувствовать ту грань, когда уже хватит отдыхать и вновь пора начинать себя нагружать. Так, когда выполняешь сложное аэробное упражнение, дыхание сбивается. Как бы ты ни был тренирован, начинаешь дышать чаще: мышцы работают активнее – им нужен кислород. Сердце начинает перегонять большие объемы крови, пульс повышается, и частота сердечных сокращений в минуту увеличивается. Проходит несколько секунд, дыхание восстанавливается, пульс выравнивается и все приходит в норму. Так вот отдых можно сравнить с тем периодом, когда вам необходимо отдыхать. Чем вы тренированнее, тем легче вы восстанавливаете дыхание и можете снова активно действовать по жизни.

Нужно постараться понять, что не следует загонять себя изнурительными тренировками и диетами до изнеможения, если только вы не готовитесь к каким-то очень важным соревнованиям. Однако в то же время, если все время лежать на диване или выполнять только привычные действия, то деградация неизбежна. Даже если у вас изначально набран некий багаж знаний и умений со школы и института, необходимо развиваться и совершенствовать себя или больше, или в чем-то другом, потому что отсутствие постоянного прогресса – это регресс и деградация. В танцах об этом очень хорошо сказал Донни Бернс – легендарная личность, 14-кратный чемпион мира по бальным танцам:

– Если я не тренируюсь 1 день – это чувствую я. Если не тренируюсь 2 дня – это видят мои друзья-танцоры. Если не тренируюсь 3 дня – это замечают все зрители вокруг!

Начните планировать свою жизнь: дела и отдых, тренировки и режим питания. Найдите интерес в жизни и не забывайте, что жизнь только на 10 % состоит из фактов и событий, и на 90 % – из нашего к ней отношения. Заряжайте себя позитивом, старайтесь не ныть по пустякам, а к сложным и трудным вещам относитесь, как к игре. Сегодня проиграл – почему? Не учел это и это. Повод подумать, развить в себе что-то новое и подготовиться к новому раунду. И в следующий раз настроиться и обязательно выиграть. Подведем итог: что же нужно делать для увеличения количества жизненной энергии?

1. Начните планировать свою жизнь, причем планирование может быть как долгосрочным – на полгода, год вперед, так и краткосрочным – на день, неделю, месяц. Мне очень нравится такая система плана на день.

А) Главная цель дня. Выполнение ее обязательно.

Б) Часть длительного дела, которое решается постепенно.

В) То, что давно нужно сделать, но не делалось, так как не срочно.

Г) Личностный рост – то, что сделает вас лучше уже сегодня. И это могут быть просто физические упражнения.

Если вы не успеваете выполнить все по плану, у вас будет возможность перенести это на завтра, но так ваши цели и планы будут у вас перед глазами.

2. Записывайте приятные моменты. Одно-два приятных события каждый день. Учитесь их находить, подмечать. Так вы постепенно научитесь позитивно смотреть на жизнь, и мыслить.

3. Подберите себе занятие по душе, которое бы вас заряжало, занимало и наполняло. Вспомните детей, когда они увлеченно во что-то играют, они не устают и не вспоминают про еду, какой бы вкусный торт ни купила мама.

4. Скорректируйте питание. Помните, что тот, кто переедает, сам себе зубами роет могилу. Это жестко, но правдиво.

5. Подберите адекватную физическую нагрузку, это могут быть и танцы, и длительные прогулки и плавание. Пробуйте, и ваша интуиция подскажет вам правильный выбор.

6. Развивайте свою интуицию. Раз в месяц совершайте непривычные для себя поступки. Со временем вы научитесь тому, о чем в народе говорят «нутром чую». Развитие интуиции поможет чувствовать, куда дует «жизненный ветер», ловить его своими парусами и легче скользить по течению.

Не забывайте про основной закон природы – закон сохранения энергии. Как мы помним из школьного курса физики, энергия не может возникнуть из ничего и не может никуда исчезнуть, она может только переходить из одной формы в другую. Говоря иными словами, чтобы получить жизненную энергию необходимо ее потратить. Мы не можем замкнуть определенное количество энергии внутри себя, нам приходится двигаться, совершать какую-то работу, тратить свои эмоции. Однако это вынужденные траты, которые восполняются дыханием, потреблением пищи и воды и сном. А вот сознательная отдача энергии с позитивным посылом обладает более проникающим эффектом, так как в жизненном зеркале двойственности она отражается и возвращается обратно.

История из жизни

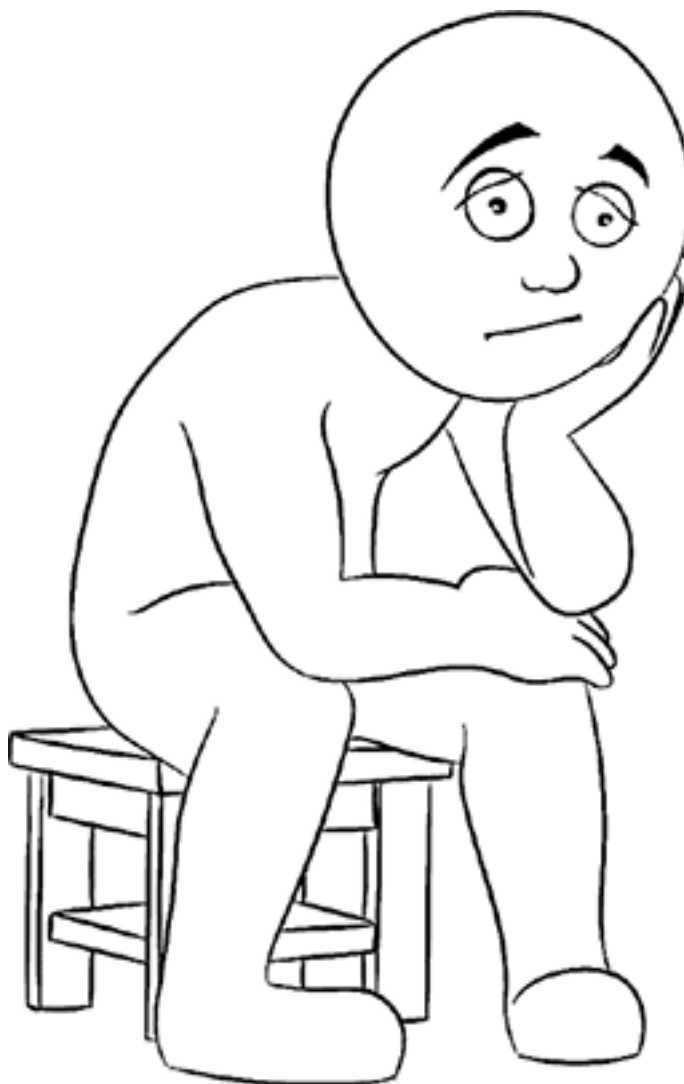
Знаю я одного танцора, спортсмена, руководителя большого танцевального клуба. Начинал он давно, еще во времена Советского Союза. Народа у него было много, так как хастл тогда был еще не так популярен. Однако этого ему было мало, и информацию о других школах танца, семинарах или вечеринках он старательно обходил вниманием и даже пытался сделать так, чтобы о ней не знали ученики. Во время занятий он старался не столько обучить фигурам и связкам пришедших к нему людей, сколько сам потанцевать с красивыми девочками. Ассистентам, помогавшим ему с обучением, не платил зарплату, принимая и увольняя их как «гастарбайтеров». Но однажды за одним из преподавателей, с которым он «не сработался», ушел почти весь его клуб, увидев новые перспективы и другое отношение к людям и процессу обучения.

Другой же знакомый – преподаватель аргентинского танго. Он влюбился в танго более 15 лет назад и с тех пор вся его жизнь, его дела и окружение неразрывно связаны с этой музыкой, с этими чувствами и движениями. Нужно ухаживать за тем, что ты любишь, холить и лелеять, добиваясь взаимности, тратить как моральные, так и материальные ресурсы. Собственно именно это он и делает, вкладывая средства в поездки в Буэнос-Айрес, в уроки с другими преподавателями танго, посещая семинары и мастер-классы, постоянно танцуя и совершенствуя свое мастерство. Причем он не просто пересказывает полученный материал на уроках, а пропускает его через себя, находя в нем новые грани, интересные краски и оттенки. Постоянно говорит об этике и культуре социального танго, воспитывая своих учеников для удобного, понятного и корректного танца на милонгах. Он никогда не ограничивает танцоров в выборе материала, хотите, пожалуйста, идите в другие школы, на другие семинары. Однако многие из тех, кто пропадает с его занятий, почему-то со временем возвращаются.

«Танго – это моя жизнь», – сказал он мне однажды в приватной беседе.

У него одна из самых больших школ в Москве, его любят ученики, и особенно ученицы. У него много уроков и семинаров в разных городах, и мне кажется, он заслужил это. Разработав свою методику, преподавая танго понятно и доступно, он, помимо всего прочего, вкладывает частичку своей любви, своей души в каждый урок, в каждое индивидуальное занятие, и мир возвращает ему эту энергию. Собственно и моя история о нем – это возврат той энергии, которую он вложил в меня, в наши совместные встречи и уроки. Спасибо тебе, Сережа!

Глава 2. Синдром хронической усталости: как распознать и победить



Синдром хронической усталости – весьма распространенная патология пока точно не установленной природы. Он не зависит от каких-либо географических и социально-демографических параметров. Причем в Международной классификации болезней такого диагноза нет в принципе. Синдром есть, а диагноза нет – парадокс! Удивительно, но при самом тщательном клиническом обследовании не удастся выявить объективных изменений в состоянии организма. Биохимический анализ крови не показывает отклонений от нормы, а томографическое исследование мозга может выявить лишь снижение активности одной из височных долей, что можно объяснить ухудшением концентрации внимания и памяти. Однако все больше людей в современном мире жалуются на учатившиеся депрессии и хроническую усталость. Давайте попробуем разобраться в этом феномене более подробно.

На появление синдрома хронической усталости, возможно, влияют следующие причины:

1. Тип жизни в развитых странах, особенность жизни населения крупных городов.
2. Ускорившийся темп жизни, большая эмоционально-психическая нагрузка.

3. Вирусные инфекции, плохая санитарно-экологическая обстановка.

4. Завышенные притязания, чрезмерная ответственность, стремление быть незаменимым.

Каковы предпосылки синдрома хронической усталости, как вовремя его распознать и принять меры его предупреждения? Вам стоит задуматься, если вы ответите утвердительно **хотя бы на один вопрос этого теста.**

(1) Ваш рабочий день длится более 8-10 часов, вы часто работаете по ночам и выходным, а в отпуск ездите реже одного раза в год?

(2) Ваш сон тревожный, прерывистый; сколько бы вы ни спали, просыпаетесь разбитым и невыспавшимся? Мысли о работе преследуют вас и во сне?

(3) У вас есть нарушения гормонального фона, эндокринные заболевания?

(4) Вы забыли о том, что доставляет вам удовольствие, вас преследуют продолжительные стрессы, требующие мобилизации физических и душевных сил?

Усталость – это защитная реакция организма, сигнал о том, что ему необходимо прекратить свою активность и восстановить силы с помощью отдыха или переключения на другой вид деятельности. Однако все чаще и чаще в современном обществе учеба или работа не оставляют времени человеку на передышку. Усталость накапливается, а когда организм не получает возможности регулярно восстанавливаться, человек испытывает постоянное чувство переутомления. Что же делать в ситуации, когда вы диагностируете у себя один или несколько признаков синдрома хронической усталости? Обращаться к врачу или психологу или попытаться сначала самостоятельно разобраться в своей жизни?

Термин «**синдром хронической усталости**» (СХУ) появился в обиходе не так давно, каких-то 30–40 лет назад. Почему же заговорили об этом только сейчас? Разве наши бабушки уставали меньше? Просто время было другое. Шла война, было голодно, и уставали люди, возможно, даже больше, просто думать об этом было некогда, все мысли были направлены на то, чтобы выжить. Тяжелые времена мобилизуют людей: у сознания есть глобальная цель, достижению которой подчинены все ресурсы. Шло время, жить становилось легче, это и послужило отправной точкой. Знаете ли вы, что в развивающихся странах с низким уровнем жизни и наличием множества бытовых проблем нет жалоб на «хроническую усталость»? А наибольший процент самоубийств зафиксирован в последние десятилетия именно в развитых странах, живущих сытой, размеренной жизнью?

Часто синдром хронической усталости (СХУ) говорит о том, что ваш организм подвергся нападению вирусной инфекции. Начало СХУ иногда связано с острым гриппоподобным заболеванием. Этому так же могут сопутствовать вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус, вирусы простого герпеса I, II и VI типов, гепатит С, вирус Коксаки, энтеровирус и т. д. Эти отклонения возможно выявить и устранить только медицинским путем. В здоровом организме наблюдается определенный баланс бактерий, населяющих кишечник. Иногда этот баланс нарушается, и безвредные доселе бактерии начинают вредить организму. Называется это состояние дисбактериозом, по мнению ученых, 90 % населения страдает этим недугом. Проведенные исследования больных СХУ выявили у них в кишечнике большое количество дрожжевых бактерий, которые при своей гибели вырабатывают нейротоксин, а он в свою очередь действует на центральную нервную систему. Дисбаланс кишечной микрофлоры приводит к иммунодефициту, нарушению обмена веществ, всасыванию в кровь продуктов неполного метаболизма, эндогенной интоксикации организма. Поэтому необходимы медицинское обследование, сдача анализов и обязательно изменение своего рациона питания.

В последние несколько десятков лет мир захлестнула всеобщая компьютеризация: современную жизнь невозможно представить без электронных гаджетов – планшетов, телефонов, электронных книг и компьютеров. Работа с ними и проведение досуга требуют сидя-

чего образа жизни. Увлекаясь, человек не в состоянии контролировать положение своей осанки, поэтому подавляющее большинство людей страдает от различных проблем с позвоночником и как следствие – с внутренними органами. Слишком напряженные мышцы, постоянные боли в спине и шее, защемления нервных окончаний и как следствие протрузии или грыжи – бич нашего времени. Все эти диагнозы очень сильно помолодели в последнее время – самое время бить тревогу! Еще пару десятков лет назад было невозможно представить 30-летнего парня с двумя, а то и тремя протрузиями, однако сегодня даже среди моих учеников такие случаи – не редкость. Искривление позвоночника и нарушение осанки конечно напрямую не влияют на подавленное состояние организма и не провоцируют депрессию. Однако как капля камень точит, так и сидячий образ жизни и проблемы с позвоночником незаметно могут привести к очень печальным последствиям. Даже здоровым людям (хотя врачи шутят, что таких не бывает, есть просто недообследованные пациенты) рекомендуют пару курсов массажа в год для профилактики. Это 7-10 сеансов. А уж тем, у кого есть проблемы...

Все вышеназванное плюс нехватка солнца, недостаток сна, отсутствие регулярной физической нагрузки, большое количество работы, негативные эмоции влияют на нашу жизнь, но если взять термин «синдром хронической усталости» и начать с конца, с самого важного, то мы увидим, что **усталость у каждого своя**. Таким образом, нужно понять, что именно блокирует течение вашей собственной жизненной энергии. Только честно оценив свою жизнь – то, что хотелось, и то, что получилось – можно начинать двигаться в сторону большей гармонии. А отдых, здоровое питание, упражнения и витамины – лишь важное, но второстепенное дополнение.

История из жизни

Слово же хроническое означает что-то непроходящее, вялотекущее. Смотрите, как интересно – вялотекущее! Есть у меня одна знакомая, которой 13 лет назад врачи сказали, что жить ей осталось от силы год-два. И она стала жить каждый день как последний. Она боролась за жизнь как могла. Нет-нет, она не стала объедаться пирожными и кутить изо всех сил.

Она продолжала много работать, как и раньше, но стала чаще ездить по миру, 3–4 раза в год: пыталась набраться впечатлений на «всю оставшуюся жизнь». Но вот прошло 13 лет, она ухаживает за больной мамой, растит ребенка, помогает другим людям и не собирается менять темп жизни. «Пока я так бегу, я живу», – говорит она.

СХУ – это состояние, когда не хочется ничего: ни действовать, ни думать, ни чувствовать. Но что-то из вышеперечисленного предпринять все-таки придется либо самому, либо, заручившись чьей-то помощью, иначе получается замкнутый круг: если нет сил – их надо найти, но на это нет сил. И здесь важно проявить свою волю, то есть отодвинуть чувства, эмоции на задний план.

История из жизни

Была у меня знакомая, которая очень не любила мыть посуду, причем до такой степени, что, засыпая вечером с этой мыслью, она утром не хотела просыпаться, ведь на кухне ее ожидало очередное мучение. Кажется, такая мелочь, но этот внутренний конфликт очень отравлял ей жизнь. Она долго не знала, что с этим делать, а потом однажды в разговоре сказала:

– Знаешь, я поняла, что нужно приложить силу воли, тогда можно найти несколько вариантов решения проблемы: покупка посудомоечной машины или наем домработницы, еда в общественных местах или использование одноразовой посуды. В конце концов поиск мужчины, умеющего готовить и любящего мыть посуду и меня такую, которая мыть не любит. Либо самый простой путь: встать, отложив свое нежелание куда подальше, и помыть самой!

Однако на поиск решений, на обдумывание и действия нужна воля, и это ваш выбор, сумеете вы ее проявить или нет. Осознанность – ключ к пониманию и решению проблемы. Разум в отличие от эмоций дает выбор, это и есть путь к выходу из синдрома хронической усталости.

Наши бабушки не ездили в Египет, и витаминов комплексных тогда не было, а вот работы по дому и с внуками было много, причем бо́льшая ее часть была на свежем воздухе. А как от любимых внуков можно устать? Все вокруг твердят об одном и том же: надо высыпаться, отдыхать, нужно наладить свое питание. Это физический уровень проблемы. Конечно, он важен, но есть еще душевный и духовный. В последнее время мы все больше и больше переходим на физический план и все дальше и дальше удаляемся от плана духовного. Мы стали очень мобильны, но перестали чувствовать себя и своих близких. Кто из вас может похвастать тем, что он позвонил своему другу или родителям, и в ответ услышал: а мы как раз про тебя вспоминали? Или по легкому недомоганию чувствует приближение простуды или другой болезни и может предупредить ее в начале развития? Это те зачатки интуиции, которые закладывались в нас изначально. Но в силу того, что волшебников и колдунов в свое время регулярно сжигали на кострах, наш мир пошел по механистическому пути развития. Мы сами стали жить подобно бездушным механизмам и вот результат.

Как это ни прискорбно, но жизнь в текущем XXI веке идет по пути упрощения. Большинство людей выполняют определенные автоматические действия, не требующие размышления: включить кофеварку, потом компьютер, завести машину, выполнить привычную работу, заказать ужин в кафе и т. д. Мы перестали развиваться, многих захлестнул круг дом-работа-дом. Даже объем головного мозга начинает уменьшаться! А ведь именно на решение новых, нетипичных задач мозг тратит около 25 % энергии, что достаточно много. В обычной жизни мы используем возможности мозга на 3–5 %, так как живем на «автомате». Если мы хотим выжить как биологический вид и как минимум улучшить собственную жизнь, необходимо направлять энергию в нужное русло: она постоянно должна течь. Что для этого нужно сделать?

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.